

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI PADA
KEHAMILAN DENGAN POLA MAKAN IBU HAMIL
DI PUSKESMAS DLANGGU KABUPATEN MOJOKERTO**



**YOHANA ALFONSINA PAKUPUN
NIM. 2013201017**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI PADA
KEHAMILAN DENGAN POLA MAKAN IBU HAMIL
DI PUSKESMAS DLANGGU KABUPATEN MOJOKERTO**



**YOHANA ALFONSINA PAKUPUN
NIM. 2013201017**

Pembimbing I

Pembimbing II



Agustin Dwi Syalfina, M.Kes
NIK. 220 250 084



M. Himawan Saputra, M.Epid
NIK. 220 250 174

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Yohana Alafonsina Pakupun

NIM : 2013201017

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

~~Setuju/tidak-setuju~~ naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan ~~dengan/tanpa~~ mencantumkan nama tim pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum

Mojokerto, 23 Agustus 2024



Yohana Alfonsina Pakupun
NIM : 2013201017

Mengetahui,

Pembimbing I



Agustin Dwi Syalfina, M.Kes
NIK. 220 250 084

Pembimbing II



M. Himawan Saputra, M.Epid
NIK. 220 250 174

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI PADA KEHAMILAN DENGAN POLA MAKAN IBU HAMIL DI PUSKESMAS DLANGGU KABUPATEN MOJOKERTO

Yohana Alfonsina Pakupun

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Yohanaalfonsinapakupun@gmail.com

Agustin Dwi Syalfina, M.Kes

Dosen STIKES Majapahit Mojokerto
Agustinpipin2@gmail.com

M. Himawan Saputra, M.Epid

Dosen STIKES Majapahit Mojokerto
mhimawansaputra@gmail.com

Abstrak –Ibu hamil seringkali memiliki kebiasaan makan yang kurang beragam dimana makanan yang dikonsumsi hanya jenis tertentu saja atau lebih dominan pada jenis makanan tertentu, sehingga asupan makanan tidak dapat mencukupi kebutuhan gizi. Salah satu penyebabnya karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi pada kehamilan dengan pola makan ibu hamil di Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto. Desain penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah (47,3%) ibu hamil mempunyai pengetahuan cukup tentang gizi, dan sebagian besar (54,9%) ibu hamil mempunyai pola makan kurang baik. Hasil analisis uji Spearman Rho didapatkan $p\text{-value}=0,000$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,651 sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang cukup kuat antara pengetahuan tentang gizi dengan pola makan ibu hamil di Puskesmas Dlanggu kabupaten Mojokerto. Pengetahuan tentang gizi pada kehamilan meliputi pengetahuan tentang pemilihan jenis makanan, jumlah makanan yang dikonsumsi, dan jadwal konsumsi makanan sehingga dijadikan sebagai dasar ibu hamil untuk berperilaku dalam bentuk pola makan ibu hamil.

Kata Kunci : pengetahuan, pola makan, ibu hamil

Abstract –Pregnant women often have less diverse eating habits where the food consumed is only certain types or is more dominant in certain types of

food, so that food intake cannot meet nutritional needs. One of the causes is the lack of knowledge of pregnant women about nutrition. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge about nutrition in pregnancy and the eating patterns of pregnant women at the Dlanggu Health Center.

The design of this study was analytic correlation with a cross-sectional approach. Sampling using the simple random sampling. The research instrument was a questionnaire. Data analysis used the Spearman Rho test. The results showed that almost half (47,3%) of pregnant women had sufficient knowledge about nutrition, and most (54,9%) of pregnant women had poor eating patterns. The result of the Spearman Rho test analysis obtained a pvalue=0,000 with a correlation coefficient of 0,651 so that H_1 is accepted and H_0 is rejected, meaning that there is a fairly strong relationship between knowledge about nutrition and the eating patterns of pregnant women at the Dlanggu Health Center, Mojokerto Regency.

Knowledge about nutrition during pregnancy includes knowledge about choosing the type of food, the amount of food consumed, and the schedule of food consumption so that it is used as a basis for pregnant women to behave in the form of eating patterns for pregnant women.

Keywords: *knowledge, eating patterns, pregnant women*

PENDAHULUAN

Asupan gizi yang rendah dan pengetahuan yang kurang tentang gizi pada kehamilan ibu hamil selama kehamilan dapat mengakibatkan berbagai dampak tidak baik bagi ibu dan bayi. Kekurangan gizi akan menyebabkan kegagalan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, menurun produktivitas kerja dan menurun daya tahan tubuh yang berakibat meningkatnya angka kesakitan dan kematian (Sudirman et al., 2020). Permasalahan gizi pada ibu hamil di Indonesia tidak terlepas dari faktor budaya setempat. Bukan hanya masalah gizi yang terdapat dalam makanan, namun juga persoalan tentang budaya yang meliputi ketersediaan makan, pola makan, pantangan makan, dan pengambilan keputusan (Alifka, 2020). Pada umumnya ibu hamil mengonsumsi energi dibawah AKG (Angka Kecukupan Gizi) dan pola makan yang rata-rata tidak sehat (Sri Iriani et al., 2021).

Ibu hamil seringkali memiliki kebiasaan makan yang kurang beragam dimana makanan yang dikonsumsi hanya jenis tertentu saja atau lebih dominan pada jenis makanan tertentu, sehingga asupan makanan tidak dapat

mencukupi kebutuhan gizi. Buruknya pola makan ibu hamil dapat menyebabkan anemia dan Kekurangan Energi Kronik (KEK) yang berakibat meningkatnya angka kematian ibu dan bayi (Hikmah & Istioningsih, 2022).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat 462 juta ibu hamil di dunia yang mengalami masalah gizi (KEK) (WHO, 2022). Berdasarkan sumber data laporan rutin tahun 2022 yang terkumpul dari 34 provinsi, diketahui terdapat 283.833 ibu hamil dengan Lila < 23,5 cm (risiko KEK) dari 3.249.503 ibu hamil yang diukur Lila, sehingga diketahui bahwa capaian ibu hamil dengan risiko KEK sebesar 8,7% (cut off tanggal 4 Februari 2022) sementara target tahun 2021 adalah 14,5%. Data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil di Jawa Timur sebanyak 590.205 ibu dan yang mengalami KEK sebanyak 47.635 (8,1%). Prevalensi risiko KEK di Kabupaten Mojokerto adalah 1416 dari 17.621 ibu hamil (8%) (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2023).

Data dari Puskesmas Dlanggu menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil pada bulan Januari 2024 sebanyak 53 orang dan jumlah ibu hamil yang mengalami KEK sebanyak 8 orang (15,1%).

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Dlanggu tanggal 6 Maret 2024 pada 5 ibu hamil diketahui bahwa 3 orang (60%) mempunyai pengetahuan cukup dan 2 orang (40%) mempunyai pengetahuan kurang tentang gizi pada kehamilan. Hasil wawancara tentang pola makan didapatkan bahwa 3 ibu hamil trimester I masih menyukai makan gorengan, makan kurang 3 kali sehari porsi kecil karena mual muntah, tidak suka makan sayur tapi makan buah banyak. Hasil wawancara pada 2 ibu trimester III didapatkan bahwa ibu makan hingga 5-6 kali dalam sehari, makan camilan selingan juga, buah dan sayur banyak. Dari kelima ibu hamil didapatkan 1 ibu yang mengalami KEK dengan LILA 23 cm.

Penyebab ibu hamil KEK antara lain kurangnya asupan gizi pada ibu, ibu hamil menderita penyakit, kurangnya pendidikan dan informasi, jarak kehamilan yang terlalu dekat, sosial ekonomi, usia ibu hamil kurang dari 20

tahun, dan pola makan yang kurang baik (Marmi, 2016). Pola makan ibu hamil dipengaruhi pola konsumsi keluarga dan distribusi makanan yang terdiri dari jumlah, jenis, frekuensi, serta pantangan makan dan pengetahuan ibu hamil tentang gizi pada kehamilan (Hikmah & Istioningsih, 2022). Pengetahuan tentang gizi pada kehamilan merupakan pengetahuan tentang zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Sagitarini et al., 2021). Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan berpengaruh pada keadaan gizinya. Pengetahuan tentang gizi pada kehamilan meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh sehingga mempengaruhi pola makan ibu hamil (Sri Iriani et al., 2021).

Pola makan yang buruk dapat menyebabkan KEK pada ibu hamil. Ibu hamil yang kekurangan gizi di akan mengalami pusing, mata berkunang – kunang, lemah, letih, lesu atau anemia (Yulizawati et al., 2017). Anemia dalam kehamilan mempunyai resiko kesakitan karena menyebabkan uterus tidak dapat berkontraksi (atonia uteri). Atonia uteri dapat mengakibatkan terjadinya perdarahan postpartum. Perdarahan tersebut dapat memperlemah keadaan pasien, menurunkan daya tahannya dan menjadi predisposisi terjadinya infeksi nifas. Jika kehilangan darah ini tidak dihentikan, akibat akhir tentu saja kematian (Oxorn & Forte, 2015). KEK pada ibu hamil juga dapat mengakibatkan abortus, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), bayi lahir prematur atau bahkan bayi lahir mati. Pada saat bersalin dapat mengakibatkan persalinan lama, perdarahan, infeksi, dan, kesulitan lain yang mungkin memerlukan pembedahan. Sebaliknya, makanan yang berlebih dapat mengakibatkan kenaikan berat badan yang berlebihan, bayi besar, dan dapat pula terjadi pre-eklamsi (keracunan kehamilan) (Retnaningtyas et al., 2022).

Upaya yang perlu dilakukan oleh petugas kesehatan untuk perbaikan gizi untuk ibu hamil dengan KEK adalah dengan memperbanyak konsumsi jenis makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi dan kentang yang

mengandung protein hewani seperti daging, ikan, ayam, telur. Sumber protein nabati seperti tempe, tahu, kacang-kacangan (Sudirman et al., 2020). Untuk mendapatkan pola makan yang baik tentunya diperlukan pengetahuan yang baik pula tentang gizi pada kehamilan ibu hamil. Pengetahuan tentang gizi pada kehamilan dapat ditingkatkan dengan pemberian edukasi kesehatan kepada ibu hamil tentang gizi pada kehamilan selama hamil (Retnaningtyas et al., 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan pengetahuan tentang gizi pada kehamilan dengan pola makan ibu hamil di Puskesmas Dlanggu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan beberapa variabel lain. Penelitian korelasi, menggunakan variabel bebas untuk memprediksi, serta variabel terikat untuk variabel yang diprediksi. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*.

Variabel yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu variable *independent* dan variable *dependent*. Variabel *independent* merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependent* (Hidayat, 2021). Sedangkan Variabel *dependent* merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat variabel *independent* (Hidayat, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto sebanyak 118 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto sebanyak 91 orang. Populasi adalah kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Hidayat, 2021).

Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kepada ibu hamil. Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat

pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2019).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Kuesioner data demografi yang meliputi usia ibu, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, sumber informasi tentang gizi pada ibu hamil. Pengetahuan diukur dengan kuesioner, Pola makan diukur dengan instrument berupa kuesioner tentang jenis bahan makanan, jumlah zat gizi dan frekuensi makan per hari.

Analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan Analisis univariat dan Analisis bivariat. Analisis Univariat untuk menganalisis 1 variabel yang menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase (Notoatmodjo, 2021). Sedangkan Analisis bivariat menggunakan uji statistik yaitu uji Spearman's rho dikarenakan penelitian ini bersifat analitik korelasi, variabel *independent* dan variabel *dependent* berjumlah 2, skala data variabel independen ordinal dan skala data variabel dependen ordinal. Jika $p\ value \leq 0,05$, berarti ada hubungan pengetahuan tentang gizi pada kehamilan dengan pola makan ibu hamil, jika $pvalue > 0,05$, berarti tidak ada hubungan pengetahuan tentang gizi pada kehamilan dengan pola makan ibu hamil.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Data Umum

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Usia Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1.	< 20 tahun	8	8,8
	20-35 tahun	83	91,2
	> 35 tahun	0	0
No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Dasar (SD, SMP/ sederajat)	18	19,8
	Menengah (SMA/ sederajat)	73	80,2
	Tinggi (Perguruan Tinggi)	0	0
No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak bekerja	37	40,7
	Swasta	33	36,3
	Wiraswasta	9	9,9
	Petani	12	13,1
No	Pendapatan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Di bawah UMK (Rp 4.624.787)	62	68,1
	Di atas UMK (Rp 4.624.787)	29	31,9
No	Sumber Informasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Penyuluhan Tenaga Kesehatan	27	29,7

	Non Tenaga Kesehatan	29	31,9
	Non Tenaga Kesehatan	29	31,9
	Media massa	23	25,3
	Belum pernah mendapatkan informasi	12	13,2

Berdasarkan tabel 1. bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 83 orang. Berdasarkan pendidikan hampir seluruh (80,2%) ibu hamil berpendidikan menengah (SMA/Sederajat) yaitu 73 orang. Berdasarkan pekerjaan bahwa hampir setengah (40,7%) ibu hamil tidak bekerja yaitu 37 orang.

Berdasarkan pendapatan bahwa sebagian besar (68,1%) ibu hamil mempunyai pendapatan keluarga di bawah UMK yaitu 62 orang. Berdasarkan informasi tentang gizi bahwa hampir setengah atau (31,9%) ibu hamil mendapatkan informasi tentang gizi dari non tenaga kesehatan (saudara, tetangga, teman) yaitu 29 orang.

2. Karakteristik data khusus

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan tingkat Pengetahuan tentang gizi dan pola makan

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	36	39,6
	Cukup	43	47,3
	Kurang	12	13,2
	Jumlah	91	100
No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	41	45,1
	Kurang baik	50	54,9
	Jumlah	91	100

Berdasarkan Tabel 2. Bahwa hampir setengah (47,3%) ibu hamil mempunyai pengetahuan cukup tentang gizi, yaitu 43 orang. Sebagian besar (54,9%) responden mempunyai pola makan kurang baik sebanyak 50 orang.

Tabel 3. Tabel Silang Hubungan Pengetahuan tentang Gizi dengan Pola Makan Ibu Hamil.

Pengetahuan	Pola Makan				Total		Pvalue
	Baik		Kurang Baik				
	F	%	f	%	f	%	
Baik	31	86,1	5	13,9	36	100	0,000
Cukup	9	20,9	34	79,1	43	100	
Kurang	1	8,3	11	91,7	12	100	
Jumlah	41	45,1	50	54,9	91	100	

Berdasarkan Tabel 3. Bahwa responden yang berpengetahuan baik, sebagian besar memiliki perilaku pola makan baik yaitu 31 (86,1%) sedangkan sebagian kecil kurang baik yaitu 5 (13,9%) dan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan cukup yaitu 9 (20,9%).

Hasil uji *Spearman Rho* menunjukkan nilai pvalue=0,000 kurang dari α (0,05) sehingga H_1 diterima ada hubungan pengetahuan tentang gizi dengan pola makan ibu hamil di Puskesmas Dlanggu Mojokerto

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa hampir setengah ibu hamil mempunyai pengetahuan cukup tentang gizi.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, Fitriani (2015) berpendapat bahwa faktor-faktor tersebut adalah pendidikan, dimana pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi, semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan; media massa/informasi, informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (*immediate impact*), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan (Fitriani, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang gizi hampir setengahnya cukup. Menurut peneliti, pengetahuan cukup karena saat ini sudah banyak akses informasi yang mudah didapatkan melalui internet untuk mendapatkan informasi tentang gizi selama kehamilan atau berbagi informasi dengan orang lain yang sudah berpengalaman menjalani kehamilan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil berusia 20-35 tahun. Semakin cukup usia, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan ibu hamil, seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai bentuk pengalaman dan kematangan jiwanya (Wawan & Dewi, 2018). Usia ibu tergolong usia reproduksi optimal untuk

menjalani kehamilan sehingga pada usia ini ibu lebih menggunakan logika untuk memikirkan tentang kesehatannya sehingga berusaha mencari informasi tentang gizi ibu hamil.

Berdasarkan karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil berpendidikan menengah (SMA/ sederajat). Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misal nya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Wawan & Dewi, 2018). Menurut asumsi peneliti, ibu hamil yang mempunyai pengetahuan cukup disebabkan karena pendidikan yang menengah sehingga cukup mampu untuk memperoleh informasi tentang kesehatan karena saat ini banyak informasi yang mudah diakses lewat internet, sehingga masih dapat menjawab sebagian besar pernyataan yang ada dalam kuesioner.

Berdasarkan informasi tentang gizi ibu hamil menunjukkan bahwa hampir setengah ibu hamil mendapatkan informasi dari non tenaga kesehatan (saudara, tetangga, teman). Informasi yang diperoleh melalui pendidikan formal dan nonformal dapat mempunyai dampak jangka pendek (immediate effect), sehingga mengakibatkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menciptakan berbagai media baru. Media massa seperti televisi, radio, surat kabar dan majalah merupakan sarana komunikasi dan mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan pendapat dan keyakinan ibu balita. Adanya informasi baru tentang suatu hal memberikan landasan kognitif baru dalam membentuk pengetahuan tentang hal tersebut (Budiman & Riyanto, 2018). Pengetahuan ibu hamil tentang gizi cukup disebabkan karena saling bertukar informasi dengan orang

lain non tenaga kesehatan adalah berdasarkan pengalaman sehingga masih ada pertanyaan yang tidak dijawab dengan tepat, kurangnya informasi yang tepat dari sumber yang kompeten misalnya dari tenaga kesehatan, karena informasi dari orang lain non kesehatan tidak selalu dapat dipastikan kebenarannya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pola makan kurang baik. Pola makan ibu hamil dipengaruhi pola konsumsi keluarga dan distribusi makanan yang terdiri dari jumlah, jenis, frekuensi, serta pantangan makan dan pengetahuan ibu hamil tentang gizi pada kehamilan (Hikmah & Istioningsih, 2022). Ibu hamil seringkali memiliki kebiasaan makan yang kurang beragam dimana makanan yang dikonsumsi hanya jenis tertentu saja atau lebih dominan pada jenis makanan tertentu, sehingga asupan makanan tidak dapat mencukupi kebutuhan gizi (Hikmah & Istioningsih, 2022).

Kurang baiknya pola makan disebabkan karena apa yang dimakan ibu kurang beragam, masih menyamakan porsi makan saat hamil dengan pola makan ibu sebelum hamil sehingga dari segi jumlah masih kurang, jadwal makan yang kurang teratur terutama pada ibu hamil trimester 1 yang masih merasakan mual dan muntah.

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa hampir seluruh ibu hamil berusia 20-35. Responden yang mempunyai pola makan kurang baik adalah dari responden yang berusia 20-35 tahun. Seseorang yang berusia antara 18-30 tahun kurang memperhatikan tentang kesehatan mereka dan orang yang lebih dari 30 tahun berpotensi lebih besar dalam memilih makanan berdasarkan masalah kesehatan mereka (Arifah, 2021). Sesuai dengan pendapat tersebut, usia responden yang berada pada usia optimal membuat responden merasa bahwa kehamilannya dapat berlangsung dengan sehat meski tanpa harus menjaga pola makan dengan baik sehingga

responden mengonsumsi makanan yang dapat diterima perutnya, terutama pada kehamilan trimester 1. Ibu hamil seringkali mempunyai pola makan yang tidak biasa, menyukai atau membenci makanan tertentu sehingga ibu akan mengonsumsi makanan yang dapat mereka makan meski tidak sesuai dengan anjuran makan untuk ibu hamil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah ibu hamil tidak bekerja. Pekerjaan erat kaitannya dengan ekonomi dimana ekonomi sangat menentukan peningkatan ataupun penurunan peluang terhadap daya beli pangan dengan kualitas maupun kuantitas nya pada masyarakat. Individu yang memiliki pendapatan yang tinggi menyebabkan pemilihan suatu makanan didasarkan selera dibandingkan aspek gizi sehingga terdapat penurunan daya beli dengan kurangnya pola makan yang sesuai. Selain itu terdapat kecenderungan dalam mengonsumsi makanan impor (Sitorus, 2019). Responden yang bekerja cenderung memiliki pola makan yang kurang baik, karena pekerjaan berkaitan dengan ekonomi dimana responden yang bekerja cenderung memiliki penghasilan yang cukup untuk membeli makanan yang enak meskipun sebenarnya tidak sehat. Pekerjaan juga menyebabkan seseorang cenderung mengonsumsi makanan lebih cepat dan mudah dikonsumsi pada saat bekerja daripada harus memasak sendiri karena bagi yang bekerja di pagi hari akan direpotkan dengan persiapan bekerja dan tidak sempat memasak, apabila makanan yang tersedia di tempat kerja.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hampir seluruh ibu hamil berpendidikan menengah (SMA/ sederajat). Pendidikan berhubungan dengan pengetahuan yang dipelajari dan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang akan dimakan dan pengetahuan tentang gizi (Pradono, 2023). Namun perlu ditekankan bahwa seseorang dengan Pendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan

pengetahuan tentang kesehatan tidak mutlak diperoleh dipendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan nonformal (Budiman & Riyanto, 2018). Menurut asumsi peneliti, Pendidikan formal yang menengah tidak menjamin seseorang mengetahui semua yang berhubungan dengan kesehatan termasuk jumlah, jenis, dan jadwal makan untuk ibu hamil. Penelitian ini yang menyatakan bahwa responden dengan Pendidikan menengah memiliki prosentase pola makan yang baik lebih tinggi dibandingkan yang berpendidikan dasar hal ini dapat disebabkan karena responden dengan Pendidikan menengah akan lebih memahami dan mudah menyerap informasi dan berusaha mencari informasi untuk memperbaiki pola makannya. Pendidikan yang rendah juga tidak selalu memiliki pola makan yang kurang, karena responden dengan Pendidikan rendah akan cenderung mengkonsumsi makanan yang mudah didapatkan dan murah, selain itu Pendidikan formal yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai pendapatan keluarga di bawah UMK. Variabel ekonomi berkaitan dengan meningkatnya atau menurunnya peluang daya beli pangan dari segi kualitas dan kuantitas pada suatu masyarakat. Masyarakat yang berpendapatan tinggi sulit memilih makanan berdasarkan rasa dibandingkan aspek gizinya, sehingga daya belinya berkurang akibat tidak memiliki kebiasaan makan yang wajar. Selain itu, terdapat kecenderungan konsumsi pangan impor (Sanggolongan & Amisi, 2020). Penghasilan yang tinggi menyebabkan responden lebih mudah untuk mendapatkan makanan yang enak dan cepat saji meskipun makan tersebut tidak memiliki kandungan gizi yang tinggi. Responden dengan penghasilan yang tinggi cenderung bersifat lebih konsumtif dibandingkan yang berpenghasilan rendah, karena daya beli yang lebih tinggi akan makanan-makanan mahal yang cenderung tidak bergizi, sedangkan yang berpenghasilan rendah

kebanyakan minum air putih dan mengonsumsi makanan yang sederhana dan lebih banyak mengonsumsi sayuran. Ibu hamil yang berpenghasilan rendah kurang dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama keberagaman makanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil mempunyai pengetahuan baik tentang gizi, mempunyai pola makan baik, dan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan cukup mempunyai pola makan kurang baik, dan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kurang, mempunyai pola makan kurang baik. Hasil uji Spearman Rho menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,000$ kurang dari $\alpha (0,05)$ sehingga H_1 diterima ada hubungan pengetahuan tentang gizi dengan pola makan ibu hamil di Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

Pengetahuan tentang gizi pada kehamilan merupakan pengetahuan tentang zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Sagitarini et al., 2021). Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan berpengaruh pada keadaan gizinya. Pengetahuan tentang gizi pada kehamilan meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh sehingga mempengaruhi pola makan ibu hamil (Sri Iriani et al., 2021).

Pola konsumsi makan ibu hamil dipengaruhi pola konsumsi keluarga dan distribusi makanan yang terdiri dari jumlah, jenis, frekuensi, serta pantangan makan dan pengetahuan ibu hamil tentang gizi pada kehamilan. Pengetahuan tentang gizi pada kehamilan merupakan pengetahuan tentang zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam

makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik cenderung mempunyai pola makan baik karena mengetahui apa yang harus dikonsumsi oleh ibu hamil baik jenis, jumlah, maupun jadwalnya.

Ibu hamil dengan pengetahuan baik akan tetapi memiliki pola makan yang kurang baik disebabkan karena ibu bekerja swasta sehingga tidak dapat makan dan minum dengan bebas, ada jadwal jam kerja yang harus dipatuhi sehingga ibu seringkali tidak makan sesuai jadwal dan jenis makanan kadang juga kurang beragam karena ibu sibuk dengan pekerjaan dan tidak sempat menyiapkan makanan yang beragam.

Ibu dengan pengetahuan cukup tetapi mempunyai pola makan baik disebabkan karena dengan bekal pengetahuan yang dimiliki dan mampu memenuhi kebutuhannya. Ibu yang mempunyai pengetahuan cukup tetapi pola makan kurang baik disebabkan tidak semua anjuran makan tentang jumlah, jenis, dan jadwal diketahui oleh ibu, karena tidak banyak yang diketahui tentang bagaimana pola makan yang baik untuk ibu hamil.

Ibu dengan pengetahuan kurang baik tetapi mempunyai pola makan baik disebabkan karena ibu memiliki pendapatan keluarga yang kurang dari UMK sehingga tidak mengkonsumsi makanan yang berlebihan, dan berusaha mengikuti anjuran bidan, meskipun ibu tidak dapat menjawab banyak pertanyaan dengan tepat, tetapi ibu mengikuti anjurannya bidan karena ibu pernah mendapatkan penyuluhan atau konseling dari bidan tentang makanan bergizi, karena banyak orang yang tidak bisa secara teoritis, tetapi secara praktik mereka bisa, demikian halnya dengan ibu hamil tersebut, meskipun tidak dapat menjawab banyak pertanyaan dengan tepat, tetapi ibu dapat menjaga pola makannya dengan baik untuk kehamilannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian “hubungan pengetahuan tentang gizi dengan pola makan ibu hamil di Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto” di peroleh kesimpulan bahwa:

1. Pengetahuan ibu hamil tentang gizi di Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto, menunjukan responden hampir setengahnya mempunyai pengetahuan cukup tentang gizi.
2. Pola makan ibu hamil di Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto, menunjukan sebagian besar responden mempunyai pola makan kurang baik.
3. Hasil uji analisis menunjukan ada hubungan pengetahuan tentang gizi dengan pola makan ibu hamil di Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto

B. Saran

1. Bagi Ibu hamil

Meningkatkan pencarian informasi tentang gizi. Informasi harus didapatkan dari sumber yang kompeten di bidang kesehatan, bisa dari tenaga kesehatan secara langsung atau dari internet dengan narasumber ahli di bidang kesehatan.

2. Bagi Tempat Penelitian

Melakukan penyuluhan, bekerja sama dengan tenaga kesehatan di Desa kepada penderita gizi tentang gizi agar menambah pengetahuan penderita gizi sehingga dapat mengetahui apa yang penting tentang penyakitnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memberikan health education secara menyeluruh mencakup gizi selama kehamilan, maupun manajemen akses pelayanan kesehatan, tidak hanya pengetahuan dasar tentang gizi saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifka, D. S. (2020). Hubungan Pantangan Makanan Terhadap Risiko Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 278–286.
- Budiman, & Riyanto, A. (2018). Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. In *Salemba Medika*. Jakarta: Salemba Medika. <https://doi.org/10.22435/bpsk.v15i4 Okt.3050>
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022..*
- Fitriani, S. (2015). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hikmah, H., & Istioningsih, Y. P. W. (2022). Faktor Maternal dan Pola Makan Dengan Kejadian. *Kebinaan Malakbi*, 1(1), 21–28.
- Marmi. (2016). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Oxorn, H., & Forte, W. (2015). *Ilmu Kebidanan Patologi & Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Pradono, J. (2023). Hubungan antara Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Tentang Kesehatan Lingkungan , Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 17(1), 89–95. <https://media.neliti.com/media/publications/20885-ID-correlation-between-education-level-knowledge-of-environmental-health-healthy-be.pdf>
- Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E , Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 19–24. <https://doi.org/10.34306/adimas.v2i2.552>
- Sagitarini, P. S., Agustini, N. K. ., & Dewi, I. G. A. . (2021). Hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 07(02), 93–103.
- Sanggelorang, Y., & Amisi, M. D. (2020). Pola Makan Kelompok Dewasa Muda di Indonesia Saat Pandemi COVID-19: Studi Pada Mahasiswa FKM Unsrat. *Jurnal Lentera - Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 22–27. <https://doi.org/10.57207/lentera.v1i1.12>
- Sitorus, J. (2019). Pengaruh Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terha