

TINGKAT PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG ASUPAN NUTRISI DI POSYANDU MELATI 2 BIDA AYU KOTA BATAM TAHUN 2024

Khotijah Putri Heriyanti¹, Devy Lestari Nurul Aulia², Arum Dwi Anjani³, Debby Fitriana⁴
^{1,2,3,4}Universitas Batam

Email : khotijahputrih24@gmail.com¹, dv.aulia87@univbatam.ac.id²,
arum.dwianjani05@univbatam.ac.id³, fitrianadebby@gmail.com⁴

ABSTRAK

Gizi ibu hamil merupakan nutrisi yang diperlukan dalam jumlah yang sangat banyak untuk pemenuhan gizi ibu sendiri dan perkembangan janin yang dikandungnya. Kebutuhan makanan terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Nutrisi pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Jika seorang ibu hamil mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, maka janin yang dikandungnya juga akan sehat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Pendidikan dan pengetahuan ibu hamil tentang asupan nutrisi diposyandu Melati 2 Bida Ayu Kota Batam Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus, dimana peneliti mengkaji kebutuhan ibu hamil tentang asupan nutrisi pada saat kehamilan. Teknik pengkajian menggunakan tehnik pengkajian pemberian edukasi melalui penyuluhan dan intervensi. Hasil Ny. V, G1P0A1, Usia kehamilan 24 minggu, Usia ibu 24 tahun, Janin Tunggal, hidup intrauterine, ibu dan janin dalam keadaan baik. Pada ibu memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan. Memenuhi kebutuhan cairan dan nutrisi ibu dapat mengatasi beban yang kian berat saat bertambahnya usia kehamilan, juga sebagai cadangan energi untuk persalinan kelak dan dengan pemenuhan nutrisi yang seimbang dapat mempercepat proses pertumbuhan otak janin agar janin tidak kekurangan gizi. Masalah : Tidak ada, Kebutuhan : Pemberian edukasi tentang nutrisi ibu hamil. Rencana tindakan kebidanan untuk hasil yang diinginkan agar tercapai yaitu dengan melakukan setiap tindakan kebidanan dengan sebaik mungkin sesuai dengan asuhan yang ada yaitu pemberian edukasi tentang pola nutrisi pada ibu hamil. Catatan perkembangan dalam proses asuhan kebidanan pada Ny. V, G2P0A1, Uk 24 minggu, yaitu evaluasi tindakan yaitu dengan melakukan pemberian edukasi tentang pola nutrisi pada ibu hamil.

Kata Kunci: Kehamilan, Pengetahuan, Nutrisi.

ABSTRACT

Pregnant women's nutrition is nutrition that is needed in very large quantities to fulfill the mother's own nutrition and the development of the fetus she is carrying. Food needs are contained in the food consumed. Nutrition in pregnant women greatly influences the growth and development of the fetus. If a pregnant woman gets adequate and balanced nutritional intake, the fetus she is carrying will also be healthy. The aim of this research is to determine the level of education and knowledge of pregnant women regarding nutritional intake at the Melati 2 Bida Ayu Posyandu, Batam City in 2024. This research uses a case study design, where researchers examine the needs of pregnant women regarding nutritional intake during pregnancy. The assessment technique uses the assessment technique of providing education through counseling and intervention. Results Mrs. V, G1P0A1, Gestational age 24 weeks, Maternal age 24 years, Single fetus, intrauterine life, mother and fetus are in good condition.

Mothers meet nutritional and fluid needs. Fulfilling the mother's fluid and nutritional needs can overcome the increasingly heavy burden as gestational age increases, as well as providing energy reserves for future childbirth and providing balanced nutrition can speed up the fetal brain growth process so that the fetus is not malnourished. Problem: None, Need: Providing education about nutrition for pregnant women. The midwifery action plan for the desired results to be achieved is by carrying out every midwifery action as best as possible in accordance with existing care, namely providing education about nutritional patterns for pregnant women. Notes on developments in the midwifery care process for Mrs. V, G2P0A1, Uk 24 weeks, namely evaluation of actions, namely providing education about nutritional patterns for pregnant women.

Keywords: *Pregnancy, Knowledge, Nutrition.*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan untuk pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. dilihat bukan hanya dalam porsi yang dimakan tetapi harus ditentukan pada mutu zat-zat gizi yang Gizi ibu hamil merupakan nutrisi yang diperlukan dalam jumlah yang sangat banyak untuk pemenuhan gizi ibu sendiri dan perkembangan janin yang dikandungnya. Kebutuhan makanan terkandung dalam makanan yang dikonsumsi (SamiatulMilah, 2018).

Status gizi ibu hamil merupakan salah satu indicator dalam mengukur status gizi masyarakat. Jika asupan gizi untuk ibu hamil dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi. Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi. Karena itu, kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, serta perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna (Leny and Tirta Anggraini, 2022).

Dimasa kehamilan ibu harus mempersiapkan diri sebaik-baiknya untuk menyambut kelahiran bayinya. Ibu yang sehat akan melahirkan bayi yang sehat pula. Salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap kesehatan ibu adalah keadaan gizi ibu. Kebutuhan gizi ibu dan janin untuk pertumbuhan dan perkembangan pada masa kehamilan harus memenuhi kebutuhan gizi karena gizi janin bergantung pada gizi ibu (Tindaon et al. 2024).

Minggu-minggu pertama kehamilan adalah masa ketika organ tubuh yang penting terbentuk. Kekurangan gizi pada minggu-minggu ini dapat menimbulkan kelainan pada bayi atau bahkan kelahiran premature. Ketika seorang wanita dinyatakan hamil, perubahan fisiologis tubuh turut berubah, sehingga kebutuhan gizi juga akan berubah³. Pertumbuhan dan perkembangan janin sangat dipengaruhi oleh asupan gizi ibu karena kebutuhan gizi janin berasal dari ibu. Status gizi ibu sebelum hamil dan selama hamil mempengaruhi status gizi ibu dan bayi. Pertumbuhan dan perkembangan janin sangat dipengaruhi oleh asupan gizi ibu karena kebutuhan gizi janin berasal dari ibu (Swastika Raras et al. 2021).

Masalah nutrisi di Indonesia dan dinegara berkembang umumnya masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Kronis (KEK), masalah Anemia Defisiensi Besi, masalah Gizi Akibat Kekurangan Iodium (GAKI), masalah Kurang Vitamin A (KVA) dan masalah obesitas terutama di kota-kota besar. Kejadian anemia sangat erat kaitannya dengan kekurangan nutrisi pada ibu hamil, yaitu kekurangan zat besi (Fe) dan asam folat yang terkandung dalam makanan sehari-hari (Swastika Raras et al. 2021).

Sustainable Development Goals (SDGs) 2015 mencantumkan Goals yang berkaitan

dengan nutrisi pada ibu hamil dalam Goals ke 3, target pertama menyebutkan bahwa pada 2030 mengurangi angka kematian ibu hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2015). Sementara itu, menurut Survei Demografi dan Kesehatan RI (SDKI) tahun 2018, menyatakan bahwa sepanjang tahun 2015–2018 kasus kematian ibu melonjak naik. Pada tahun 2018 AKI mencapai 359 per 100.000 penduduk atau meningkat sekitar 57% bila dibandingkan dengan kondisi pada tahun 2015, yaitu sebesar 305 per 100.000 penduduk (SDKI, 2018). Berdasarkan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) 2015, lima penyebab terbesar AKI di Indonesia adalah perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (HDK), infeksi, partus lama/macet, dan abortus.

Nutrisi pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Jika seorang ibu hamil mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, maka janin yang dikandungnya juga akan sehat. Namun apabila seorang ibu mempunyai permasalahan dalam pemenuhan nutrisi pada saat kehamilannya, maka akan berdampak tidak baik atau menyebabkan kelainan pada janin yang ada dalam kandungannya. Jika seorang ibu hamil mengalami anemia akibat kekurangan Fe dan berlangsung lama, akan berpengaruh pada penurunan jumlah darah untuk membawa oksigen, akibatnya janin tidak bisa mendapatkan cukup oksigen yang dibutuhkan untuk pertumbuhan normal, khususnya pada otak. Akibat lain yang terjadi karena anemia adalah resiko persalinan preterm meningkat. Saat persalinan, jumlah perdarahan yang lebih dari normal (>500ml) memungkinkan ibu mengalami infeksi setelah melahirkan (Leny dan Tirta Anggraini, 2022).

Salah satu ukuran untuk menentukan keberhasilan ibu hamil dalam pemenuhan nutrisi adalah dilihat dari status nutrisinya. Pengetahuan tentang nutrisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status nutrisi ibu hamil. Tingkat pengetahuan ibu yang rendah akan menyebabkan ibu tidak mengerti cara yang tepat dalam pemenuhan nutrisi selama kehamilan (Sari, Rizkia, dan Ardhia, 2023).

Ibu hamil dengan pengetahuan gizi baik diharapkan dapat memilih asupan makanan yang bernilai gizi baik dan seimbang bagi dirinya sendiri beserta janin dan keluarga, dengan pengetahuan gizi yang cukup dapat membantu seseorang belajar bagaimana menyimpan, mengolah serta menggunakan bahan makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi menurut kebutuhannya (Chandra, Junita, dan Fatmawati, 2019).

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Pendidikan dan pengetahuan ibu hamil tentang asupan nutrisi diposyandu Melati 2 Bida Ayu Kota Batam Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus, dimana peneliti mengkaji kebutuhan ibu hamil tentang asupan nutrisi pada saat kehamilan. Teknik pengkajian menggunakan teknik pengkajian pemberian edukasi melalui penyuluhan dan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1) Profile Rumah Sakit

Rumah Sakit HJ.Bunda Halimah (RSHBH) adalah institusi medis pendidikan yang merawat lebih dari ribuan pasien, dengan Motto: Our best for your Health, RSHBH Berkomitmen memberikan yang terbaik untuk Kesehatan, Inovasi klinis, Research medis, peralatan medis yang terbaru, dan tindakan medis tanpa diskriminasi. Alamat Jl.Uniba no.A09, Kawasan Uniba Batam Center, Belian, Batam Kota, Batam City, Riau Islands 29433.

2) Profile Pasien

Pada tanggal 9 desember 2023, Jam 15.00 di RS HJ Bunda Halimah dengan Ny. V, G1P0A1, Usia kehamilan 24 minggu, Usia ibu 24 tahun, Janin Tunggal, hidup intrauterine, ibu dan janin dalam keadaan baik.

3) Data Subjektif

1. Keluhan Utama

Ibu mengatakan tidak memiliki keluhan apa-apa.

2. Riwayat Kesehatan

Ibu mengatakan tidak memiliki Riwayat penyakit

3. Riwayat Kehamilan Sekarang

Gravida 1 , Para 0 , Abortus 1

Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT) : 20/10/2023

Hari Perkiraan Lahir (HPL) : 27/07/24

Usia Kehamilan : 24 Minggu

Gerakan Janin Pertama : -

Imunisasi TT : TT 1 : awal kehamilan

Keluhan Selama Hamil		
Trimester	Keluhan	Therapi
I	Pusing, Mual-	-
II	Muntah Tidak Ada	

4. Riwayat Kehamilan, Persalinan, dan Nifas yang Lalu

- Tahun 2023, Anak ke I, Usia kehamilan 8 minggu dengan abortus.

- Tahun 2023, Anak ke 2, Usia kehamilan 24 minggu dengan kehamilan saat ini

5. Riwayat Menstruasi

Usia Menarche : 12 Tahun

Siklus Menstruasi : 28 Hari

Lamanya : 7 Hari

Banyaknya : 3-4 kali ganti pembalut

Konsistensi Darah : Sedikit kental disertai dengan gumpalan-gumpalan darah

Keluhan : Tidak ada

6. Riwayat Pernikahan

Pernikahan Ke- : 1

Usia pertama menikah : 26 Tahun

Status Pernikahan : Sah

Usia Menikah : Sama

7. Riwayat Kehidupan Seksual

Frekuensi : 3 x/minggu

Keluhan : Tidak ada

8. Riwayat Kontrasepsi

KB Sebelumnya : -

- Lama Pemakaian : -
 Keluhan : -
 Alasan Lepas : -
 Rencana yang akan datang : -
 9. Data Kebiasaan Sehari-hari

Pola Nutrisi

	Sebelum Hamil	Saat Hamil
Makan	3x sehari	Makan lebih sering
Menu	Nasi, lauk pauk, sayur.	Nasi, lauk pauk, sayur.
Minum	8 gelas/hari	8 gelas/hari
Pantangan	Tidak ada	Tidak ada

Pola Istirahat

	Saat Hamil
Tidur Siang	3 jam (13.00-16.00)
Keluhan	Tidak ada
Tidur Malam	6 jam (21.30 – 05.30)
Keluhan	Tidak ada

Pola Kebersihan Diri/ Personal Hygiene

	Sebelum Hamil	Saat Hamil
Mandi	2x sehari	2x sehari
Keramas	2x sehari	2x sehari
Gosok Gigi	4x seminggu	3x seminggu
Ganti Baju	Diganti setiap selesai mandi dan apabila kotor	diganti setiap selesai mandi dan apabila kotor
Ganti Pakaian Dalam	3x sehari	3x sehari

Pola Eliminasi

	Saat Hamil
B.A.B	Lunak 2x sehari

	Kekuningan
	Tidak ada
B.A.K	5x sehari
	Kuning
	Sering BAK

10. Perilaku Kesehatan

Penggunaan alkohol/ merokok/ makan sirih : Tidak ada
 Obat-obatan/ Jamu yang sering dikonsumsi : Tidak ada

11. Riwayat Sosial

- 1) Respon ibu terhadap kehamilannya : Ibu menerima dengan senang hati terhadap kehamilan ini.
- 2) Respon suami/ keluarga terhadap kehamilan ibu : Suami dan keluarga menerima dengan senang hati terhadap kehamilan ini.
- 3) Pengambil keputusan dalam keluarga : Suami
- 4) Jenis kelamin yang diharapkan : Laki-laki
- 5) Kepercayaan yang berhubungan dengan kehamilan : Tidak ada
- 6) Pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan : Sedikit

4) Data Objektif

1. Keadaan Umum : Baik

Kesadaran : Compos mentis
 Keadaan Emosional : Baik

2. Tanda - Tanda Vital

Tekanan Darah : 130/80 mmHG

Suhu : 36,5 OC, Aksila/ Oral/ Rektal

Nadi : 90 x/menit, Teratur/ Tidak Teratur

Pernapasan : 20 x/menit, Teratur/ Tidak Teratur

Berat Badan : Sebelum Hamil: 54 Kg, Saat Hamil : 59 Kg, Kenaikan : 5 Kg

Tinggi Badan : 156 Cm

LiLA : 26,5 Cm

3. Pemeriksaan Fisik

Kepala : Sedikit pusing, tidak ada pembengkakan

Muka : Simetris , sedikit pucat, tidak ada cloasma gravidarum.

Mata : Simetris, konjungtiva pucat dan tidak ada secret.

Hidung : Simetris , sedikit sensitif, tidak ada polip.

Mulut : Bersih , tidak ada stomatitis, tidak ada caries

Telinga : Simetris, bersih , tidak ada serumen dan tidak ada kelainan.

Leher : Tidak ada pembengkakan kelenjar tiroid dan tidak ada limfadenitis.

Dada : Simetris, tidak ada retraksi dinding dada dan tidak kering.

Mammae : Simetris, tidak ada benjolan, areola kehitaman, tidak ada massa dan belum mengeluarkan ASI.

Abdomen : Normal, tidak ada bekas luka operasi/jahitan dan pembesaran perut sesuai kehamilan.

Palpasi : HIS Tidak ada rasa nyeri tekan pada perut ibu

Leopold I : TFU : Sepusat

DJJ : -

TBJ : -

Kandung Kemih: Tidak dilakukan.

Genetalia Luar : Tidak dilakukan.

Periksa Dalam : Tidak dilakukan.

Anus : Tidak dilakukan.

Ekstremitas:

- Atas: Simetris, tidak ada kelainan jari dan tidak ada varises.
- Bawah : Simetris, tidak ada kelainan jari dan tidak ada varises.

Refleks Patella : Kanan + Kiri +

4. Pemeriksaan Penunjang

Tidak dilakukan

5) Interpretasi Data

Ny. V, G2P0A1, UK 24 Minggu, Janin tunggal, Hidup intrauterine, Ibu dan janin dalam keadaan baik

Masalah : Tidak ada

Kebutuhan : Pemberian edukasi tentang nutrisi ibu hamil

6) Penatalaksanaan

a) Memberitahu ibu keadaannya saat ini yaitu :

TD : 130/80 mmHg, Suhu : 36,5 °C, Nadi : 90 x/menit, RR : 20 x/menit.

b) Anjurkan ibu memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan. Memenuhi kebutuhan cairan dan nutrisi ibu dapat mengatasi beban yang kian berat saat bertambahnya usia kehamilan, juga sebagai cadangan energi untuk persalinan kelak dan dengan pemenuhan nutrisi yang seimbang dapat mempercepat proses pertumbuhan otak janin agar janin tidak kekurangan gizi.

c) Anjurkan ibu asupan protein yang mencukupi juga mendukung proses tumbuh kembang janin lebih optimal, terutama perkembangan otaknya.

d) Anjurkan ibu Kecukupan energi tubuh pada gilirannya dapat memperlancar kerja metabolisme sekaligus mencegah ibu hamil cepat lelah dan lemas saat beraktivitas.

e) Anjurkan ibu tidur di malam hari dan istirahat atau tidur disiang hari. Kurang istirahat/tidur, ibu hamil akan terlihat pucat, lesu dan kurang bergairah. Ibu hamil sebaiknya memiliki jam istirahat/tidur yang cukup, yaitu \pm 8 jam tidur mlam dan \pm 1 jam tidur siang.

f) Memberitahu ibu untuk melakukan kunjungan ulang ke bidan atau rumah sakit terdekat.

7) Evaluasi

a) Ibu sudah mengetahui keadaannya saat ini

b) Ibu sudah mengetahui tentang nutrisi apa yang bagus untuk ibu

c) Ibu sudah mengerti tanda dari emesis gravidarum

d) Ibu sudah melakukan kunjungan ulang

Pembahasan

Pelayanan antenatal adalah pelayanan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan

pada ibu selama masa kehamilannya, dilaksanakan sesuai standar pelayanan antenatal yang ditetapkan dalam standar pelayanan kebidanan (Yanik dan Cholifah, 2019).

Pada pemeriksaan dan pemantauan antenatal, bidan harus dapat membina hubungan atas dasar kepercayaan dengan ibu, mempersiapkan ibu menghadapi persalinan dan kesiagaan menghadapi komplikasi kehamilan dan persalinan, melakukan skrining dan penatalaksanaan komplikasi yang mungkin terjadi selama kehamilan. Pemantauan antenatal pada ibu hamil minimal ibu hamil melakukan kunjungan 4 kali selama kehamilan, satu kali kunjungan pada trimester pertama (sebelum usia kehamilan 14 minggu) satu kali pada trimester kedua (antara minggu ke 14- minggu ke 28), dua kali kunjungan selama trimester ketiga (antara minggu ke-28 sampai 36 dan sesudah minggu 36) (Yanik dan Cholifah, 2019).

Gizi pada saat kehamilan adalah zat makanan atau menu yang takaran semua zat gizinya dibutuhkan oleh ibu hamil setiap hari dan mengandung zat gizi seimbang dengan jumlah sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan. Kondisi kesehatan ibu sebelum dan sesudah hamil sangat menentukan kesehatan ibu hamil. Sehingga demi suksesnya kehamilan, keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan baik, dan selama hamil harus mendapat tambahan energi, protein, vitamin, dan mineral. Perubahan kebutuhan gizi ibu hamil tergantung dari kondisi kesehatan si ibu (Purwanto dan Sumaningsih, 2019)

Asupan gizi sangat menentukan kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Kebutuhan gizi pada masa kehamilan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammary), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Secara normal, ibu hamil mengalami kenaikan berat badan sebesar 11-13 kg. Hal ini terjadi karena kebutuhan asupan makanan ibu hamil meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Asupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, mengganti sel-sel tubuh yang rusak atau mati, sumber tenaga, mengatur suhu tubuh dan cadangan makanan (kemenkes, 2020).

Untuk memperoleh anak yang sehat, ibu hamil perlu memperhatikan makanan yang dikonsumsi selama kehamilannya. Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan janin yang dikandungnya. Menurut (Purwanto dan Sumaningsih, 2019), Kebutuhan Gizi Ibu Hamil :

1. Energi

Seorang wanita selama kehamilan memiliki kebutuhan energi yang meningkat. Energi ini digunakan untuk pertumbuhan janin, pembentukan plasenta, pembuluh darah, dan jaringan yang baru. Selain itu, tambahan kalori dibutuhkan sebagai cadangan lemak serta untuk proses metabolisme jaringan baru. Ibu hamil memerlukan sekitar 80.000 tambahan kalori pada kehamilan. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi 2004 menganjurkan penambahan sebesar 300 kkal/hari untuk ibu hamil trimester ketiga. Dengan demikian dalam satu hari asupan energi ibu hamil trimester ketiga dapat mencapai 2300 kkal/hari. Kebutuhan energi yang tinggi paling banyak diperoleh dari bahan makanan sumber lemak, seperti lemak dan minyak, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Setelah itu bahan makanan sumber karbohidrat seperti padi-padian, umbi-umbian, dan gula murni.

2. Protein

Pada saat hamil terjadi peningkatan kebutuhan protein yang disebabkan oleh peningkatan volume darah dan pertumbuhan jaringan baru. Jumlah protein yang harus

tersedia sampai akhir kehamilan adalah sebanyak 925 gr yang tertimbun dalam jaringan ibu, plasenta, serta janin. Widyakarya Pangan dan Gizi VIII 2004 menganjurkan penambahan sebanyak 17 gram untuk kehamilan pada trimester ketiga atau sekitar 1,3 g/kg/hr. Dengan demikian, dalam satu hari asupan protein dapat mencapai 67-100 gr. Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik dalam hal jumlah maupun mutu, seperti telur, susu, daging, unggas, dan kerang. Selain sumber hewani, ada juga yang berasal dari nabati seperti tempe, tahu, serta kacang-kacangan.

3. Vitamin dan Mineral

Bagi pertumbuhan janin yang baik dibutuhkan berbagai vitamin dan mineral seperti vitamin C, asam folat, zat besi, kalsium, dan zink. Angka kecukupan gizi yang dianjurkan oleh Widyakarya Pangan dan Gizi 2004 untuk tambahan gizi ibu hamil pada trimester ketiga adalah vitamin A +300 RE, vitamin C +10 mg, tiamin +0,3 mg, riboflavin +0,3 mg, niasin +4 mg, asam folat +200 µg, vitamin B12 +0,2 µg, kalsium +150 mg, magnesium +40 mg, zat besi +13 mg, zink +10,2 mg, serta iodium +50 µg.

Vitamin A mempunyai fungsi untuk penglihatan, imunitas, pertumbuhan dan perkembangan embrio. Kekurangan vitamin A menyebabkan kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Sumber vitamin A antara lain: buah-buahan, sayuran warna hijau atau kuning, mentega, susu, kuning telur dan lainnya. Vitamin B1, vitamin B2, niasin dan asam pantotenat yang dibutuhkan untuk membantu proses metabolisme. Vitamin B6 dan B12 diperlukan untuk membentuk DNA dan sel-sel darah merah. Vitamin B6 berperan dalam metabolisme asam amino. Vitamin C merupakan antioksidan yang melindungi jaringan dari kerusakan dan dibutuhkan untuk membentuk kolagen serta menghantarkan sinyal ke otak. Vitamin C juga membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh. Ibu hamil disarankan mengkonsumsi 85 miligram per hari. Sumber vitamin C didapat dari tomat, jeruk, strawberry, jambu biji dan brokoli.

Vitamin D berfungsi mencegah hipokalsemia, membantu penyerapan kalsium dan fosfor, mineralisasi tulang dan gigi serta mencegah osteomalacia pada ibu. Sumber vitamin D terdapat pada susu, kuning telur dan dibuat sendiri oleh tubuh dengan bantuan sinar matahari. Vitamin E berfungsi untuk pertumbuhan sel dan jaringan serta integrasi sel darah merah. Selama kehamilan wanita hamil dianjurkan mengkonsumsi 2 miligram per hari. Kekurangan vitamin K dapat mengakibatkan gangguan perdarahan pada bayi. Pada umumnya kekurangan vitamin K jarang terjadi, karena vitamin K terdapat pada banyak jenis makanan dan juga disintesis oleh bakteri usus.

4. Zat Besi

Selama hamil, zat besi banyak dibutuhkan untuk mensuplai pertumbuhan janin dan plasenta serta meningkatkan jumlah sel darah merah ibu. Zat besi merupakan senyawa yang digunakan untuk memproduksi hemoglobin yang berfungsi untuk:

- a. Mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.
- b. Sintesis enzim yang terkait besi.
- c. Penggunaan oksigen untuk produksi energi sel.

Total besi yang diperlukan selama hamil adalah 1040 mg. Dari jumlah ini, 200 mg Fe tertahan oleh tubuh ketika melahirkan dan 840 mg sisanya hilang. Sebanyak 300 mg ditransfer ke janin dengan rincian 50-75 mg untuk pembentukan plasenta, 450 mg untuk menambah jumlah sel darah merah, dan 200 mg lenyap ketika melahirkan. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi 2004 menganjurkan penambahan sebanyak 13 mg untuk

kehamilan pada trimester ketiga. Dengan demikian, angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi ibu hamil trimester ketiga adalah 39 mg/hari.

Ada dua bentuk besi yang terdapat dalam pangan, yaitu besi heme yang terdapat dalam produk-produk hewani dan besi nonheme yang terdapat dalam produk-produk nabati. Makanan dari produk hewani seperti hati, ikan dan daging yang harganya relatif mahal dan belum sepenuhnya terjangkau oleh kebanyakan masyarakat Indonesia. Selain sumber hewani, ada juga makanan nabati yang kaya akan zat besi seperti singkong, kangkung, dan sayuran berwarna hijau lainnya. Namun, zat besi dalam makanan tersebut lebih sulit penyerapannya. Dibutuhkan porsi besar sumber nabati untuk mencukupi kebutuhan besi sehari.

5. Asam Folat

Asam folat berperan dalam berbagai proses metabolik seperti metabolisme beberapa asam amino, sintesis purin, dan timidilat sebagai senyawa penting dalam sintesis asam nukleat. Selain itu asam folat juga dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan sel darah putih dalam sum-sum tulang belakang dan untuk pendewasaannya. Sekitar 24-60% wanita baik di negara berkembang maupun yang telah maju mengalami kekurangan asam folat karena kandungan asam folat di dalam makanan mereka sehari-hari tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan mereka disaat hamil. Kekurangan asam folat berkaitan dengan tingginya insiden komplikasi kehamilan seperti aborsi spontan, toxemia, prematur, pendeknya usia kehamilan dan hemorrhage (pendarahan).

6. Kalsium

Ibu hamil dan bayi membutuhkan kalsium untuk menunjang pertumbuhan tulang dan gigi serta persendian janin. Selain itu kalsium juga digunakan untuk membantu pembuluh darah berkontraksi dan berdilatasi. Jika kebutuhan kalsium tidak tercukupi dari makanan, kalsium yang dibutuhkan bayi akan diambil dari tulang ibu yang mengakibatkan tulang ibu menjadi keropos atau osteoporosis. Dengan demikian kebutuhan kalsium yang harus dipenuhi oleh ibu hamil adalah 950 mg/hari. Makanan yang menjadi sumber kalsium diantaranya ikan teri, udang, sayuran hijau, dan berbagai produk olahan susu seperti keju dan yoghurt. Kekurangan kalsium selama hamil akan menyebabkan tekanan darah ibu menjadi meningkat.

7. Yodium

Ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi yodium sekitar 200 miligram dalam bentuk garam beryodium. Kekurangan yodium dapat menyebabkan hipotiroidisme yang berkelanjutan menjadi kretinisme.

8. Fosfor

Fosfor berperan dalam pembentukan tulang dan gigi janin serta kenaikan metabolisme kalsium ibu. Kekurangan fosfor menyebabkan kram pada tungkai ibu hamil.

9. Fluor

Fluor diperlukan tubuh untuk pertumbuhan tulang dan gigi. Kekurangan fluor menyebabkan pembentukan gigi tidak sempurna. Fluor terdapat dalam air minum.

10. Natrium

Natrium berperan dalam metabolisme air dan bersifat mengikat cairan dalam jaringan sehingga mempengaruhi keseimbangan cairan tubuh pada ibu hamil. Kebutuhan

natrium meningkat seiring dengan meningkatnya kerja ginjal. Kebutuhan natrium ibu hamil sekitar 3,3 gram per minggu.

Untuk mencapai pola makan sehat tersebut tidak terlepas dari masukan gizi yang merupakan proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ serta menghasilkan energi. Didalam susunan pola makan seseorang ada satu bahan makanan yang dianggap penting, dimana satu hidangan dianggap tidak lengkap apabila bahan makanan tersebut tidak ada, bahan makanan tersebut adalah bahan makanan pokok. Di Indonesia bahan makanan pokok adalah beras dan di beberapa daerah menggunakan jagung, sagu, dan ubi jalar (SamiatulMilah, 2018).

Fungsi makanan menurut aspek sosio-kultural adalah sebagai fungsi kenikmatan (gastronomik), untuk menyatakan jati diri, fungsi religi (magis), fungsikomunikasi, dan status ekonomi. Jumlah penduduk adalah kunci utama yang menentukan tinggi rendahnya jumlah konsumsi bahan pangan di suatu daerah. Demikian juga dalam hal keluarga, jumlah anggota keluarga mempengaruhi pola konsumsi anggota keluarga. Apalagi dengan pengetahuan, pendapatan yang rendah dan jumlah anak yang banyak cenderung pola konsumsi berkurang pula (Bustami et al. 2017).

Pola makan merupakan hal yang penting diperhatikan pada masa kehamilan, sebab apa yang dikonsumsi oleh ibu akan mempengaruhi janin didalam kandungan. Oleh karena itu ibu hamil harus memiliki pola makan yang baik diantaranya harus memenuhi sumber karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral demi tercapainya kesehatan ibu dan bayi. Cara termudah untuk menjamin pola makan yang sehat adalah dengan memilih berbagai makanan segar secara keseluruhan, karena makanan yang telah mengalami pemrosesan tinggi akan kehilangan banyak zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan ibu selama hamil diharapkan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi karena dengan diet yang tepat saat hamil, dapat mengurangi risiko pembentukan janin abnormal dan membantu menjamin bayi tumbuh dengan baik (cholifa siti, 2019).

Untuk memperoleh pengaruh yang lebih baik dari pola makan ibu hamil, perlu diperhatikan prinsip ibu hamil, yaitu jumlah lebih banyak, mutu lebih baik, selain itu susunan menu juga harus seimbang. Ibu hamil harus mengkonsumsi makanan yang bervariasi setiap hari, minimal mengandung 5 porsi buah dan sayur, 5 porsi karbohidrat kompleks, 5 porsi protein dan lemak, dan dilengkapi dengan kombinasi makanan produk susu. Menurut (Kasmiati, 2023), Syarat makanan sehat bagi ibu hamil yaitu:

- a. Menyediakan energi yang cukup (kalori) untuk kebutuhan kesehatan tubuh ibu dan pertumbuhan bayi.
- b. Menyediakan semua kebutuhan ibu dan bayi (meliputi protein, lemak, vitamin, mineral).
- c. Dapat menghindarkan pengaruh negatif bagi bayi.
- d. Mendukung metabolisme tubuh ibu dalam memelihara berat badan sehat, kadar gula darah, dan tekanan darah.

Kebutuhan makanan bagi ibu hamil lebih banyak daripada kebutuhan untuk wanita yang tidak hamil, kegunaan makanan tersebut adalah:

- a. Untuk pertumbuhan janin dalam kandungan.
- b. Untuk mempertahankan kesehatan dan kekuatan ibu sendiri.
- c. Agar luka-luka akibat persalinan cepat sembuh dalam masa nifas.
- d. Sebagai cadangan untuk masa laktasi.

Menurut (Teta puji rahayu 2018), Masalah gizi pada masyarakat Indonesia sangat berkaitan erat dengan pangan, karena gizi seseorang sangat terpengaruh pada kondisi pangan yang dikonsumsi. Masalah pangan antara lain menyangkut ketersediaan pangan dan kerawanan konsumsi pangan yang disebabkan kemiskinan, rendahnya pendidikan, dan adat kepercayaan yang terkait dengan tabu makanan :

a. Tabu Makanan (Pantangan)

Pantangan atau tabu adalah suatu larangan untuk mengonsumsi jenis makanan tertentu karena terdapat ancaman bahaya terhadap barang siapa yang melanggarnya. Beberapa alasan tabu diantaranya khawatir terjadi keracunan, tidak biasa, takut mandul, kebiasaan yang bersifat pribadi, khawatir menimbulkan penyakit, larangan agama, pembatasan makanan hewani karena disucikan oleh adat/budaya. Kepercayaan berpantang makanan tertentu memiliki kontribusi terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. Diantara makanan yang menjadi pantangan adalah makanan yang kaya zat besi baik golongan hewani, nabati, dan gabungan dari keduanya. Golongan makanan hewani seperti cumi-cumi, udang, kepiting, gurita, telur bebek, dan beberapa jenis ikan. Golongan nabati meliputi daun kelor, rebung, tebu, nenas, durian, terong, serta beberapa jenis buah-buahan. Di beberapa negara berkembang umumnya masih ditemukan larangan, pantangan atau tabu tertentu bagi makanan ibu hamil, tidak terkecuali di Indonesia. Walaupun demikian, harus diakui bahwa tidak semua tabu itu berakibat negatif terhadap kondisi gizi dan kesehatan. Tabu yang tidak jelas pengaruhnya bagi kesehatan dibiarkan saja, sambil terus dipelajari pengaruhnya untuk jangka panjang.

b. Rendahnya Penghasilan dan Pendidikan

Pendidikan kurang merupakan salah satu faktor yang mendasari penyebab gizi kurang. Pendidikan yang rendah menyebabkan seseorang kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan yang layak. Hal ini menyebabkan rendahnya penghasilan seseorang yang berakibat pula terhadap rendahnya seseorang dalam menyiapkan makanan baik secara kualitas maupun kuantitasnya.

Salah satu pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan kebidanan kepada masyarakat dan mempunyai peranan penting dalam mengatasi masalah mutu dalam pelayanan kesehatan, pelaksanaan pelayanan ini dianjurkan agar tetap mengikuti pedoman pada standar yang telah diterapkan. Tetapi untuk mengetahui tercapai tidaknya standar tersebut dapat menggunakan tolak ukur (indicator) tercapai tidaknya standar tersebut (Parwati, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- a) Data-data yang diperoleh dalam pengkajian adalah hasil dari pengkajian sesuai dengan keadaan Ny. V, G2P0A1, Uk 24 minggu, Usia 24 tahun.
- b) Analisa data yang telah didapatkan Ny. V, G2P0A1, Uk 24 minggu, Usia 24 tahun, janin Tunggal, ibu dan janin dalam keadaan baik.
- c) Rencana tindakan kebidanan untuk hasil yang diinginkan agar tercapai yaitu dengan melakukan setiap tindakan kebidanan dengan sebaik mungkin sesuai dengan asuhan yang ada yaitu pemberian edukasi tentang pola nutrisi pada ibu hamil.
- d) Implementasi dalam asuhan kebidanan telah berjalan sesuai dengan yang diharapkan dan mendapatkan hasil yang baik sesuai yang kriteria hasil yang telah ditetapkan sebelumnya.
- e) Catatan perkembangan dalam proses asuhan kebidanan pada Ny. V, G2P0A1, Uk 24

minggu, yaitu evaluasi tindakan yaitu dengan melakukan pemberian edukasi tentang pola nutrisi pada ibu hamil

Saran

Disarankan bagi pelayanan kesehatan dan praktik kebidanan yaitu pihak Posyandu Melati 2 untuk dapat membentuk kelas ibu hamil sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil mengenai nutrisi dan juga semakin memotivasi ibu hamil untuk tetap memenuhi kebutuhan nutrisinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustami, Lusiana El Sinta, Aldina Ayunda Insani, Detty Iryani, and Yulizawati. 2017. CV. RUmahkayu Pustaka Utama *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*.
- Chandra, Filius, Dini Dini Junita, and Tina Yuli Fatmawati. 2019. "Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Status Anemia." *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 9(04): 653–59.
- cholifa siti, purwanti yanik. 2019. *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Komunitas*.
- Kasmiati. 2023. *BUKU KOMUNITAS - Kasmiati Lpt (1)*.
- kemenkes. 2020. "Pedoman Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir." *Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat KEMENTERIAN KESEHATAN RI 2020*: 36.
- Leny, and Tirta Anggraini. 2022. "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Hamil Di Klinik Budi Mulia Medika Palembang Tahun 2022." *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang* 12(1): 76–82.
- Purwanto, T S, and R Sumaningsih. 2019. Prodi Kebidanan Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya *Modul Ajar Gizi Ibu Dan Anak Jilid 2*.
- SamiatulMilah, Ana. 2018. "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi Di Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis." *Media Informasi* 14(2): 95–109.
- Sari, Rini Permata, Mira Rizkia, and Dara Ardhia. 2023. "JIM FKep Volume VII No 2 Tahun 2023 GAMBARAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU IBU HAMIL DALAM PEMENUHAN NUTRISI DESCRIPTION OF KNOWLEDGE AND BEHAVIOR OF PREGNANT WOMEN IN NUTRITION FULFILLMENT JIM FKep Volume VII No 2 Tahun 2023." VII(2): 92–98.
- Swastika Raras, Nawang, Dwi Laras, Chici Riansih, and Harpeni Siswatibudi. 2021. "Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi Pada Masa Kehamilan Di PMB Widya Puri Handayani." *Jurnal Permata Indonesia* 12(2): 36–42.
- Teta puji rahayu, agung suharto. 2018. "Modul Ajar1 KEBIDANAN KOMUNITAS." *Prodi D-3 kebidanan magetan polekkes kemenkes surabaya*: 1–146.
- Tindaon, Rotua Lenawati et al. 2024. "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Dalam Kehamilan." *Jurnal Kesmas Prima Indonesia* 8(1): 1–4.
- Yanik, Oleh, ; Purwanti, and Siti Cholifah. 2019. *Buku Ajar Mata Kuliah KOMUNIKASI & KONSELING DALAM PRAKTIK KEBIDANAN Diterbitkan Oleh UMSIDA PRESS*.