
Pentingnya Pengetahuan Gizi pada Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Ibu dan Anak

The Importance of Nutritional Knowledge in Pregnant Mothers to Maternal and Child Health

Siti Nurimani¹, Ratih Kurniasari²

^{1,2} Universitas Singaperbangsa Karawang

(email penulis korespondensi : nurimani053@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Pembangunan suatu bangsa pada hakekatnya untuk mewujudkan kesejahteraan rakyat. Upaya meningkatkan kualitas SDM seharusnya dimulai sedini mungkin sejak janin dalam kandungan. Ibu hamil adalah salah satu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi. **Tujuan:** Penyuluhan ini bertujuan untuk meminimalisir terjadinya gizi buruk di masyarakat dan ibu hamil dapat mengetahui pentingnya gizi baik untuk anak. **Metode:** Metode yang digunakan yaitu studi literatur atau penelitian kepustakaan. Studi literatur ini dilaksanakan dengan cara membaca sumber yang relevan untuk memperoleh data yang diperlukan. Masalah gizi yang dialami ibu hamil sebelum atau selama kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Kekurangan gizi dapat memicu terjadinya stunting lantaran kekurangan gizi dalam waktu lama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan (HPK). Indonesia saat ini tengah bermasalah dengan stunting. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa, setelah uji pengaruh skor pengetahuan dilakukan pada pengetahuan kelompok intervensi dengan kelompok kontrol didapatkan, bahwa ada pengaruh yang signifikan antara skor pengetahuan. **Kesimpulan:** Dari hasil kegiatan penelitian ini perlu adanya edukasi tentang gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

Kata Kunci: Pengetahuan Tentang Gizi, Ibu Hamil, Kesehatan Ibu, Kesehatan Anak.

ABSTRACT

Background: The development of a nation is essentially to realize the welfare of the people. Efforts to improve the quality of human resources should start as early as possible since the fetus is in the womb. Pregnant women are one of the most vulnerable groups to nutritional problems. **Purpose:** The purpose of counseling can minimize the occurrence of malnutrition in the community and pregnant women can know the importance of good nutrition for children. **Method** of literature study or library research. This literature study was carried out by reading relevant sources to obtain the necessary data. Nutritional problems experienced by pregnant women before or during pregnancy can affect the growth of the fetus that is being conceived. Malnourishment can trigger stunting due to prolonged malnutrition in the first 1,000 days of life (HPK). Indonesia is currently having a problem with stunting. The level of one's nutritional knowledge will affect attitudes and behavior in food selection. **Results:** This study shows that, after testing the effect of knowledge scores on the knowledge of the intervention group and the control group, it is found that there is a significant effect between the knowledge scores. **Conclusion:** From the results of this research activity it is necessary to have education about balanced nutrition to be able to increase the knowledge of pregnant women.

Keywords: Knowledge About Nutrition, Pregnant Mother, Maternal Child Healthy.

PENDAHULUAN

Pembangunan suatu bangsa pada hakekatnya untuk mewujudkan kesejahteraan rakyat. Upaya meningkatkan kualitas SDM seharusnya dimulai sedini mungkin sejak janin dalam kandungan. Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas SDM di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan sejak masa janin dalam kandungan. Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tahun 2012 sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan pada target Millennium Development Goals (MDGs) yaitu AKI di Indonesia tahun 2015 adalah sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup.

Ibu hamil adalah salah satu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi. Masalah gizi yang dialami ibu hamil sebelum atau selama kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Masalah gizi yang dialami ibu hamil seperti kekurangan energi kronis (KEK), anemia, dan kurang yodium. Menurut Jalal dan Sumali (1998), sekitar 41% ibu hamil mengalami KEK, lalu 51% mengalami anemia gizi, dan 25% mengalami kekurangan yodium. Pada tahun 2002 prevalensi KEK pada Wanita Usia Subur (WUS) sebesar 17.6% dan prevalensi anemia gizi besi pada ibu hamil sebesar 40.1%.¹⁾

Keadaan tersebut dapat menjadi bayang-bayang setiap negara untuk meminimalisir terjadinya suatu penyakit yang dapat mengancam kesehatan Ibu dan Anak sebagai upaya peningkatan SDM di masa yang akan datang. Namun, upaya menghadirkan generasi yang dapat meningkatkan SDM Indonesia ini dibayangi kehadiran stunting yang masih mengancam. Penyakit pada saat kehamilan seperti stunting merujuk pada kondisi tinggi anak yang lebih pendek dari tinggi badan seumurannya. Stunting terjadi lantaran kekurangan gizi dalam waktu lama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan (HPK). Indonesia saat ini tengah bermasalah dengan stunting.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2013 menunjukkan prevalensi stunting mencapai 37,2%. Stunting bukan perkara sepele. Hasil riset Bank Dunia menggambarkan kerugian akibat stunting mencapai 3—11% dari Pendapatan Domestik Bruto (PDB). Dengan nilai PDB 2015 sebesar Rp11.000 Triliun, kerugian ekonomi akibat stunting di Indonesia diperkirakan mencapai Rp300- triliun—Rp1.210 triliun per tahun. Besarnya kerugian yang ditanggung akibat stunting lantaran naiknya pengeluaran pemerintah terutama jaminan kesehatan nasional yang berhubungan dengan penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, diabetes ataupun gagal ginjal. Ketika dewasa, anak yang menderita stunting mudah mengalami kegemukan sehingga rentan terhadap serangan penyakit tidak menular seperti jantung, stroke ataupun diabetes. (Riskedas,2013)

Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan ibu yang baik mengenai gizi dan kesehatan agar kebutuhan gizi selama hamil bisa terpenuhi. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengetahuan, sikap dan praktek gizi serta tingkat konsumsi gizi (energi, protein, vitamin A, dan zat besi) pada ibu hamil. Pauc sebesar 60,2% tidak terpenuhinya sumber zat besi dari protein dan vitamin C sebagai penyerapan

besi dalam membuat sel-sel darah dapat mempengaruhi kadar Hb pada ibu hamil. Berdasarkan penelitian Aldila Septiana ditemukan bahwa pola makan ibu hamil memiliki hubungan dengan terjadinya anemia ibu hamil (Pertiwi, 2013).

Dalam mengatasi masalah pengetahuan, sikap dan tindakan di masyarakat, salah satu program yang tertuang dalam rencana Aksi Kementerian Kesehatan RI yaitu meningkatkan Pendidikan Gizi masyarakat melalui Promosi, Penyuluhan, Advokasi, Pelatihan, Konsultasi dan Konseling Gizi.⁷⁾ Konseling gizi merupakan proses pemberian informasi obyektif dan lengkap untuk membantu seseorang mengenali kondisinya saat ini, masalah yang di hadapi dan menentukan jalan keluar, atau upaya untuk mengatasi masalah tersebut.²⁾ Konseling dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kesadaran serta pengetahuan dan tindakan para ibu hamil dalam mengatasi anemia yang terjadi pada kehamilan sebelum melakukan persalinan.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis melaksanakan kegiatan penelitian ini sebagai ilmu pengetahuan untuk masyarakat yaitu pentingnya edukasi tentang gizi seimbang untuk Ibu hamil dan Anak untuk kesehatan bersama.

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur atau penelitian kepustakaan. Studi literatur ini dilaksanakan dengan cara membaca sumber yang relevan untuk memperoleh data yang diperlukan (Arikunto, 2013). Penelitian studi literatur merupakan cara meneliti dengan menggunakan referensi atau rujukan terancang secara ilmiah yang meliputi mengumpulkan bahan referensi yang berhubungan dengan tujuan penelitian,

Teknik pengumpulan data menggunakan kepustakaan, dan mengintegrasikan serta menyajikan data (Danandjaja,2014). Penelitian studi literatur adalah penelitian yang menggunakan kumpulan informasi dan data yang diperoleh dari sumber seperti dokumen, buku, artikel, majalah, berita, dan sebagainya.

Dalam penelitian ini, peneliti lebih mengutamakan artikel penelitian yang termuat dalam jurnal dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Artikel yang dijadikan sumber dalam penelitian ini terkait tentang pentingnya pengetahuan gizi untuk ibu hamil dan anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan secara formal diartikan sebagai suatu proses penyampaian bahan atau materi pendidikan dan seorang pendidik kepada sasaran pendidikan guna mencapai perubahan tingkah laku. Pendidikan merupakan proses dimana seseorang mengembangkan kemampuan sikap dan bentuk-bentuk tingkah laku lainnya didalam masyarakat dimanapun dia hidup, proses sosial dimana orang dihadapkan pada pengaruh lingkungan yang terpilih dan terkontrol (khususnya yang datang dari sekolah), sehingga dia dapat memperoleh atau mengalami perkembangan kemampuan individu yang optimum. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah ia menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki (Nursalam, 2001 dalam Hardiana, 2012).

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan tinggi maka orang tersebut semakin luas pengetahuannya. Namun perlu diketahui bahwa seseorang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal akan tetapi dapat diperoleh dari pendidikan nonformal (Erfandi, 2009 dalam Sitompul, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Si Luh Putu Febriana Putri, dkk dalam jurnal Gizi Prima tahun 2018, Berdasarkan uji pengaruh dalam pemberian bimbingan konseling mengenai gizi menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian konseling gizi terhadap peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah perlakuan serta tingkat konsumsi zat gizi pada energi dan protein sebelum dan sesudah perlakuan. Tidak ada pengaruh signifikan antara pemberian konseling gizi terhadap tingkat konsumsi zat besi pada ibu hamil anemia sebelum dan sesudah perlakuan.⁶⁾

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian yang digunakan yaitu Quasi Ekperimental dengan desain penelitian yaitu *Non Equivalent Control Group (Pretest and Posttest)* (Notoatmodjo,2012). Rancangan penelitian ini di gunakan untuk dapat melihat pengaruh pemberian konseling gizi dengan menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan akan diberikan intervensi berupa konseling sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan konseling selama masa intervensi.

Gambaran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan konseling pada masing-masing kelompok penelitian adalah tingkat pengetahuan kurang sebanyak 9 sampel (81.8%), kategori baik 2 sampel (18.2%) dan mengalami peningkatan sesudah intervensi dilakukan yaitu kategori baik sebanyak 6 sampel (54.5%), Sedangkan kelompok kontrol tingkat pengetahuan tidak mengalami perubahan yang bermakna, yaitu kategori kurang sebelum konseling gizi sebanyak 4 sampel (40%), sesudah intervensi dilakukan kategori kurang sebanyak 5 sampel (50%). Gambaran tingkat konsumsi energi pada 2 kelompok penelitian ini yaitu asupan energi dalam kategori defisit tingkat berat sebanyak 7 sampel (63.6%) kelompok perlakuan dan 7 sampel (70%) kelompok kontrol.

Gambaran tingkat konsumsi protein pada 2 kelompok penelitian ini yaitu Asupan Protein dalam kategori defisit tingkat berat sebanyak 7 sampel (63.6%) kelompok perlakuan dan 6 sampel (60%) kelompok kontrol. Gambaran tingkat konsumsi zat besi pada 2 kelompok penelitian ini yaitu Asupan zat besi dalam kategori defisit tingkat berat sebanyak 11 sampel (100%) kelompok perlakuan dan 10 sampel (100%) kelompok kontrol. Sedangkan sesudah diberikan konseling gizi pada kelompok perlakuan sebanyak 9 orang (81.8%) masuk dalam kategori defisit tingkat berat dan 2 orang (11.2%) orang masuk dalam kategori Defisit tingkat sedang Pada kelompok kontrol sebanyak 10 orang (100%) dalam kategori Defisit tingkat berat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, setelah uji pengaruh skor pengetahuan dilakukan pada pengetahuan kelompok intervensi dengan kelompok kontrol didapatkan, bahwa ada pengaruh yang signifikan antara skor pengetahuan kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hal tersebut disebabkan karena intervensi yang diberikan berupa konseling gizi dimana ibu hamil mengemukakan

masalah yang dihadapi secara intensif. Seperti yang dikemukakan oleh (Notoatmodjo,2007) dengan memberikan pendidikan kesehatan (gizi) secara intensif dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan pada individu, kelompok atau masyarakat.

Perlu adanya bimbingan dan pemberian informasi terhadap suatu riset penelitian sebagai daya tunjang untuk mengaplikasikan riset tersebut. Informasi adalah keseluruhan makna dapat diartikan sebagai pemberitahuan seseorang. Adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru terbentuknya pengetahuan seseorang. Informasi dapat diperoleh dari orang lain atau media massa, melalui televisi, radio, majalah, surat kabar, dan lain-lain.¹⁾

Pelaksana berasumsi bahwa kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan kurangnya informasi. Menurut Wawan dan Dewi (2011) pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan, akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula, mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal.

Berdasarkan hasil literatur pentingnya pengetahuan gizi pada ibu hamil dapat dilihat berdasarkan adanya konseling dan jenjang pendidikan setiap masing orang. Jenjang pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam menerima informasi dan pengetahuan. Ross dan Mirowsky dalam penelitiannya menyimpulkan, adanya efek positif dari lamanya (tahun) pendidikan dengan kesehatan yang konsisten, dengan argumen bahwa lamanya tahun sekolah dapat mengembangkan kapasitas kehidupan yang efektif yang pada akhirnya akan mempengaruhi kesehatan, termasuk bekerja penuh-waktu, dapat menjalankan pekerjaan dengan baik, meningkatkan kesejahteraan, ekonomi, dapat mengontrol diri, lebih dapat mendukung sosial, dan bergaya hidup sehat. Sekolah memberikan keterampilan umum, terutama berkaitan dengan kognitif, keterampilan khusus yang berguna untuk bekerja, nilai-nilai sosial, perilaku dan mempunyai disposisi penting untuk pencapaian suatu tujuan. Pendidikan tinggi mengajarkan orang untuk berpikir lebih logis dan rasional, dapat melihat sebuah isu dari berbagai sisi sehingga dapat lebih melakukan analisis dan memecahkan suatu masalah. Selain itu, pendidikan tinggi memperbaiki keterampilan kognitif yang diperlukan untuk dapat terus belajardi luar sekolah.⁵⁾

Bimbingan konseling atau penyuluhan terhadap ibu hamil perlu dilakukan untuk meminimalisir terjadinya suatu penyakit yang dapat membahayakan ibu dan anak dalam kandungan. Penyakit yang sering muncul pada saat hamil yaitu anemia atau stunting, hal itu dapat memicu terhadap pertumbuhan untuk anak di masa yang datang. Sumber daya manusia menjadi tonggak utama untuk kemajuan suatu bangsa dengan lahirnya anak-anak yang memiliki kesehatan yang prima dapat membentuk suatu negara yang prima. Pendidikan yang tinggi juga mampu memberikan kesadaran terhadap masyarakat akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi baik. Pemenuhan gizi yang baik harus diimbangi dengan kesadaran oleh semua elemen masyarakat tidak hanya dorongan yang diberikan oleh pemerintah akan tetapi dimulai dari diri sendiri. Bimbingan dan penyuluhan

dapat berdampak positif untuk masyarakat yang belum atau tidak mengetahui pentingnya gizi baik terutama untuk ibu hamil dan anak.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan penelitian ini perlu adanya edukasi tentang gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Perlu ditingkatkan pemberian konseling gizi pada ibu hamil oleh tenaga kesehatan yang berada di wilayah kerja Puskesmas bukan hanya seputar masalah anemia, stunting saja tetapi tentang pentingnya kepatuhan mengonsumsi makanan yang dapat memberikan zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil selama kehamilan untuk mencegah masalah kesehatan salah satunya adalah anemia dan stunting untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan konsumsi ibu hamil.

Dalam pelaksanaan konseling gizi diperlukan media yang menarik agar sasaran bersemangat mengikuti konseling gizi misalnya poster, lembar baik ataupun *leaflet* yang dapat mendukung kegiatan konseling atau dengan mengadakan kegiatan demo masak untuk dapat mengajak ibu hamil untuk mengetahui makananyang sehat selama hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azwar A. 2004. Aspek kesehatan dan gizi dalam ketahanan pangan. Dalam Soekirman dkk. (Eds.), Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi. Prosiding Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII (hlm. 101-109), 17-19 Mei. LIPI, Jakarta.
2. Cornelia, Sumedi, E. dkk., & dkk. (2014). Konseling Gizi (Proses Komunikasi, tata laksana, serta aplikasi konseling Gizi berbagai diet). Jakarta: Penerbit Plus.
3. Mawaddah, N., & Hardinsyah, H. (2008). Pengetahuan, Sikap, Dan Praktek Gizi Serta Tingkat Konsumsi Ibu Hamil Di Kelurahan Keramat Jati Dan Kelurahan Ragunan Propinsi Dki Jakarta. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 3(1), 30-42.
4. Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 62-69.
5. Pratiwi, I. G., Restanty, D. A., Mataram, P. K., & Malang, P. K. (2018). Penerapan Aplikasi Berbasis Android "Status Gizi Balita Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Pemantauan Status Gizi Anak Usia 12-24 Bulan." *JURNAL KEBIDANAN AKADEMI KEBIDANAN JEMBER*, 2(1), 8-14.
6. Putri, S. L. P. F., Abdi, L. K., Sulendri, N. S., & Wirawan, S. (2019). Pengaruh pemberian konseling gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan konsumsi zat gizi ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas Pejeruk, Ampenan, Kota Mataram. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 3(1), 18-27.
7. Supariasa. (2014). Pendidikan dan konsultasi gizi. (D. Widiarti, Ed.). Jakarta: EGC. Notoatmodjo Soekidjo. 2007. Kesehatan masyarakat ilmu dan seni. Jakarta; PT Rineka Jaya.