



Article

GAMBARAN KEANEKARAGAMAN KONSUMSI PANGAN IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAROBO KABUPATEN MUNA

Febriana Muchtar^{1*}, Wa Ode Nurul Hayulia², Rizki Eka Sakti Octaviani³

¹⁻³Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo

SUBMISSION TRACK

Received: August 25, 2024
Final Revision: September 14, 2024
Available Online: September 23, 2024

KEYWORDS

Diversified diet, nutritional intake, pregnant women

CORRESPONDENCE

E-mail: febrianamuchtar9@uho.ac.id

A B S T R A C T

The nutritional intake of pregnant women is a critical factor that supports the fetal growth and physiological requirements during the pregnancy. Adequate nutrition can be fulfilled by consuming diversified diet. This research was performed to assess the diversity of dietary intake among pregnant women in Marobo Public Health Center, Muna Regency, in 2024. This quantitative research was carried out using a descriptive observational design, involving 64 pregnant women selected using proportional sampling technique. The data of this research were gathered through interviews and questionnaires, including data on maternal age, gestational age, and dietary diversity. A 24-hour recall method and the Minimum Dietary Diversity for Women (MDD-W) were employed to assess the food diversity. The findings revealed that 50 participants (78.1%) had non-diverse diets, while 14 participants (21.9%) consumed a diverse range of foods. The diversified dietary intake among pregnant women should be enhanced in order to ensure adequate nutritional intake.

I. PENDAHULUAN

Asupan gizi merupakan salah satu faktor penting yang sangat mempengaruhi status gizi ibu hamil. Kehamilan termasuk periode kritis yang harus didukung dengan pemenuhan gizi yang cukup dan seimbang. Pemenuhan asupan gizi bertujuan untuk mendukung proses kehamilan dan tumbuh kembang janin, sehingga bayi yang dilahirkan sesuai bulan kelahiran, sehat, serta memiliki ukuran antropometri bayi yang normal (Annisaa & Nurhayani, 2024). Kecukupan gizi ibu dan janin yang dikandung dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi, baik secara kuantitas maupun kualitasnya. Hal ini karena zat gizi yang dibutuhkan diperoleh dari berbagai jenis makanan yang dikonsumsi (Septiana *et al.*, 2023). Zat gizi yang diperoleh dari berbagai

jenis pangan yang dikonsumsi ibu hamil kurang lebih satu dari tiga bagian akan disalurkan untuk kebutuhan janin dengan perantara plasenta (Azis *et al.*, 2022).

Pemenuhan asupan gizi dapat diperoleh melalui keanekaragaman konsumsi pangan dengan tujuan untuk mendapatkan zat-zat gizi yang dibutuhkan, mengingat setiap bahan pangan mengandung zat gizi yang berbeda-beda. Sekitar 42% ibu yang mengandung mengonsumsi makanan yang tidak beragam, ditandai dengan nilai asupan makanan yang kurang dari 5 jenis kelompok pangan, khususnya pada kelompok pangan biji-bijian dan susu (Harahap *et al.*, 2021). Ibu hamil sangat dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai jenis kelompok bahan makanan, misalnya buah-buahan segar serta berbagai jenis sayuran yang memiliki kandungan gizi beragam berdasarkan warna sayuran yang

dikonsumsi (Lamenia *et al.*, 2022). Keanekaragaman konsumsi pangan berhubungan erat dengan asupan gizi, dimana semakin rendah tingkat konsumsi pangan yang beraneka ragam, maka risiko mengalami masalah gizi dapat terjadi pada ibu hamil (Ibnu, 2020).

Masalah gizi pada ibu hamil memiliki dampak kesehatan, baik bagi ibu hamil maupun janin yang dikandung. Ibu hamil yang kekurangan gizi akan mengalami kelelahan, serta merasa lemas, sedangkan ancaman kesehatan pada bayi yang dikandung berupa cacat saat lahir, berat kurang dari berat badan normal yaitu <2500gram atau berat badan lahir rendah serta meningkatkan risiko kematian pada ibu dan bayi (Fauziana & Fayasari, 2020). Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi dapat disebabkan karena asupan gizi yang tidak dapat memenuhi kebutuhan asupan gizi ibu hamil (Hayana & Lasepa, 2023). Masalah kekurangan gizi yang banyak dialami oleh ibu hamil adalah anemia dan kekurangan Energi Kronis (KEK) (Amiruddin *et al.*, 2023). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan kejadian KEK pada ibu hamil di Indonesia sebesar 16,9%, sedangkan angka kejadian KEK ibu hamil di provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan angka yang lebih tinggi dari data nasional yaitu 19,6%. Untuk kejadian anemia pada tingkat nasional sebesar 27,7% dan angka tersebut masih dalam kategori masalah kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan, 2023).

Anemia pada ibu hamil ditetapkan berdasarkan kadar Hemoglobin yaitu kurang dari 11 gram% pada trimester 1 dan 3, atau <10,5 gram% pada kemahilan trimester kedua. Penyebab umum terjadinya anemia pada ibu hamil sebagian besar disebabkan karena kekurangan zat besi (Afni, 2023). Kekurangan zat besi disebabkan karena tingkat konsumsi pangan sumber zat besi rendah, adanya masalah yang mengganggu proses absorpsi zat besi dan kondisi kehamilan menyebabkan asupan zat gizi meningkat (Nadia *et al.*, 2021).

Defisiensi gizi selama kehamilan menjadi indikator penting untuk diperhatikan karena kehamilan membutuhkan energi yang lebih banyak untuk proses metabolisme ibu hamil. Hal penting yang dapat dilakukan melalui pemeriksaan status gizi yang merupakan

gambaran dari kecukupan atau juga kekurangan asupan makanan (Kulsum & Wulandari, 2022). Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan antara keanekaragaman konsumsi pangan ibu hamil dengan kejadian kekurangan gizi, baik dalam bentuk anemia maupun KEK. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Delil dkk menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi pangan yang beranekaragam berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil (Delil *et al.*, 2018). Fitriani dkk menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi pangan yang bervariasi dengan kejadian KEK dengan nilai $p = 0,0003$ (Fitriani *et al.*, 2024).

Penilaian kualitas konsumsi pangan dapat diukur melalui tingkat keanekaragaman konsumsi yang menggambarkan jenis dan jumlah kelompok bahan makanan yang dikonsumsi (Amdani *et al.*, 2023). Deteksi awal kekurangan asupan gizi pada ibu hamil dapat dilakukan melalui penilaian konsumsi pangan. Oleh sebab itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran keanekaragaman konsumsi pangan ibu hamil di wilayah kerja Desa Marobo Kabupaten Muna tahun 2024.

II. METODE

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian secara observasional deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil sebanyak 171 ibu hamil dan besar sampel sebanyak 64 responden yang dipilih dengan teknik pemilihan sampel secara acak (*random sampling*). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk memperoleh data umur ibu hamil. Data konsumsi pangan dikumpulkan menggunakan formulir *recall-24* jam serta gambaran keanekaragaman konsumsi pangan menggunakan *Minimum Dietary Diversity Women* (MDD-W). Dikategorikan tidak beragam jika konsumsi < 5 kelompok makanan dan beragam jika konsumsi > 5 kelompok makanan. Data dianalisis dan selanjutnya hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

III. HASIL

Hasil penelitian yang diperoleh disajikan pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur dan Keanekaragaman Konsumsi Pangan Ibu Hamil

| Umur | n | % |
|--------------|-----------|------------|
| <20 tahun | 8 | 12.5 |
| 20-35 tahun | 44 | 68.8 |
| >35 tahun | 12 | 18.8 |
| Total | 64 | 100 |

| Keanekaragaman Konsumsi Pangan | n | % |
|--------------------------------|-----------|------------|
| Beragam | 14 | 21.9 |
| Tidak beragam | 50 | 78.1 |
| Total | 64 | 100 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden didominasi pada usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 44 responden (68,8%), berikutnya umur >35 tahun yaitu 12 responden (18,8%) dan 8 (12,5%) lainnya berumur <20 tahun. Secara umum usia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Marobo merupakan usia yang sudah cukup untuk periode kehamilan. Data penelitian diperoleh sebagian besar ibu hamil mengonsumsi makanan yang tidak beragam < 5 kelompok bahan makanan yaitu 50 responden (78,1%) dan 14 ibu hamil (21,9%) konsumsi pangan beragam dengan mengonsumsi >5 kelompok makanan (Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2021).

IV. DISKUSI

Usia ibu hamil yang berisiko adalah <20 tahun dan > 35 tahun, usia tersebut dikaitkan dengan kejadian preeklamsia. Usia di bawah 20 tahun bukan periode umur yang baik untuk kehamilan, karena pada usia <20 tahun beberapa aspek pada wanita yaitu psikis, fisik dan organ reproduksi belum siap untuk menunjang proses kehamilan. Demikian pul, pada usia > 35 tahun, sudah termasuk kategori umur yang cukup tua untuk melakukan persalinan. Usia > 35 tahun dihubungkan dengan kemampuan tubuh

yang mengalami beberapa perubahan misalnya perubahan pada sistem kardiovaskuler serta penurunan kemampuan beradaptasi dengan adanya perubahan hormonal (Kusumaningtyas & Dharmayani, 2023). Wanita hamil dengan usia muda sangat berhubungan dengan kesiapan organ reproduksi juga kondisi psikologis dalam mempersiapkan dan menerima kehamilan (Ardiansyah *et al.*, 2024).

Asupan gizi ibu hamil ditentukan oleh jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, oleh sebab itu ibu hamil perlu mengonsumsi pangan yang beranekaragam untuk memenuhi kebutuhan gizi selama proses kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil tidak mengonsumsi makanan yang beranekaragam. Gambaran tersebut dapat mendeskripsikan bahwa ibu hamil dapat berisiko kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Selama kehamilan kedua kelompok zat gizi baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro harus terpenuhi agar kehamilan dan persalinan dapat berjalan dengan sehat. Zat gizi makro dan mikro sangat dibutuhkan dalam mendukung proses kehamilan yang sehat. Asupan gizi dibutuhkan ibu hamil untuk menjaga status gizi dan kesehatan ibu hamil serta tumbuh kembang janin. Kebutuhan zat gizi harus terpenuhi sejak sebelum kehamilan hingga setelah proses melahirkan. Zat gizi makro dibutuhkan sebagai sumber energi dan protein dengan jumlah yang lebih besar dibandingkan zat gizi mikro. Kebutuhan zat gizi mikro tidak sebanyak zat gizi makro namun memiliki peran besar terhadap kehamilan ibu (Renyonet *et al.*, 2023). Asupan zat gizi selama kehamilan mengalami peningkatan baik energi dan protein yang dapat diperoleh dari zat gizi makro, maupun vitamin dan mineral yang merupakan kelompok zat gizi mikro. Kekurangan vitamin dan mineral selama kehamilan dapat memberikan dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan sel-sel janin sehingga berisiko melahirkan bayi dengan cacat bawaan, kekurangan darah serta kematian (Dhyani Swamilaksita *et al.*, 2022). Faktor penentu kualitas bayi yang dilahirkan adalah kecukupan dan keseimbangan asupan gizi selama kehamilan, dimana pemenuhan zat gizi mikro dan makro harus tercukupi (Fitri & Wiji, 2018).

Gambaran keanekaragaman konsumsi pangan menunjukkan kualitas makanan yang dikonsumsi ibu hamil. Pemenuhan asupan gizi yang dibutuhkan melalui konsumsi pangan yang berkualitas akan memberikan pengaruh terhadap kesehatan ibu hamil dan bayi yang dikandung (Aini & Zahariah, 2022). Pola konsumsi ibu hamil yang beragam dengan mengonsumsi ≥ 4 jenis makanan dapat mencegah risiko anemia, bayi prematur serta berat badan dapat mencapai ≥ 2500 gram atau tidak mengalami berat badan lahir rendah (Rosmalina & Luciasari, 2016). Konsumsi makanan sehat dan beranekaragam dapat memenuhi asupan gizi selama kehamilan, baik untuk ibu maupun janin yang dikandung (Mousa *et al.*, 2019).

V. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 50 (78,1%) ibu hamil konsumsi pangan tidak beragam dan 14 (21,9%) ibu hamil yang konsumsi pangannya beragam. Perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan konsumsi pangan yang beraneka ragam untuk memenuhi asupan zat gizi selama kehamilan.

REFERENCES

- Afni, N. (2023). Faktor–faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di puskesmas Gamping 1 Kabupaten Sleman tahun 2022. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 23(1).
- Aini, N., & Zahariah, S. (2022). Analisis faktor determinan kualitas konsumsi makanan pada ibu hamil di kecamatan sukowono, kabupaten jember. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 453–462.
- Amdani, C. N., Asyik, N., & Faradillah, R. H. F. (2023). *Analisis Hubungan Pola Konsumsi Pangan terhadap Tingkat Kecukupan Zat Gizi pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui di Kota Kendari. Tahun 2019.*
- Amiruddin, Sirih, M., & Irfandi. (2023). S, Irfandi.(2023). Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Status Gizi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Obsgyn*, 15(4), 417–427.
- Annisaa, S., & Nurhayani, N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi ibu hamil di Puskesmas Jakenan Pati. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 389–395.
- Ardiansyah, A. F., Mansur, H., Yuliawati, D., & Astutik, H. (2024). Hubungan Usia Ibu dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Kendalkerep Blimbing Kota Malang. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 8(1), 50–57.
- Azis, L., Mandasari, R., & Sari, R. N. (2022). Penilaian asupan gizi dan tingkat kecukupan gizi ibu hamil menggunakan metode 24 hour recall di Kecamatan Moyo Hulu, Sumbawa Besar, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Kesehatan (The Journal of Food Technology and Health)*, 4(2), 93–99.
- Delil, R., Tamiru, D., & Zinab, B. (2018). Dietary diversity and its association with anemia among pregnant women attending public health facilities in South Ethiopia. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 28(5).
- Dhyani Swamilaksana, P., Sa'pang, M., Mulyani, E. Y., & Azizah, N. (2022). Tingkat Kecukupan dan Keseimbangan Zat Gizi Makro Terhadap Pertambahan Berat Badan Ibu Selama Kehamilan. In *Nutrire Diaita* (Vol. 14, Issue 01).
- Fauziana, S., & Fayasari, A. (2020). Hubungan pengetahuan, keragaman pangan, dan asupan gizi makro mikro terhadap kek pada ibu hamil. *Binawan Student Journal*, 2(1), 191–199.
- Fitri, I., & Wijji, R. N. (2018). Asupan zat gizi makro dan kenaikan berat badan selama hamil terhadap luaran kehamilan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(2), 66.
- Fitriani, F., Yarmaliza, Y., & Farisni, T. N. (2024). Analyzing the Level of Knowledge, Food Consumption Diversity, and Nutritional Intake on Chronic Energy Deficiency among Pregnant Women in Stunting Prevention. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 6(2), 62–66.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2021). Minimum dietary diversity for women. In *Minimum dietary diversity for women*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb3434en>
- Harahap, D. A., Afrinis, N., & Hamidi, M. N. S. (2021). Perbedaan Konsumsi Pangan Ibu Hamil Anemia dan Nonanemia di Puskesmas Tapung Hilir 1. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 7(3), 387–391.
- Hayana, I., & Lasepa, W. (2023). Hubungan Asupan Gizi Ibu Hamil dengan Kejadian Stunting Metode Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 7095–7103.
- Ibnu, I. N. (2020). *Hubungan Sosial Demografi, Keanekaragaman Pangan dengan Status Gizi Ibu Hamil di Sulawesi Selatan. Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 4 (1), Article 1.
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia 2023.*
- Kulsum, U., & Wulandari, D. A. (2022). Upaya Menurunkan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Pengemas Kesehatan*, 1(01), 27–30.
- Kusumaningtyas, M. J., & Dharmayani, N. M. G. G. (2023). Studi Literatur Hubungan Faktor Resiko Usia Ibu Hamil dengan Kejadian Preeklampsia. *CALVARIA MEDICAL JOURNAL*, 1(2), 88–106.
- Lamenia, O. V., Kasyani, K., Iswanto, I., & Jeki, A. G. (2022). Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan dan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 1(1), 87–95.

- Mousa, A., Naqash, A., & Lim, S. (2019). Macronutrient and micronutrient intake during pregnancy: an overview of recent evidence. *Nutrients*, 11(2), 443.
- Nadia, N., Ludiana, L., & Dewi, T. K. (2021). Penerapan Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Pada Kehamilan Diwilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 359–366.
- Renyoet, B. S., Corry, O., & Tampubolon, R. (2023). Gambaran Kecukupan Gizi pada Kehamilan Remaja di Kota Salatiga. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(1), 87–102.
- Rosmalina, Y., & Luciasari, E. (2016). Besaran Keragaman dan Kualitas Konsumsi Bahan Makanan pada Ibu Hamil di Indonesia (The quality and food diversity of pregnant women in Indonesia). *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 39(1), 65–73.
- Septiana, E. Z., Eliyana, Y., Qomariyah, K., studi, P. D., & Kesehatan, F. (2023). *Pentingnya Nutrisi pada Ibu Hamil di Desa Pakong*.