

## GAMBARAN POLA MAKAN IBU HAMIL

**Rotua Sumihar Sitorus\*, Eva Latifah Nurhayati**

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Gg. Madrasah, Sei Agul, Kec. Medan Bar.,  
Kota Medan, Sumatera Utara 20117, Indonesia

[\\*rotuasitorus29@gmail.com](mailto:rotuasitorus29@gmail.com)

### ABSTRAK

Angka kesakitan dan kematian masa kehamilan salah satunya disebabkan pola makan kurang baik. Keluarga terutama ibu harus memahami dan mengkonsumsi berbagai jenis dan frekuensi makanan mengandung gizi baik dengan harga tidak perlu mahal dan mudah diperoleh. Penelitian bertujuan untuk mengetahui jenis dan frekuensi pola makan. Jenis penelitian deskriptif. Populasi adalah ibu hamil 40 orang (termasuk menderita Kekurangan Energi Kronis) di Desa Lama wilayah kerja Puskesmas Pancur Batu dilakukan Juli-Agustus 2019. Temuan bahwa jenis makanan pokok yang sering dikonsumsi sehari-hari adalah beras 100%. Jenis makanan hewani yang dikonsumsi adalah ikan dencis sebesar 55%, disusul ikan kembung 52,5% dan telur 47,5%. Jenis nabati, bayam 42,5% dan kacang panjang 40%. Jenis minuman teh manis 40% dan makanan ringan lainnya kerupuk 40% dan bubur 32,5%. Frekuensi makanan yang dikonsumsi 1-3 kali per hari pada makanan pokok beras adalah 92,5%, telur 40% dan ayam diikuti 27,5%. Sedangkan ikan gurame dan nila jarang dikonsumsi atau 1-3x per bulan dengan proporsi 22,5% karena harganya cukup mahal. Jenis sawi dan kacang panjang dengan proporsi 22,5% dan buah yang dikonsumsi dengan frekuensi 1-3x per minggu sebanyak 32,5% jeruk. Simpulan jenis makanan sehari-hari nasi, ikan dencis, ikan kembung dan telur, bayam, kacang panjang, teh manis dan makanan selingan kerupuk dan bubur. Frekuensi makanan 1-3 kali per hari nasi telur, ayam, sawi dan kacang panjang dan frekuensi 1-3x per minggu jeruk.

Kata kunci: diet; frekuensi makan; ibu hamil

### DESCRIPTION OF PREGNANT MOTHER'S DIET

#### ABSTRACT

*One of the causes of pregnancy morbidity and mortality is a poor diet during pregnancy. Families, especially mothers, must understand and consume various types and frequencies of foods containing good nutrition at prices that do not need to be expensive and easy to obtain. The purpose was to determine the type and frequency of eating patterns of pregnant women. This type of research is descriptive. The population is 40 pregnant women (including 3 pregnant women who suffer from Chronic Energy Deficiency in Lama Village, the working area of the Pancur Batu Health Center which was carried out in July-August 2019. The results, the type of staple food that is often consumed daily is 100% rice. Types of animal food consumed were dencis fish by 55%, followed by mackerel 52.5% and eggs 47.5%. Vegetable types, 42.5% spinach and 40% long beans. Types of sweet tea drinks 40% and other snacks 40% crackers and 32.5% porridge. The frequency of food consumed 1-3 times per day in the staple food of rice is 92.5%, eggs are 40% and chicken is followed by 27.5%. While carp and tilapia are rarely consumed or 1-3x per month with a proportion of 22.5% because the price is quite expensive. Types of mustard and long beans with a proportion of 22.5% and fruit consumed with a frequency of 1-3x per week as many as 32.5% oranges. The conclusions, the daily food types are rice, dencis fish, puffed fish and eggs, spinach, long beans, sweet tea and crackers and porridge as snacks. The frequency of food is 1-3 times per day, rice, eggs, chicken, mustard greens and long beans and the frequency is 1-3 times per week for oranges.*

*Keywords: diet; frequency of food; pregnant*

#### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang normal, alami dan sehat. Pada masa kehamilan sering terjadi gangguan kesehatan akibat asupan gizi dapat menyebabkan resiko kematian ibu dan bayi yang akan

dilahirkan. Gangguan tersebut dapat berupa anemia sehingga ibu bersalin mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK), melahirkan bayi lahir kurang berat badan (BBLR) (<2.500 kg) serta kematian (Vivian Nanny Lia Dewi, 2011).

Ibu hamil menderita KEK biasanya terjadi pada trimester III sebagai faktor resiko penyebab kematian sehingga pada waktu ini kesehatannya perlu dipantau. Gejala dari anemia seperti lemah, lesuh dan kurang bertenaga banyak kecenderungan melahirkan BBLR, dan angka kematian saat persalinan, pendarahan, pasca persalinan cukup tinggi. Bayi BBLR memiliki kondisi fisik lemah daripada bayi lahir berat >2.500 kg, respon terhadap lingkungan lemah dan pertumbuhan maupun perkembangannya sering terlambat. Bahkan mengganggu proses kelangsungan hidupnya (Maryunani, 2013).

Secara global kekurangan gizi pada ibu dan bayi telah menyumbang setidaknya 3,5 juta kematian setiap tahunnya dan penyakit 11%. Data *Ethiopian Demo-graphic and Health Survey (EDHS)* (2014) menjelaskan kasus kekurangan gizi sering terjadi di negara berkembang seperti Kerala (India) berkisar 19%, Bangladesh (Asia) 34%, dan daerah kumuh Dhaka 34%. Penelitian EHDS selanjutnya juga mengungkap perempuan yang menikah kurang dari 18 tahun lebih memungkinkan untuk kekurangan gizi dibandingkan dengan lebih dari 18 tahun (Abraham, Miruts, & Shumye, 2015).

Permasalahan gizi terlihat dari rendahnya status gizi dan kesehatan ibu hamil sampai bersalin di Indonesia. Hasil Riskesdas tahun 2018 di Indonesia menunjukkan anemia pada populasi ibu hamil sebesar 37,1%, prevalensi risiko kekurangan energi kronis (KEK) pada wanita hamil juga masih cukup tinggi yakni sebesar 24,2% sedangkan prevalensi kejadian BBLR sebesar 10,2%. Pada tahun 2018 kasus anemia sebesar 48,9%, KEK sebesar 17,3% dan BBLR sebesar 6,2% (Kemenkes, 2018). Pada tahun 2014 masih terdapat kasus anemia sebesar 15,4%, dan BBLR sebesar 4,2% di Sumatera Utara. Selain itu, persentase ibu hamil beresiko tinggi atau berkomplikasi di Sumatera Utara juga masih tinggi yakni 41,60% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2015).

Gizi sebagai salah satu indikator dalam menentukan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Ibu hamil asupan gizi lemah dipengaruhi faktor, antara lain: pengetahuan dan pola makan. Pengetahuan ibu hamil rendah, pola makan tidak beragam selama masa kehamilan, dan persepsi tentang jumlah asupan gizi yang dikonsumsi (Walker, 2006). Asupan gizi pada kehamilan lebih besar daripada tidak hamil. Setiap trimester, kebutuhan gizi akan semakin meningkat seiring perkembangan bayi yang dikandung yang tentunya memerlukan gizi yang lebih banyak. Untuk memenuhi asupan gizi adekuat, ibu hamil perlu mengkonsumsi berbagai makanan dengan kandungan zat-zat gizi yang berbeda (Karyadi, 2001).

Gizi seimbang mengacu kepada pola makan yang beragam, di mana semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh dapat dikonsumsi setiap hari. Kebiasaan makanan ibu hamil yang baik sangat erat kaitannya dengan jenis dan frekuensi makanan. Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan antara lain: ekonomi, sosial budaya, pendidikan, dan lingkungan (Muliarini, 2010). Laporan kunjungan ibu hamil ke Puskesmas bulan Juli 2019 di Desa Lama Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu diketahui sebanyak 40 orang diantaranya jumlah ibu hamil menderita KEK 3 orang (7,5%). Hasil wawancara 10 orang ibu hamil dapat diidentifikasi yaitu: 7 ibu hamil (70%) tidak jarang mengkonsumsi pisang, pepaya, dan susu karena keterbatasan pendapat keluarga, menu makanan kurang beragam seperti sayuran 1 hari hanya satu jenis. Frekuensi makan ibu hamil seperti roti, jagung biasanya 1 minggu sekali. Dari fenomena tersebut, ditetapkan tujuan penelitian adalah mengetahui jenis dan frekuensi pola makan ibu hamil.

## **METODE**

Jenis penelitian adalah survei dengan menganalisis data secara deskriptif. Populasi adalah ibu hamil berjumlah 40 orang dan teknik sampel secara *sampling* jenuh (*sensus*). Data dikumpulkan melalui wawancara berpedoman formulir *food recall* 24 jam dan *food frequency questionnaire*. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

## HASIL

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil

Umur	f	%
< 20 tahun	6	15,0
20-35 tahun	22	55,0
> 35 tahun	12	30,0
<b>Pendidikan</b>		
Dasar (SD/SMP)	14	35,0
Dasar (SD/SMP)	14	35,0
Menengah (SMA)	21	52,5
Tinggi (Diploma/S1)	5	12,5
<b>Pekerjaan</b>		
Pegawai	5	12,5
Wiraswasta	7	17,5
IRT	22	55,0
Buruh	6	15,0
<b>Pendapatan</b>		
< Rp1 juta	8	20,0
Rp 1-2 juta	23	57,5
>Rp 2-3 juta	9	22,5

Tabel 2.  
 Jenis Makanan

Jenis Makan	Jenis Makan					
	Ya		Tidak		Total	
	f	%	f	%	f	%
<b>Makanan Pokok</b>						
Nasi	40	100,0	0	0,0	40	100
Mie	14	35,0	26	65,0	40	100
Roti	15	37,5	25	62,5	40	100
Umbi umbian	19	47,5	21	52,5	40	100
<b>Lauk Hewani</b>						
Ayam	17	42,5	23	57,5	40	100
Telur	19	47,5	21	52,5	40	100
Ikan teri	16	40,0	24	60,0	40	100
Ikan asin	18	45,0	22	55,0	40	100
Ikan mas	13	32,5	27	67,5	40	100
Ikan mujair	16	40,0	24	60,0	40	100
Ikan dencis	22	55,0	18	45,0	40	100
Ikan gembung	21	52,5	19	47,5	40	100
Daging	7	17,5	33	82,5	40	100
Udang	6	15,0	34	85,0	40	100
<b>Lauk Nabati</b>						
Tahu	18	45,0	22	55,0	40	100
Tempe	15	37,5	25	62,5	40	100
<b>Sayur-sayuran</b>						
Daun ubi	11	27,5	29	72,5	40	100
Bayan	17	42,5	23	57,5	40	100
Sawi	14	35,0	26	65,0	40	100
Kool	13	32,5	27	67,5	40	100
Kangkung	9	22,5	31	77,5	40	100

Kacang panjang	16	40,0	24	60,0	40	100
Buah-buahan						
Jeruk	15	37,5	25	62,5	40	100
Pisang	13	32,5	27	67,5	40	100
Semangka	9	22,5	31	77,5	40	100
Mangga	12	30,0	28	70,0	40	100
Pepaya	12	30,0	28	70,0	40	100
Minuman						
Susu	11	27,5	29	72,5	40	100
Kopi	13	32,5	27	67,5	40	100
Teh manis	17	42,5	23	57,5	40	100
Dan lainnya						
Kerupuk	16	40,0	24	60,0	40	100
Bubur	13	32,5	27	67,5	40	100

Tabel 3.  
 Frekuensi Makan

Jenis Makan	Frekuensi Makan									
	1-3x/hr		1-3x/mgu		1-3x/bln		Tidak Pernah		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Makanan Pokok										
Nasi	37	92,5	3	7,5	0	0,0	0	0,0	40	100
Jagung	0	0,0	4	10,0	9	22,5	27	67,5	40	100
Sagu	0	0,0	3	7,5	5	12,5	32	80,0	40	100
Mie	0	0,0	21	52,5	9	22,5	10	25,0	40	100
Roti	2	5,0	12	30,0	22	55,0	4	10,0	40	100
Umbi umbian	6	15,0	2	5,0	12	30,0	20	50,0	40	100
Lauk Hewani										
Ikan teri	0	0,0	7	17,5	21	52,5	12	30,0	40	100
Ikan asin	8	20,0	6	15,0	15	37,5	11	27,5	40	100
Ikan mas	5	12,5	5	12,5	13	32,5	17	42,5	40	100
Ikan mujair	0	0,0	7	17,5	21	52,5	12	30,0	40	100
Ikan dencis	5	12,5	8	20,0	11	27,5	16	40,0	40	100
Ikan Gembung	4	10,0	11	27,5	9	22,5	16	40,0	40	100
Telur	16	40,0	16	40,0	8	20,0	0	0,0	40	100
Ayam	11	27,5	9	22,5	15	37,5	5	12,5	40	100
Daging	0	0,0	3	7,5	14	35,0	23	57,5	40	100
Tahu	0	0,0	10	25,0	19	47,5	11	27,5	40	100
Tempe	5	12,5	10	25,0	21	52,5	4	10,0	40	100
Sayuran										
Sawi	9	22,5	8	20,0	8	20,0	15	37,5	40	100
Bayam	8	20,0	15	37,5	11	27,5	6	15,0	40	100
Kangkung	7	17,5	6	15,0	13	32,5	14	35,0	40	100
Kacang P.	9	22,5	8	20,0	6	15,0	17	42,5	40	100
Daun ubi	7	17,5	14	35,0	14	35,0	5	12,5	40	100
Buah-buahan										
Jeruk	13	32,5	18	45,0	6	15,0	3	7,5	40	100
Pisang	7	17,5	9	22,5	12	30,0	12	30,0	40	100
Pepaya	5	12,5	10	25,0	8	20,0	17	42,5	40	100

## PEMBAHASAN

### Jenis Makanan

Gambaran jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari berdasarkan *food recall* 24 jam pada makanan pokok sering makan adalah nasi sebesar 100%. Penelitian Simarmata & Albiner (2014) mengatakan semua responden setiap hari makan nasi (100%) di Puskesmas Buhit Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir. Jenis lauk pauk hewani menjadi menu keluarga adalah ikan dencis sebesar 55%, diikuti ikan gembung sebesar 52,5% dan telur sebesar 47,5% dan jarang dikonsumsi adalah udang 85%. Jenis sayuran yang disukai dan dimasak adalah bayam yaitu 42,5% dan kacang panjang sebesar 40%. Sejalan dengan penelitian Helena F. Sipahutar, Evawany Y. Aritonang (2013) bahwa konsumsi lauk pauk diketahui mengkonsumsi ikan kering dan tempe dengan frekuensi 1x/hari. Sementara telur, ikan basah, ayam dan daging 2x per bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Parsoburan Kabupaten Toba Samosir.

Pola makan yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Untuk pengganti nasi dapat digunakan jagung, ubi jalar dan roti. Untuk pengganti protein hewani dapat digunakan daging, ayam dan telur. Tujuan memenuhi asupan gizi ibu hamil diharapkan agar ibu dan janin dalam keadaan sehat dalam proses menjalani kehamilan dan persalinan. Demi suksesnya kehamilan, ibu harus mendapatkan tambahan kandungan protein, mineral, vitamin dan energi dalam makanan (Fathonah, 2016). Jenis minuman yang sering dikonsumsi adalah teh manis yaitu 42,5% dan makanan selingan lainnya sering dikonsumsi adalah kerupuk 40% dan bubur 32,5%. Sesuai dengan penelitian Simarmata & Albiner (2014) mengatakan jenis minuman yang sering dikonsumsi adalah teh manis yaitu 40% dan bubur yaitu 16,2% di Puskesmas Buhit Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir. Perlu dukungan keluarga terutama suami untuk memperhatikan pola makan ibu hamil, baik jenis, jumlah, frekuensi maupun setelah kehamilan agar kecukupan energi dan proteinnya terpenuhi untuk menghindari gangguan selama kehamilan dan persalinan.

### Frekuensi Makan

Gambaran frekuensi makan yang dikonsumsi 1-3 kali sehari berdasarkan *food frequency* 24 jam pada makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi adalah nasi yaitu sebesar 92,5%. Menurut Helena F. Sipahutar, Evawany Y. Aritonang (2013) jenis makanan pokok dikonsumsi ibu hamil trimester I yang utama adalah nasi 1x per hari (95,7%), mie dengan frekuensi sering (55,5%), roti dan umbi-umbian lebih banyak dikonsumsi dengan frekuensi 1-5x per minggu (72,2% dan 83,3%) di Wilayah Kerja Puskesmas Parsoburan Kabupaten Toba Samosir.

Paling utama ibu sering makan telur dengan persentase 40% dan diikuti ayam 27,5%. Helena F. Sipahutar, Evawany Y. Aritonang (2013) menjelaskan ibu hamil mengkonsumsi lauk pauk, ikan kering dan tempe dengan frekuensi 1x perhari, telur dan tahu 1-5x per minggu. Makan ikan basah, ayam dan daging 2x per bulan. Sementara jenis sayuran adalah 1-3 x per hari adalah sawi dan kacang panjang dengan proporsi masing 22,5%. Jenis buah-buahan yaitu jeruk 32,5%. Sependapat dengan Simarmata & Albiner (2014) mengatakan ibu hamil mengkonsumsi buah-buahan yang paling sering (1-3x per hari) adalah jeruk yaitu 14,9% di Puskesmas Buhit Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir. Adapun menu ibu hamil yang seimbang setiap hari setara dengan nasi/pengganti 5-6 piring, lauk hewani 4-5 potong, lauk nabati 3-4 potong sayuran 2-3 mangkuk. Sedangkan buah-buahan 3 potong dan dianjurkan minum 8-12 gelas/hari (Prasetyo, 2009). Rendahnya frekuensi makanan buah ibu hamil dapat disebabkan pendapatan keluarga yang rendah yaitu antara Rp 1 sampai 2 juta per bulan.

Selain itu faktor yang lainnya adalah rendahnya frekuensi makan untuk memenuhi asupan gizi baik karena faktor pengetahuan tentang gizi dan ketersediaan bahan pangan. Untuk memperoleh pola makan ibu hamil yang baik, maka perlu diperhatikan frekuensi makan, jumlah makan, mutu makanan dan susunan menu bervariasi melalui penyuluhan kesehatan di Posyandu/Puskesmas.

## **SIMPULAN**

Jenis makanan ibu hamil dikonsumsi sehari-hari berupa nasi 100%, ikan dencis 55%, ikan gembung 52,5% dan telur. 47,5%, sayuran bayam 42,5%, kacang panjang 40%, minuman teh manis 40% dan makanan selingan seperti kerupuk 40% dan bubur 32,5%. Frekuensi makanan ibu hamil dikonsumsi yaitu 1-3 kali per hari yaitu nasi 92,5%, telur 40% dan diikuti ayam 27,5%. Jenis sayuran sawi dan kacang panjang dengan proporsi masing 22,5% dan jeruk dengan frekuensi 1-3x per minggu 32,5%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abraham, S., Miruts, G., & Shumye, A. (2015). Magnitude of chronic energy deficiency and its associated factors among women of reproductive age in the Kunama population, Tigray, Ethiopia, in 2014. *BMC Nutrition*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40795-015-0005-y>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2015). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara*. Medan.
- Fathonah, S. (2016). *GIZI & KESEHATAN UNTUK IBU HAMIL* No Title. Jakarta: Erlangga.
- Helena F. Sipahutar, Evawany Y. Aritonang, A. S. (2013). *Gambaran Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Trimester Pertama dan Pola Makan dalam Pemenuhan Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Parsoburan Kecamatan Habinsaran Kabupaten Toba Samosir Tahun 2013*.
- Karyadi. (2001). *Gizi Ibu Hamil*. Jakarta: FKUI.
- Kemendes. (2018). *Hasil Utama Risdas Tahun 2018*. Jakarta: Kemendes RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Maryunani, A. (2013). *Buku Saku Asuhan Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Muliarini, P. (2010). *Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prasetyo, D. S. (2009). *Asi Eksklusif Pengenalan, Praktek dan Manfaat-manfaatnya*. Yogyakarta: Diva Press.
- Simarmata, J. P., & Albiner, M. A. (2014). *Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Buhit Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir*. USU.
- Vivian Nanny Lia Dewi, T. S. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Walker, W. A. (2006). *Pola Makan Sehat Saat Hamil*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.