

SIKAP IBU HAMIL DALAM PEMENUHAN GIZI SEIMBANG DI BPM NY. LELY KECAMATAN BOYOLANGU KABUPATEN TULUNGAGUNG

Betristasia Puspitasari¹

Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri Jawa Timur

Abstrak

Kenaikan berat badan pada wanita ketika hamil merupakan hal wajar. Namun berat badan yang melebihi indeks massa tubuh selama hamil akan meningkatkan beberapa risiko yang tidak baik untuk kesehatan ibu dan bayi. Seorang calon ibu hendaknya menjaga berat badan ideal ibu hamil. Tujuan penelitian untuk mengetahui sikap ibu hamil dalam pemenuhan gizi seimbang di BPM Ny. Lely Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung. Desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Variabel penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu sikap ibu hamil dalam pemenuhan gizi seimbang. Populasi penelitian semua ibu hamil yang diperiksa di BPM Ny. Lely Desa Sobontoro Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung. Teknik sampling menggunakan *accidental sampling* dengan sampel 27 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup. Data yang diperoleh diolah dengan *editing, coding, scoring, tabulating*, kemudian diprosentasikan. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden 19 (70,37%) bersikap positif dan sisanya bersikap negatif sebanyak 8 responden (29,63 %). Berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa sebagian besar Ibu hamil mempunyai sikap positif dalam pemenuhan gizi seimbang tetapi masih ada sebagian yang memiliki sikap negatif oleh karena itu, kerjasama tenaga kesehatan dengan ibu hamil sangat penting dalam peningkatan sikap positif ibu hamil tentang gizi seimbang selama hamil. Petugas kesehatan sebaiknya memberikan penyuluhan tentang pentingnya gizi selama kehamilan guna mendukung kehamilan yang sehat dan aman.

Kata kunci : Sikap, Ibu Hamil, Pemenuhan Gizi Seimbang

Korespondensi: Ds. Sidomulyo RT 002/RW 002 Kec. Semen Kab. Kediri Jawa Timur HP: 085790256810 ,email: betristasya@gmail.com

Pendahuluan

Kehamilan adalah 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 berada di dalam keadaan sehat optimal karena disini 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 : 43).

Kenaikan berat badan pada wanita ketika hamil merupakan hal wajar. Namun yang perlu dijaga adalah tetap sesuai dengan indeks massa tubuh. Berat badan yang melebihi indeks massa tubuh selama hamil akan meningkatkan beberapa risiko yang tidak baik untuk kesehatan ibu dan bayi. Maka dari itu sangat disarankan seorang calon ibu menjaga berat badan ideal ibu hamil (Novia, 2013).

Ketidakseimbangan antara asupan nutrisi untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi berakibat pada keadaan kekurangan energi kronis. Jumlah konsumsi energi ibu erat kaitannya dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Ibu hamil yang mengkonsumsi energi < 100 % Angka Kecukupan Gizi (AKG) mempunyai peluang 6,08 kali untuk berisiko mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Albugis, 2008). Bila dilihat menurut wilayah, prevalensi ibu hamil risiko Kekurangan Energi Kronis umumnya lebih rendah di Indonesia bagian barat dibanding di Indonesia bagian timur. Di wilayah Sumatra, prevalensi risiko Kekurangan Energi Kronis tertinggi di provinsi Bengkulu (25,6%), sedangkan di wilayah Jawa Bali tertinggi di provinsi Banten (27,8%). Prevalensi risiko KEK di pulau Jawa dan Bali yaitu provinsi Banten sebanyak 151 ibu hamil (27,8%), provinsi Jawa Timur sebanyak 868 ibu hamil (27,5%), provinsi Jawa Tengah sebanyak 683 ibu hamil (27,2%), DKI Jakarta sebanyak 133 ibu hamil (19,5%), provinsi Jawa Barat sebanyak 548 ibu hamil

(19,3%), Bali sebanyak 181 ibu hamil (18,2%), dan DI Yogyakarta sebanyak 51 ibu hamil (17,6%). Prevalensi risiko KEK yang lebih tinggi pada ibu hamil di daerah perdesaan, posisi ibu hamil dalam keluarga masih ikut orangtua atau mertua yaitu sebagai anak atau menantu, jumlah anggota rumah tangga kecil (kurang dari 3 orang) atau besar, ibu hamil tidak dalam ikatan perkawinan, ibu yang bekerja sebagai petani, buruh tani, pekerjaan tidak menentu, atau tidak bekerja (Infokes, 2013).

Ibu hamil yang penambahan berat badannya tidak sesuai dengan usia kehamilannya dapat membahayakan ibu maupun janinnya. Kurangnya berat badan ibu selama kehamilan, bisa mengidentifikasi adanya kekurangan gizi atau malnutrisi yang dapat berakibat buruk pada pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim. Kekurangan gizi pada ibu hamil bisa menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (kurang dari 2500 gram) atau lahir secara prematur. Sedangkan berat badan berlebih sebelum dan saat hamil bisa menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah yang membahayakan ibu dan janin. Bahayanya bagi janin adalah pertumbuhan janin terhambat karena tidak memperoleh oksigen dan zat-zat makanan yang mencukupi. Sedangkan bahayanya bagi ibu adalah dapat menimbulkan komplikasi kehamilan maupun persalinan seperti perdarahan, tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, dan *pre-eklamsia* (Wahyuningsih, 2014).

Adanya kehamilan maka akan terjadi penambahan berat badan yaitu sekitar 12,5 kg. Berdasarkan Huliana peningkatan tersebut adalah sebanyak 15% dari sebelumnya (Kristiyanasari, 2010 : 44)

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan selama kehamilan, yaitu diantaranya kebutuhan selama hamil yang berbeda-beda untuk setiap individu dan juga dipengaruhi oleh riwayat kesehatan dan status gizi sebelumnya, kekurangan asupan pada salah satu zat akan mengakibatkan kebutuhan terhadap sesuatu nutrisi terganggu, dan kebutuhan nutrisi yang tidak konstan selama kehamilan (Kristiyanasari, 2010 : 26).

Sikap ibu hamil sangat berperan penting dalam pemenuhan gizi seimbang. Sikap adalah konsep paling penting dalam psikologi sosial yang membahas unsur sikap baik sebagai individu maupun kelompok (Wawan, 2010 : 19).

Penelitian *Southeast Asian Food and Agricultural Science and Technology* yang dilakukan selama Agustus 2010 sampai dengan Agustus 2011, lembaga independen yang bernaung di bawah Institut Pertanian Bogor (IPB) menunjukkan bahwa 6 dari 10 ibu hamil di Indonesia mengalami kekurangan asupan nutrisimikro yang dapat menghambat kesehatan anak di kemudian hari, seperti zat besi, seng, vitamin A, vitamin C, serta asam folat (Fakultas Ilmu Kesehatan UMS Surabaya, 2012).

Maka dari itu diperlukan peran tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan maupun konseling tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan demi menambah pengetahuan ibu hamil untuk meningkatkan program KADARZI (Keluarga Sadar Gizi) serta mengubah sikap ibu agar dapat terpenuhinya gizi seimbang tersebut selama kehamilan.

Metode

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Metode penelitian ini dilakukan secara *cross-sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variable independen dan

dependen hanya satu kali pada satu saat. (Nursalam, 2008 : 83).

Variabel dalam penelitian ini variable tunggal adalah sikap ibu hamil dalam pemenuhan gizi seimbang.

Populasi penelitian semua ibu hamil yang periksa di BPM Ny. Lely Desa Sobontoro Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung. Teknik sampling menggunakan *accidental sampling* dengan sampel 27 orang.

Dalam penelitian ini teknik yang dipilih adalah *accidental sampling*. Analisis yang digunakan *Prosentase*. Instrumen Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner.

Karakteristik Responden

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

NO	Umur	Frekuensi	Prosentase
1.	< 20 tahun	3	11,11
2.	20-35 tahun	19	70,37
3.	> 35 tahun	5	18,52
	Total	27	100

Berdasarkan tabel diatas dari 27 responden didapatkan sebagian besar dari responden yaitu 19 (70,37%) berumur 20-35 tahun.

2) Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

NO	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase
1.	Tidak Sekolah	0	0
2.	SD	1	3,7
3.	SMP	9	33,33
4.	SMA	15	55,56
5.	PT	2	7,41
Total		27	100

Berdasarkan tabel diatas dari 27 responden didapatkan sebagian besar dari responden yaitu 15 (55,56%) berpendidikan SMA.

3) Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

NO	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase
1.	Ibu Rumah Tangga	13	48,15
2.	Tani	2	7,41
3.	Swasta	5	18,52
4.	Wiraswasta	6	22,22
5.	PNS	1	3,70
Total		27	100

Berdasarkan tabel diatas dari 27 responden didapatkan hampir setengah dari responden yaitu 13 (48,15%) bekerja sebagai ibu rumah tangga.

4) Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan

NO	Penghasilan	Frekuensi	Prosentase
1.	< 500.000	0	0.00
2.	500.000-1000.000	4	14.81
3.	1.000.000-1.500.000	13	48.15
4.	> 1.500.000	10	37.07
Total		27	100

Berdasarkan tabel diatas dari 27 responden didapatkan hampir seluruhnya dari responden yaitu 13 (48,15%) berpenghasilan 1.000.000-1.500.000.

5) Karakteristik Responden Berdasarkan Informasi

NO	Informasi	Frekuensi	Prosentase
1.	Pernah	16	59,26
2.	Belum Pernah	11	40,74
	Total	27	100

Berdasarkan tabel diatas dari 27 responden didapatkan sebagian besar dari responden yaitu 16 (59,26%) pernah mendapatkan informasi

6) Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi

NO	Sumber Informasi	Frekuensi	Prosentase
1.	Tenaga Kesehatan	10	62.50
2.	Keluarga	5	31.25
3.	Orang lain	0	0.00
4.	Media Elektronik	1	6.25
5.	Media Cetak	0	0.00
	Total	27	100

Berdasarkan tabel diatas dari 27 responden didapatkan sebagian besar dari responden yaitu 10 (62,5%) mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan.

Data Khusus Sikap Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang

No.	Sikap	Frekuensi	Prosentase
1.	Positif	19	70,37
2.	Negatif	8	29,63
	Total	27	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan didapatkan dari total 27 responden sebagian besar dari responden yaitu 19 (70,37%) bersikap positif dalam pemenuhan gizi seimbang dan yang bersikap negatif sebanyak 8 responden (29,63%)

Diskusi

1) Sikap positif ibu hamil dalam pemenuhan gizi seimbang

Hasil penelitian didapatkan dari total 27 responden sebagian besar dari responden yaitu 19 (70,37%) bersikap positif dalam pemenuhan gizi seimbang. Sikap adalah predisposisi untuk melakukan atau tidak

melakukan suatu perilaku tertentu, sehingga sikap bukan hanya kondisi internal psikologis yang murni dari individu (purely psychic inner state), tetapi sikap lebih merupakan proses kesadaran yang sifatnya individual. Artinya proses ini terjadi secara suibyektif dan unik pada diri setiap individu. Keunikan ini dapat terjadi oleh adanya perbedaan

individual yang berasal dari nilai dan normal yang ingin dipertahankan dan dikelola oleh individu (Wawan dan Dewi, 2010).

Ibu hamil yang bersikap positif dalam pemenuhan gizi seimbang berarti ibu hamil mempunyai kecenderungan untuk melakukan pemenuhan gizi seimbang selama kehamilannya. Lebih banyaknya responden yang bersikap positif tersebut menunjukkan bahwa sudah banyak ibu hamil yang mempunyai kecenderungan dalam pemenuhan gizinya selama hamil sehingga tidak terjadi kekurangan berat badan selama hamil. Artinya kenaikan berat badan ibu hamil sesuai dengan usia kehamilannya dan tidak mengalami kekurangan energi kronik.

Sikap positif ini dipengaruhi oleh umur dan tingkat pendidikan ibu. Dari hasil penelitian sebagian besar ibu berumur 20-5 tahun sebanyak 19 responden (70,37%). menurut Huclok (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercayai dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Masih menurut sumber yang sama, hal ini didukung oleh Teori Long (1996), makin tua umur seseorang makin konstruktif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi. Jadi semakin ibu mempunyai umur yang cukup maka akan mempunyai pengalaman yang luas. Dan sebaliknya ibu yang belum cukup umur, pengetahuan dan pengalamannya pun masih kurang. Semakin bertambah umur pola pikir akan semakin matang dan lebih terbuka dalam menerima informasi. Sehingga berpengaruh pula pada sikap yang mereka miliki. Ibu akan bersikap positif jika memiliki pengalaman dan pengetahuan yang cukup tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan. Selain umur, pendidikan ibu berpengaruh terhadap sikap ibu. Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar dari responden yaitu 15 responden (55,56%) berpendidikan SMA. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita – cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat

informasi misalnya hal – hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip Notoadmojo (2013), pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang untuk sikap berperan serta dalam pembangunan (Nursalam, 2003). Tingkat pendidikan berpengaruh pada sikap ibu hamil, tingginya pendidikan yang dimiliki akan membuat seseorang berpengetahuan luas sehingga ibu akan lebih tertarik mencari tau manfaat gizi seimbang untuk bayi dan dirinya. Ibu akan bersikap positif dalam pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan karena manfaatnya bagi kesehatan ibu dan pertumbuhan janin selama masa kehamilan.

Sikap positif ibu hamil tersebut juga dipengaruhi oleh informasi dan sumber informasi yang didapatkan ibu hamil tentang pemenuhan gizi selama kehamilan. Hasil penelitian didapatkan dari total 27 responden sebagian besar dari responden yaitu 16 (59,26%) pernah mendapatkan informasi tentang kenaikan berat badan. Selain itu didukung sebagian besar dari responden yaitu 10 (62,5%) mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan.

Menurut Wawan dan Dewi (2010: 34) pembentukan dan perubahan sikap dipengaruhi oleh informasi dan siapa yang mengemukakannya serta siapa yang menyokong informasi baru tersebut, dengan cara bagaimana pandangan itu diterangkan. Ibu hamil yang pernah mendapatkan informasi tentang pemenuhan gizi selama hamil akan mempunyai wawasan yang baik tentang pemenuhan gizi seimbang selama hamil. Selain itu informasi yang diapatkan dari tenaga kesehatan atau bidan dimana tenaga kesehatan adalah orang yang dipercaya dalam bidan kesehatan akan menambah kepercayaan ibu hamil tentang informasi kesehatan yang didupakannya. Dengan kondisi tersebut dapat melatarbelakangi sikap ibu hamil yang positif dalam pemenuhan gizi seimbang selama hamil.

Adapun sebagian responden yaitu 8 (29,63%) responden yang masih bersikap negatif dalam pemenuhan gizi seimbang dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan responden tentang pemenuhan gizi seimbang. Ibu yang bersikap negatif dalam pemenuhan gizi dapat

saja menjadikan perilakunya dalam pemenuhan gizi seimbang yang kurang baik, seperti makan makanan yang kurang bergizi, ngemil yang tidak mengandung gizi atau makanan-makanan yang kurang mengandung gizi lainnya. Padahal selama hamil diharuskan makan makanan yang mengandung gizi seimbang untuk pemenuhan gizi ibu dan bayinya.

Peningkatan pemberian informasi sangat diperlukan guna menambah pengetahuan responden tentang gizi seimbang selama kehamilannya. Peran aktif ibu hamil dan tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk meningkatkan informasi tentang gizi seimbang selama kehamilan tersebut. Ibu hamil yang memiliki wawasan dan pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang akan memiliki dasar berfikir tentang gizi yang harus dikonsumsi selama hamil, sehingga gizi selama hamil akan terpenuhi. Dengan terpenuhinya gizi ibu hamil tersebut akan menjadikan ibu hamil dan bayinya sehat dan tidak akan mengalami gangguan yang membahayakan selama kehamilan dan persalinan.

2) Sikap negatif ibu hamil dalam pemenuhan gizi seimbang

Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga merupakan pekerjaan yang tidak mudah bagi setiap ibu dan sangat menyita banyak waktu. Sehingga ibu cenderung kurang menerima informasi tentang gizi dalam kehamilan. Kesempatan untuk memperoleh informasi pun berkurang yang akhirnya berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan mereka. Namun, tidak sedikit pula ibu-ibu yang justru dapat memanfaatkan waktu antara bekerja dan meningkatkan pengetahuannya. Ditengah kesibukannya masih banyak ibu yang menggali lebih banyak ilmu dengan banyak membaca buku maupun mencari informasi seputar kesehatan terutama yang menyangkut kesehatan reproduksinya.

Simpulan

Gizi seimbang selama kehamilan sangat penting untuk pertumbuhan janin dan kesehatan ibu selama masa kehamilan. Kekurangan gizi selama kehamilan akan berdampak buruk pada ibu dan janinnya. Oleh karena itu, diperlukan peran tenaga kesehatan

Hasil penelitian didapatkan dari total 27 responden sebanyak 8 responden (29,63%) memiliki sikap negatif dalam pemenuhan gizi seimbang. Sikap terhadap suatu perilaku dipengaruhi oleh keyakinan bahwa perilaku tersebut akan membawa kepada hasil yang diinginkan. Keyakinan ini dapat berasal dari pengalaman dari perilaku yang bersangkutan dimasa lalu. (Azwar, 2011 :12) Ibu hamil bersikap negatif kemungkinan karena mereka kurang berpengalaman dalam menjalani kehamilan. Sikap negatif ini dipengaruhi oleh pekerjaan ibu. Dari hasil penelitian dari 27 responden didapatkan hampir setengah dari responden yaitu 13 (48,15%) bekerja sebagai ibu rumah tangga. Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam (2003) pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. (Wawan & Dewi, 2010: 7)

Selain pekerjaan, penghasilan juga berpengaruh terhadap sikap negatif ibu. Hasil penelitian dari 27 responden didapatkan hampir seluruhnya dari responden yaitu 13 (48,15%) berpenghasilan 1.000.000-1.500.000. Faktor ekonomi sangat berpengaruh terhadap status gizi keluarga. Penghasilan yang kurang akan membuat seorang ibu berupaya untuk menghemat pengeluarannya dengan memenuhi kebutuhan makan sehari-hari dalam keluarga tanpa pertimbangan gizi yang baik selama kehamilannya. Sehingga ibu bersikap negatif dalam pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan.

untuk memberikan penyuluhan maupun konseling tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan demi menambah pengetahuan ibu hamil untuk meningkatkan program KADARZI (Keluarga Sadar Gizi) serta mengubah sikap ibu agar dapat terpenuhinya gizi seimbang tersebut selama kehamilan.

Daftar Pustaka

- Almatseir, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ariasman. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. 2005. *Sikap Manusia Teori dan Pengukuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayat, A. A. 2007. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2008. *Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kamus Besar Bahasa Indonesia.2010. <http://kbbi.web.id/penuh> (diakses tanggal 22 April 2014)
- Kristiyanasari, Weni. 2010. *Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Lailiyana, Noor. 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2011. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Proverawati, Atikah. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Jakarta :Mulia Medika
- Riyanto, A. 2013. *Statistik Deskriptif Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Wawan & Dewi. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ar Rahman, 2012. <http://m-arachman.blogspot.com/2012/12/pemenuhan-gizi-seimbang.html> (diakses tanggal 12 April 2014)

