

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemenuhan Nutrisi Selama Masa Kehamilan

The Description Of Pregnant Women's Knowledge About The Fulfillment Of Nutrition During Pregnancy In Aceh Besar Regency

Mutia Gustari¹, Mira Rizkia², Mariatul Kiftia²

¹ Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

² Bagian Keilmuan Keperawatan Maternitas, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

Correspondensi : mutiagustari17@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada wanita hamil usia 15–49 tahun di Aceh tercatat sebesar 20%, dengan proporsi kasus di Aceh Besar mencapai 5,0%. Asupan nutrisi yang memadai sangat penting untuk menunjang kesehatan ibu dan janin, sementara status gizi yang kurang dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan. Pengetahuan yang baik mengenai pemenuhan nutrisi membantu ibu hamil dalam memilih makanan yang tepat selama masa kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan nutrisi di Kabupaten Aceh Besar. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional study*. Populasi penelitian berjumlah 3.113 ibu hamil, dengan sampel sebanyak 107 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penilaian pengetahuan nutrisi dilakukan menggunakan kuesioner dari Wakwoya (2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik mengenai nutrisi, yaitu sebanyak 74,8%. Pengetahuan yang baik tentang nutrisi dapat membantu ibu hamil memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan, sehingga mengurangi risiko komplikasi kehamilan.

Kata Kunci: Pengetahuan, Nutrisi, Kehamilan

ABSTRACT

The prevalence of Chronic Energy Deficiency (CHD) risk among pregnant women aged 15-49 years in Aceh was recorded at 20%, with the proportion of cases in Aceh Besar reaching 5.0%. Adequate nutritional intake is essential to support maternal and fetal health, while poor nutritional status can increase the risk of complications during pregnancy. Good knowledge about nutritional fulfillment helps pregnant women to choose the right food during pregnancy. This study aims to describe the level of knowledge of pregnant women about nutritional fulfillment in Aceh Besar District. The method used was descriptive

quantitative with a cross-sectional study approach. The study population amounted to 3,113 pregnant women, with a sample of 107 people selected using purposive sampling technique. Assessment of nutritional knowledge was carried out using a questionnaire from Wakwoya (2022). The results showed that the majority of pregnant women had good knowledge about nutrition, which was 74.8%. Good knowledge about nutrition can help pregnant women meet nutritional needs during pregnancy, thereby reducing the risk of pregnancy complications.

Keyword: Knowledge, Nutrition, Pregnancy

PENDAHULUAN

Nutrisi yang tepat merupakan kunci kesehatan ibu dan janin yang berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan dan pertumbuhan janin (Suwandewi et al., 2021). Jika terjadi gizi kurang dapat berdampak terhadap Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kecil, pendek, kurus, daya tahan tubuh rendah dan risiko meninggal pada janin (Alfarisi et al., 2019). Ketidalcukupan gizi pada ibu hamil menyebabkan Kekurangan Energi kronis (KEK) (Heryunanto et al., 2022), anemia (Nurrohmah et al., 2024) dan kenaikan berat badan yang tidak sesuai selama kehamilan (Kurniati et al., 2024) dimana hal tersebut dapat membahayakan kondisi ibu dan janin.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa prevalensi KEK selama kehamilan berkisar 35-75% di seluruh dunia. Negara berkembang seperti Bangladesh, India, Myanmar, Nepal, Sri Lanka, dan Thailand, memiliki persentase KEK antara 15% - 47% dan 40% kematian ibu di negara berkembang disebabkan oleh KEK (WHO, 2017). Ketidalcukupan gizi pada ibu hamil juga dapat menyebabkan anemia. WHO melaporkan sekitar 32,4 juta ibu hamil menderita anemia. Anemia banyak terjadi di negara berkembang, terutama di kawasan Afrika dan Asia Tenggara (WHO, 2021). Berdasarkan riset Riskesdas 2018, persentase ibu hamil yang mengalami anemia meningkat hingga 48%.

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang masih menghadapi permasalahan gizi selama bertahun-tahun. Masalah gizi di Indonesia masih tinggi termasuk masalah gizi pada ibu hamil. Hal ini tergambar dari angka kejadian anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Sari, Widiasih, Hendrawati, 2020). Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang pada ibu hamil sebesar 17,3% dan 48,9 % anemia.

Penelitian yang dilakukan oleh Puspitaningrum pada tahun 2018 menyatakan sebesar 65 - 75% kematian perinatal disebabkan oleh bayi BBLR dan 2,3% Ibu hamil yang tidak mendapatkan gizi lengkap seperti berbagai zat gizi mikro dan energi protein seimbang (Puspitaningrum, 2018). Kebutuhan nutrisi dilihat bukan hanya dalam porsi yang dimakan tetapi harus ditentukan pada mutu zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi (Sari & Pitri, 2023)

Asupan nutrisi yang cukup selama kehamilan akan meningkatkan derajat kesehatan ibu dan janin. Pada trimester II dan III ibu hamil memerlukan lebih banyak nutrisi untuk pertumbuhan janin dan kenaikan berat badan yang lebih dibandingkan dengan trimester I, dikarenakan ibu hamil pada trimester I lebih sering mengalami *morning sickness* selama kehamilan. Nutrisi yang cukup dapat

Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10 No. 1 (2025) : Januari - Juni 2025
mencegah terjadinya komplikasi seperti obesitas selama kehamilan. (Manurung et al., 2024).

Pengetahuan berperan penting bagi ibu hamil dalam pemenuhan nutrisi selama kehamilan, rendahnya tingkat pengetahuan seorang ibu menyebabkan ibu sulit memahami cara pemenuhan nutrisi yang benar selama hamil (Tindaon et al., 2024). Kurangnya pengetahuan dan perilaku ibu hamil tentang gizi akan meningkatkan risiko ibu mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) dan anemia (Skolmowska et al., 2022). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Tindaon di Sumatra Utara dengan responden berjumlah 31 orang terdapat 14 (45,16%) responden memiliki pengetahuan baik dan sebanyak 17 (54,84%) responden memiliki pengetahuan kurang. Kurangnya pengetahuan berarti ibu tidak memahami cara memberikan nutrisi yang dibutuhkan selama masa kehamilan (Tindaon et al., 2024).

Provinsi Aceh memiliki prevalensi risiko KEK pada wanita hamil usia 15-49 tahun sebanyak 20% (Dinkes Aceh, 2019). Berdasarkan indikator Lingkar Lengan Atas (LILA) didapatkan hasil 4,1% wanita usia subur di Aceh berisiko menderita KEK, dengan proporsi Aceh Besar sebanyak (5,0%) (Dinkes Aceh, 2017). Dinas Kesehatan Aceh Besar pada tahun 2023 mencatat setidaknya terdapat 257 kasus ibu hamil dengan KEK yang tersebar di 28 Puskesmas di Kabupaten Aceh Besar. Menurut hasil wawancara dengan 5 ibu hamil di Kabupaten Aceh Besar terkait jenis dan porsi makanan yang dikonsumsi ibu sehari-hari didapatkan data bahwasannya 4 dari 5 ibu hamil mengatakan belum sepenuhnya mengerti tentang menu seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan, sedangkan 2 dari 5 ibu hamil mengatakan tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang diberikan karena merasa mual, jantung berdebar dan sulit tidur di malam hari. 1 dari 5 ibu hamil juga mengatakan sulit dalam mengonsumsi buah-buahan selama masa kehamilan. Berdasarkan fenomena tersebut penelitian ini perlu dilakukan untuk mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan di Kabupaten Aceh Besar.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deksriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional* (Pradono, Hapsari & Supardi., 2018). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 107 ibu hamil di 3 Wilayah Puskesmas Kabupaten Aceh Besar yaitu puskesmas Kuta Baro, puskesmas Krueng Barona Jaya dan puskesmas Baitussalam yang dipilih menggunakan metode *Stratified Random Sampling*. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria sampel ibu hamil dengan trimester II dan III serta bersedia menjadi responden.

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan wawancara terpimpin pada ibu hamil dengan kuesioner sebanyak 16 pertanyaan tentang nutrisi dari penelitian Wakwoya, Belachew & Girma (2022). Kuesioner yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Peneliti telah mendapatkan surat lulus uji etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat gambaran pengetahuan ibu hamil.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.Data Demografi Responden

No	Demografi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia ibu		
	Tidak Berisiko (20 - 35 tahun)	62	57,9
	Berisiko (< 20 dan > 35 tahun)	45	42,1
2.	Usia Kehamilan		
	Trimester II	55	51,4
	Trimester III	52	48,6
3.	Paritas		
	Primipara	21	19,6
	Multipara	86	80,4
4.	Suku		
	Aceh	107	100
5.	Pendidikan Terakhir		
	Rendah	33	30,8
	Sedang/Menengah	64	59,8
	Tinggi	10	9,3
6.	Pekerjaan		
	Bekerja	27	25,2
	Tidak Bekerja	80	74,8
7.	Pendapatan Keluarga		
	≥ UMR	21	19,6
	< UMR	86	80,4
	Total	107	100%

Berdasarkan hasil uraian pada tabel 1 menunjukkan mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia tidak berisiko (20-35 tahun) yaitu sebanyak 62 responden (57,9%), usia kehamilan mayoritas berada di trimester II sebanyak 55 responden (51,4%), dengan mayoritas kehamilan multipara sebanyak 86 responden (80,4%), pendidikan terakhir mayoritas Menengah (SMA) sebanyak 64 responden (59,8%), Pekerjaan IRT (tidak bekerja) sebanyak 80 responden (74,8%), suku aceh sebanyak 107 responden (100%) dan penghasilan mayoritas responden < UMR Aceh Besar 2024 (< Rp. 3.413.000) sebanyak 86 responden (80,4%).

Tabel 2.Pengetahuan Ibu Hamil

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	80	74,8
Kurang	27	25,2
Total	107	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik mengenai pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan

Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10 No. 1 (2025) : Januari - Juni 2025
sebanyak 80 orang (74,8%) dan memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan sebanyak 27 orang (25,2%).

PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan atau pemahaman informasi tentang subjek yang didapatkan melalui pengalaman maupun studi yang diketahui baik oleh satu orang atau lebih. Pengetahuan sangat penting untuk pembentukan perbuatan seseorang yang diterapkan dalam bentuk perilaku (Triyawati & Yuliani, 2023).

Menurut Husnah & Karuniawati (2024) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi yaitu umur, paritas, pendidikan, pekerjaan, informasi dan motivasi. Pada penelitian ini mayoritas ibu hamil berusia 20-35 tahun memiliki pengetahuan yang baik, dimana semakin bertambahnya usia maka semakin meningkat pula pola pikir ibu hamil sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik. Penelitian yang dilakukan (Chandra, Yunita, Fatmawati, 2019) menyebutkan bahwa Ibu hamil dengan pengetahuan gizi baik dapat memilih asupan makanan yang bernilai gizi baik dan seimbang bagi dirinya sendiri beserta janin dan keluarga, dengan pengetahuan gizi yang cukup dapat membantu ibu hamil belajar bagaimana menyimpan, mengolah serta menggunakan bahan makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi menurut kebutuhannya. Mayoritas ibu hamil dalam penelitian ini multipara, artinya ibu hamil sudah melahirkan lebih dari satu anak, semakin banyak anak yang dimiliki semakin besar pengalaman dan pengetahuan langsung yang dialami ibu hamil. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rinata & Andayani, 2018) menyatakan bahwa ibu hamil dengan paritas multigravida mayoritas sudah memiliki gambaran atau pengetahuan mengenai kehamilan dan proses persalinan dari kehamilan sebelumnya. Sehingga saat hamil cenderung lebih mempersiapkan kebutuhan nutrisi, mental dan psikologi.

Pada penelitian ini mayoritas ibu hamil berada pada kategori pendidikan menengah atas (SMA), dimana pendidikan mempengaruhi tingkat pemahaman terhadap makanan yang akan dikonsumsi dalam pemenuhan nutrisi saat hamil, hal tersebut dikarenakan tingkat pendidikan dapat meningkatkan kesadaran, memengaruhi proses berpikir, dan membentuk pola pikir, sehingga ibu hamil dapat dengan mudah memperoleh informasi tentang nutrisi yang baik dan akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi (Devi, Lumentut & Suparman, 2021).

Selanjutnya jika dilihat dari segi pekerjaan, mayoritas ibu hamil tidak bekerja (IRT) dengan pengetahuan baik 61 orang. Mayoritas ibu hamil tidak bekerja namun, memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini dapat disebabkan karena mayoritas ibu hamil memiliki tingkat Pendidikan menengah yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA) serta pemberian edukasi mengenai nutrisi yang didapatkan ibu hamil setiap bulan melalui kegiatan posyandu dimana hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Metasari & Kasmianti (2020) yang menyatakan bahwa walaupun tingkat pendapatan keluarga rendah, tetapi jika ibu hamil memiliki pengetahuan yang cukup tentang makanan bergizi maka terjadi keseimbangan antara masukan makanan dengan kebutuhan makanan yang diperlukan tubuh.

Pendapatan keluarga juga berperan dalam menentukan status kesehatan ibu hamil. Dalam penelitian ini, mayoritas ibu hamil memiliki pendapatan keluarga < UMR Kabupaten Aceh Besar (< Rp. 3.413.000) sebanyak 86 responden (80,4%) dengan pengetahuan baik 64 orang. Namun, kategori status ekonomi ibu hamil cukup sejahtera untuk memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan di dukung dengan PMT yang diberikan berupa telur, sayur, kacang hijau, tempe dan buah yang diberikan setiap bulannya dengan variasi berbeda pada kegiatan posyandu.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil di Kabupaten Aceh Besar memiliki pengetahuan yang baik tentang pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan di Kabupaten Aceh Besar. Hal ini didukung dengan pemberian edukasi rutin setiap bulan terkait pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan pada kegiatan posyandu.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 107 ibu hamil di Kabupaten Aceh Besar didapati pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan berada pada kategori baik.

SARAN

Disarankan untuk ibu hamil dapat terus meningkatkan pengetahuan mengenai pemenuhan nutrisi selama kehamilan dengan melakukan konsultasi kandungan dan mengikuti pelatihan tentang nutrisi yang diselenggarakan puskesmas atau organisasi kesehatan. Selain itu bagi puskesmas diharapkan untuk terus berupaya meningkatkan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil dengan memberikan edukasi secara langsung untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, R., Nurmalasari, Y., & Nabilla, S. (2019). Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 271–278. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1404>
- Chandra, F., Junita, D. D., & Fatmawati, T. Y. (2019). Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu hamil dengan status anemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(04), 653-659. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i04.398>
- Devi, D., Lumentut, A. M., & Suparman, E. (2021). Gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pencegahan anemia pada kehamilan di Indonesia. *e-CliniC*, 9(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i1.32415>
- Heryunanto, D., Putri, S., Izzah, R., Ariyani, Y., & Kharin Herbawani, C. (2022). Gambaran Kondisi Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil di Indonesia, Faktor Penyebab, serta Dampak. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1792–1805. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4627>
- Husnah, N., Akbar, N., & Karuniawati, N. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Klinik Pratama BKIA Rakyat Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 2476-

- Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10 No. 1 (2025) : Januari - Juni 2025
2483. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i1.29532>
- Manurung, H. R., Sinaga, S. N., A Sinaga, G. D., Hermaliza, Y., Saputri, T., & Zai, F. (2024). Edukasi Pemenuhan Nutrisi Pada Ibu Dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) di UPT Puskesmas Sukaramai Kecamatan Medan Area Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(4), 1340–1344. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i4.1176>
- Metasari, A. R., & Kasmiati, K. (2020). Pengetahuan Dan Status Ekonomi Berhubungan Terhadap Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Watampone. *Jurnal JKFT*, 5(2), 1-6. <http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v5i2.3916>
- Nurrohmah, A., Indarwati, & Andriyani, A. (2024). Karakteristik Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 1–5. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.124>
- Puspitaningrum, E. M. (2018). Hubungan Status Gizi Ibu Hamil Dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Di Rsia Annisa Kota Jambi Tahun 2018. 7(2). doi: 10.5281/scj.v7i2.67
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14-20.
- Sari, E. N., & Pitri, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Kehamilan dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Sitiung 1 Tahun 2022. 7. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/5283/4395>
- Sari, Widiasih, Hendrawati. (2020). Gambaran Status Gizi Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Mulya Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 6(2), 132–136. <https://doi.org/10.33755/jkk.v6i2.181>
- Skolmowska, D., Głabska, D., Kołota, A., & Guzek, D. (2022). Effectiveness of Dietary Interventions in Prevention and Treatment of Iron-Deficiency Anemia in Pregnant Women: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*, 14(15), 3023. <https://doi.org/10.3390/nu14153023>
- Suwandewi, A., Hiryadi, H., & Rahayu, M. (2021). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Program Isi Piringku Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil. *Journal of Nursing Invention E-ISSN 2828-481X*, 2(2), 72–79. <https://doi.org/10.33859/jni.v2i2.142>
- Tindaon, R. L., Prautami, E. S., Lubis, A. I., Waldani, D., Pardede, E. E., Sari, D. I., & Supriyati, D. (2024). Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam kehamilan. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v8i1.4554>
- Triyawati, L., & Yuliani, E. (2023). Knowledge, education, and information affect chronic energy deficiency among pregnant mothers in the area of Public Health Center Balen, Bojonegoro, Indonesia. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 31(1), 1-10. <https://e-journal.unair.ac.id/MOG/>
- Wakwoya, E. B., Belachew, T., & Girma, T. (2022). Determinants of nutritional status among pregnant women in East Shoa zone, Central Ethiopia. *Frontiers in Nutrition*. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.958591>
- WHO. (2017). Regional Nutrition Strategy: *Addressing Malnutrition and*

Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10 No. 1 (2025) : Januari - Juni 2025

Micronutrient Deficiencies. <https://iris.who.int/handle/10665/205804>

WHO. (2021). *Anemia in Woman and Children.*
[https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children.](https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children)