

## Gambaran Pola Makan Ibu Hamil di Klinik Yostvan Sidoarjo

Erni Setiawan<sup>1</sup>, Sisilia Indriasari<sup>2</sup>, Yuni Kurniawaty<sup>3</sup>

<sup>1</sup> RS Mayapada Surabaya

<sup>2,3</sup> STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: ernisetiawanp@gmail.com

**Abstract:** Diverse and varied dietary patterns will meet the nutritional needs of the mother and fetus. Unhealthy eating patterns result in a fetus lacking nutrition, this is often associated with the incidence of complications and disability in infants. In the preliminary survey conducted by researchers found 10 first trimester pregnant women who still complained of nausea and vomiting. This study aimed to determine diet in pregnant women at Yostvan Clinic, Sidoarjo. The method used was descriptive. The independent variable in this study was a description of eating patterns and the dependent variables were pregnant women, the *sampling* technique used was *consecutive sampling* with the selection of subjects who met the inclusion criteria in the period March-April 2019 to 36 respondents. The instrument used was the SQ-FFQ (*Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire*) questionnaire which was filled in by respondents for 3 days. Percentage descriptive statistical analysis yielded 33% had a balanced diet and 67% had an unbalanced diet.

**Keywords:** Diet, Pregnant Women

**Abstrak:** Pola makan yang beragam dan bervariasi akan memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin. Pola makan yang tidak sehat mengakibatkan janin kekurangan nutrisi, hal ini sering dikaitkan dengan kejadian komplikasi serta kecacatan pada bayi. Pada survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti ditemukan 10 ibu hamil trimester 1 yang masih mengeluh mual dan muntah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan pada ibu hamil di Klinik Yostvan, Sidoarjo. Metode yang digunakan ialah deskriptif. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah gambaran pola makan dan variabel terikat adalah ibu hamil, teknik *sampling* yang digunakan adalah *consecutive sampling* dengan pemilihan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dalam jangka waktu Maret-April 2019 hingga berjumlah 36 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner SQ-FFQ (*Semi-Quantitatif Food Frequency Questionnaire*) yang diisi oleh responden selama 3 hari. Analisa statistik deskriptif persentase didapatkan hasil sebanyak 33% memiliki pola makan yang seimbang dan 67% memiliki pola makan tidak seimbang.

**Kata kunci:** Pola Makan, Ibu Hamil

## PENDAHULUAN

Proses kehamilan mengakibatkan tubuh ibu mengalami perubahan, yaitu meliputi perubahan fisiologi, anatomis, dan metabolik. (Darawati, dalam buku Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi, 2016). Awal kehamilan yaitu pada trimester 1 menjadi masa-masa paling rawan karena biasanya ibu hamil kerap mengalami *morning sickness* atau mual dan muntah di pagi hari, namun apabila mual muntah berlangsung berlebihan hingga trimester selanjutnya maka akan mengakibatkan *Hiperemesis Gravidarum* (Kristiyanasari, 2010). Pola makan dan gaya hidup sehat dapat membantu pertumbuhan janin dalam tubuh sang ibu (Kristiyanasari, 2010). Kebutuhan zat gizi hanya dapat terpenuhi dengan pola makan yang beragam dan bervariasi oleh karena itu semakin beragam, bervariasi dan semakin lengkap jenis makanan yang diperoleh, maka semakin lengkap pula gizi yang diperoleh oleh ibu dan janin (Muliarini, 2010). Mual dan muntah pada ibu hamil sering mengakibatkan ibu malas untuk makan sehingga hal ini dapat menyebabkan janin kekurangan nutrisi (Miyata dan Proverawati, 2010). Fenomena yang ada di Klinik Yostavan Sidoarjo bahwa keluhan tersering ibu hamil pada saat kontrol adalah mual dan muntah.

Pola makan sangat mempengaruhi kualitas kesehatan serta dalam pemenuhan nutrisi sebaiknya konsumsi 4 sehat 5 sempurna serta ditambahkan asupan vitamin dan mineral (Rahmatullah, 2016). Pada saat ibu hamil sering terjadi kesulitan makan akibat muntah-muntah, sehingga akhirnya mengurangi porsi makan serta kualitas makan. Pola makan yang salah pada ibu hamil seperti ini harus diperbaiki (Muliarini, 2010). Nutrisi yang cukup harus didapat ibu dan bayi sejak awal kehamilan karena pada trimester 1 yaitu pada usia tiga bulan kehamilan merupakan masa-masa yang paling rawan bagi janin, sebab pada masa itu menentukan janin akan tumbuh dengan

sempurna atau tidak (Miyata dan Proverawati, 2010). Nutrisi yang baik akan menunjang kesehatan dan perkembangan janin serta dapat mengurangi resiko terjadinya berbagai komplikasi terutama kecacatan pada janin (Riksani, 2014). Janin yang tidak sempurna kelak akan menjadi bayi yang tidak sempurna pula, seperti bibir menjadi sumbing dan klep jantung tidak sempurna (Miyata dan Proverawati, 2010). Kekurangan gizi pada trimester pertama kehamilan sering juga dikaitkan dengan tingginya kejadian bayi lahir premature, kematian janin, dan kelainan pada sistem saraf pusat bayi (Darawati, dalam buku Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi, 2016). Hasil penelitian Fitri (2010), mengatakan ada hubungan yang signifikan antara berat badan lahir bayi dengan *stunting*. Bayi yang mempunyai berat lahir rendah (BBLR), memiliki risiko menjadi *stunting* sebesar 1,7 kali dibandingkan dengan bayi yang mempunyai berat lahir normal. Menurut Mitra (2015), akumulasi dari ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai awal kehamilan sampai dengan usia 24 bulan akan mengakibatkan kegagalan pertumbuhan pada bayi atau yang sering disebut dengan *stunting*.

Perubahan pola makan pada ibu hamil dapat diatasi dengan susunan keberagaman makanan yang setiap hari dikonsumsi ibu hamil selama kehamilan (Hasanah, 2012). Tidak ada satupun makanan yang mengandung nutrisi lengkap oleh karena itu, semakin lengkap jenis makanan maka semakin lengkap pula zat gizi yang diperoleh dan dapat mewujudkan kesehatan yang optimal (Muliarini, 2010). Peran keluarga terkhususnya suami, sangat diperlukan saat kehamilan. Dukungan yang diperoleh oleh ibu akan membuat nyaman dan tenang selama kehamilan, seperti mengingatkan minum vitamin dan tablet Fe, membantu saat ngidam dan pemenuhan nutrisi serta turut dalam pemeriksaan kehamilan (Muliarini, 2010). Penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui pola makan pada ibu hamil di Klinik Yostavan, Sidoarjo

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Variabel dalam penelitian adalah tingkat pengetahuan. Populasi terjangkau dalam penelitian sejumlah 40 yaitu ibu hamil yang berada di Klinik Yostavan Sidoarjo yang memenuhi kriteria inklusi: bersedia menjadi responden dan bisa baca tulis. Sampeldiambil dengan tehnik *Consecutive Sampling*, dengan besar sampel 36 responden. Penelitian dilakukan pada tanggal 29 Maret 2019, 3, 5 dan 12 April 2019 di Klinik Yostavan, Sidoarjo. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *stunting*. Menggunakan kuesioner ini agar subjek mengetahui antara pola makan selama hamil dengan resiko *stunting*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Variabel	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Pendidikan		
SD	3	8,3
SMP	5	13,9
SMA	15	41,7
PT	13	36,1
Usia Kehamilan		
Trimester 1	10	27,8
Trimester 2	9	25
Trisemester 3	17	47,2
IMT		
Gemuk	4	11,1
Kurus	10	27,8
Normal	22	61,1
Pendapatan Keluarga		
< 1 Juta	4	1,1
>1 – 2 juta	9	25,0
>2 Juta	20	5,6
Lain-lain	3	8,3
Pernah mendapat informasi Kebutuhan Gizi selama hamil		
Iya	32	88,9
Tidak	4	11,1
Penyakit Penyerta Saat hamil		

Iya	2	5,6
Tidak	34	94,4
Keluhan Mual atau Muntah		
Iya	5	13,9
Tidak	31	86,1
Gaya Hidup Sebelum Kehamilan		
Sehat	35	97,2
Tidak	1	2,8
Dukungan Keluarga dan Suami saat Hamil		
Iya	32	88,9
Tidak	4	11,1

Sumber: (Data Primer, 2019)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 36 responden memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 15 orang (41,7 %) sejumlah 17 Responden (47,2 %) memasuki usia kehamilan trimester 3. Jika ditinjau dari IMT responden sebanyak 22 responden (61,1 %) memiliki IMT normal. Sejumlah 20 responden (55,6 %) memiliki pendapatan keluarga sebesar  $\geq 2$  juta. Jumlah responden yang mengetahui kebutuhan gizi selama hamil sebanyak 32 responden (88,9 %). Sebanyak 34 responden (94,4 %) tidak memiliki penyakit penyerta pada saat hamil, jika ditinjau dari kejadian mual dan muntah sejumlah 31 responden mengaku sudah tidak mengalami mual dan muntah pada masa kehamilannya. Jumlah responden yang memiliki gaya hidup sehat sebelum kehamilan ialah 35 responden (97,2 %) serta responden yang mendapatkan keluarga dan suami selama kehamilan adalah 32 responden (88,9 %).

### Pembahasan

Setelah dilakukan analisa data, selanjutnya peneliti akan membahas tentang pola makan ibu hamil di Klinik Yostavan, Sidoarjo. Dilihat dari 12 responden (33%) yang memiliki pola makan seimbang, sebanyak 12 responden tidak mengalami mual muntah selama kehamilan dan sebanyak 7 responden memasuki masa kehamilan trimester 3. Menurut Miyata dan Proverawati (2010), perubahan pola makan sering terjadi pada ibu trimester 1 karena ibu mengalami *morning sickness* atau mual dan muntah di pagi hari. Apabila mual muntah berlangsung

berlebihan hingga trimester selanjutnya akan mengakibatkan *Hiperemesis Gravidarum* (Kristiyanasari, 2010). Menurut Muliarini (2010), ada saat kehamilan ibu sering terjadi kesulitan makan akibat muntah-muntah sehingga akhirnya mengurangi porsi makan serta kualitas makan. Menurut peneliti hal ini sejalan dengan teori, bahwa jika ibu mengalami mual dan muntah selama kehamilan maka secara tidak langsung akan mempengaruhi pola makan ibu selama hamil dan akan mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi oleh ibu karena semakin terbatas dan responden yang memiliki pola makan seimbang berada pada usia kehamilan trimester 3 yang berarti tidak terjadi kondisi *morning sickness* yang disebabkan oleh kenaikan kadar hormon HCG pada trimester 1 dan akan turun pada trimester 2 dan 3. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Crozier, S, R., Inskip, H, M., Godfrey, K, M., Cooper, C, and Robinson, S, M. (2016), yang menyatakan bahwa perubahan pola makan terjadi pada saat peningkatan NVP (*Nausea and/or Vomiting in Pregnancy*) atau mual dan muntah saat kehamilan dapat terjadi pengurangan konsumsi nasi dan pasta, buah-buahan dan jus serta peningkatan konsumsi roti putih dan minuman ringan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebanyak 12 responden (33%) memiliki pola makan seimbang dan 24 responden (67%) memiliki pola makan yang tidak seimbang.

### Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan kepada Ketua Klinik Yostavan, Sidarjo untuk memberikan konseling serta penyuluhan mengenai pola makan yang seimbang selama kehamilan dengan melibatkan keluarga terutama suami.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ana, S. (2010). *Lengkap Segala Hal Trimester Pertama Kehamilan Anda*. Alih Bahasa: Fauzi, A., & Tauhid, D, I., 2010. Yogyakarta: Buku Biru
- Ariani, A, P. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Crozier, S, R., Inskip, H, M., Godfrey, K, M., Cooper, C, and Robinson, S, M. (2016). Neusea and Vomiting in Early and Pregnancy: Effects on Food Intake and Diet Quality. *WILEY: Maternal and Child Nutrion*, 13, 1-10. DOI:10.1111/mcn.12389
- Fibriyanti, E, C. (2015). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Dengan *Hyperemesis Gravidarum* di Klinik Umum dan Rumah Bersalin Medika Utama Sidoarjo. Diakses dari <http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUBKEB/article/download/384/298>
- Fitri, (2012). Berat Badan Lahir sebagai faktor Dominan Terjadinya Stunting padabalita (12-59 bulan) di Sumatera (Analisis Data Riskesdas 2010). *Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia*. Diakses dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20298098-T30071-Fitri.pdf>
- Hardiansyah, dan Supariasa, I, D, N. (2016). *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC

- Hasanah, N, D., Febrianti., & Minsarnawati. (2012). Kebiasaan Makan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Poli Kebidanan Rsi&A Lestari Cirendeui Tangerang Selatan. *Jurnal kesehatan Reproduksi*, 3(3).91-104  
<https://media.neliti.com/media/publications/106703-ID-kebiasaan-makan-menjadi-salah-satu-penye.pdf>
- Hazelina, N. (2013). *Pola Makan Ibu Hamil di Desa Sukosari Kecamatan Babatan Kabupaten Ponorogo*. Diakses dari <http://eprints.umpo.ac.id/276/9/lampiran1a.pdf>
- Hidayati, A. (2010). *Hamil Itu Indah*. Yogyakarta: Kata Hati
- Hidayat, A, A. (2014). *Metedologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, A, A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika