

**GAMBARAN PERILAKU DIET PADA IBU HAMIL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS STABELAN**

Amelia Nur Cahyani¹⁾ Mellia Silvy Irdianty²⁾ Dewi Suryandari³⁾

- ¹⁾ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta
²⁾ Dosen Prodi Keperawatan Program Diploma 3 Universitas Kusuma Husada Surakarta
³⁾ Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta
amelianurcahyani874@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses fertilisasi (*konsepsi*) sampai kelahiran bayi. Ibu hamil sendiri merupakan salah satu kelompok yang rawan akan masalah gizi. Seorang ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin yang dikandungnya. Pemenuhan gizi pada ibu hamil tergantung dari pengetahuan tentang nutrisi dan perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Perilaku Diet pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Stabelan

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan desain *cross sectional*. Sampelnya adalah ibu hamil dalam 3 bulan terakhir di Puskesmas Stabelan. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan sampel 75 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi semi FFQ perilaku diet pada ibu hamil.

Hasil penelitian dari 75 responden didapatkan tingkat perilaku diet pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Stabelan mayoritas responden masuk dalam kategori buruk yaitu 49 responden (65.3%), kategori cukup 20 responden (26.7%), dan kategori baik 6 responden (8%).

Kata Kunci : gizi, Ibu hamil dan Perilaku diet,

Daftar Pustaka : 57 (2017-2022)

**THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION EDUCATION ON DIET
BEHAVIOR FOR PREGNANT MOTHERS IN THE WORK AREA OF THE
SETABELAN HEALTH CENT**

Amelia Nur Cahyani¹⁾ Mellia Silvy Irdianty²⁾ Dewi Suryandari³⁾

¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University Kusuma
Husada Surakarta

²⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University Kusuma
Husada Surakarta

³⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University Kusuma
Husada Surakarta

amelianurcahyani874@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is an event that occurs in a woman, starting from the process of fertilization (conception) until the birth of a baby. Pregnant women are one of the groups that are prone to nutritional problems. A mother experiencing malnutrition during pregnancy will cause problems, both for the mother and the fetus she is carrying. Fulfillment of nutrition in pregnant women depends on knowledge about nutrition and the behavior of mothers in meeting their nutritional needs. This study aims to describe the diet behavior of pregnant women in the work area of the Stabelan Public Health Center

This research method used descriptive method with cross sectional design. The sample is pregnant women in the last 3 months at the Stabelan Health Center. The data collection technique used purposive sampling technique. With a sample of 75 respondents. The measuring instrument used in this study was a semi-FFQ observation sheet on dietary behavior in pregnant women.

The results of the study from 75 respondents found that the level of diet behavior in pregnant women in the Stabelan Health Center Work Area, the majority of respondents were in the bad category, namely 49 respondents (65.3%), sufficient category was 20 respondents (26.7%), and good category was 6 respondents (8%).

Keywords : Nutrition, Pregnant Mothers, And Diet Behavior

Bibliography : 57 (2017-2022)

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses fertilisasi (*konsepsi*) sampai kelahiran bayi. Proses kehamilan mengakibatkan tubuh ibu mengalami perubahan dari kondisi sebelum hamil (Sari, 2018). Masa kehamilan yang merupakan bagian dari 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) adalah masa yang sangat penting untuk tindakan pemenuhan kebutuhan nutrisi dan perkembangan anak, selain itu pemberian ASI eksklusif, pola asuh, lingkungan yang baik juga merupakan dasar dari tumbuh kembang (Widatiningsih & Dewi, 2017).

Ibu hamil sendiri merupakan salah satu kelompok yang rawan akan masalah gizi. Hal tersebut bisa berakibat fatal bukan hanya untuk ibu tapi juga membahayakan anak di dalam kandungannya. Kondisi gizi seseorang dipengaruhi oleh status gizinya semasa dalam kandungan, dengan kata lain status gizi ibu hamil merupakan hal yang sangat berpengaruh besar terhadap kesehatannya sendiri dan sebagai prediksi *pregnancy outcome* untuk ibu dan status gizi bayi baru lahir (Sari, 2018).

Pada saat hamil asupan nutrisi harus terpenuhi dengan baik, karena kebutuhan gizi yang tidak adekuat pada masa kehamilan dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dan berisiko akan melahirkan bayi yang prematur, kelainan pada sistem saraf pusat, berat badan lahir rendah dan bahkan *stunting*. Selain itu akibat dari tidak terpenuhinya asupan energi dan protein pada ibu hamil dapat menyebabkan terjadinya kekurangan energi kronis (KEK), dimana ukuran lingkaran lengan atas (LILA) kurang dari 23,5 cm, ibu hamil dengan KEK juga berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Kemenkes RI (2017) menyatakan bahwa dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh masalah gizi pada periode ibu hamil dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi.

Masalah gizi, khususnya anak pendek, menghambat perkembangan anak muda, dengan dampak negatif yang akan berlangsung dalam kehidupan selanjutnya. Studi menunjukkan bahwa anak pendek sangat berhubungan dengan prestasi pendidikan yang buruk, lama pendidikan yang menurun dan pendapatan yang rendah sebagai orang dewasa. Anak-anak pendek menghadapi kemungkinan yang lebih besar untuk tumbuh menjadi orang dewasa yang kurang berpendidikan, miskin, kurang sehat dan lebih rentan terhadap penyakit tidak menular. Oleh karena itu, anak pendek merupakan prediktor buruknya kualitas sumber daya manusia yang diterima secara luas, yang selanjutnya menurunkan kemampuan produktif suatu bangsa di masa yang akan datang (UNICEF, 2018).

Seorang ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin yang dikandungnya, antara lain anemia, perdarahan dan berat badan ibu tidak bertambah secara normal, kurang gizi juga dapat mempengaruhi proses persalinan dimana dapat mengakibatkan persalinan sulit

dan lama, prematur, perdarahan setelah persalinan, kurang gizi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, cacat bawaan dan berat janin bayi lahir rendah (Suhaeti, 2018).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, ibu hamil yang menderita Kekurangan Energi Kronik yaitu sebanyak 629 ibu (73,2 persen) hingga dari seluruh kematian ibu dan memiliki risiko kematian 20 kali lebih besar dari ibu dengan LILA normal (WHO, 2020). Berdasarkan data hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan prevalensi risiko KEK pada ibu hamil di Indonesia sebesar 17,3%, hasil survei pemantauan status gizi (PSG) tahun 2017 jugamenunjukkan persentase ibu hamil dengan risiko KEK sebesar 14,8%. (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi KEK secara nasional sebesar 13,6% dan prevalensi KEK di Jawa Tengah sebesar 17,2%. Ibu hamil yangmenderita KEK dapat menyebabkan keguguran, cacat bawaan, kematian neonatal, bayi lahir mati dan berat bayi lahir rendah (BBLR).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan untuk pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Status gizi ibu hamil merupakan salah satu indikator dalam mengukur status gizi masyarakat. Asupan gizi untuk ibu hamil dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi. Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi. 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 yangdiperlukan saat hamil dapat

menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna (Samiatulmilah, 2018).

Kekurangan gizi yang terjadi pada ibu hamil biasanya terjadi secara tersembunyi dan sering luput dari pengamatan biasa. Kurangnya pengetahuan dan perilaku buruk diet ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilan berdampak buruk bagi janin *stunting* yang terjadi pada janin berhubungan dengan tingkat pendidikan yang mempengaruhi pengetahuan, perilaku, status pekerjaan, pendapatan dan usia kehamilan pada ibu hamil (Pratiwi, 2020). Pemenuhan gizi pada ibu hamil tergantung dari pengetahuan tentang nutrisi dan perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Pengetahuan mengenai nutrisi pada saat kehamilan penting dimiliki ibu hamil karena dengan pengetahuan yang baik dapat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan dan perilakunya dalam menjaga pola konsumsi makanan sehari-hari sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi pada saat kehamilan (Satyarsa, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada hari Senin 20 Desember 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Stabelan berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada 10 orang ibu hamil, 5 diantaranya mengatakan bahwa tidak mengetahui mengenai makanan apa saja yang harus dikonsumsi pada masa kehamilan, dan 2 diantaranya mengatakan harus mengonsumsi makanan yang bergizi seperti sayur- sayuran hijau, ikan dan nasi, dan 3 diantaranya mengatakan bahwa kerap mengonsumsi makanan cepat saji seperti mie instan, *junk food*, dan juga minum-minuman bersoda. Berdasarkan hasil observasi ketika peneliti observasi balita yang ada pada posyandu ada beberapa balita yang mengalami *stunting*. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Gambaran Perilaku Diet

pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Stabelan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil dalam 3 bulan terakhir di puskesmas Stabelan. Sampel sebanyak 75 responden dengan kriteria inklusi Ibu yang sedang hamil trimester 1 dan 2 di wilayah Puskesmas Stabelan, Ibu hamil yang bisa membaca dan menulis, bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi Ibu hamil yang sedang sakit, Ibu hamil yang mengisi kuesioner tidak lengkap, Ibu hamil yang saat pengambilan data tidak ada di tempat atau lokasi penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Tempat penelitian ini di Puskesmas Stabelan pada tanggal 6 Juni-6 Juli 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia (n=75)

Usia	Mean	SD	Min	Max
Jumlah	25,92	5,05	20	43

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi usia responden diantara usia 20 tahun sampai dengan usia 43 tahun dengan hasil usia minimal 20 tahun, usia maksimal 43 tahun dan rata-rata usia 25 tahun dengan standar deviasi 5.05. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Satyarsa (2020) menunjukkan bahwa rata-rata responden berada pada rentang umur 20-35 tahun sebanyak 56 orang 78,9%. Usia 20-35 tahun adalah usia reproduksi sehat dan usia aman untuk kehamilan, persalinan, dan menyusui. Oleh karena itu rentang usia 20-35 tahun adalah masa reproduksi yang sangat baik dan mendukung dalam pemenuhan nutrisi ibu dan bayi. Umur sangat menentukan kesehatan materna dan berkaitan dengan kesiapan mental dan psikologis dalam

menghadapi kehamilan, persalinan, nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya (Sukriana, 2018).

Selain itu, Usia 25 tahun berada dalam batas dewasa awal, hal ini menunjukkan bahwa tingkat kedewasaan responden dalam batas dewasa awal. Dewasa awal merupakan dimana proses perkembangan mental, psikologis dan sosiologis sedang berlangsung. Dimana usia produktif ini seseorang dapat menerima dan memahami informasi dengan mudah, serta kategori dewasa awal ini memiliki kematangan jiwa yang dapat membantu ibu untuk menyelesaikan tugas perkembangannya Pada umur ini seorang wanita sudah mengalami kematangan dalam kepribadian dan berfikir untuk masa depan. Semakin matangnya cara berfikir seseorang, maka semakin memperoleh banyak pengetahuan serta semakin baik pula perilaku dan tindakan seseorang dalam melakukan sesuatu hal, bukan hanya bagi dirinya saja tetapi juga bagi keluarganya dan kesehatan bayinya (Susilowati, 2018).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa usia menjadi faktor penentu dalam tingkat pengetahuan, pengalaman, keyakinan dan motivasi sehingga umur mempengaruhi perilaku seseorang terhadap objek tertentu. Hal ini diperkuat oleh Notoadmodjo (2018) yang mengatakan bahwa usia seseorang dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin cukup umur, tingkat kematangan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

Tabel 2. karakteristik responden berdasarkan pendidikan (n=75)

Pendidikan	f	%
SD	15	20
SMP	15	20
SMA	29	38,7
D3	9	12
S1	7	9,3
Total	75	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden responden cukup beragam dari SD hingga Sarjana, dan pendidikan paling banyak adalah SMA yaitu 29 responden (38.7%). Pendidikan yang tinggi dapat membuat pengetahuan juga semakin tinggi dimana semakin tinggi pendidikan, semakin banyak informasi yang diperoleh sehingga dapat menyebabkan pengetahuan yang diperoleh juga tinggi. Pengetahuan yang tinggi juga dapat berdampak pada sikap dan perilaku yang positif terkait dengan makanan yang dikonsumsi pada ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa responden ditingkat pendidikan D3 dan Sarjana termasuk kedalam gizi buruk dikarenakan responden tersebut tidak memiliki kemauan untuk menerapkan gizi seimbang pada kesehariannya selama hamil serta pemilihan menu makanan yang tidak sesuai dengan gizi ibu hamil seperti makanan *junk food*, minuman bersoda dan makanan instan lainnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Baiti (2017) yang menunjukkan bahwa pendidikan ibu hamil di puskesmas Godean Yogyakarta mayoritas adalah SMA yaitu sebanyak 30 responden (50,4%). Pendidikan tidak dapat di pungkiri menjadi salah satu faktor yang mendukung kesehatan di masyarakat. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi memiliki kemampuan untuk masuk dalam perawatan kesehatan baik dalam lingkup individu, kelompok dan masyarakat. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap dan perilaku seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan (Notoadmojo, 2018).

Menurut Mano (2017) menyatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang untuk menyerap informasi dan mengimplementasikan dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari. Sebagian responden memiliki pendidikan terakhir SMA. Tingkat pendidikan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya motivasi individu, keadaan ekonomi keluarga dan motivasi dari orangtua.

Menurut peneliti pendidikan dalam hal ini pendidikan formal menurut peneliti sangat mempengaruhi pengetahuan orang tua terhadap pengetahuan serta perilaku dalam pemenuhan gizi pada ibu hamil, dimana pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi pola pikir seseorang sehingga ia mampu menelaah sesuatu untuk diterima atau ditolak. Pendidikan formal ibu mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu dimana semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu maka mempermudah untuk menyerap pengetahuan praktis dalam lingkungan formal maupun non formal terutama melalui media massa, sehingga ibu dalam mengolah, menyajikan dan membagi sesuai yang dibutuhkan.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan paritas (n=75)

Paritas	F	%
Nulipara	46	61,3
Primipara	23	30,7
Multipara	6	8
Total	75	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan paritas ibu paling banyak adalah nulipara 46 responden (61.3%). Paritas adalah jumlah persalinan yang dialami ibu, baik persalinan yang hidup maupun yang tidak, tetapi tidak termasuk aborsi. Dimana nulipara adalah seorang wanita yang belum pernah melahirkan dengan usia kehamilan lebih

dari 28 minggu atau belum pernah melahirkan janin yang mampu hidup diluar rahim. Firmansyah (2021) menyatakan bahwa ibu yang paritasnya lebih dari satu memiliki pengalaman lebih dimana mampu mengaplikasikan dalam perilaku kehidupan sehari-hari dibandingkan dengan ibu yang belum pernah mengalami paritas. Peneliti berpendapat bahwa kemungkinan benar jika perilaku ibu dengan paritas nulipara kurang dibandingkan dengan ibu paritas multipara yang suda memiliki pengalaman tentang kehamilannya.

Paritas ibu atau pengalaman ibu hamil lebih dari satu menjadi tolak ukur untuk mengetahui tingkat pengetahuan seseorang dimana pengetahuan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang Agustasari (2019). Namun pernyataan tersebut berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Ellyani (2020) yang menyatakan bahwa perilaku seseorang tidak dipengaruhi dari berapa banyak ibu melahirkan, karena pada saat ini informasi dapat diakses oleh siapapun dan dimanapun, tidak menutup kemungkinan bahwa ibu dengan paritas nulipara dapat mengakses informasi yang mereka butuhkan.

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan status kehamilan (n=75)

Status	f	%
G1P0A0	47	62,7
G2P1A0	16	21,3
G3P1A1	5	6,7
G3P2A0	7	9,3
Total	75	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan status kehamilan paling banyak adalah G1P0A0 yaitu 47 responden (62.7%). Status kehamilan dalam istilah kehamilan disajikan dengan istilah GPA, dimana G adalah gravida yang menunjukkan jumlah kehamilan atau berapa kali seorang wanita telah hamil, P adalah paritas yaitu jumlah kelahiran ibu hamil, serta A

adalah abortus yaitu jumlah keguguran yang dialami ibu. Pada penelitian ini status kehamilan ibu paling banyak adalah G1P0A0 yang berarti bahwa ibu telah mengalami kehamilan satu dan ibu belum pernah mengalami kelahiran dan keguguran.

Satyarsa (2020) menyatakan bahwa status kehamilan multigravida lebih memiliki sikap positif dalam status gizi dibandingkan dengan primigravida hal ini dikarenakan dari segi pengalaman ibu yang sudah melahirkan lebih dari satu kali akan lebih paham dalam berperilaku gizi yang seimbang untuk diri dan janinnya. Mencukupi gizi seimbang pada ibu dan janin adalah sebuah perilaku yang penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, hidup bersih, dan mematau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Terutama pada kehamilan trimester 2 dimana janin mulai berkembang dalam pembentukan organ vital seperti jantung, paru-paru dan organ tubuh lainnya sehingga diperlukan perilaku dalam pemberian gizi yang baik pada ibu hamil, apabila perilaku ibu hamil buruk maka hal ini akan mempengaruhi gizi buruk pula pada perkembangan janin (Susilowati, 2018).

Tabel 5. Gambaran Tingkat Perilaku Diet Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Stabelan (N=75)

Paritas	F	%
Buruk	49	65,3
Cukup	20	26,7
Baik	6	8
Total	75	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 75 responden yaitu untuk kategori baik sebanyak 6 responden (8,0%), kategori cukup sebanyak 20 responden (26,7%), dan untuk kategori kurang sebanyak 49 responden (65,3%). Hasil observasi yang didapatkan bahwa hal ini

dikarenakan kurangnya atau belum didapatkan informasi mengenai gizi seimbang pada ibu hamil. Sebuah informasi bisa didapatkan melalui media cetak, video, elektronik dan sosialisasi pelatihan maupun edukasi dari petugas kesehatan (Notoatmodjo 2018).

Menurut Satyarsa (2020) menyatakan bahwa kurangnya perilaku diet pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, dan usia. Dimana tingkat pendidikan yang diperoleh seseorang dari bangku sekolah dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku seseorang, dan pekerjaan dapat menggambarkan tingkat kehidupan seseorang karena dapat mempengaruhi sebagian aspek kehidupan seseorang termasuk pemeliharaan kesehatan dengan penghasilan yang didapatkan. Usia juga menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang dimana kehamilan kurang dari 20 tahun secara biologi belum optimal emosinya cenderung labil, mentalnya belum matang yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustasari (2019) yang menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh yaitu 35 orang (57,4%) mempunyai perilaku dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi yang kurang. Perilaku yang kurang dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dapat disebabkan pengetahuan ibu hamil yang kurang tentang kebutuhan nutrisi ibu hamil trimester III meliputi karbohidrat, protein, mineral, lemak, asam folat dan vitamin. Hal ini sesuai dengan Wibisono (2017) yang menyatakan bahwa salah satu faktor ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi selama hamil yaitu pengetahuan. Pengetahuan gizi kehamilan sangat diperlukan oleh seorang ibu hamil dalam merencanakan menu makanannya.

Menurut penelitian yang dilakukan Amalia (2020) bahwa upaya penurunan kasus KEK pada ibu hamil harus dilaksanakan secara menyeluruh baik dari puskesmas dan pemegang kebijakan. Oleh karena itu, upaya edukasi dan pemantauan status gizi ibu hamil agar dapat terhindar dari kejadian KEK sehingga dapat meningkatkan status kesehatan gizi pada ibu hamil dan menurunkan faktor risiko dari ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi pada ibu hamil (Abraham, 2015; Fitriana, 2016; Lubis, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa kurangnya pengetahuan ibu yang berdampak pada perilaku ibu dapat dipengaruhi dengan tingkat pendidikan. Penelitian yang dilakukan pada responden didapatkan mayoritas adalah memiliki tingkat pendidikan SMA, namun para ibu mayoritas masih memiliki perilaku yang buruk dalam perilaku diet gizi seimbang, sehingga perlu diberikannya intervensi yang dapat dilakukan oleh fasilitas pelayanan terdekat untuk memberikan informasi yang mampu meningkatkan pengetahuan ibu sehingga dapat mengubah perilaku dalam kehidupan sehari-hari terutama perilaku dalam diet gizi seimbang ibu hamil.

KESIMPULAN

1. Rata-rata usia responden adalah 25,92 tahun, sebagian besar pendidikan responden adalah SMA dengan jumlah sebanyak 29 responden (38,7%), sebagian besar pekerjaan responden adalah bekerja sebagai IRT dengan jumlah 16 responden (88,9%), serta usia kehamilan ibu paling banyak adalah kehamilan trimester yaitu 39 responden (52%).
2. Gambaran perilaku diet pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Stabelan mayoritas responden memiliki tingkat perilaku diet buruk

dengan jumlah sebanyak 49 responden (65,3%).

SARAN

1. Bagi peneliti
Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan peneliti mengenai gambaran perilaku diet pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Stabelan dan sebagai awal pengalaman baru peneliti dalam melakukan penelitian kesehatan.
2. Bagi ibu hamil
Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan ibu tentang perilaku diet dan diharapkan ibu hamil kedepannya mampu mencari informasi untuk meningkatkan perilaku diet terutama tentang gizi seimbang.
3. Bagi tenaga kesehatan
Penelitian ini dapat menambah masukan dan sumber pengetahuan baru bagi petugas atau pelayanan kesehatan tempat penelitian, terutama untuk memberikan penyuluhan mengenai hal-hal yang berkaitan tentang perilaku diet pada ibu hamil.
4. Bagi peneliti lain
Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya yang lebih luas dan dengan menambahkan variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustasari, E. D (2019). Hubungan Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan. *Skripsi*. Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
- Amalia, F. (2019) 'Hubungan Kunjungan Antenatal Care (Anc) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Kota Tangerang Selatan Tahun 2019', *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), Pp. 1–125
- Baity. (2017). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Hamil Di Puskesmas Godean Ii Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani.
- Kemenkes RI (2017) 'Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2016', *Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat*
- Kemenkes, R. I. (2018). *Profil Kesehatan RI Tahun 2018*. Jakarta, Kementerian Kesehatan RI
- Notoadmodjo, S (2018). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Pt Rineka Cipta
- Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *urnal Pengamas Kesehatan Sasambo*. Vol 1 No 2
- Sari, P. W. P. (2018). Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Berat Badan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nusukan Surakarta. *Skripsi*. Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Satyarsa, A. B. S. (2020). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu Hamil Terhadap Nutrisi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Mengwi I, Badung, Bali. *Jurnal Gema Kesehatan*. Vol 12 No 1.
- Suhaeti, S., Laenggeng, A. H., & Baculu, E. P. H. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lalundu Kabupaten Donggala. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1).
- Sukriana . (2018). Efektivitas Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi Post Partum Di Puskesmas

- Payung Sekaki Pekan Baru.
Jom Fkp, Vol. 5 No. 2
- UNICEF. (2018). Prevalence Stunting
Balita Indonesia Tertinggi
Kedua di ASEAN, 1.
- Wibisono. (2017). *Solusi Sehat Seputar
Kehamilan*. Jakarta: Penerbit
Agromedia Pustaka
- Widatiningsih, S., dan Dewi, C. H. T. D.
(2017). *Praktik Terbaik Asuhan
Kehamilan*. Trans Medika.
Yogyakarta.