

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG KENAIKAN BERAT BADAN SELAMA HAMIL DENGAN SIKAP IBU DALAM PEMENUHAN GIZI SEIMBANG

Lely Khulafa'ur Rosidah, S.ST.M.Kes¹, Al-Maida Dianty Nuratika²
Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri Jawa timur

ABTRAK

Kenaikan berat badan pada wanita ketika hamil merupakan hal yang wajar. Kenaikan berat badan yang ideal selama kehamilan setiap orang berbeda-beda, tergantung pada berat badan sebelum hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu hamil tentang kenaikan berat badan selama hamil dengan sikap ibu dalam pemenuhan gizi seimbang.

Penelitian ini menggunakan rancangan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah semua ibu hamil di Kelurahan Ngronggo Kecamatan Kota, Kota Kediri sejumlah 55 responden. Pengambilan sampling menggunakan teknik *purposive* sampling didapatkan sampel 35 responden. Variabel *independent* yaitu pengetahuan ibu tentang kenaikan berat badan selama hamil dan variabel *dependent* yaitu sikap ibu dalam pemenuhan gizi seimbang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data dengan menggunakan *editing, coding, scoring, dan tabulating*. Kemudian dianalisa dengan uji statistik *chi kuadrat* dengan taraf signifikan 5%.

Hasil penelitian dari 35 responden didapatkan sebagian besar dari responden 14 responden (40%) yang berpengetahuan baik. Sebagian besar responden 22 (62,86%) bersikap negatif. Berdasarkan hasil uji chi kuadrat didapatkan χ^2 hitung 18,87 dan bila dibandingkan dengan χ^2 tabel ($\alpha = 0,05$) adalah 5,991 maka χ^2 hitung $>$ χ^2 tabel yaitu $18,87 > 5,991$ sehingga H_1 diterima artinya ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil tentang kenaikan berat badan selama hamil dengan sikap ibu dalam pemenuhan gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian, hendaknya informasi tentang kenaikan berat badan selama hamil lebih di tingkatkan sehingga ibu hamil mampu memenuhi kebutuhan gizinya dengan baik. Dari pengetahuan yang baik akan menjadi dasar ibu hamil untuk bersikap dalam pemenuhan gizi seimbang.

Kata Kunci : Pengetahuan, Kenaikan Berat Badan Selama Hamil, Sikap, Pemenuhan Gizi Seimbang.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah hasil pembuahan (konsepsi) yang terjadi didalam rahim wanita sampai menjelang kelahiran bayinya. Selama didalam rahim ibu disebut janin. Sejak terjadinya konsepsi sampai menjelang lahir janin mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan (Boediman, 2009 :31).

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 tetap berada didalam 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. Ibu yang hamil harus memiliki gizi yang cukup karena gizi yang didapat akan digunakan untuk dirinya sendiri dan juga janinnya (Kristiyanasari, 2010 : 43).

Pada umumnya masih banyak masyarakat yang percaya tentang mitos-mitos kehamilan baik sadar atau tidak disadari. Pantangan makanan selama hamil merupakan salah satu mitos yang sudah diyakini secara turun temurun (Kristiyanasari, 2010 : 43).

Kenaikan berat badan pada wanita ketika hamil merupakan hal yang wajar.(Novia 2013). Kenaikan berat badan yang ideal selama kehamilan setiap orang berbeda-beda, tergantung pada berat badan sebelum hamil. Jika sebelum hamil berat badan ibu dibawah normal (Kurus), pada trimester awal idealnya naik 2,25 kg. Selanjutnya, berat badan akan terus naik minimum 450

gram perminggunya. Dengan demikian, total kenaikan berat badan selama kehamilan 13-18 kg (Wibisono, 2008 : 66)

Berat badan ibu selama hamil dan kenaikan berat badan ibu selama hamil kurang (*underweight*) atau lebih (*overweight*) dari normal akan membuat kehamilan menjadi resiko (*lowris*). Berat badan ibu yang kurang akan beresiko melahirkan berat badan kurang atau berat bayi lahir rendah (BBLR) (Waryana, 2010).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil ditandai dengan Lingkar Lengan atas < 23,5 cm dan merupakan salah satu masalah gizi nasional yang selalu mendapat prioritas atau perhatian karena prevalensinya masih tinggi dan bahkan mengakibatkan tinginya kematian neonatal maupun kematian ibu. Menurut data WHO (2011).

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia adalah yang tertinggi bila dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya. Menurut data pencapaian AKI Indonesia berdasarkan hasil analisis survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007 di Indonesia adalah 228/100.000 kelahiran hidup. Adapun penyebab kematian ibu langsung adalah perdarahan, keracunan kehamilan yang disertai kejang, aborsi, dan infeksi (Depkes, 2007).

METODE

Pada penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah studi korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Semua ibu hamil di Kelurahan Ngronggo Kecamatan Kota, Kota Kediri sejumlah 55 responden

Variabel independen penelitian ini adalah Pengetahuan ibu tentang kenaikan berat badan selama hamil. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Sikap ibu dalam pemenuhan gizi seimbang

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner pengetahuan ibu hamil tentang kenaikan berat badan selama hamil sejumlah 15 soal dan Kuesioner sikap ibu dalam pemenuhan gizi seimbang ibu hamil sejumlah 14 soal. Hasil penelitian kuesioner yang telah

dikumpulkan lalu diolah dengan cara *editing, coding, scoring, dan tabulating* untuk pengujian hipotesa, kemudian dianalisa dengan Uji Chi kuadrat atau χ^2 .

HASIL

Data Khusus

a. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kenaikan Berat Badan.

Tabel IV.6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kenaikan Berat Badan Selama Hamil di Kelurahan Ngronggo Kecamatan Kota, Kota Kediri.

No	Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik	14	40
2	Cukup	13	37,1
3	Kurang	8	22,8
Total		35	100

Hasil penelitian pada tabel IV.7 didapat dari total 35 responden sebagian besar dari responden yaitu 14 (40%) mempunyai pengetahuan baik tentang kenaikan berat badan selama hamil.

b. Sikap ibu dalam pemenuhan gizi seimbang di Kelurahan Ngronggo Kecamatan Kota, Kota Kediri.

Tabel IV.7 Distribusi Frekuensi Sikap Ibu dalam pemenuhan gizi seimbang di Kelurahan Ngronggo Kecamatan Kota, Kota Kediri

No	Sikap	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Positif	13	37,14
2	Negatif	22	62,86
Total		35	100

Hasil penelitian pada tabel IV.8 didapat dari total 35 responden sebagian besar dari responden yaitu 22 responden (62,86%) bersikap negatif dalam pemenuhan gizi seimbang.

Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang kenaikan berat badan selama hamil dengan sikap ibu dalam pemenuhan gizi seimbang

Tabel IV.8 Tabel silang hubungan pengetahuan ibu hamil tentang kenaikan berat badan selama hamil dengan sikap ibu dalam pemenuhan gizi seimbang di Kelurahan Ngronggo Kecamatan Kota, Kota Kediri.

Pengetahuan	Sikap				Total	
	Positif		Negatif		Jumlah	%
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	7	20	7	20	14	40
Cukup	6	17	7	20	13	37
Kurang	0	0	8	23	8	23
Total	13	37	22	63	35	100

$$x^2_{\text{hitung}} = 18,87$$

$$x^2_{\text{tabel}} = 5,991$$

Keterangan : Menunjukkan terdapat hubungan ($x^2_{\text{hitung}} > x^2_{\text{tabel}}$)

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan dalam tabulasi silang pada tabel III.9 dapat diketahui bahwa dari 35 responden :

a. Responden yang mempunyai pengetahuan baik dengan sikap ibu positif sebanyak 7 Responden (20%), sedangkan yang berpengetahuan baik dengan sikap ibu negatif sebanyak 7 responden (20%).

b. Responden yang mempunyai pengetahuan cukup dengan sikap ibu positif sebanyak 6 responden (17%), sedangkan yang berpengetahuan cukup dengan sikap ibu negatif 7 responden (20%).

c. Responden yang mempunyai pengetahuan kurang dengan sikap ibu positif sebanyak 0 orang (0%), sedangkan yang berpengetahuan kurang dengan sikap ibu negatif sebanyak 8 responden (23%).

Dari hasil uji statistik chi kuadrat didapatkan x^2_{hitung} 18,87 dan bila dibandingkan dengan x^2_{tabel} ($\alpha = 0,05$) adalah 5,991 maka $x^2_{\text{hitung}} > x^2_{\text{tabel}}$ yaitu $18,87 > 5,991$ artinya bahwa ada hubungan yang bermakna (H_0 ditolak H_1 diterima) antara pengetahuan ibu hamil tentang kenaikan berat badan selama hamil dengan sikap ibu dalam pemenuhan gizi seimbang di Kelurahan Ngronggo Kecamatan Kota, Kota Kediri.

DISKUSI

1. Pengetahuan

Pada bab ini akan di bahas hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 09-21 Mei 2016 Dengan Judul Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kenaikan Berat Badan Selama Hamil Dengan Sikap Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Di Kelurahan Ngronggo Kecamatan Kota, Kota Kediri.

2. Sikap

Hasil penelitian yang didapatkan dari total 35 responden sebagian besar dari responden yaitu 22 (62,86%) bersikap negatif dalam pemenuhan gizi seimbang.

3. Hubungan Pengetahuan dan Sikap

Hasil penelian yang disajikan dalam tabulasi silang menunjukkan bahwa dari total 35 responden sebagian besar dari responden yaitu 14 responden (40%) mempunyai pengetahuan baik tentang kenaikan

berat badan selama hamil dan bersikap negatif sebanyak 22 (62,86%).

SIMPULAN

Pengetahuan 37 dari 60 (61.67%) responden yang diteliti memiliki

1. Pengetahuan ibu hamil tentang kenaikan berat badan selama hamil didapatkan 14 responden (40%) mempunyai pengetahuan baik.
2. Sikap ibu dalam pemenuhan gizi seimbang di Kelurahan Ngronggo Kecamatan Kota, Kota Kediri didapatkan sebagian besar dari

responden yaitu 22 responden (62,86%) bersikap negatif.

3. Ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil tentang kenaikan berat badan selama hamil dengan sikap ibu dalam pemenuhan gizi seimbang. Berdasarkan hasil uji statistik chi kuadrat didapatkan $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ yaitu $18,87 > 5,991$ artinya bahwa ada hubungan yang bermakna (H_0 ditolak H_1 diterima).

DAFTAR PUSTAKA

- Almaster Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggota IKAPI., 2007. *Diet Atkins*. Jakarta: Media Komputindo.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Azwar Saifudin. 2013. *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boediman D., 2009. *Sehat Bersama Gizi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Budianto Krisna A., 2009. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM Pres.
- Budiman, Agus Riyanto., 2014. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Goni G. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Status Gizi Selama Kehamilan* di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado *Jurnal Keperawatan* Vol. 1 No. 1 Agustus 2013.
- Hidayat Alimul A., 2012. *Riset Keperawatan Dan Tehnik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kristiyanasati W., 2010. *Gizi Ibu Hamil*. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Kusmiati Y. Wahyuningsih P.H. sujati. 2009. *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. Jogjakarta: Fitramaja.
- Lailiyana. Noor N. Suryatin. 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Megasari, M. 2015. *Panduan Belajar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta : Deepublish.
- Mubaro, Iqbal. 2011. *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika
- Muslimah, R. *Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Ibu Hamil di Stikes Kusuma Husada Surakarta* *Jurnal Karya Tulis Ilmiah* Juni 2015.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nyoman D. Bakti B. Ibnu Fajar. 2013. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Proverawati A. Asfiah S. 2010. *Gizi Untuk Kebidanan*. Jogjakarta: Nuha Medik.
- Purwitasari, Desi., 2009. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramayulis R. Nurlehawati E. Amir E. 2009. *Menu Dan Resep Untuk Ibu Hamil*. Jakarta: Penebar Plus.

- Restianti Hetti., 2012. *Menerapkan Budaya Hidup sehat: Pola Makan Dan Keseimbangan Gizi*. Bandung: Puripustaka.
- Retno W . Maelani. *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kenaikan Berat Badan Selama Hamil Dengan Sikap Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Di BPS Ny. Lely Kecamatan Boyolongu Kabupaten Tulung Agung Karya Tulis Ilmiah 2014*
- Rukiyah Yeyeh. Yulianti Lia. 2009. *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*. Jakarta: TIM.
- Sari A. Ulfa M. Dawly R. 2015. *Asuhan Kebidana Pada Kehamilan Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Bogor: In Medika.
- Setiadi., 2007. *Konsep Dan Penelitian Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiono., 2012, *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabet.
- Sujarweni. 2014. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Baru Pres
- Sulistiyanti. 2013. *Nutrisi Selama Kehamilan*. Akbid Medika Surakarta. Infokes Vol. 3 No. 3 November 2013
- Wawan Dan Dewi., 2010. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Prilaku Manusia*. Yogyakarta:Nuha Medika.
- Wibisono Herman., Dewi Kurnia F. 2009. *Solusi Sehat Seputar Kehamilan*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Wiboworini B., 2009. *Gizi Dan Kesehatan*. Jakarta: Sunda Kepala Pustaka.
- Arachman. 2012. *Pemenuhan gizi seimbang* [Internet]. Available from : <http://m-arachman.blogspot.co.id> [Akses 24 April, 2016].
- Suparyanto. 2011. *Konsep Dasar Berat Badan Ideal Ibu* [Internet]. Available from : <http://dr-suparyanto.blogspot.co.id> [Akses 24 April, 2016].
- Tiyahaning. 2010. *Pemenuhan Nutrisi Kehamilan* [Internet]. Available from : <http://digilib.umpo.ac.id> [Akses 23 April, 2016].
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi* Yogyakarta: Pustaka Rihana [Internet]. Available from : <http://perpusnwu.web.id> [Akses 6 Mei, 2016].
- _____. (2013). *Berat Badan Ideal dan Indeks Massa Tubuh* [Internet]. Available from : <https://www.jevuska.com> [Akses 23 April, 2016].
- _____. (2013). *Dampak Kekurangan Gizi Pada Ibu Hamil* [Internet]. Available from : <http://www.seputarduniawanita.com> [Akses 24 April, 2016].
- _____. *Pengertian Kehamilan* [Internet]. Available from : <https://id.m.wikipedia> [Akses 24 April, 2016].
- Novia . (2013). *Pentingnya Menjaga Berat Badan Ideal Ketika Hamil*. [Internet]. Available from : <http://rapendik.dindik.jatimprov.go.id> [Akses 16 April, 2016].