HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS TELAGA BIRU

JURNAL

NADILA PUTRIWATI LAMANTA
NIM. C01420213

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMDIYAH GORONTALO
GORONTALO
2022

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS TELAGA BIRU

THE CORRELATION OF KNOWLEDGE AND DIET WITH NUTRITIONAL STATUS OF PREGNANT WOMEN IN THE TELAGA BIRU HEALTH CENTER AREA

Nadila Putriwati Lamanta
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: laraslamanta123@mail.com

ABSTRAK

Kekurangan gizi selama kehamilan dapat menyebabkan risiko dan komplikasi bagi ibu dan janin. Gizi ibu hamil dapat terhambat karena berbagai faktor diantaranya pengetahuan dan pola makan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan pola makan dengan status gizi ibu hamil. Desain penelitian *cross sectional study*. Populasi seluruh ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas bulan Juli-September 2021. Sampel berjumlah 66 ibu dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan adalah kuesioner dan menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil yang diperoleh ibu hamil berpengetahuan baik mayoritas status gizi normal sejumlah 10 responden. Sebaliknya, ibu pengetahuan kurang mayoritas status gizi kurang sejumlah 10 responden. Pola makan baik mayoritas status gizi normal sejumlah 13 responden, sedangkan pola makan kurang mayoritas status gizi kurang sejumlah 8 responden. Kesimpulan ada hubungan pengetahuan (p=0.011) dan pola makan (p=0.000) dengan status gizi ibu hamil. Sehingga, dapat meningkatkan upaya pendidikan kesehatan melalui kunjungan ibu hamil ke Puskesmas.
Kata Kunci: Ibu Hamil; Pengetahuan; Pola Makan; Gizi.

ABSTRACT

Malnutrition during pregnancy can cause risks and complications for both mother and fetus. Nutrition of pregnant women can be hampered due to various factors including knowledge and diet. The purpose of this research was to determine the relationship between knowledge and diet with the nutritional status of pregnant women. The research design is cross sectional study. The population is all pregnant women who visit the Puskesmas in July-September 2021. The sample is 66 women using purposive sampling technique. The instrument used is a questionnaire and uses a chi-square statistical test. The results obtained by pregnant women with good knowledge of the majority of normal nutritional status were 10 respondents. On the other hand, mothers with less knowledge of the majority of nutritional status are less than 10 respondents. The majority of good eating patterns have normal nutritional status of 13 respondents, while the majority of poor eating patterns have poor nutritional status of 8 respondents. The conclusion is that there is a correlation between knowledge (p=0.011) and diet (p=0.000) with the nutritional status of pregnant women. Thus, it can improve health education efforts through visits of pregnant women to the Puskesmas.
Keywords: Pregnant Women; Knowledge; Dietary habit; nutrition.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia defesiensi besi, yang merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di seluruh dunia. Berdasarkan prevelansi data dari WHO pada tahun 2017 terdapat 1,15 milyar ibu hamil dengan angka Kekurangan Energi Kronik (KEK) hampir 50% dari jumlah ibu hamil.

Di Indonesia masalah gizi yang sering ditemui pada ibu hamil adalah kurang energi kronik (KEK). Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 menunjukan prevalensi risiko KEK pada ibu hamil (15-49 tahun) masih cukup tinggi yaitu sebesar 17,3%.Presentase ibu hamil KEK diharapkan dapat turun sebesar 1,5% setiap

tahunnya.(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Berdasarkan sumber data laporan rutin tahun 2020 yang terkumpul dari 34 provinsi menunjukan dari 4.656.382 ibu hamil yang diukur lingkar lengan atasnya (LILA), diketahui sekitar 451.350 ibu hamil memiliki LILA < 23,5 cm (mengalami resiko KEK). Dari perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa presentase ibu hamil dengan resiko KEK tahun 2020 adalah sebesar 9.7% sementara target tahun 2020 adalah 16%. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa pencapaian target ibu hamil KEK tahun ini telah melampaui target Renstra dibandingkan dengan ambang batas menurut WHO, maka presentase bumil KEK di Indonesia termasuk masalah kesehatan masyarakat kategori ringan (<10%).(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021)

Namun, ada 3 provinsi dengan presentase ibu hamil KEK nya masih di atas 16%, sementara 31 provinsi lainnya sudah mencapai target yang diharapkan. DKI Jakarta adalah provinsi dengan ibu hamil KEK yang paling rendah yaitu 4% sedangkan provinsi dengan ibu hamil KEK tertinggi adalah Nusa Tenggara Timur. Di Provinsi Gorontalo Presetase ibu hamil KEK menduduki peringkat ke-5 tertinggi di Indonesia dengan jumlah presentase 15,0%.(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Kebutuhan gizi seimbang untuk ibu hamil tentunya harus dipahami. Salah satu pemeliharaan adalah dengan memperhatikan kecukupan makanan, gizi atau hal yang sangat diperlukan oleh sang ibu karena kualitas atau mutu anak dalam kandungan ibu di tentukan oleh mutu makanan yang di konsumsi, status gizi pada ibu hamil juga dapat mempengaruhi persiapan laktasi ibu, maka dari itu alangkah baiknya jika kebutuhan gizi lebih diperhatikan demi bayi dan ibu yang sehat.(Irianto, 2014).

Seperti disebutkan dalam Al Quran surat Al Mu'minun ayat 12-14:*"Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal)dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yangkokoh (rahim). Kemudian kami jadikan air mani itu segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalutulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha Suci Allah Pencipta Yang Paling Baik"*.

Dampak bagi ibu yang mengalami kekurangan gizi selama kehamilan yaitu menyebabkan risiko dan komplikasi pada ibu hamil seperti anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan mudah terkena infeksi, pada janin seperti mempengaruhi proses pertumbuhan janin, dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, kelainan kongenital, anemia pada bayi, *asfiksia intra partum*, lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), pada persalinan seperti persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (*prematur*), pendarahan setelah persalinan, *retensio plasenta*, gangguan involuasi, mudah terjadi *febris peurperalis*, serta peningkatan persalinan dengan operasi.(Irianto, 2014).

Kebijakan pemerintah terkait penurunan presentase ibu hamil KEK adalah dengan pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil KEK yang bertujuan untuk menambah asupan kalori dan protein ibu hamil KEK. Berdasarkan laporan rutin diketahui bahwa cakupan pemberian makanan tambahan (MT) bagi ibu hamil KEK telah mencapai target di tahun 2020, yaitu sebesar 86,1% dari target 80%, salah satu upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan daya terima makanan tambahan ibu hamil dengan menambah pilihan rasa krim biscuit menjadi 3 rasa (strawberry, nanas dan lemon), Pemerintah juga memberikan penguatan surveilans gizi dengan meningkatkan deteksi dini masalah gizi pada ibu hamil, mendukung intervensi gizi sensitif seperti Program Keluarga Harapan yaitu program bantuan tunai bersyarat dari kementrian social yang menyasar keluarga yang memiliki ibu hamil, selain itu pemerintah mengadakan integritas kegiatan dengan lintas program untuk meningkatkan kualitas dan cakupan pelayanan gizi pada ibu hamil termasuk ibu hamil pekerja dalam Gerakan Pekerja Perempuan Sehat

Produktif (GP2SP) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Dengan masih terdapatnya permasalahan status gizi ibu hamil di beberapa provinsi di Indonesia maka alternatif solusi yang akan dilakukan pemerinah adalah penguatan kualitas pelayanan dan integritas program terutama dengan program kesehatan keluarga, contohnya integritas konseling dan penyuluhan gizi untuk ibu hamil pada saat pemeriksaan kehamilan ataupun di kelas ibu hami, penyediaan dan peningkatan media edukasi gizi untuk ibu hamil, baik melalui media visual dan elektronik, perluasan sasaran edukasi gizi sejak dari hulu (calon ibu), peningkatan pemanfaatan pangan local untuk makanan tambahan ibu hamil KEK melalui pendidikan gizi yang mengkombinasikan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil juga meningkatkan kemampuan ibu hamil agar mengonsumsi makanan bergizi sesuai kebutuhan pada masa hamil. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Dalam Laporan Kinerja Kemenkes RI dijelaskan bahwa salah satu faktor penghambat pencapaian presentase ibu hamil KEK tahun 2020 adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang asupan makanan bergizi selama kehamilan serta budaya yang melestarikan pantangan makanan tertentu sepertibudaya yang berlaku di beberapa daerah, makanan yang dipantang adalah makanan yang bergizi tinggi seperti ikan dan telur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Pengetahuan ibu tentang nutrisi selama kehamilan mempunyai peranan penting dalam status gizi ibu hamil, kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat nutrisi selama hamil dapat menyebabkan bayi kekurangan nutrisi. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang hubungan konsumsi makanan dengan kesehatan tubuh. Ibu hamil dengan pengetahuan gizi baik diharapkan dapat memilih asupan makanan yang bernilai gizi baik dan seimbang bagi dirinya sendiri beserta janin dan keluarga, dengan pengetahuan gizi yang cukup dapat membantu seseorang belajar bagaimana menyimpan, mengolah serta menggunakan bahan makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi menurut kebutuhannya (Nursalam, 2011).

Keadaan kesehatan ibu hamil tergantung dari pola makannya sehari-hari yang dapat ditentukan oleh kualitas dan kuantitas hidangan. Makanan ibu hamil diharapkan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi agar asupan nutrisi ibu dan janin terpenuhi dan dalam kondisi sehat. Demi suksesnya kehamilan, keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaaan baik dan selama kehamilan harus mendapatkan tambahan kalori, protein, vitamin dan mineral (Diyan, 2013). Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG), asupan kalori ibu hamil bertambah 300 Kkal/hari, protein 20 gr/hari, lemak 10 gr/hari, dan karbohidrat 40 gr/hari dari kebutuhan harian, sehingga hal itu membuat ibu hamil harus menambah asupan makananya guna memenuhi kebutuhan Kkal dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi (Syari et al., 2015).

Menurut Laporan Kinerja Kemenkes RI, Pada Tahun 2020 Provinsi Gorontalo menduduki peringkat ke-5 tertinggi di Indonesia dengan jumlah presentase ibu hamil KEK 15,0%, Studi pendahuluan yang dilakukan peneiti di Puskesmas Telaga Biru didapatkan data pada tahun 2020 jumlah ibu hamil sebanyak 643 orang, ibu hamil dengan komplikasi kebidanan sebanyak 118 orang (18,35%), ibu hamil yang mengalami KEK sebanyak 57 orang (8,86%), sedangkan pada bulan Januari-September tahun 2021 terdapat ibu hamil sebanyak 584 orang, ibu hamil dengan resiko komplikasi sebanyak128 orang (21,9%), ibu hamil yang mengalami KEK sebanyak 7 orang (1,19%), Data ibu hamil 3 bulan terakhir bulan Juli-September 2021 sebanyak 195 orang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang ibu hamil di Puskesmas Telaga Biru, 7 orang ibu belum mengetahui pola makan dan gizi seimbang selama kehamilan serta 6 orang ibu belum mengetahui dampak dari kekurangan gizi selama kehamilan.

Berdasakan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk menganalisis “Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan terhadap Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Telaga Biru”.

METODE PENELITIAN

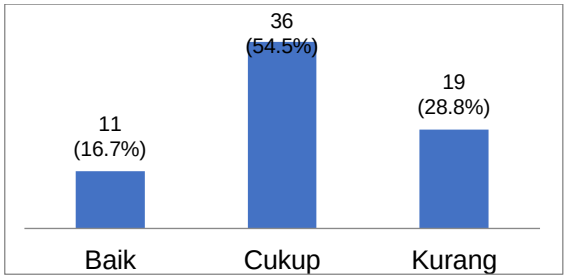
Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif analitik* yaitu untuk mengetahui peranan antara *variabel independen* dengan *variabel dependen* yaitu pengetahuan dan pola makan terhadap status gizi ibu hamil. Pendekatan yang digunakan dengan cara *cross sectional* yaitu dengan cara pendekatan dan pengumpulan data sekaligus pada waktu yang sama (*point time approach*) artinya tiap subjek penelitian hanya di observasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung di Wilayah Puskesmas Telaga Biru pada bulan Juli - September pada tahun 2021 yaitu sebanyak 195 orang. Jumlah sampel sebesar 66 responden, pemilihan sampel dilakukan dengan cara menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu.

HASIL

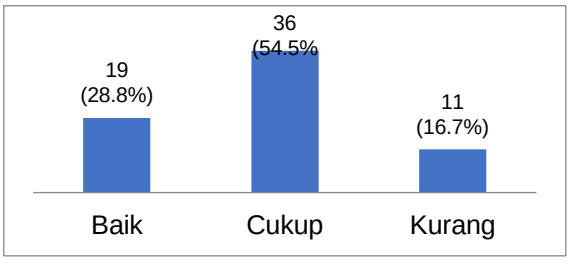
Analisis Univariat

1. Pengetahuan Nutrisi



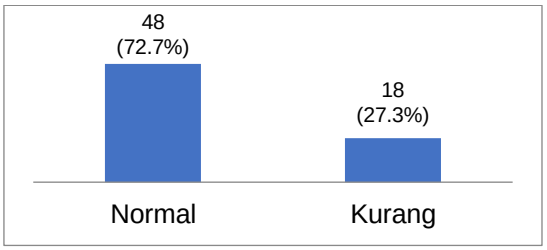
Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa responden didominasi oleh ibu hamil dengan pengetahuan cukup yaitu sebanyak 36 responden (54,5%) dan terendah ibu hamil dengan pengetahuan baik yaitu sebanyak 11 responden (16,7%).

2. Pola Makan



Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa responden didominasi oleh ibu hamil dengan pola makan yang cukup sehat adalah sebanyak 36 responden (54,5%) dan yang terendah ibu hamil dengan pola makan kurang sehat adalah sebanyak 11 responden (16,7%).

3. Status Gizi



Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa responden didominasi oleh ibu hamil dengan status gizi normal sebanyak 48 responden (72,7%) dan terendah ibu hamil dengan status gizi kurang sebanyak 18 responden (27,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 1. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Gizi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Variabel		Status Gizi		Total	*p-value*
		Kurang	Normal		
Pengetahuan	Baik	1	10	11	0.011
	Cukup	7	29	36	
	Kurang	10	9	19	
Total		18	48	66	

Berdasarkan Tabel di atas didapatkan pengetahuan yang baik mayoritas status gizi ibu hamil normal sebanyak 10 responden, pengetahuan yang cukup mayoritas status gizi ibu hamil normal sebanyak 29 responden dan pengetahuan yang kurang mayoritas status gizi ibu hamil kurang sebanyak 10 responden. Hasil uji statistik *chi-square* diketahui *p-value* adalah 0.011, maka dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan ibu hamil dengan status gizi selama kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

Tabel 2. Hubungan Pola makan Ibu Hamil dengan Status Gizi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Variabel		Status Gizi		Total	*p-value*
		Kurang	Normal		
Pola Makan	Baik	6	13	19	0.000
	Cukup	4	32	36	
	Kurang	8	3	11	
Total		18	48	66	

Berdasarkan Tabel di atas didapatkan pola makan yang baik mayoritas status gizi ibu hamil normal sebanyak 13 responden, pola makan yang cukup mayoritas status gizi ibu hamil normal sebanyak 32 responden dan pola makan yang kurang mayoritas status gizi ibu hamil kurang sebanyak 8 responden. Hasil uji statistik *chi-square* diketahui *p-value* adalah 0.000, maka dapat disimpulkan ada hubungan pola makan ibu hamil dengan status gizi selama kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Pengetahuan Ibu Hamil Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

Hasil penelitian diperoleh dari 66 responden sebagian besar pengetahuan tentang nutirisi selama kehamilan dikategorikan cukup sebanyak 36 responden (54.5%). Ibu hamil banyak yang sudah mengetahui sumber yodium, porsi golongan makanan kaya lemak dikonsumsi ibu hamil dan kebutuhan asam folat pada ibu hamil. Sedangkan, masih terdapat beberapa ibu yang tidak mengetahui kebutuhan nutrisi bagi dirinya selama kehamilan, manfaat nutrisi bagi ibu hamil, faktor yang mempengaruhi nutrisi bagi ibu hamil, dampak asupan nutrisi yang kurang, makanan sehari-hari ibu hamil, tujuan diit seimbang bagi ibu hamil, makanan yang harus dihindari selama masa kehamilan, cemilan diantara waktu makan ibu hamil, vitamin bagi ibu hamil, bahan pangan yang mengandung tinggi karbohidrat dan konsumsi karbohidrat bagi ibu dalam sehari.

Kebutuhan nutrisi yang sesuai dengan ibu dapat direncanakan dan diputuskan, karena menurut Nurasmi (2020) dalam teorinya untuk perencanaan penyusunan makanan bergizi dipengaruhi oleh pengetahuan ibu hamil. Pengetahuan yang dimiliki seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga berpengaruh pada perilakunya. Didukung oleh teori menurut (Nardina et al., 2021) pengetahuan merupakan salah satu faktor dalam penentu pemilihan nutrisi dibutuhkan selama hamil, dengan adanya pengetahuan tentang nutrisi yang baik akan menjadi informasi maupun pilihan dalam pemilihan zat gizi yang akan dikonsumsi serta pemenuhan variasi makanan yang dibutuhkan akan mudah terpenuhi.

Selama kehamilan ibu perlu mengetahui asupan nutrisi karena hal ini sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Ahmadi, 2019). Menurut Wulandari et al., (2021) pada masa kehamilan ibu hamil sangat membutuhkan nutrisi yang baik, karena pada masa ini ibu hamil sangat membutuhkan asupan makan yang baik dan maksimal. Apabila asupan makanan pada ibu sangat baik maka dapat membantu ibu mengatasi permintaan khusus selama hamil dan akan berdampak positif pada kesehatan bayi.

Ibu hamil telah mempunya pengetahuan yang cukup selama kehamilan karena petugas kesehatan selalu memberikan informasi terkait nutrisi ketika ibu datang berkunjung ke Puskesmas, yang diperkuat dengan penelitian terkait yang dilakukan oleh Kuswandini (2018) di Puskesmas Garuda Kota Bandung menunjukkan bahwa dari 40 responden ibu hamil berpengetahuan yang cukup tentang nutrisi selama kehamilan (85%). Didukung penelitian Hartanti (2019) di Wilayah Kerja Puskesmas Sadananya bahwa masih terdapat 23 responden (26,14%) dari 88 responden yang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai nutrisi kehamilan. Penelitia Humoggio (2019) di Puskesmas Tibawa diiperoleh dari 55 ibu hamil sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 33 responden (60%).

Asumsi peneliti ibu hamil sudah memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai masukan makanan yang bergizi bagi kesehatan ibu itu sendiri dan kesehatan bayinya karena saat hamil ibu membutuhkan tambahan asupan makanan berdasarkan informasi dan pilihan makanan yang

tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh sebab itu, sangatlah penting ibu hamil untuk memenuhi asupan nutrisi yang telah diketahui tersebut dengan berpedoman pada diit yang berkualitas tinggi dan seimbang dalam mengonsumsi makanan yang bergizi.

2. Pola Makan Ibu Hamil Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

Hasil penelitian didapatkan bahwa pola makan ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo sebagian besar pola makannya cukup yaitu sebanyak 36 responden (54.5%). Responden dengan pola makan yang cukup paling banyak kadang-kadang mengonsumsi sayur setiap hari dan mengonsumsi vitamin atau suplemen setiap hari, terdapat ibu yang kadang-kadang menerapkan pola makan 3 kali sehari di masa kehamilannya, kadang menerapkan pola makan 4 sehat 5 sempurna dalam setiap hari, kadang mengonsumsi nasi setiap hari bahkan ada ibu yang tidak pernah mengonsumi nasi setiap hari, terdapat ibu yang kadang mengonsumi mie setiap hari, ibu kadang mengonsumsi umbi-umbian setiap hari, kadang mengonsumsi jagung, kadang mengonsumsi roti, kadang mengonsumsi ikan kering dan ikan basah, ibu kadang mengonsumsi daging dan ayam, ibu kadang mengonsumi telur, tidak setiap hari mengonsumsi tahu atau tempe dan kadang mengonsumsi buah serta susu.

Pola makan yang sehat dan bergizi pada ibu hamil adalah makanan yang memiliki jumlah kalori serta zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh ibu hamil antara lain karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Pada ibu hamil kebiasaan pola makan juga dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain kebiasaan sehari-hari, kesenangan ibu hamil, agama, sosial ekonomi yang akan berdampak pada status gizi (Wulandari et al., 2021). Menurut Nurasmi (2020), makanan tersebut mengandung nilai gizi bermutu tinggi meskipun tidak berarti makanan yang mahal. Gizi pada saat hamil harus ditingkatkan hingga 3000 kalori per hari, selama hamil ibu harus mengonsumsi makanan yang mengandung protein, zat besi, kalori dan kebutuhan asam folat 0,6 miligram per hari, diperoleh dari hati, kacang kering, telur, brokoli dan minum cukup air putih, dianjurkan untuk menghindari minum kopi serta membatasi garam pada saat kehamilan .

Ibu hamil banyak yang telah menerapkan yang baik selam hamil, dimana penelitian yang dilakukan Gozali, (2018) di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III menyebutkan bahwa dari 25 responden sebanyak 11 ibu hamil (44%) memiliki pola maka yang cukup, dikarenakan responden mengonsumsi makanan 3 kali sehari dan jenis makanan yaitu nasi, lauk, sayur dan buah. Penelitian Mulyana et al., (2015) di Puskesmas Gondokusuman I bahwa paling banyak ibu hamil memiliki pola makan yang cukup sebanyak 10 responden (37%).

Asumsi peneliti pola makan yang sesuai pada ibu hamil harus dilakukan 3-4 kali sehari dengan mengandung zat gizi yang berkualitas dan tidak harus harga yang mahal serta 4 sehat 5 sempurna setiap harinya, makanan tersebut harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, zat besi dan asam folat yang dapat diperoleh dari makanan-makanan tertentu dengan jumlah yang sesuai, serta menghindari makanan-makanan yang tidak bergizi seperti mie instan dan kopi.

3. Status Gizi Ibu Hamil Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

Hasil penelitian didapatkan dari 66 responden mayoritas ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo status gizi hamil normal yaitu sebanyak 48 responden (72,7%). Hasil pengukuran IMT responden dalam kategori normal berada pada rentang nilai 18,5-25,0 kg/m^2, oleh karena itu responden dikategorikan status gizi normal.

Status gizi yang normal dapat mencegah terjadinya KEK, sementara ibu yang IMTnya kurang yaitu <18,5 berisiko mengalami KEK, sehingga pengukuran IMT ini perlu dilakukan guna menentukan status gizi ibu dan mencegah terjadinya masalah selama kehamilan. Menurut Bakri (2021) apabila ibu mengalami KEK dapat menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu, berisiko menurunkan kekuatan otot yang membantu proses persalinan sehingga dapat

mengakibatkan terjadinya partus lama dan perdarahan pasca salin dan anemia. Sedangkan, risiko pada bayi dapat mengakibatkan terjadinya kematian janin, prematur, lahir cacat, BBLR pertumbuhan fisik balita pendek, otak dan metabolisme yang menyebabkan penyakit tidak menular di usia dewasa yaitu kegemukkan, penyakit jantung dan pembuluh.

Oleh karena itu untuk mencegah masalah saat kehamilan dan setelah kehamilan, maka menurut Ahmadi (2019) kualitas bayi yang dilahirkan sangat dipengaruhi oleh keadaan kesehatan dan gizi ibu hamil sebelum dan selama kehamilan. Masa hamil merupakan masa dimana unsur-unsur gizi diperlukan oleh seorang wanita jauh lebih banyak dari pada yang diperlukan dalam keadaan biasa. Selain untuk kebutuhannya sendiri, unsur-unsur gizi ini diperlukan oleh janin yang tumbuh dengan pesat.

Gizi pada ibu hamil banyak yang dikategorikan normal, dimana penelitian sebelumnya yaitu penelitian Mulyana et al. (2015) di Desa Siasem Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes diperoleh sebagian besar responden status gizinya dikategorikan baik yaitu sebanyak 18 responden (72%). Penelitian lainnya yang mendukung Dewi et al. (2021) di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Salatiga menunjukkan bahwa status gizi normal sebanyak 40 responden (80%) sehingga banyak ibu yang tidak berisiko mengalami KEK.

IMT yang normal berkaitan dengan status gizi ibu hamil juga dapat berpengaruh 88% terhadap keadaan bayi baru lahir, hal ini berdasarkan hasil penelitian Ningrum & Cahyaningrum (2018) yang menunjukkan ada hubungan yang kuat dan signifikan antara IMT ibu hamil dengan panjang badan bayi lahir. Didukung penelitian Urdiyana (2017) menggambarkan bahwa status gizi ibu hamil yang dilihat dari IMT yang paling banyak dengan status gizi normal, tetapi ditemukan juga ada ibu yang gizinya kurang, tinggi bahkan obesitas, apabila kondisi ini dibiarkan akan berdampak pada normal atau tidak keadaan bayi saat dilahirkan terutama masalah BBLR.

Asumsi peneliti status gizi ibu hamil dalam kategori normal dengan hasil pengukuran IMT agar mencegah terjadinya masalah kurang energi kronis yang ditandai dengan hasil pemeriksaan antropometri. Kekurangan energi kronis dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi saat lahir, salah satunya lahir bayi dengan berat badan lahir rendah sehingga agar KEK tidak terjadi ibu harus memenuhi kebutuhan gizi yang tepat jenis dan jumlahnya selama kehamilan serta menambah asupan nutrisi dibanding dengan ibu yang tidak hamil.

Analisis Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Gizi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Hasil penelitian didapatkan pengetahuan yang baik mayoritas status gizi ibu hamil normal sebanyak 10 responden. Responden ini telah mengetahui manfaat nutrisi yang baik dan dampak bagi bayi apabila asupan nutrisinya kurang selama kehamilan dan sumber nutrisi yang tepat sehingga ibu hamil tersebut status gizinya tergolong normal berdasarkan hasil pengukuran IMT. Pada penelitian ini diperoleh dari 36 responden terdapat 29 responden yang status gizi normal memiliki pengetahuan yang cukup, karena responden tersebut sudah mengetahui pengertian nutrisi, manfaat nutrisi dan sumber nutrisi yang diperoleh dari makanan sehingga ibu dapat memenuhi kebutuhan gizi bagi dirinya dengan tepat. Sedangkan, 7 responden yang pengetahuannya cukup status gizinya kurang karena ibu tidak mengetahui manfaat nutrisi yang baik bagi ibu hamil dan sumber makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya, keempat responden tersebut keseluruhan hanya mengetahui kebutuhan asam folat pada ibu hamil.

Status gizi ibu berkaitan dengan pengetahuan ibu tentang makanan yang mengandung nilai gizi tinggi, cara pengolahan, cara penyajian makanan dan variasi makanan (Calundu, 2018). Menurut Nurasmi (2020) ibu dengan gizi yang baik, akan memberikan gizi yang baik bagi bayinya, hal ini terlebih lagi ketika ibu memasuki masa ngidam, dimana perut tidak mau diisi, mual dan rasa tidak karuan, tetapi apabila seorang ibu hamil dengan pengetahuan yang baik akan berusaha memenuhi kebutuhan gizinya dan juga bayinya.

Pengetahuan dapat mempengaruhi tindakan ibu dalam mengonsumsi makanan yang baik bagi dirinya selama hamil, didukung teori menurut (Purwanti et al., 2016) pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dengan baik dapat mempengaruhi perilaku ibu khususnya berkaitan dengan konsumsi makanan. Dengan pengetahuan yang baik tentunya pola makan dan perilaku ibu dalam mengonsumsi makanan lebih memperhatikan kualitan kandungan gizi dibadingkan kuantitas atau banyaknya makanan yang dikonsumsi. Dengan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung nutrisi tentunya dapat meningkatkan kesehatan dan pertumbuhan ibu dan balita. Dengan demikian pengetahuan tentang nutrisi bagi ibu sangat penting.

Tingkat pengetahuan ada hubunganya dengan status gizi ibu hamil, didapatkan dalam penelitian Puspitaningrum (2017) diperoleh hasil bahwa ibu yang memiliki pengetahuan baik mayoritas memiliki status gizi juga yang baik, sebanyak 30 responden (96,8%). Hal ini disebabkan karena ibu hamil tersebut mengetahui dan memahami tentang pengertian gizi, manfaat gizi dan sumber-sumber gizi yang baik untuk ibu hamil sehingga mendorong ibu untuk menerapkan apa yang sudah diketahui ibu hamil tersebut. Maka dari itu ibu yang pengetahuan baik sebagian besar status gizinya baik dan hanya 1 responden (3,2%) yang status gizi kurang.

Asumsi peneliti Pengetahuan akan mempengaruhi status gizi ibu hamil karena dengan adanya pengetahuan yang baik tentang kegunaan nutrisi bagi ibu hamil dan sumber-sumber berbagai jenis makanan dengan gizi yang tinggi, ibu mampu memenuhi kebutuhan gizinya selama kehamilan walaupun saat kehamilan ibu mengalami masalah seperti mual dan muntah agar gizi bagi ibu dan bayinya tidak berkurang.

Pengetahuan yang baik tetapi status gizinya kurang didapatkan dalam penelitian ini yaitu sejumlah 1 responden, responden ini telah mengetahui dan memahami tentang pengertian nutrisi, kebutuhan nutrisi semasa hamil, manfaat nutrisi bagi ibu hamil, faktor yang mempengaruhi nutrisi ibu hamil, akibat dari nutrisi yang kurang selama kehamilan, komposisi makanan sehari-hari, tujuan dari diit seimbang, makanan yang harus dihindari selama kehamilan, cemilan yang dikonsumsi diantara waktu makan, vitamin yang dibutuhkan ibu yang pembentukannya dibantu sinar matahari, bahan pangan yang mengandung karbohidrat tinggi, jumlah karbohidrat yang dikonsumsi setiap hari, sumber yodium, porsi makanan kaya lemak dan manfaat asam folat bagi ibu hamil, sehingga ibu seharusnya dapat memperhitungkan jumlah dan jenis makanan yang dipilih untuk dikonsumsi berdasarkan pengetahuannya. Tetapi, ibu hamil tersebut tidak berperilaku memilih dan mengosumsi makanan yang sesuai dengan nilai gizi yang menyebabkan kebutuhan gizinya tidak terpenuhi ditandai dengan bertambahnya BB hanya 6 kg dari sebelum hamil yaitu sebelum hamil 35 kg dan saat hamil 41 kg, oleh karena itu ibu status gizinya tergolong kurang. Selain itu, hal ini juga dapa dihubungkan dengan pekerjaan dan penghasilan responden yang kurang dari UMP yang menyebabkan kurangnya kemampuan ibu untuk memenuhi gizi semasa hamil.

Bertambahhnya berat badan yang ideal selama kehamilan adalah sebesar 13,5 kg, kenaikan berat badan ini berdampak pada berat badan bayi yang akan dilahirkan, pertumbuhan dan perkembangan janin dan status kesehatan ibu. Apabila ibu hamil dalam kondisi berat yang sangat kurus sewaktu hamil atau kurang dari ideal, maka ibu tersebut harus mencukupi asupa gizinyanya untuk mencapai berat badan yang ideal (Ahmadi, 2019). Didukung teori menurut Hutahean et al., (2021) penambahan berat badan yang kurang dari 9 kg selama kehamilan atau kurang dari 1 kg setiap bulan akan berisiko adanya gangguan pertumbuhan pada janin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liliandriani & Nengsi (2021) diperoleh bahwa responden yang pengetahuannya baik namun gizi saat hamil kurang baik sebanyak 2 responden (5%), karena dikaitkan dengan perekonomian yang rendah sehingga tidak dapat mencukupi kebutuhan nutrisi seimbang bagi ibu hamil.

Asumsi peneliti pengetahuan yang baik mengenai nutiris ibu hamil belum menentukan tindakan atau perilaku ibu dalam mengonsumsi makanan yang bergizi, dikarenakan dapat

disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya pekerjaan dan penghasilan ibu yang berdampak pada perekonomian kesehariannya sehingga ibu belum mampu memilih dan makan-makanan yang gizinya seimbang untuk kesehatan janin dan dirinya. Oleh karena itu, status gizinya dikategorikan kurang karena berat badanya dari sebelum hamil dan saat hamil tidak mengalami kenaikan berat badan yang ideal.

Kurangnya pengetahuan tentang nutrisi pada ibu hamil dari 19 responden dalam penelitian ini, didapatkan 9 responden memiliki status gizi yang normal. Walaupun, 9 responden tersebut kurang mengetahui dan memahami pengertian gizi, manfaat gizi, jenis dan jumlah gizi yang baik, dampak apabila gizi tidak seimbang dan penyebab tidak terpenuhinya nutrisi semasa hamil. Tetapi, ibu menyatakan telah mempunyai kebiasaan dari kehamilan sebelumnya dan selalu mengunjungi Puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kehamilan, hal ini menunjukkan ibu memanfaatkan pelayanan kesehatan dengan baik.

Faktor yang berhubungan dengan gizi ibu hamil salah satunya adalah kebiasaan dan pandangan ibu terhadap makanan, dimana umumnya ibu lebih memberikan perhatian khusus tentang nutrisi yang baik bagi anak-anaknya yang membuat ibu berusaha agar anak-anaknya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, ibu juga memberikan perhatian dengan terbiasa memeriksakan kehamilan pada petugas kesehatan paling sedikit empat kali selama masa kehamilan (Syaiful & Fatmawati, 2019).

Pada penelitian Liliandriani & Nengsi (2021) bahwa responden yang mempunyai pengetahuan kurang baik dan status gizinya baik diperoleh sebanyak 8 responden (20%), karena responden-responden ini selalu menggunakan pelayanan kesehatan yang ada di sekitar. Penelitian lainnya yang mendukung hasil penelitian peneliti yaitu penelitian Yunika & Fariqi (2021) yang juga menunjukkan 10 responden yang status gizi baik dengan tingkat pengetahuan yang rendah.

Asumsi peneliti ibu yang melakukan kunjungan ke Puskesmas selama masa kehamilan paling sedikit empat kali dapat mengontrol kondisi berat badan yang sesuai dengan kehamilannya, agar ibu mampu melakukan tindakan terhadap status gizinya apabila kurang ketika melakukan pemeriksaan di pelayanan kesehatan. Kondisi ini dapat diartikan peran petugas kesehatan sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan status gizi ibu hamil dalam keadaan baik.

2. Hubungan Pola makan Ibu Hamil dengan Status Gizi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Hasil penelitian didapatkan ada hubungan pola makan ibu hamil dengan status gizi selama kehamilan, dimana pola makan yang baik mayoritas status gizi ibu hamil normal sebanyak 13 responden, pola makan yang cukup mayoritas status gizi ibu hamil normal sebanyak 32 responden. Responden-responden tersebut mengonsumsi makanan 3 kali sehari, hampir menerapkan pola makan 4 sehat 5 sempurna setiap hari, ibu mengonsumsi nasi setiap hari, ibu kadang-kadang mengonsumi mie setiap hari, kadang-kadang mengonsumi umbi-umbian setiap hari, terkadang mengonsumsi jagung setiap hari, ibu mengonsumsi roti kadang 2 kali hampir setiap hari, ibu sering mengonsumsi ikan setiap hari, setiap hari ibu mengonsumi telur, tahu dan tempe. Sementara untuk sayur-sayuran, buah dan susu tidak setiap hari bergantung pada kondisi ekonomi responden. Sehingga, status gizi ibu dikategorikan normal.

Sedangkan, pola makan yang kurang mayoritas status gizi ibu hamil kurang sebanyak 8 responden, hal ini dikarenakan ibu tidak makan 3 kali sehari, jarang menerapkan 4 sehat 5 sempurna karena makanan sehari-hari yang dikonsumsi dirasakan cukup dan membuat ibu kenyang, ibu hamil jarang mengonsumsi makanan yang mengandung protein nabati seperti tempe atau tahu, sayur dan buah-buahan dan jarang mengonsumsi makanan yang mengandung protein hewani seperti ikan, daging, ayam dan telur sehingga status gizinya kurang.

Pola makan yang baik dapat dilihat dari frekuensi dan jumlah nutrisi serta sumber nutrisi yang dikonsumsi ibu, untuk memenuhi kebutuhan tersebut menurut Ramayulis et al., (2018) frekuensi makan ibu hamil yang utama 3 kali sehari dan makanan selingan 2 kali sehari. Teori Litaay et al., (2021) menyebutkan sumber

makanan yang harus dikonsumsi selama hamil yaitu memenuhi semua unsur zat gizi yang terdapat dalam makanan sehari-hari, terdapat makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi, roti, mie, pasta atau sagu, makanan yang mengandung protein baik protein nabati yang terdapat pada kacang-kacangan, tahu, tempe dan hewani yang terdapat pada susu, keju, telur, daging, makanan yang mengandung lemak yaitu alpukat, ikan dan cokelat, serta makanan yang mengandung vitamin dan mineral banyak yang terdapat pada sayur-sayuran dan buah-buahan sehingga status gizinya menjadi baik untuk menunjang kesehatan ibu dan kesehatan janin. Status gizi yang kurang saat kehamilan akan memungkinkan melahirkan bayi yang mengalami kecacatan atau menderita kerusakan orang-organ tubuh terutama otak dan sumsum tulang belakang karena pada saat proses pembentukan awal organ janin yaitu pada 2-5 minggu pertama kehamilan. Ibu yang gizinya kurang pada minggu-minggu menjelang persalinan akan meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah.

Keterkaitan pola makan dengan status gizi telah dijelaskan dalam penelitian-penelitian sebelumya yaitu penelitian Ningsih et al., (2021) diperoleh responden dengan pola makan baik sebagian besar status gizinya normal, sedangkan responden dengan pola makan tidak baik mayoritas status gizinya kurang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pengaturan pola makan dapat menentukan status gizi ibu hamil. Penelitian lainnya yang terkait yaitu Wijayanti (2019) bahwa ibu dengan pola makan yang baik status gizinya normal sehingga tidak berisiko mengalami KEK yang disebabkan selama hamil responden mengonsumsi 2 potong lauk setiap makan, mengonsumsi vitamin-vitamin selam kehamilan dan mengonsumsi obat penambah darah. Adanya konsumsi lauk sesuai dengankebutuhan ibu hamil tersebut menyebabkankebutuhan zat gizi selama hamil terpenuhibegitu juga ibu mengonsumsi vitamin dan obat penambah darah selama hamil, makamereka akan memiliki daya tahan tubuh yangbaik dan jarang terkena penyakit sehinggaberdampak pada status gizi yang normal. Dibandingkan ibu dengan pola makan yang kurang lebih berisiko mengalami KEK karena status gizinya kurang.

Asumsi peneliti untuk memperoleh status gizi yang normal bagi ibu selama kehamilan trimester pertama hingga persalinan diperlukan jumlah makanan dalam sehari dan jenis makanan yang sesuai yang diperoleh dari berbagai sumber makanan sesuai dengan kebutuhan ibu, hal ini dilakukan untuk mencegah status gizi kurang yang dapat berisiko terjadinya masalah-masalah saat melahirkan bayi.

Pada penelitian ini juga didapatkan dari 19 responden yang pola makannya baik, tetapi ada 6 responden yang status gizinya kurang. Responden-responden tersebut banyak yang kurang mengonsumi vitamin setiap hari. Responden mash ada yang tidak menerapkan setiap hari pola makan 3 kali sehari di masa kehamilan, tidak setiap hari menerapkan pola makan 4 sehat 5 sempurna, tidak setiap hari mengonsumsi nasi, tidak setiap hari mengonsumi mie, tidak setiap hari mengonsumi umbi-umbian, tidak setiap hari mengomsumsi roti, tidak setiap hari mengonsumsi ikan kering dan ikan basah, tidak setiap hari mengonsumsi daging dan ayam, tidak setiap hari mengonsumsi telur, tidak setiap hari mengonsumsi tahu atau tempe, tidak mengonsumi sayur setiap hari dan tidak mengonsumsi susu setiap hari. Hal ini menunjukkan responden tidak seimbang dan tidak konsisten dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya setiap hari yang menyebabkan status gizinya kurang.

Keseimbangan gizi perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya gizi kurang atau lebih melalui pemenuhan kebutuhan gizi seimbang. Prinsip gizi seimbang harus memenuhi 4 pilar, salah satunya yaitu mengonsumsi makanan beragam, hal ini penting karena sumber makan yang di konsumsi tidak ada yang memiliki semua kandungan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk sehat. Oleh karena itu, setiap orang dapat memilih makanan dengan jumlah dan jenis secara tepat dengan makanan tersebut memiliki 3 fungsi utama yaitu pertama sebagai sumber energi yang diperoleh dari makanan yang mengandung karbohidrat, protein dan lemak, kedua membangun jaringan tubuh yang diperoleh dari

makanan yang mengandung protein, vitamin dan mineral, ketiga berfungsi sebagai regulasi proses metabolsime yang diperoleh dari makanan yang mempunyai sumber vitamin, mineral dan air. Karbohidrat, protein, lemak dan air termasuk makronutrien karena ibu hamil membutuhkannya dalam jumlah yang banyak, sementara vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro karena kebutuhan hariannya hanya sedikit (Litaay et al., 2021).

Ibu hamil dengan pola makan baik namun memiliki gizi kurang juga ditemukan pada penelitian Ningsih et al., (2021) menyebutkan bahwa dari 27 ibu hamil trimester III ada 4 responden yang pola makan baik dengan status gizi kurang. Didukung penelitian Zaitun et al., (2020) bahwa ada 1 dari 20 responden pola makannya baik tetapi status gizi ibu hamil kurang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suhaeti et al., (2018) bahwa 6 ibu hamil status gizinya kurang tetapi pola makannya tinggi, karena responden pola makannya mengikuti kebiasaan sebelum hamil, padahal kebutuhan makannya meningkat 3 kali lipat lebih banyak saat kehamilan.

Asumsi peneliti ibu dengan pola makan baik dan status gizinya kurang karena ibu tidak memenuhi kecupan gizi pada ibu hamil, dimana kebutuhan gizi ibu hamil ini harus seimbang dan lebih banyak dari kondisi ibu sebelum hamil. Kebutuhan gizi tersebut harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, sumber energi, vitamin, mineral dan air yang memenuhi pilar gizi seimbang yaitu 4 sehat 5 sempurna serta selalu dikonsumi tiap hari agar mencegah terjadinya risiko masalah kekurangan gizi.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan sebagian besar dikategorikan cukup, pola makan ibu hamil selama kehamilan sebagian besar dikategorikan cukup dan status gizi ibu hamil sebagian besar normal di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.
2. Ada hubungan pengetahuan ibu hamil dengan status gizi selama kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru, dimana pengetahuan yang baik mayoritas status gizinya normal, tetapi pengetahuan baik juga terdapat ibu dengan status gizi kurang. Sebaliknya, pengetahuan kurang mayoritas status gizinya kurang, tetapi diperoleh ibu pengetahuan kurang namun status gizinya normal.
3. Ada hubungan pola makan ibu hamil dengan status gizi selama kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru, dimana pola makan baik mayoritas status gizi normal, tetapi ada juga pola makan baik tetapi status gizi kurang. Sebaliknya, pola makan kurang mayoritas status gizi kurang, tetapi juga diperoleh pola makan kurang dengan status gizi normal.

Saran

1. Bagi Peneliti
   Dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dalam pendidikan, menambah wawasan dan pengalaman nyata melalui proses penelitian khusunya tingkat pengetahuan, pola makan dan status gizi ibu hamil.
2. Bagi Institusi Pendidikan
   Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan referensi dala, proses pembelajaran mahasiswa keperawatan dalam pembelajaran keperawatan maternitas serta menambah sumber pustaka institusi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya
   Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi, mengembangkan pengetahuan dan menerapkan ilmu yang diperoleh selama penelitian kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang faktor-faktor lainnya seperti umur, pendidikan, pekerjaan dan pendapatan terhadap status gizi ibu hamil.
4. Bagi Puskesmas
   Instansi terkait seperti Puskesmas Telaga Biru diharapkan lebih meningkatkan upaya pendidikan kesehatan melalui kunjungan ibu hamil ke Puskesmas untuk terus meningkatkan nutrisi dan pola makannya selama hamil sesuai anjuran sehingga dapat mencegah ibu hamil mengalami masalah gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmadi, F. (2019). *Kehamilan, Janin dan Nutrisi*. Deepublish.
2. Bakri, S. H. (2021). *Upaya Peningkatan Kesehatan dan Gizi Ibu Hamil*. Media Sains Indonesia.
3. Calundu, R. (2018). *Manajemen Kesehatan*. CV Sah Media.
4. Dewi, A. K., Dary, D., & Tampubolon, R. (2021). Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, *6*(1), 135–144. https://doi.org/10.14710/jekk.v6i1.10413
5. Gozali, W. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III. *International Journal of Natural Science and Engineering*, *2*(3), 117–122.
6. Hartanti, K. T. O. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sadananya. *Naskah Publikasi Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis*.
7. Humoggio, J. A. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Kehamilan Primigravida Di Puskesmas Tibawa. *Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo*.
8. Hutahean, M. M., Wahyu, A., & Hutahean, G. D. (2021). *Pelayanan Maternal dan Neonatal Pada Masa Adaptasi Kebiasaa Hidup Baru*. CV Jejak.
9. Irianto, K. (2014). Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan Kinerja Kementrian Kesehatan Tahun 2020. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021*.
11. Kuswandini, D. M. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Ibu Hamil Selama Kehamilan Di Puskesmas Garuda Kota Bandung Tahun 2018. *Laporan Tugas Akhir Pendidikan Program Studi DIII Kebidanan STIKES Bhakti Kencana Bandung*.
12. Liliandriani, A., & Nengsi, S. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Ibu Hamil dengan Status Gizi dalam Masa Kehamilan. *Journal Peqguruang Conference Series*, *3*(April), 1–5.
13. Litaay, C., Paotina, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., Indira, A., Puspasari, G., Hidayat, M., Priyanti, E., & Darsono, L. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir Publishing.
14. Mulyana, R. S., Widyasih, H., & Pernamingsrum, Y. E. (2015). Gambaran Status Gizi Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, *8*(2), 57–62.
15. Nardina, E. A., Astuti, E. D., Hutomo, C. S., Winarsih, Prihartini, S. D., Azizah, N., Sumiyati, Mahmud, A., Sari, C. R., Simanjuntak, R. R., Revika, E., Megasari, A. L., Suyati, Pujiani, Wijayanti, I., Sebtalesy, C. Y., Saragih, H. S., & Argaheni, N. B. (2021). *Gizi Reproduksi*. Yayasan Kita Menulis.
16. Ningrum, E. W., & Cahyaningrum, E. D. (2018). Status gizi pra hamil berpengaruh terhadap berat dan panjang badan bayi lahir. *Medisains*, *16*(2), 89. https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.3007
17. Ningsih, H., Sustiyani, E., Ningsih, N. F., & ... (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kuta Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Kesehatan …*, *9*, 65–70. http://jkqh.uniqhba.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/237
18. Nurasmi. (2020). *Manfaat Omega 3 Terhadap Nutrisi Janin: Studi Pengetahuan Ibu Hamil*. CV Adanu Abimata.
19. Nursalam. (2011). Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional Edisi 3. In *Salemba Medika*.
20. Purwanti, I., Mahfoedz, I., & Wahyuningsih, W. (2016). Pengetahuan tentang nutrisi berhubungan dengan status anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sewon II Bantul Yogyakarta tahun 2012. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, *2*(2), 62. https://doi.org/10.21927/ijnd.2014.2(2).62-67

21. Puspitaningrum, E. M. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi. *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *1*(1), 44–49. https://doi.org/10.33006/ji-kes.v1i1.53
22. Ramayulis, R., Kresnawan, T., Iwaningsih, S., & Rochani, N. S. (2018). *Stop Stunting dengan Konseling Gizi*. Penebar Swadaya.
23. Suhaeti, Laenggeng, A. H., & Baculu, E. P. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Lalundu Kabupaten Donggala. *Skirpsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Palu*, 686–699.
24. Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Media Publishing.
25. Syari, M., Serudji, J., & Mariati, U. (2015). Peran Asupan Zat Gizi Makronutrien Ibu Hamil terhadap Berat Badan Lahir Bayi di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *4*(3). https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.355
26. Urdiyana, V. (2017). Gambaran Status Gizi Ibu Hamil Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Di Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*, *93*(I), 259.
27. Wijayanti, I. T. (2019). Pola Makan Ibu Hamil Yang Mempengaruhi Kejadian Kek Di Puskesmas Gabus I Kabupaten Pati. *Jurnal SMART Kebidanan*, *6*(1), 5. https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.226
28. Wulandari, C. L., Risyati, L., Maharani, Saleh, U. K., Kristin, D., Mariati, N., Lathifah, N. S., Khanifah, M., Hanifah, A. N., & Wariyaka, M. R. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Media Sains Indonesia.
29. Yunika, R. P., & Fariqi, M. Z. Al. (2021). Pengaruh Pengetahuan dan Status Ekonomi terhadap Status Gizi Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Masbagik Lombok Timur. *Jurnal Ilmu Kesehatan …*, *3*(1), 11–18. http://journal.univetbantara.ac.id/index.php/jikemb/article/view/1274
30. Zaitun, Salamah, & Humaira, P. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakti Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *6*(2), 1285–1291