GAMBARAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI IBU HAMIL DI DESA KEBONDALEM KECAMATAN BARENG KABUPATEN JOMBANG

Overview Factors Affecting Nutritional Status Pregnancy In the village Kebondalem Jombang District of Bareng

Dita Septiana Maulidiyah, Septi Fitrah, Ririn Probowati
Program Studi D III Kebidanan, STIKES Pemkab Jombang

ABSTRAK

Pendahuluan : Nutrisi merupakan zat gizi yang terkandung di dalam makanan yang berguna bagi ibu hamil untuk mendapatkan cukup energi yang berguna untuk melahirkan bayi, menyusui serta merawat bayi kelak, faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil yaitu kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan, status ekonomi, pengetahuan zat gizi dalam makanan, status kesehatan, aktifitas, berat badan dan umur. Tujuan penelitian ini adalah gambaran faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil di Desa Kebondalem Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. .**Metode :** Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *deskriptif*, populasi yang diteliti adalah semua ibu hamil di Desa Kebondalam Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang sebanyak 43 ibu hamil dengan menggunakan teknik sampling *non-probability : Accidental sampling* didapatkan sampel 30 ibu hamil. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang hasilnya dianalisa secara deskriptif. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil setengah responden kategori cukup (50%), tidak ada pantangan makanan (100%), tidak ada riwayat penyakit (100%). **Pembahasan :** Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan ibu terutama ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi ibu hamil dengan cara mengikuti penyuluhan-penyuluhan dari tenaga kesehatan. Sehingga ibu hamil tahu dan mengerti tentang nutrisi ibu hamil terutama manfaat nutrisi pada ibu hamil.

Kata kunci : Faktor yang mempengaruhi status gizi, ibu hamil

ABSTRACT

Introduction : *Nutrition is the nutrients contained in the foods that are beneficial for pregnant women to get enough useful energy to deliver the baby, breastfeeding and caring for a baby in the future, factors affecting the nutritional status of pregnant women are habits and views of women to food, economic status, knowledge of nutrients in food, health status, activity, weight and age. The purpose of this study is description of the factors that influence the nutritional status of pregnant women in village Kebondalem district Bareng Jombang.* ***Methode :*** *The design study is a descriptive research; the population studied was all pregnant women in village Kebondalem district Bareng Jombang were 43 pregnant women using non-probability sampling technique: Accidental sampling obtained 30 samples of pregnant women. Measuring instrument used was a questionnaire whose results were analyzed descriptively.Result : The results showed knowledge of pregnant women about nutrition of pregnant women half the respondents enough category (50%), no dietary restrictions (100%), there is no history of the disease (100%).Discussion : Based on the research results suggested expectant mothers, especially mothers to increase their knowledge about nutrition of pregnant women by following counseling from health professionals. So that pregnant women know and understand about the nutrition of pregnant women, especially the nutritional benefits in pregnant women.*

Keywords: Factors affecting the nutritional status of pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan yang istimewa bagi seorang wanita sebagai calon ibu, karena pada masa kehamilan akan terjadi perubahan fisik yang mempengaruhi kehidupannya. Pola makan dan gaya hidup sehat dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim ibu. Pada waktu terjadi kehamilan akan terjadi banyak perubahan baik perubahan fisik, sosial maupun mental. Walaupun demikian para calon ibu harus tetap berada di dalam keadaan sehat optimal karena di sini seorang ibu tidak hidup dengan sendiri tetapi dia hidup bersama dengan janin yang dikandung. Oleh karena itu, para calon ibu harus memiliki gizi yang cukup sebelum hamil dan lebih lagi ketika hamil (Kristiyanasari, 2010).

Pertumbuhan janin sangat dipengaruhi oleh status gizi ibu hamil sebelum kehamilan. Jika ibu memiliki asupan gizi yang cukup dan seimbang, maka akan melahirkan anak yang sehat, untuk mencapai kondisi ideal dengan pemenuhan kebutuhan gizi sampai saat ini masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi, khususnya gizi kurang seperti kekurangan energi kronis dan anemia sehingga mempunyai kecenderungan melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Kurang (Muliarini,2010) Kekurangan Energi Kronis merupakan suatu keadaan di mana status gizi seseorang buruk dikarenakan kurangnya konsumsi pangan (Rahmaniarm, Nurpudji, Taslim dan Bahar, 2013). Faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil yaitu kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan, status ekonomi, pengetahuan zat gizi dalam makanan, status kesehatan, aktifitas, berat badan dan umur (Kristiyanasari, 2010).

Status gizi ibu sebelum hamil mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap kejadian BBLR. Ibu dengan status gizi kurang sebelum hamil mempunyai resiko 4,27 kali untuk melahirkan bayi BBLR dibandingkan dengan ibu yang mempunyai status gizi baik (normal). Ibu yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) selama hamil akan menimbulkan masalah baik ibu maupun janin.

Masalah gizi yang dialami ibu hamil saat ini adalah gizi kurang seperti Kurang Energi Kronis (KEK) dan anemia gizi. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah 70%, atau 7 dari 10 wanita hamil menderita anemia. Kekurangan Energi Kronis (KEK) dijumpai pada WUS usia 15-49 tahun yang ditandai dengan proporsi Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5cm. Berdasarkan data UNICEF tahun 2012, banyak perempuan hamil (41 %) menderita kekurangan energi kronis yang meningkatkan kemungkinan kesakitan maternal, terutama pada trimester ketiga (bulan 7-9). Menurut hasil Surkenas tahun 2012 dari 35 % wanita usia subur yang kekurangan gizi ada 14 %. Sementara data Surkenas 2012 menunjukkan adanya kenaikan ibu hamil kurang gizi menjadi 21 %. Sedangkan dari data Susenas pada tahun 2012, ibu hamil yang mengalami risiko kekurangan energi kronis adalah 27,6 %). Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang 2013 tercatat angka kejadian kekurangan energi kronik yang paling banyak di Puskesmas Bareng Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang sebanyak 252 kasus dari jumlah ibu hamil yang diperiksa sebanyak 558 bumil. Sedangkan desa yang paling terbanyak kejadian kekurangan energi kronik pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bareng Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang terdapat di Desa Kebondalem sebanyak 24 kasus dari jumlah ibu hamil yang diperiksa sebanyak 43 ibu hamil.

Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, pertambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan gizi tertentu pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu, antara lain : anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambahan secara normal, dan terkena penyakit infeksi(Kristiyanasari, 2010)

Pengetahuan ibu terhadap gizi dan permasalahannya sangat berpengaruh terhadap status gizi keluarga. Salah satu penyebab munculnya gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kurangnya pengetahuan tentang gizi dalam kehidupan sehari-hari (Rahmaniarm, Nurpudji, Taslim dan Bahar, 2013). Pendidikan ibu mempengaruhi status gizi ibu hamil karena tingginya tingkat pendidikan akan ikut menentukan atau mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan, semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan lebih mudah menerima informasi tentang gizi (Kartikasari, Mifbakhuddin, Mustika, 2011). Dengan pendidikan gizi tersebut diharapkan tercipta pola kebiasaan makan yang baik dan sehat, sehingga dapat mengetahui kandungan gizi, sanitasi, dan pengetahuan yang terkait dengan pola makan lainnya. Pekerjaan pada ibu hamil dengan beban atau aktivitas yang terlalu berat dan beresiko akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim karena adanya hubungan aksis fetoplasenta dan sirkulasi retroplasenta yang merupakan satu kesatuan. Bila terjadi gangguan atau kegagalan salah satu akan menimbulkan resiko pada ibu (gizi kurang dan anemia) atau pada janin (BBLR), dan paritas dapat mempengaruhi optimalisasi ibu maupun janin pada kehamilan yang dihadapi sehingga kajian penelitian ini menjadi sangat penting.

Salah satu indikator tercukupinya kebutuhan zat gizi ibu hamil dapat diketahui dari pertambahan berat badan ibu setiap bulan. Selama ibu tidk menderita penyakit yang mengharuskan berdiet, tidak ada pantangan makanan bagi ibu hamil. Prinisp umum yang perlu diperhatikan dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil adalah menu seimbang, porsi kecil tapi sering, menghindari makan yang berbumu terlalu merangsang dan tinggi lemak, mengutamakan konsumsi bahan makanan segera serta cukup serat (Kristiyanasari, 2010). Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Ibu Hamil di Desa Kebondalem Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang".

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini desain/rancangan yang digunakan adalah penelitian *deskriptif.* deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk menerangkan atau menggambarkan masalah penelitian yang terjadi (Hidayat, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Desa Kebondalem Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang sebanyak 43 ibu hamil. Populasi semua keluarga yang mempunyai lansia di Perum Sambong Indah Kabupaten Jombang pada bulan April 2014 sebanyak 49 orang dengan teknik sampling : *purposive-sampling* adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Hidayat, 2009), didapatkan sampel ibu hamil di Desa Kebondalem Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang sebanyak 30 ibu hamil, dengan kriteria inklusi : ibu hamil yang berada, ibua hamil yang bersedia dijadikan responden penelitian

Dalam penelitian ini variabelnya adalah faktor yang mempengaruhi status gizi pada ibu hamil dengan menggunakan instrumen penelitiannya kuesioner. Kuesioner adalah suatu cara pengumpulan data atau suatu penelitian mengenai suatu masalah yang umumnya banyak menyangkut kepentingan umum (orang banyak) (Hidayat,2010). Soal-soal dalam kuesioner dilakukan uji validitas untuk mencari soal kesahihan atau kehandalan soal dengan keputusan dinyatakan valid jika r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} (Riduwan, 2010), kemudian reliabilitas untuk mencari kelayakan soal untuk digunakan, maka dengan keputusan bila dikatakan reliabel jika nilai r_{11} lebih besar dari r_{tabel} berarti reliabel dan apabila r_{11} lebih kecil dari r_{tabel} tidak reliable (Hidayat, 2009).

Penelitian dilakukan dengan prosedur yang telah ditetapkan sebagai berikut : meminta ijin kepada Ketua STIKES Pemkab Jombang, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, Kepala Desa Kebondalem Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang, memberikan lembar *informed consent* kepada responden yang datang dan menerangkan maksud dan tujuan penelitian, Jika responden setuju, maka responden diminta untuk menanda-tangani lembar persetujuan menjadi responden penelitian, memberikan kuesioner dan meminta surat keterangan telah menyelesaikan penelitian dari Kepala Desa Murukan Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. Selanjutnya dilakukan pengolahan data yang meliputi : *editing, coding, dan tabulating dan dilakukan analisa data secara distribusi frekuensi.*

Setelah pengolahan data hasil penelitian tersebut kemudian dimasukkan dalam tabel distribusi yang dikonfirmasi dalam bentuk prosentase dan narasi, kemudian dilakukan tabulasi silang untuk mengetahui interprestasi data dengan nilai sebagai berikut : 90-100% (mayoritas), 66-89% (sebagian besar), 51-65% (lebih dari setengah), 50% (setengah), 26-49% (hampir setengah) dan 25% (sebagian kecil)(Nursalam, 2008)

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Data umum responden ibu hamil di Desa Kebondalem Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang

No.	Data Umum	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	**Status gizi**		

	KEK	5	16,67
	Tidak KEK	25	83,33
2	**Umur**		
	< 20 tahun	0	0
	20-35 tahun	21	70
	> 35 tahun	9	30
3	**Pendidikan**		
	Dasar (SD, SMP)	6	20
	Menengah (SMA, SMK)	23	76,7
	PT (Perguruan tinggi)	1	3,3
4	**Pekerjaan**		
	Tidak bekerja	24	80
	Bekerja	6	20
5	**Mendapatkan informasi**		
	Mendapatkan	24	80
	Tidak mendapatkan	6	20
6	**Sumber Informasi**		
	Tidak mendapatkan informasi	6	20
	Tetangga/lingkungn/teman	0	0
	Nakes	24	80
	Media cetak (Koran majalah)	0	0
	Media elektronik (TV dan radio)	0	0
	Tidak mendapatkan informasi	6	20

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden status gizi kategori tidak KEK sebanyak 25 orang (83,33%). Sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebanyak 21 orang (70%). Sebagian besar responden pendidikan menengah (SMA, SMK) sebanyak 23 orang (76,7%).

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden ibu tidak bekerja sebanyak 24 orang (80%). Sebagian besar responden ibu mendapatkan informasi sebanyak 24 orang (80%). Sebagian besar responden mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 24 orang (80%).

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil di Desa Kebondalem Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang

No.	**Kategori**	**Frekuensi (f)**	**Prosentase (%)**
1.	Baik	9	30
2.	Cukup	15	50
3.	Kurang	6	20
Jumlah		**30**	**100**

Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa setengah responden pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (50%). Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa mayoritas tidak ada pantangan makanan sebanyak 30 orang (100%). Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa mayoritas status kesehatan responden tidak ada riwayat penyakit sebanyak 30 orang (100%).

Tabel 3. Distribusi karakteristik responden berdasarkan pantangan makanan hamil di Desa Kebondalem Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang

No.	**Kategori**	**Frekuensi (f)**	**Prosentase (%)**
1.	Tidak ada pantangan	30	100
2.	Pantangan	0	100
Jumlah		**30**	**100**

Tabel 4. Distribusi karakteristik responden berdasarkan status kesehatan di Desa Kebondalem Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang

No.	Kategori	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Ada riwayat penyakit	30	100
2.	Tidak ada riwayat penyakit	0	0
Jumlah		**30**	**100**

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang gambaran faktor yang mempengaruhi status gizi pada ibu hamil di Desa Kebondalem Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang, yaitu :

1. Pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil

Hasil penelitian tabel 2 menunjukkan bahwa setengah responden pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (50%). Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilakunya. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik, kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup bagi bayinya. Hal ini terlebih lagi kalau seorang ibu tersebut memasuki masa gidam, di mana perut rasanya tidak mau diisi, mual dan rasa yang tidak karuan. Walaupun dalam kondisi yang demikian jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka ia akan berupaya untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan juga bayinya (Kristiyanasari, 2010).

Dari hasil data di atas diketahui hampir setengah responden kategori kurang, hal ini dikarenakan kurang kemampuan pola berpikir dan cara pandangan dalam menerima informasi baik dari media cetak maupun media elektronik atau penyuluhan-penyuluhan dari tenaga kesehatan terutama bidan tentang gizi bagi ibu hamil. Sehingga ibu tidak pengertian, tujuan dan manfaat gizi ibu hamil bagi ibu hamil yang berdampak negatif pada status gizi pada ibu hamil yaitu kekurangan energi kronis.

Dari hasil data di atas diketahui hampir setengah responden kategori cukup, hal ini dikarenakan kemampuan pola berpikir dan cara pandangan dalam menerima informasi baik dari media cetak maupun media elektronik atau penyuluhan-penyuluhan dari tenaga kesehatan terutama bidan tentang nutrisi bagi ibu hamil tergolong cukup baik, sehingga ibu tahu apa pengertian, tujuan dan manfaat nutrisi ibu hamil bagi ibu hamil.

Pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi ibu hamil dipengaruhi beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang mencakup karakteristik umum responden meliputi : umur, pendidikan, pekerjaan dan sumber informasi.

Ditinjau dari segi umur, pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebanyak 21 orang (70%). Usia diperlukan untuk menentukan besaran kalori serta zat gizi yang akan diberikan. Semakin muda dan semakin tua umur seorang ibu yang sedang hamil akan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi yang diperlukan (Wawan dan Dewi, 2010). Umur muda perlu tambahan gizi yang banyak karena selain digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan dirinya sendiri juga harus berbagi dengan janin yang sedang dikandung. Sedangkan umur yang tua perlu energi yang besar juga karena fungsi organ yang makin melemah dan diharuskan untuk bekerja maksimal maka memerlukan tambahan energi yang cukup guna mendukung kehamilan yang sedang berlangsung (Kristiyanasari, 2010).

Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengalaman ibu hamil, semakin bertambah usia ibu hamil semakin banyak pengalaman-pengalaman yang dimiliki sehingga memiliki pengetahuan yang cukup sesuai dengan pengalaman yang dimiliki. Usia 20-35 tahun merupakan usia yang cukup pengalamannya bila dibandingkan dengan usia < 20 tahun, dimana usia 20-35 tahun tergolong dewasa yang memiliki kematangan dalam berpola pikir. Sehingga dengan kematangan dalam berpola pikir tersebut ibu hamil mampu mencerna setiap informasi-informasi tentang nutrisi bagi ibu hamil dengan cukup mudah, maka akan menghasilkan pengetahuan ibu hamil dengan kualitas yang cukup baik.

Ditinjau dari segi umur, pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pendidikan menengah (SMA, SMK) sebanyak 23 orang (76,7%). Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Salah satu contoh : prinsip yang dimiliki seseorang dengan pendidikan rendah biasanya adalah yang penting mengenyangkan, sehingga porsi bahan makanan sumber karbohidrat lebih banyak dibandingkan dengan kelompok bahan makanan lain. Sebaliknya, kelompok orang dengan pendidikan tinggi memiliki kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain (Kristiyanasari, 2010) .

Pendidikan mempengaruhi pada pengembangan potensi diri dalam kecerdasan ibu bumil. Pendidikan salah satu aspek yang berperan dalam meningkatkan kecerdasan dan pola berpikir, pengetahuan yang cukup baik berdampak pada kemampuan pengetahuan yang dimiliki dan pola berpikir cukup. Pendidikan menengah (SMA, SMK) merupakan pendidikan yang diberikan dengan kemampuan pola berpikir yang cukup bila dibandingkan dengan pendidikan dasar (SD, SMP). Oleh karena itu, pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang dimana semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula pengetahuan dan pola pikirnya tentang makanan yang bergizi. Dengan demikian ibu kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan akan berusaha memenuhi kebutuhan makanan yang gizi.

Ditinjau dari segi pekerjaan, pada tebel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden ibu tidak bekerja sebanyak 24 orang (80%). Aktivitas dan gerakan seseorang berbeda-beda. Seorang dengan gerak yang aktif otomatis memerlukan energi yang lebih besar daripada mereka yang hanya duduk diam saja. Setiap aktivitas memerlukan energi, maka apabila semakin banyak aktifitas yang dilakukan, energi yang dibutuhkan juga semakin banyak[1]. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga (Wawan dan Dewi, 2010).

Pekerjaan merupakan salah satu kegiatan yang berinteraksi dengan dunia luar, dengan adanya interaksi dengan dunia luar maka akan menambah informasi dan akan menambah pengetahuan seseorang. Ibu yang tidak bekerja atau Ibu rumah tangga adalah pekerjaan yang dilakukan di dalam rumah, sehingga interaksi dengan dunia luar berkurang, akan tetapi waktu luang ibu hamil cukup banyak dalam mengikuti kegiatan dari tenaga kesehatan yang berupa penyuluhan nutrisi ibu hamil, dimana ibu hamil mengetahui nutrisi hamil sebagian besar dari tenaga kesehatan (bidan).

Ditinjau dari segi informasi, pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden ibu mendapatkan informasi sebanyak 24 orang (80%), sedangkan pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 24 orang (80%). Informasi merupakan pemberitahuan secara kognitif baru bagi penambahan pengetahuan. Pemberian informasi adalah untuk menggugah kesadaran ibu hamil terhadap suatu motivasi yang berpengaruh terhadap pengetahuan[11]

Informasi merupakan salah satu yang mempengaruhi pengetahuan ibu, semakin banyak informasi yang didapatkan ibu maka pengetahuan ibu akan meningkat pula. Pengetahuan ibu yang cukup baik, hal ini dikarenakan ibu hamil di Desa Kebondalem Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang mendapatkan informasi tentang nutrisi ibu hamil sebagian besar dari Nakes (bidan), dimana informasi yang datang dari tenaga kesehatan (Bidan) lebih akurat karena informasi tersebut datang langsung dari sumber yang memang benar-benar ahli di bidangnya. Sehingga ibu benar-benar tahu dan mengerti tentang nutrisi yang baik untuk ibu hamil.

2. Pantangan makanan

Hasil penelitian tabel 3. menunjukkan bahwa mayoritas tidak ada pantangan makanan sebanyak 30 orang (100%). Pantang makanan adalah bahan makanan atau masakan yang tidak boleh dimakan oleh para individu dalam masyarakat karena alasan yang bersifat budaya (Kristiyanasari, 2010). Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya/kepercayaan. Pantangan yang didasari oleh kepercayaan pada umumnya mengandung perlambang atau nasihat yang dianggap baik ataupun tidak baik

yang lambat laun akan menjadi kebiasaan/adat. Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi. Bahan pangan yang digunakan harus meliputi enam kelompok, yaitu : makanan yang mengandung protein (hewani dan nabati), susu dan olahannya, roti dan bebijian, buah dan sayur yang kaya akan vitamin C, sayuran berwarna hijau tua, buah dan sayur lain. Jika keenam bahan makanan digunakan, seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh ibu hamil akan terpenuhi (Arisman, 2010). Kebutuhan gizi ibu hamil pada setiap trimester berbeda, hal ini disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan janin serta kesehatan ibu. Pemenuhan kebutuhan gizi pada trimester pertama lebih mengutamakan kualitas daripada kuantitas. Hal ini dikarenakan pada masa ini sedang terjadi pembentukan sistem saraf, otak, jantung dan organ reproduksi janin, selain itu pada masa ini tidak sedikit ibu yang mengalami mual muntah sehingga tidak memungkinkan untuk memenuhi kebutuhan gizi secara kuantitas. Pemenuhan kebutuhan gizi pada trimester II dan III, selain memperhatikan kualitas juga harus terpenuhi secara kuantitas (Kristiyanasari, 2010).

Dari uraian di atas mayoritas ibu hamil tidak memiliki pantangan dalam mengkonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizinya, hal ini dikarenakan pengetahuan yang cukup baik tentang status gizi yang disebabkan oleh informasi yang didapatkan, dimana ibu hamil mendapatkan mendapatkan informasi tentang status gizi khusus untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bagi ibu hamil sebagian besar setengah dari Nakes (bidan), dimana informasi yang berasal dari tenaga kesehatan (Bidan) merupakan informasi yang benar-benar akurat, sehingga dikarenakan hal tersebut ibu hamil dalam mengkonsumsi makanan dalam sehari-hari khusus untuk kebutuhan nutrisi ibu hamil, ibu tidak memiliki pantangan terhadap makanan khusus makanan yang memiliki nilai nutrisi yang tinggi untuk ibu hamil.

3. Status kesehatan

Hasil penelitian tabel 4. menunjukkan bahwa mayoritas status kesehatan responden tidak ada riwayat penyakit sebanyak 30 orang (100%). Status kesehatan seseorang kemungkinan sangat berpengaruh terhadap nafsu makannya. Seseorang ibu dalam keadaan sakit otomatis akan memiliki nafsu makan yang berbeda dengan ibu yang dalam keadaan sehat. Namun ibu harus tetap ingat, bahwa gizi yang ia dapat akan dipakai untuk dua kehidupan yaitu bayi dan untuk dirinya sendiri (Kristiyanasari, 2010) .

Dari uraian di atas bahwa status kesehatan responden sebagian besar tidak ada riwayat penyakit dan sebagian besar tidak ada penyakit mempengaruhi status gizi pada ibu hamil, hal ini dibuktikan dari jawaban khusus yang diberikan oleh peneliti mayoritas ibu tidak memiliki atau tidak ada riwayat penyakit tertentu. Dengan demikian tidak adanya riwayat penyakit pada ibu hamil secara tidak langsung mendukung status gizi ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan : pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil didapatkan setengah responden pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (50%), pantangan makanan didapatkan mayoritas tidak ada pantangan makanan sebanyak 30 orang (100%), status kesehatan didapatkan mayoritas status kesehatan responden tidak ada riwayat penyakit sebanyak 30 orang (100%).

Kemudian perlu pula dilakukan penelitian lanjutan tentang gambaran faktor yang mempengaruhi status gizi pada ibu hamil

DAFTAR PUSTAKA

Kristiyanasari. 2010. *Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Muliarini. 2010. *Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Rahmaniarm, Nurpudji, Taslim dan Bahar. 2013. *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil di Tampa Padang, Kabupaten Mamuju, Sulawesi Barat.* Artikel Penelitian Fakultas Kedokteran. Universitas Hasanuddin Makassar.

Kartikasari, Mifbakhuddin, Mustika. 2011. *Hubungan Pendidikan, Paritas, dan Pekerjaan Ibu Dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kecamatan Genuk Kota Semarang.* Jurnal Fakultas Ilmu

Keperawatan dan Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Semarang.
Hidayat. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
Riduwan. 2010. *Metode dan Teknik Menyusui Tesis*. Bandung : Alfabeta.
Hidayat. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
Arisman. 2010. *Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.
Wawan dan Dewi, 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.
Notoatmodjo. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.