



GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI IBU HAMIL DI PUSKESMAS PARIT TIMUR KECAMATAN SUNGAI AMBAWANG KABUPATEN KUBU RAYA

Tika, Widyana Lakshmi Puspita, Dahliansyah

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

ABSTRAK

Gizi merupakan elemen yang terdapat dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Profil Puskesmas Parit Timur Umum hasil survey masalah status gizi dalam kehamilan dimana hal ini disebabkan oleh pengetahuan ibu hamil akan zat gizi dalam makanan yang kurang, status ekonomi, kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Kecamatan Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua populasi yaitu 105 ibu hamil. Analisis data peneliti dilakukan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan Jenis makanan pokok seperti nasi yang paling banyak dikonsumsi (100%), ikan tenggiri sebesar (38,5%), telur ayam sebesar (80,8%), tahu sebesar (88,5%), sayuran sawi dan wortel sebesar (53,8%), buah-buahan semangka dan pepaya sebesar (46,2%), susu skim cair (46,2%), jajanan martabak sebesar (23,1%). Jumlah bahan makanan seperti nasi paling banyak dikonsumsi per minggu (226,92 gr), cumi-cumi sebesar (36,38 gr), telur ayam sebesar (45,52 gr), kacang merah sebesar (21,00 gr), sawi sebesar (24,57 gr), apel sebesar (24,57 gr), susu skim cair sebesar (19,33 gr) dan martabak sebesar (26,00 gr). Frekuensi bahan makanan seperti nasi paling banyak dikonsumsi per minggu (4 kali), telur ayam dan daging sebanyak (3 kali), tahu dan tempe sebanyak (3 kali). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan berdasarkan jenis makanan dan Jumlah makanan pokok seperti nasi, yang paling banyak dikonsumsi ibu hamil dalam hitungan per gram, frekuensi konsumsi makanan yang paling banyak per minggu karbohidrat, protein nabati, status gizi ibu hamil berada pada kategori normal.

Kata kunci : Pola Makan, Status Gizi, Ibu Hamil

ABSTRACT

Nutrients are elements found in food and can be utilized directly by the body, such as carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals and water. Profile of the Parit Timur General Community Health Center survey results regarding nutritional status problems in pregnancy, which is caused by pregnant women's lack of knowledge of nutrients in food, economic status, women's habits and views on food. The aim of this research is to determine the description of the eating patterns and nutritional status of pregnant women at the Parit Timur Community Health Center, Sungai Ambawang District, Kubu Raya Regency. The sample used in this research was the entire population, namely 105 pregnant women. Research data analysis was carried out in the form of univariate and bivariate analysis. The results of this research show that staple foods such as rice are the most consumed (100%), mackerel fish are (38.5%), chicken eggs are (80.8%), tofu are (88.5%), mustard greens and carrots amounted to (53.8%), watermelon and papaya fruits amounted to (46.2%), liquid skim milk (46.2%), martabak snacks amounted to (23.1%). The amount of food ingredients such as rice consumed the most per week (226.92 gr), squid amounted to (36.38 gr), chicken eggs amounted to (45.52 gr), red beans amounted to (21.00 gr), mustard greens amounted to (24.57 gr), apples amounted to (24.57 gr), liquid skim milk amounted to (19.33 gr) and martabak amounted to (26.00 gr). The frequency of foodstuffs such as rice consumed the most per week (4 times), chicken eggs and meat (3 times), tofu and tempeh (3 times). This research concludes that the diet is based on the type of food and the amount of staple food such as rice, which is consumed most by pregnant women in terms of per gram, the frequency of consumption of the most food per week is carbohydrates, vegetable protein, the nutritional status of pregnant women is in the normal category.

Keywords : Diet, Nutritional Status, Pregnant Women



Pendahuluan

Gizi merupakan salah satu komponen penting Data Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat pada tahun 2022 jumlah kematian ibu pada tahun 2021 sebanyak 183 per 100.000 jumlah kelahiran hidup dan pada tahun 2020 jumlah kematian ibu yaitu sebanyak 115 per 100.000 jumlah kelahiran hidup (Dinkes Kalbar, 2022). Sedangkan Data Profil Kesehatan Kabupaten Kubu Raya pada tahun 2022 jumlah angka kematian ibu pada tahun 2020 sebesar 12 per 100.000 kelahiran hidup serta mengalami peningkatan yang terjadi ditahun 2021 sebesar 46% atau berjumlah 26 per

100.000 kelahiran hidup. Selanjutnya untuk wilayah Kecamatan Sungai Ambawang angka kematian ibu pada tahun 2020 sebesar 1 per

100.000 kelahiran hidup dan di tahun 2021 angka kematian ibu sebesar 3 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes Kubu Raya, 2022). Tingginya angka kematian ibu disebabkan oleh tertularnya virus Covid-19, pendarahan, hipertensi dalam kehamilan, penyakit jantung, infeksi, gangguan metabolik, dan abortus.

Gizi merupakan elemen yang terdapat dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Gizi digunakan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. gizi ibu hamil sangat memengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan. Apabila status gizi ibu buruk, baik sebelum kehamilan dan selama kehamilan akan menyebabkan berat badan lahir rendah. Di samping itu, akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan otak janin, anemia, pada bayi baru lahir, bayi baru lahir mudah terinfeksi, abortus dan sebagainya. Kekurangan zat gizi dan rendahnya derajat kesehatan ibu hamil masih sangat rawan ditandai dengan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) yang disebabkan oleh perdarahan karena anemia gizi dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) selama masa kehamilan (Saputra, 2019).

Masalah gizi dalam kehamilan yang dihadapi Kecamatan Sungai Ambawang khususnya di Puskesmas Parit Timur adalah Kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil, dimana hal ini disebabkan oleh pengetahuan ibu hamil akan zat gizi dalam makanan yang kurang, status ekonomi, kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan serta tingginya aktifitas sehingga memerlukan energi yang lebih besar daripada yang aktifitasnya duduk saja. Seorang ibu hamil membutuhkan kalori ekstra agar tetap bugar dan sehat. Hal tersebut dilakukan dengan memperbaiki dan meningkatkan mutu makanan yang dikonsumsi, bukan menambah kuantitas makanan. Selama hamil, peningkatan kebutuhan zat gizi adalah sebesar 15%. Peningkatan zat gizi tersebut untuk pertumbuhan rahim, payudara, volume darah, plasenta, air ketuban, dan pertumbuhan janin. Selama kehamilan, penambahan normal berat badan

seluruhnya adalah sekitar 6,5-18 kg (Maryam, 2016).

Kebutuhan zat gizi pada ibu hamil yang dikenal sebagai istilah gizi seimbang bagi ibu hamil bertujuan agar proses kehamilan berjalan dengan normal. Ibu hamil harus menjaga kesehatan dalam memperhatikan pola makan, gaya hidup, dan aktivitas fisiknya. Gizi yang baik sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mendukung proses kehamilan, proses metabolisme zat gizi, dan mendukung kondisi perkembangan janin. Selain selama kehamilan, Ibu juga memerlukan tambahan gizi yang lebih besar lagi menjelang kelahiran dan menyusui. Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi akan berakibat pada janin yang dikandungnya, bayi yang dilahirkan beresiko mengalami kekurangan gizi, berat badan lahir rendah dan prematur, perdarahan post partum, produksi ASI berkurang, bahkan dapat menyebabkan gangguan kekuatan pada saat melahirkan sampai pada kematian.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan rancangan desain studi *cross sectional* yaitu subjek penelitian hanya di observasi sekali saja dan pengukuran dilakukan sekaligus pada saat yang bersamaan. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Parit Timur Kecamatan Sungai Ambawang pada bulan agustus 2023 sampai dengan september 2023. Subyek penelitian ini adalah populasi dengan 105 dengan jumlah sampel

26. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari hasil wawancara langsung dengan ibu hamil. Data diperoleh berdasarkan jumlah ibu hamil dan data lain yang mendukung di Puskesmas Parit Timur. Analisis data penelitian dilakukan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Karakteristik Sampel

Sampel dalam penelitian ini sebesar 26 ibu hamil, variabel yang diteliti adalah pola makan dan status gizi. Hasil pengumpulan data karakteristik sampel dapat dilihat dari Tabel 1, sebagai berikut:



Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur, Usia Kehamilan, Pendidikan dan Pekerjaan di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Karakteristik Ibu Hamil	n	%
Umur (Tahun)		
< 20	3	11,5%
20 – 35	18	69,2%
> 35	5	19,3%
Pendidikan		
SD	14	53,8%
SLTP	8	30,8%
SLTA	4	15,4%
Sarjana	0	0%
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	21	80,8
Wiraswasta	5	19,2%
PNS	0	0%
Total	26	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3. diperoleh data lebih banyak ibu hamil berusia 20 –35 tahun sebesar 69,2%. Selanjutnya pendidikan tertinggi ibu hamil yaitu sekolah dasar sebesar 53,8%. Pekerjaan ibu hamil sebagai ibu rumah tangga sebesar 80,8%.

Pola Makan Ibu Hamil

Jenis Makanan

Jenis bahan makanan pokok dengan sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 2, sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Jenis Konsumsi Bahan Makanan Sumber Karbohidrat Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Sumber Karbohidrat	n	%
Nasi	26	100%
Roti Tawar	10	38,5%
Kentang	9	34,6%
Biskuit	7	26,9%
Singkong	4	15,4%
Bihun	5	19,2%
Talas	3	11,5%

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa jenis bahan makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi yaitu nasi sebanyak 26 responden (100%) dan roti tawar sebanyak 10 responden (38,5%).

Jenis bahan makanan protein hewani sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 3, sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Jenis Konsumsi Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Sumber Protein Hewani	n	%
Ikan Tenggiri	10	38,5%
Cumi-Cumi	8	30,8%
Ikan Nila Merah	8	30,8%
Ikan Tongkol	7	26,9%
Ikan Kembung	6	23,1%
Ikan Kakap	6	23,1%
Ikan Lele	4	15,4%
Udang Segar	4	15,4%
Ikan Asin Kering	2	7,7%

Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa jenis bahan makanan protein hewani yang paling banyak dikonsumsi yaitu ikan tenggiri sebanyak 10 responden (38,5%) dan cumi dan ikan nila merah sebanyak 8 responden (30,8%).

Jenis bahan makanan telur dan daging sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 4, sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Jenis Konsumsi Bahan Makanan Telur dan Daging Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Telur dan Daging	n	%
Telur Ayam	21	80,8%
Daging Ayam	18	69,2%
Telur Bebek Asin	11	42,3%
Bakso	5	19,2%

Berdasarkan pada Tabel 4 menunjukkan bahwa bahan makanan telur dan daging yang paling banyak dikonsumsi yaitu telur ayam sebanyak 21

responden (80,8%) dan daging ayam sebanyak 18 responden (69,2%)

Jenis bahan makanan protein hewani sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 5, Sebagai Berikut:

Tabel 5. Distribusi Jenis Konsumsi Bahan Makanan Sumber Protein Nabati Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Sumber Protein Nabati	n	%
Tahu	23	88,5%
Tempe	21	80,8%
Kacang Hijau	5	19,2%
Kacang Kedelai	5	19,2%
Kacang Tanah	4	15,4%
Kacang Merah	3	11,5%

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa jenis bahan makanan protein nabati yang paling banyak

dikosumsi yaitu tahu sebanyak 23 responden (88,5%) dan tempe sebanyak 21 responden (80,8%). Jenis bahan makanan sayuran sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 6, sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Jenis Konsumsi Bahan Makanan Sayuran Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Sayuran	n	%
Sawi	14	53,8%
Wortel	14	53,8%
Bayam	12	46,2%
Ketimun	10	38,5%
Tomat	8	30,8%
Kangkung Kacang	8	30,8%
Buncis	5	19,2%
Daun Bawang	4	15,4%
Seledri	4	15,4%
Kacang Panjang	4	15,4%
Taoge	4	15,4%
Kembang Kol	4	15,4%
Labu Air	4	15,4%
Daun Singkong	2	7,7%

Berdasarkan Tabel 6 dapat dilihat jenis bahan makanan sayuran yang paling banyak dikonsumsi 6 teratas yaitu sayur sawi sebanyak 14 responden (53,8%), wortel 14 responden (53,8%), bayam 12 responden (46,2%), sayur ketimun dengan 10 responden (38,5%), tomat sebanyak 8 responden (30,8%), dan kangkung 8 responden (30,8%). Jenis bahan makanan buah-buahan dan gula sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 7, sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Jenis Konsumsi Bahan Makanan Buah-Buahan dan Gula Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Buah- Buahan dan Gula	n	%
Semangka	12	46,2%
Pepaya	12	46,2%
Apel	8	30,8%
Alpukat	6	23,1%
Gula	6	23,1%
Mangga	5	19,2%
Pisang AmbonP	4	15,4%
isang Mas	4	15,4%
Pisang Kepok	4	15,4%
Melon	4	15,4%
Anggur	3	11,5%
Sirup	3	11,5%
Sawo	3	11,5%
Jambu Air	2	7,7%
Jambu Biji	2	7,7%
Salak	2	7,7%
Durian	2	7,7%
Manggis	1	3,8%

Berdasarkan Tabel 7 dapat dilihat jenis bahan makanan buah-buahan dan gula yang paling banyak dikonsumsi 5 teratas yaitu buah semangka sebanyak 12 responden (46,2%), buah pepaya 12 responden (46,2%), buah apel sebanyak 8 responden (30,8%), buah alpukat sebanyak 6 responden (23,1%), dan gula sebanyak 6 responden (23,1%). Jenis bahan makanan susu sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 8, sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Jenis Konsumsi Bahan Makanan Susu Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Susu	n	%
Susu Skim Cair	12	46,2%
Susu Kental Manis	10	38,5%
Tepung Susu	7	26,9%

Berdasarkan Tabel 8 dapat dilihat jenis bahan makanan susu yang paling banyak dikonsumsi 3 yaitu susu skim cair sebanyak 12 responden (46,2%), tepung susu 7 responden (26,9%), dan susu kental manis sebanyak 10 responden (38,5%). Jenis bahan makanan jajanan sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 9, sebagai berikut:



Tabel 9 Distribusi Jenis Konsumsi Bahan Makanan Jajanan Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Jajanan	n	%
Martabak	6	23,1%
Donat	4	15,4%
Makaroni	3	11,5%
Brownies	2	7,7%

Berdasarkan Tabel 9 dapat dilihat jenis bahan makanan jajanan yang paling banyak dikonsumsi 4 yaitu donat sebanyak 4 responden (15,4%), brownies 2 responden (7,7%), makaroni sebanyak 3 responden (11,5%), dan martabak sebanyak 6 responden (23,1%).

Jumlah Makanan

Jumlah bahan makanan karbohidrat dengan sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 10, sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Jumlah Konsumsi Bahan Makanan Sumber Karbohidrat Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Sumber Karbohidrat	Jumlah Konsumsi/ Minggu (gr)
Nasi	226,92
Bihun	24,00
Singkong	22,50
Kentang	19,56
Biskuit	10,57
Talas	10,33
Roti Tawar	7,00

Pada Tabel 10 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil menyatakan jumlah bahan makanan karbohidrat terbanyak nasi dengan jumlah 226,92 gram, kemudian bihun 24,00 gram, singkong 22,50 gram dan kentang 19,56 gram.

Jumlah bahan makanan protein hewani dengan sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 11, sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Jumlah Konsumsi Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Sumber Protein Hewani	Jumlah Konsumsi/ Minggu (gr)
Cumi-Cumi	36,38
Ikan Kakap	33,83
Ikan Tenggiri	33,36
Ikan Tongkol	33,14
Ikan Lele	32,25
Ikan Nila Merah	31,75
Ikan Kembung	28,83
Ikan Asin Kering	23,00
Udang Segar	18,33

Pada Tabel 11 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil menyatakan jumlah bahan makanan protein hewani terbanyak cumi-cumi dengan jumlah 36,38 gram, kemudian ikan kakap 33,83 gram, ikan tenggiri 33,36 gram dan ikan tongkol 33,14 gram.

Jumlah bahan makanan telur dan daging dengan sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 12, sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Jumlah Konsumsi Bahan Makanan Telur dan Daging Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Telur dan Daging	Jumlah Konsumsi/ Minggu (gr)
Telur Ayam	45,52
Telur Bebek Asin	44,75
Daging Ayam	38,05
Bakso	7,00

Pada Tabel 12 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil menyatakan jumlah bahan makanan telur dan daging terbanyak telur ayam dengan jumlah 45,52 gram, kemudian telur bebek asin 44,75 gram, daging ayam 38,05 gram dan bakso 7,00 gram.

Jumlah bahan makanan protein nabati dengan sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 13, sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Jumlah Konsumsi Bahan Makanan Sumber Protein Nabati Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Sumber Protein Nabati	Jumlah Konsumsi/ Minggu (gr)
Kacang Merah	21,00
Tahu	18,32
Tempe	17,95
Kacang Kedelai	17,25
Kacang Tanah	16,50
Kacang Hijau	16,00

Pada Tabel 13 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil menyatakan jumlah bahan makanan protein nabati terbanyak kacang merah dengan jumlah 21,00 gram, kemudian tahu 18,32 gram, tempe 17,95 gram dan kacang kedelai 17,25 gram. Jumlah bahan makanan sayuran dengan sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 14, sebagai berikut:



Tabel 14 Distribusi Jumlah Konsumsi Bahan Makanan Sayuran Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Sayuran	Jumlah Kosumsi/ Minggu (gr)
Sawi	24,57
Bayam	23,42
Wortel	23,00
tomat	21,25
Labu Air	17,00
Taoge	15,50
Ketimun	15,00
Kangkung	14,00
Daun Singkong	13,00
Kacang Buncis	12,60
Kembang Kol	12,50
Kacang Panjang	11,50
Seledri	10,50
Daun Bawang	6,67

Pada Tabel 14 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil menyatakan jumlah bahan makanan sayuran terbanyak sawi dengan jumlah 24,57 gram, kemudian bayam 23,42 gram, wortel 23,00 gram dan tomat 21,25 gram. Jumlah bahan makanan buah-buahan dan gula dengan sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 15, sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Jumlah Konsumsi Bahan Makanan Buah-Buahan dan Gula Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Buah-Buahan dan Gula	Jumlah Kosumsi/ Minggu (gr)
Apel	24,57
Melon	23,33
Mangga	23,25
Pisang Kepok	22,50
Durian	22,50
Semangka	21,75
Jambu Air	21,00
Jambu Biji	21,00
Pepaya	20,73
Sawo	20,67
Alpukat	20,33
Pisang Ambon	20,00
Manggis	20,00
Salak	19,00
Anggur	17,50
Pisang Mas	16,00
Sirup	11,00
Gula	11,00

Pada Tabel 15 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil menyatakan jumlah bahan makanan buah-buahan dan gula terbanyak apel dengan jumlah 24,57 gram, kemudian melon 23,33 gram, mangga 23,25 gram dan pisang kepok dan durian 22,50 gram.

Jumlah bahan makanan susu dengan sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 16, sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Jumlah Konsumsi Bahan Makanan Susu Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Susu	Jumlah Kosumsi/ Minggu (gr)
Susu Skim Cair Susu	19,33
Kental Manis	15,00
Tepung Susu	12,14

Pada Tabel 16 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil menyatakan jumlah bahan makanan susu terbanyak susu skim cair dengan jumlah 19,33 gram, kemudian susu kental manis 15,00 gram dan tepung susu 12,14 gram. Jumlah bahan makanan jajanan dengan sampel berjumlah 26 responden dapat dilihat pada Tabel 17, sebagai berikut:

Tabel 17. Distribusi Jumlah Konsumsi Bahan Makanan Jajanan Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Jajanan	Jumlah Kosumsi/ Minggu (gr)
Martabak	26,00
Brownies	23,50
Donat	22,50
Makaroni	19,00

Pada Tabel 17 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil menyatakan jumlah bahan makanan jajanan terbanyak martabak dengan jumlah 26,00 gram, kemudian brownies 23,50 gram, donat 22,50 gram dan makaroni 19,00 gram.

Frekuensi Makanan

Frekuensi bahan makanan karbohidrat dengan sampel berjumlah 26 dapat dilihat pada Tabel 18, sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sumber Karbohidrat Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Sumber Karbohidrat	Rata-Rata Frekuensi/ Minggu
Nasi	4
Bihun	1
Singkong	1
Kentang	1
Biskuit	1
Roti Tawar	1

Pada Tabel 18 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi per minggu dalam konsumsi bahan makanan karbohidrat terdapat pada bahan makanan nasi sebanyak 3 kali dan bihun, singkong, kentang, biskuit,



roti tawar 1 kali. Adapun bahan makanan lainnya seperti talas dikonsumsi dalam frekuensi bulanan.

Frekuensi bahan makanan telur dan daging dengan sampel berjumlah 26 dapat dilihat pada Tabel 19, sebagai berikut:

Tabel 19. Distribusi Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Sumber Protein Hewani	Rata-Rata Frekuensi/ Minggu
Cumi-Cumi	1
Ikan Kakap	1
Ikan Tenggiri	1
Ikan Tongkol	1
Ikan Lele	1
Ikan Nila Merah	1
Ikan Kembung	1
Udang Segar	1

Pada Tabel 19 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi per minggu dalam konsumsi bahan makanan protein hewani terdapat pada bahan makanan cumi-cumi, ikan kakap, ikan tenggiri, ikan tongkol, ikan lele, ikan nila merah, ikan kembung dan udang segar sebanyak 1 kali. Adapun bahan makanan lainnya seperti ikan asin kering dikonsumsi dalam frekuensi bulanan. Frekuensi bahan makanan telur dan daging dengan sampel berjumlah 26 dapat dilihat pada Tabel 20, sebagai berikut:

Tabel 20. Distribusi Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Telur dan Daging Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Telur dan Daging	Rata-Rata Frekuensi/ Minggu
Telur Ayam	3
Daging Ayam	3
Telur Bebek Asin	2
Bakso	1

Pada Tabel 20 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi per minggu dalam konsumsi bahan makanan telur dan daging terdapat pada bahan makanan telur ayam, daging ayam sebanyak 3 kali, telur bebek asin 2 kali, bakso 1 kali.

Frekuensi bahan makanan protein nabati dengan sampel berjumlah 26 dapat dilihat pada Tabel 21, sebagai berikut:

Tabel 21. Distribusi Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sumber Protein Nabati Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Sumber Protein Nabati	Rata-Rata Frekuensi/ Minggu
Tahu	3
Tempe	3
Kacang Hijau	1
Kacang Kedelai	1
Kacang Tanah	1

Pada Tabel 21 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi per minggu dalam konsumsi bahan makanan protein nabati terdapat pada bahan makanan tahu, tempe sebanyak 3 kali dan kacang hijau, kacang kedelai, kacang tanah 1 kali. Adapun bahan makanan lainnya seperti kacang merah dikonsumsi dalam frekuensi bulanan.

Frekuensi bahan makanan sayuran dengan sampel berjumlah 26 dapat dilihat pada Tabel 22, sebagai berikut:

Tabel 22. Distribusi Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sayuran Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Sayuran	Rata-Rata Frekuensi/ Minggu
Sawi	2
Wortel	2
Bayam	2
Ketimun	1
Tomat	1
Kangkung Kacang	1
Buncis	1
Daun Bawang	1
Seledri	1
Kacang Panjang	1
Taoge	1
Kembang	1
Kol/Labu Air	1

Pada Tabel 22 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi per minggu dalam konsumsi bahan makanan sayuran terdapat pada bahan makanan sawi, wortel, bayam sebanyak 2 kali dan ketimun, kacang buncis, daun bawang, seledri, kacang panjang, taoge, kembang kol, labu air 1 kali. Adapun bahan makanan lainnya seperti daun singkong dikonsumsi dalam frekuensi bulanan.

Frekuensi bahan makanan buah-buahan dan gula dengan sampel berjumlah 26 dapat dilihat pada Tabel 23, sebagai berikut:

Tabel 23. Distribusi Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Buah-Buahan dan Gula

Bahan Makanan Buah-Buahan dan Gula	Rata-Rata Frekuensi/ Minggu
Semangka	2
Pepaya	2
Apel	1
Alpukat	1
Gula	1
Mangga	1
Pisang Ambon	1
Pisang Mas	1
Pisang Kepok	1
Melon	1

Pada Tabel 23 di atas menunjukkan bahwa rata-



rata frekuensi per minggu dalam Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023 konsumsi bahan makanan jajanan terdapat pada

bahan makanan martabak, donat sebanyak 1 kali. Adapun bahan makanan lainnya seperti brownies, makaroni dikonsumsi dalam frekuensi bulanan.

Status Gizi Ibu Hamil

Status gizi ibu hamil dengan sampel berjumlah 26 ibu hamil berdasarkan LILA dapat dilihat pada Tabel 26, sebagai berikut:

Tabel 26. Distribusi Status Gizi Ibu Hamil

Bahan Makanan Jajanan	Rata-Rata Frekuensi/ Minggu
Martabak	1
Donat	1

Pada Tabel 23 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi per minggu dalam konsumsi bahan makanan buah-buahan dan gula terdapat pada bahan makanan semangka, pepaya sebanyak 2 kali dan apel, alpukat, gula, mangga, pisang ambon, pisang mas, pisang kepok, melon 1 kali. Adapun bahan makanan lainnya seperti anggur, sirup, sawo, jambo air, jambu biji, salak, durian, manggis dikonsumsi dalam frekuensi bulanan. Frekuensi bahan makanan susu dengan sampel berjumlah 26 dapat dilihat pada Tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Distribusi Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Susu Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Bahan Makanan Susu	Rata-Rata Frekuensi/ Minggu
Susu Skim Cair	2
Susu Kental Manis	1
Tepung Susu	1

Status gizi ibu hamil berdasarkan LILA pada Tabel 26 menunjukkan bahwa dari 26 sampel ibu hamil diperoleh data tertinggi sebesar 84,6% dengan status gizi normal. Sedangkan masih ada terdapat permasalahan dengan status gizi ibu hamil yang KEK sebesar 15,4%.

Pembahasan

Pola Makan Ibu Hamil

Pola makan merupakan salah satu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah, frekuensi, dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Pola makan yang seimbang terdiri dari berbagai jenis makanan dalam proporsi dan jumlah yang sesuai untuk Pada Tabel 24 di atas menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi per minggu dalam konsumsi bahan

makanan susu terdapat pada bahan makanan susu skim cair sebanyak 2 kali dan susu kental manis, tepung susu 1 kali. Frekuensi bahan makanan jajanan dengan sampel berjumlah 26 dapat dilihat pada Tabel 25, sebagai berikut:

Tabel 25. Distribusi Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Jajanan Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur Tahun 2023

Status Gizi	n	%
Normal	22	84,6%
KEK	4	15,4%
Total	26	100%

Status Gizi Ibu Hamil

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Gizi ibu hamil merupakan nutrisi yang diperlukan dalam jumlah yang banyak untuk pemenuhan gizi ibu sendiri dan perkembangan janin yang dikandungnya. Kebutuhan makanan dilihat bukan hanya dalam porsi yang dimakan tetapi harus ditentukan pada mutu zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi ibu hamil merupakan salah satu indikator dalam mengukur status gizi masyarakat. Jika asupan gizi untuk ibu hamil dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi.

Penutup

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis makanan pokok yang paling sering dikonsumsi ibu hamil di puskesmas Parit Timur yaitu bahan makanan nasi sebanyak 26 responden (100%). Hasil jenis makanan ikan tenggiri sebanyak 10 responden (38,5%). Hasil jenis makanan telur dan daging dikonsumsi ibu hamil yaitu bahan makanan telur ayam sebanyak 21 responden (80,8%). Hasil jenis makanan protein nabati dikonsumsi ibu hamil yaitu tahu sebanyak 23 responden (88,5%). Hasil dari jenis makanan sayuran yang sering dikonsumsi ibu hamil yaitu bahan makanan sawi dan wortel sebanyak 14 responden (53,8%). Hasil dari jenis makanan buah-buahan yang sering dikonsumsi ibu hamil yaitu buah semangka dan pepaya sebanyak 12 responden (46,2%). Hasil dari jenis makanan susu yang sering dikonsumsi ibu hamil yaitu susu skim cair sebanyak 12 responden (46,2%). Hasil dari jenis makanan jajanan yang sering dikonsumsi ibu hamil yaitu martabak sebanyak 6 responden (23,1%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah makanan karbohidrat yang paling sering dikonsumsi ibu hamil di puskesmas Parit Timur yaitu nasi sebanyak 226,92 gram. Hasil dari jumlah makanan protein hewani paling sering dikonsumsi yaitu cumi-cumi sebanyak 36,38 gram. Hasil dari jumlah makanan telur dan daging yang paling banyak



dikosumsi yaitu telur ayam sebanyak 45,52 gram. Hasil dari jumlah makanan proteinnabati yang paling banyak dikosumsi ibu hamilyaitu kacang merah 21,00 gram. Hasil darijumlah makanan sayuran yang sering dikosumsi ibu hamil yaitu sawi sebanyak 24,57gram. Hasil dari jumlah makanan buah-buahan dan gula paling banyak dikosumsi ibu hami yaitu 24,57 gram. Hasil dari jumlah makanan susu paling banyak dikosumsi ibu hamil susu skim cair sebanyak 19,33 gram. Hasil jumlah makanan jajanan yang paling banyak dikosumsi ibu hamil yaitu martabak sebanyak 26,00 gram.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi makanan sumber karbohidrat pada ibu hami yaitu nasi sebanyak kali. Rata-rata frekuensi makanan proteinhewani pada ibu hamil yaitu cumi-cumi, ikan kakap, ikan tenggiri, ikan tongkol, ikan lele, ikan nila merah, ikan kembung dan udang segar yaitu sebanyak 1 kali. Rata-rata frekuensi makanan telur dan daging pada ibu hamil yaitu telur ayam dan daging ayam sebanyak 3 kali. Rata-rata frekuensi makanan protein nabati yaitu tahu dan tempe sebanyak 3 kali. Rata-rata frekuensi makanan sayuran yaitu sawi wortel dan bayam sebanyak 2 kali. Rata-rata frekuensi makanan buah-buahan dan gula padaibu hamil yaitu semangka dan pepaya sebanyak 2 kali. Rata-rata frekuensi makanan susu pada ibu hamil yaitu susu skim cair sebanyak 2 kali. Rata-rata frekuensi makanan jajanan pada ibu hamil yaitu martabak dandonat sebayak 1 kali.

Hasil penelitian ini diketahui Status Gizi Ibu Hamil di Kecamatan Sungai Ambawang dari 26 sampel ibu hamil diperoleh data tertinggi sebesar 84,6% dengan status gizi normal. Sedangkan masih ada terdapat permasalahan dengan status gizi ibu hamil KEK sebesar 15,4%.

Ucapan Terima Kasih

Segala puji hanya milik Allah yang dengan segala nikmatnya segala kebaikan menjadi sempurna. Tugas Akhir ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus saya selesaikan tepat waktu sebagai bentuk birrul walidain. Tidak pernah ada kemudahan yang terlewati melainkan atas pertolongan Allah. Terima kasih saya ucapkan kepada kedua orang tua saya yang telah memberikan motivasi dan semangat, tak luput dengan doa-doanya. Terima kasih juga saya ucapkan kepada Bapak dan Ibu dosen Pembimbing yang telah bersedia membimbing dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Terimakasih juga saya ucapkan kepada teman-teman sayayang telah mendukung atau terlibat dalam penelitian dan orang-orang baik yang saya temui diKampus ini dengan segala kesan yang tidak akan luput dari ingatan, semoga allah membalasnya dengan segala kebaikan.

Daftar Pustaka

- Febriyeni. (2020). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kunjungan K4Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lima Kaum I Kabupaten Tanah Datar Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah dan Kajian Ilmiah*, 14(1), 40- 50.
- Fitrianingsih. (2014). Hubungan Pola Makan dan Status Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di PuskesmasTompobulu Kabupaten Gowa Tahun 2014. Skripsi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Gozali, W. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III. *Journal of Natural Sciences and Engineering*, 2(3), 117- 122.
- Gulo, I. P. K. (2019). Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Remaja Di Smp Advent Lubuk Pakam. Skripsi: Politeknik Kesehatan Jurusan Gizi Medan.
- Hartriyanti, Y., & Triyanti. (2017). *Penilaian Status Gizi dalam Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Hatta, dkk (2022). *Pangan dan Gizi*. Bandung:Widina Bhakti Persada.
- Hazelina, N. (2013). Gambaran Pola Makan Ibu Hamil Pertrimester. Skripsi UniversitasMuhammadiyah Ponorogo.
- Kadir, A. (2016). Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Pemikiran, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Bidak Pendidikan*, 4(1), 49-55.
- Mamuroh, L. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Selama Kehamilan Pada Salah Satu Desa di Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Batik*, 15(1), 66-70.
- Maryam, S. (2016). *Gizi dalam kesehatanreproduksi*. Jakarta: Salmeba Medika.
- Muliawati, R. (2013). *Pilar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta:
- Nuha Medika. Notoatmodjo, S. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:
- Rineka Cipta. Pratiwi, I. G., dan Hamidiyanti,
- B. Y. F. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal pengamas kesehatan Sasambo*, 3(1) 12-21.



-
- Prawirohardjo, S. (2017). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Rismayanthi, C. (2014). Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 42(1), 29-38.
- Saifuddin, B. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saputra, D. (2019). *Gambaran Determinan Faktor Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya Dalam*. Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Simarmata, D. (2015). *Kajian Ketersediaan Pangan Rumah Tangga, Status*