

**Naskah Publikasi**

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN PENAMBAHAN  
BERAT BADAN IBU SELAMA KEHAMILAN  
DI KECAMATAN SEDAYU**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana Gizi  
di Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Alma Ata Yogyakarta



**Oleh :**

**Ciqitita Bunga Iriana Mohamad  
160400278**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA  
2018**

# Hubungan antara pola makan dengan penambahan berat badan ibu selama kehamilan di Kecamatan Sedayu

*Relationship between eating pattern with maternal weight gain during pregnancy period in sedayu subdistrict*

Ciquitita Bunga Iriana Mohamad <sup>1)</sup>, Ratih Devi A <sup>2)</sup>, Yhona Paratmanitya <sup>3)</sup>

## ABSTRACT

**Background:** The prevalence of chronic energy deficiency (CED) in 2015 in Bantul Regency was 35.4%, Yogyakarta and Sleman City was 12.8%. One of the factors that influence CED is diet. Diet is a direct cause of nutritional problems that affects maternal weight gain during pregnancy.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between diet and maternal weight gain during pregnancy in Sedayu Subdistrict.

**Method:** The research was conducted in February 2018. The type of research used was descriptive analytic with cross sectional approach. The sample of this research was pregnant mothers of trimester III which examined their pregnancy at Public Health Center of Sedayu 1 and 2. The sample used was 78 respondents with sampling technique of quota sampling. The method used was interview with SQ-FFQ questionnaire. The data was analyzed by using chi-square statistic test.

**Result:** The result of bivariate analysis with chi-square statistic test obtained the type of food consumed and the frequency of eating with maternal weight gain was  $p \geq 0.05$ , which meant that there was no relationship, while the amount of feed intake with maternal weight gain showed the value of  $p < 0.05$ , which meant that there was a significant relationship.

**Conclusion:** Based on the results of this study, it can be concluded that the type of food and eating frequency were not related to maternal weight gain during pregnancy, whereas there was a relationship between the amount of feed intake with maternal weight gain during pregnancy in Sedayu Subdistrict.

**Keywords:** Maternal Weight Gain, Eating Pattern

## INTISARI

**Latar Belakang :** Prevalensi ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronik (KEK) pada tahun 2015 di Kabupaten Bantul yaitu 35,4% Kota Yogyakarta dan Sleman yaitu 12,8%. Salah satu faktor yang memengaruhi KEK adalah pola makan. Pola makan merupakan penyebab langsung masalah gizi yang berdampak pada penambahan berat badan ibu selama kehamilan.

**Tujuan :** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan penambahan berat badan ibu selama kehamilan di Kecamatan Sedayu.

**Metode :** Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2018. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Sedayu 1 dan 2. Besar sampel yang digunakan sebanyak 78 responden dengan teknik pengambilan sampel *Quota Sampling*. Metode yang digunakan wawancara dengan kuesioner SQ-FFQ. Analisis data yang digunakan adalah uji statistik *chi-square*.

---

1) Mahasiswa Prodi S1 Gizi Universitas Alma Ata

2) Dosen Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata

3) Dosen Program Studi D3 Kebidanan Universitas Alma Ata

**Hasil :** Hasil analisis univariat menunjukkan jenis makanan yang dikonsumsi dengan penambahan berat badan ibu hamil yang baik sebanyak 84,6%, frekuensi makan dengan penambahan berat badan ibu hamil yang baik sebanyak 88,5%, dan jumlah asupan makan dengan penambahan berat badan ibu hamil yang memiliki presentase angka kecukupan gizi (AKG) paling tinggi adalah sumber karbohidrat (83,3%), sedangkan yang paling rendah adalah sumber lemak (59%). Hasil analisis bivariat dengan uji statistik *chi-square*, diperoleh jenis makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makan dengan penambahan berat badan ibu hamil adalah  $p \geq 0,05$  yang artinya tidak ada hubungan, sedangkan jumlah asupan makan dengan penambahan berat badan ibu hamil menunjukkan  $p < 0,05$  yang artinya ada hubungan signifikan.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa jenis makanan dan frekuensi makan tidak berhubungan dengan penambahan berat badan ibu selama kehamilan, sedangkan terdapat hubungan antara jumlah asupan makan dengan penambahan berat badan ibu selama kehamilan di Kecamatan Sedayu.

**Kata Kunci:** Penambahan Berat Badan Ibu Hamil, Pola Makan

## **PENDAHULUAN**

Di Indonesia, Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung (2). Asupan gizi yang kurang bisa berakibat fatal pada ibu dan janin dalam kandungannya (3). Rendahnya status gizi dan pola makan yang salah pada ibu hamil dapat mengakibatkan terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, penambahan berat badan yang kurang pada ibu hamil, dan gangguan pertumbuhan janin yang tidak sesuai (2).

Penimbangan berat badan ibu hamil harus dilakukan rutin karena berat badan ibu hamil menjadi salah satu indikator kondisi kesehatan ibu selama kehamilan. Penambahan berat badan ibu selama kehamilan menandakan adanya adaptasi ibu terhadap pertumbuhan janin. Batas kenormalan penambahan berat badan ibu hamil sendiri tergantung dari indeks massa tubuh (IMT) ibu sebelum hamil. Kenaikan berat badan yang rendah selama kehamilan dan lingkar lengan atas (LILA) yang kurang dari 23,5 cm merupakan indikator kurang gizi pada ibu hamil (4).

Penambahan berat badan dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya status gizi, usia ibu hamil yang terlalu muda atau terlalu tua, dan pola makan selama kehamilan. Faktor yang tidak langsung berkaitan dengan penambahan berat badan yaitu faktor pengetahuan tentang pola makan dan gizi yang tepat bagi ibu hamil (5).

Prevalensi ibu hamil yang mengalami KEK pada tahun 2015 di Kabupaten Bantul yaitu 35,4% dan untuk di Kabupaten/Kota Yogyakarta dan Sleman yaitu 12,8% (6). Dari hasil studi pendahuluan di puskesmas Sedayu 1 pada tahun 2016 prevalensi KEK sebanyak 8,9%, sedangkan di puskesmas sedayu 2 pada tahun 2016 prevalensi KEK mencapai 11,4% (7).

Survei Selandia Baru menemukan bahwa lebih dari dua pertiga wanita hamil (69,4%) salah mengidentifikasi penambahan berat badan yang tepat untuk kehamilannya sendiri, untuk mengetahui penambahan berat badan sebaiknya dibandingkan dengan rekomendasi *Institute Of Medicine* (IOM) (8).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Harti Budhi Leny mengenai Hubungan Status Gizi dan Pola Makan terhadap Penambahan Berat Badan Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Penujak Kecamatan Praya Barat Nusa Tenggara Barat menunjukkan bahwa 81,7% ibu hamil mengalami penambahan berat badan yang tidak baik selama kehamilan, sedangkan 18,3% ibu hamil mengalami penambahan berat badan yang baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan pola makan (pola makan makanan pokok dan lauk hewani) terhadap penambahan berat badan ibu hamil (2).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka perlu dilakukan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan penambahan berat badan ibu selama kehamilan di Kecamatan Sedayu. Kecamatan Sedayu dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan daerah yang berbatasan dengan Kota Yogyakarta dan Kabupaten Sleman sehingga akses terhadap pangan terbuka luas dan arus informasi yang mudah didapatkan akan mempengaruhi status kesehatan (1).

## **BAHAN DAN METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*, yang datanya dikumpulkan dalam waktu tertentu dan subjek penelitian hanya dilakukan satu kali pendataan (pengamatan) (16). Penelitian ini menjelaskan hubungan variabel pola makan dengan variabel penambahan berat badan ibu selama kehamilan (Trimester III) di Kecamatan Sedayu pada Tahun 2018. Metode yang digunakan adalah metode observasi yang didukung dengan kuesioner yang diberikan kepada responden. Penelitian

ini merupakan bagian dari penelitian payung yang berjudul “Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil di Kecamatan Sedayu”.

Penelitian ini dilaksanakan di dua Puskesmas di Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul, Yogyakarta yaitu Puskesmas Sedayu I dan Puskesmas Sedayu II. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 8 Februari sampai 26 Februari Tahun 2018.

Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang tercatat di Puskesmas Sedayu I dan Puskesmas Sedayu II yang berjumlah 96 jiwa. Data tersebut didapat dari buku kohort. Untuk menentukan jumlah sampel yang dapat mewakili populasi maka digunakan perhitungan dengan menggunakan metode yang dirumuskan Slovin (17). Dari rumus Slovin diperoleh sampel sebanyak 78 jiwa ibu hamil. Sampel dikumpulkan dengan cara diundang ke Puskesmas Sedayu I dan Puskesmas Sedayu II, apabila tidak hadir maka akan dilakukan kunjungan ke rumah- rumah ibu hamil (*door to door*). Kriteria inklusi dalam penelitian ini sebagai berikut: Ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Sedayu I maupun Puskesmas Sedayu II (Trimester III), Ibu hamil yang memiliki buku KIA, Ibu hamil yang bersedia menjadi responden, Ibu hamil yang bisa baca tulis, Ibu hamil yang dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini sebagai berikut: Ibu hamil yang mengidap penyakit kronis (penyakit jantung, penyakit ginjal, penyakit diabetes gestasional), Ibu hamil yang sudah melahirkan saat pengambilan data, Ibu hamil yang memiliki janin kembar.

Dalam penelitian ini variabel bebas yang diteliti adalah pola makan yang terdiri dari jenis makanan yang dikonsumsi dalam jangka waktu 1 bulan terakhir, frekuensi makan ibu hamil dalam sehari, jumlah asupan makan energi, protein, lemak, karbohidrat yang dikonsumsi ibu hamil dalam jangka waktu 1 bulan terakhir dibandingkan AKG ibu sedangkan variabel terikat adalah penambahan berat badan ibu selama kehamilan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Alat kuesioner ini terbagi menjadi 3 bagian yaitu kuesioner identitas responden meliputi: nama, umur, pendidikan terakhir dan pekerjaan, kuesioner *Semi-Quantitatif Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* terkait jenis, frekuensi, dan jumlah asupan makan ibu hamil, dan kuesioner data penambahan berat badan ibu hamil dengan menggunakan penambahan berat badan ibu perminggu dibandingkan dengan IMT sebelum hamil rekomendasi *IOM*.

Teknik pengolahan data, antara lain *Editing* yaitu memeriksa data kuesioner yang telah terkumpul, *Coding* yaitu memberi kode berupa angka, *Entry data* yaitu melakukan proses memasukkan data sesuai hasil yang diperoleh kedalam komputer, dan *Cleaning* yaitu pengecekan ulang untuk memastikan tidak terjadi kesalahan dalam pengkodean atau saat memasukkan data, kemudian dilakukan koreksi data yang sudah ada dalam program komputer yang digunakan. Teknik analisis data antara lain: Analisis Univariat untuk mendeskripsikan gambaran distribusi frekuensi dari variabel bebas maupun terikat dalam penelitian, analisis bivariat untuk melihat hubungan antar variabel bebas maupun terikat menggunakan analisis *Chi-Square*.

## HASIL dan PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

#### a) Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Penambahan Berat Badan Ibu Hamil di Puskesmas Sedayu 1 dan Puskesmas Sedayu 2

Variabel	Penambahan berat badan ibu hamil				$\Sigma$	
	Baik		Kurang baik		n	%
	n	%	n	%		
Umur ibu						
<20 tahun	3	100	0	0	3	100
20 – 35 tahun	42	75	14	25	56	100
>35 tahun	14	73,7	5	26,3	19	100
Jumlah	59	75,6	19	24,4	78	100
Pendidikan Ibu						
Tamat SD	5	71,4	2	28,6	7	100
Tamat SMP	13	76,5	4	23,5	17	100
Tamat SMA	37	78,7	10	21,3	47	100
Tamat PT	4	57,1	3	42,9	7	100
Jumlah	59	75,6	19	24,4	78	100
Pekerjaan ibu						
Petani	0	0	1	100	1	100
Wiraswasta	6	100	0	0	6	100
PNS	0	0	1	100	1	100
Swasta	10	71,4	4	28,6	14	100
Jumlah	59	75,6	19	24,4	78	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa persentase penambahan berat badan ibu hamil baik yang paling tinggi pada kelompok ibu dengan umur < 20 tahun, paling rendah umur > 35 tahun. Mayoritas umur ibu dalam penelitian ini adalah umur 20 – 35 tahun. Menurut WHO usia dan fisik dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Menurut Departemen Kesehatan RI, ibu hamil berumur > 35 tahun dianggap sebagai faktor resiko yang secara tidak langsung meningkatkan kejadian BBLR dan prematur (26). Wanita berusia 20-35 tahun secara fisik sudah siap hamil karena organ reproduksinya sudah terbentuk sempurna, di bandingkan dengan wanita yang usianya > 20, sedangkan umur > 35 tahun cenderung penambahan berat badannya semakin rendah dan tidak mencapai rekomendasi IOM serta memiliki risiko tinggi saat melahirkan seperti BBLR, kelahiran premature, serta komplikasi kehamilan seperti hipertensi, diabetes melitus, hiperemesis gravidarum, dan preeklamsia. (12) (14) (15).

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa persentase penambahan berat badan ibu hamil baik paling tinggi pada kelompok ibu dengan pendidikan tamat SMA, paling rendah pendidikan ibu tamat Perguruan Tinggi. Mayoritas pendidikan ibu dalam penelitian ini adalah tamat SMA. pendidikan merupakan salah satu faktor yang menentukan mudah tidaknya seseorang untuk menerima informasi termasuk informasi gizi, ibu yang memiliki pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi pemilihan bahan makanan sesuai dengan prinsip ilmu gizi (18). Seseorang dengan pendidikan rendah belum tentu kurang mampu menyusun makanan yang memenuhi persyaratan gizi dibandingkan dengan yang berpendidikan tinggi. Sekalipun berpendidikan rendah, jika orang tersebut rajin mendengarkan atau melihat informasi mengenai gizi dapat mempengaruhi kemampuannya untuk menyusun makanan yang bergizi. Sebaliknya, seseorang yang berpendidikan tinggi belum tentu bisa menyusun makan yang bergizi dengan baik karena aktivitas yang tinggi dan pola hidup yang tidak teratur (20).

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa persentase penambahan berat badan ibu hamil baik paling tinggi pada kelompok ibu dengan pekerjaan wiraswasta, paling rendah pada kelompok ibu dengan

pekerjaan petani dan pegawai negeri sipil (PNS). Mayoritas pekerjaan ibu hamil dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga (IRT). Ibu hamil yang tidak bekerja mempunyai pengetahuan yang lebih baik. Hal ini dikarenakan ibu yang tidak bekerja mempunyai waktu luang yang lebih banyak dalam mencari informasi tentang gizi bagi ibu hamil (23).

b) Jenis Makanan yang Dikonsumsi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Makanan di Puskesmas Sedayu 1 dan Puskesmas Sedayu 2

No.	Kategori Jenis Makanan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	66	84,6
2	Kurang Baik	12	15,4
	Jumlah	78	100,0

Sumber: Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan dari 78 responden, 66 responden (84,6%) memiliki jenis makanan yang baik, sedangkan 12 responden (15,4%) memiliki jenis makanan kurang baik. Semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi, karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang lengkap. Dengan konsumsi yang beraneka ragam kekurangan zat gizi dalam satu jenis akan dilengkapi oleh kandungan zat gizi dari makanan lainnya. Adanya prinsip saling melengkapi antar berbagai jenis makanan akan menjamin terpenuhinya gizi seimbang. Gizi seimbang diperlukan ibu hamil untuk perkembangan janinnya (24).

c) Frekuensi Makan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan di Puskesmas Sedayu 1 dan Puskesmas Sedayu 2

No.	Kategori Jenis Makanan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	69	88,5
2	Kurang Baik	9	11,5
	Jumlah	78	100,0

Sumber: Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan dari 78 responden, 69 responden (88,5%) memiliki frekuensi makan yang baik, sedangkan



9 responden (11,5%) memiliki frekuensi makan kurang baik. Frekuensi makan di kategorikan baik jika ibu hamil makan 3x sehari atau lebih sedangkan di kategorikan kurang baik jika ibu hamil makan 2x sehari atau 1x sehari (27). Frekuensi makan yang kurang baik akan berakibat fatal pada status gizi ibu dan penambahan berat badan ibu saat kehamilan (9). Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama atau selingan. (22).

d) Jumlah Asupan Makan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Asupan Makan di Puskesmas Sedayu 1 dan Puskesmas Sedayu 2

No	Jumlah Asupan Makan	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Energi	Baik	59	75,6
		Kurang baik	19	24,4
		Jumlah	78	100
2	Protein	Baik	55	70,5
		Kurang baik	23	29,5
		Jumlah	78	100
3	Lemak	Baik	46	59
		Kurang baik	32	41
		Jumlah	78	100
4	Karbohidrat	Baik	65	83,3
		Kurang baik	13	16,7
		Jumlah	78	100

Sumber: Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan bahwa zat gizi yang memiliki persentase AKG paling tinggi adalah sumber karbohidrat (83,3%), sedangkan yang paling rendah adalah sumber lemak (59%). Jumlah asupan makan selama kehamilan mempunyai hubungan yang signifikan dengan penambahan berat badan ibu hamil (11) (13). Jumlah asupan makan yang baik dan seimbang, yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai dengan pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik (10). Sebaliknya jika jumlah asupan makan kurang baik atau tidak seimbang akan berakibat fatal pada status gizi ibu dan penambahan berat badan ibu saat kehamilan (9).

e) Penambahan Berat Badan Ibu Selama Kehamilan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penambahan Berat Badan Ibu Hamil di Puskesmas Sedayu 1 dan Puskesmas Sedayu 2

No.	Katagori Penambahan Berat Badan Ibu Hamil	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	59	75,6
2	Kurang Baik	19	24,4
	Jumlah	78	100,0

Sumber: Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan Tabel 5. menunjukkan bahwa dari 78 responden, 59 responden (75,6%) memiliki penambahan berat badan yang baik, sedangkan 19 responden (24,4%) memiliki penambahan berat badan kurang baik. Penelitian sejenis juga dilakukan oleh Nurhayati (2015) di Bantul Yogyakarta menunjukkan bahwa sebanyak 67,6% responden dalam penelitiannya mempunyai IMT pra hamil normal dan 62% responden mengalami kenaikan berat badan selama hamil sesuai rekomendasi IOM (19).

2. Analisis Bivariat

a) Jenis Makanan yang Dikonsumsi

Tabel 6. Hubungan Jenis Makanan Yang Dikonsumsi dengan Penambahan Berat Badan Ibu Hamil di Puskesmas Sedayu 1 dan Puskesmas Sedayu 2

Variabel	Penambahan Berat Badan Ibu Hamil				$\Sigma$		OR (Odd Ratio)	p-value
	Baik		Kurang baik					
Jenis Makanan	n	%	n	%	n	%		
Baik	10	83,3	2	16,7	12	100	1,735	0,500
Kurang baik	49	74,2	17	25,8	66	100	(0,345 – 8,725)	
Jumlah	59	75,6	19	24,4	78	100		

Sumber: Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan Tabel 6. menunjukkan bahwa persentase ibu hamil yang memiliki penambahan berat badan baik terdapat lebih tinggi pada kelompok ibu dengan jenis makan yang baik (83,3%) dibandingkan dengan yang kurang baik (74,2%). Hasil analisis dengan uji statistik *chi-square* dengan nilai  $p \geq 0,05$  ( $p= 0,500$ ) hal ini menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan penambahan berat badan pada ibu hamil. Hal ini disebabkan ada variabel lain yang lebih berpengaruh terhadap penambahan berat badan. Berdasarkan penelitian Harti Budhi Leny dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan makanan pokok terhadap penambahan berat badan ( $p= 0,003$ ,  $r = 0,344$ ), dan ada hubungan antara pola makan lauk sumber hewani terhadap penambahan berat badan ( $p=0,024$ ,  $r=0,268$ ) (2). Penambahan berat badan ibu hamil sangat berpengaruh pada jumlah asupan makan ibu selama kehamilan (11) (13). Hal ini menunjukkan bahwa jenis makanan tidak ada hubungan dengan penambahan berat badan ibu selama kehamilan. Rata-rata jenis makanan yang dikonsumsi ibu hamil di kecamatan sedayu ada 2 jenis makanan dalam sehari. Semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi.

b) Frekuensi Makan

Tabel 6. Hubungan Frekuensi Makan dengan Penambahan Berat Badan Ibu Hamil di Puskesmas Sedayu 1 dan Puskesmas Sedayu 2

Variabel	Penambahan Berat Badan Ibu Hamil				$\Sigma$	OR (Odd Ratio)	<i>p-value</i>	
	Baik		Kurang baik					
Frekuensi Makan	n	%	n	%	n	%		
Baik	54	78,3	15	16,8	69	100	2,880 (0,687 – 12,081)	0,136
Kurang Baik	5	55,6	4	44,4	9	100		
Jumlah	59	75,6	19	24,4	78	100		

Sumber: Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan Tabel 6. menunjukkan bahwa persentase ibu hamil yang memiliki penambahan berat badan baik terdapat lebih tinggi pada kelompok ibu dengan frekuensi makan yang baik (78,3%) dibandingkan dengan yang kurang baik (55,6%) Hasil analisis dengan uji statistik *chi-square* dengan nilai  $p \geq 0,05$  ( $p= 0,136$ ) menunjukkan tidak ada

hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan penambahan berat badan pada ibu hamil. Hal ini disebabkan ada variabel lain yang lebih berpengaruh terhadap penambahan berat badan. Berdasarkan penelitian Harti Budhi Leny dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan makanan pokok terhadap penambahan berat badan ( $p=0,003$ ,  $r=0,344$ ), dan ada hubungan antara pola makan lauk sumber hewani terhadap penambahan berat badan ( $p=0,024$ ,  $r=0,268$ ) (2). Penambahan berat badan ibu hamil sangat berpengaruh pada jumlah asupan makan ibu selama kehamilan (11) (13). Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi makan tidak ada hubungan dengan penambahan berat badan ibu selama kehamilan. Rata-rata frekuensi makan ibu hamil di kecamatan sedayu 3x sehari.

c) Jumlah Asupan Makan

Tabel 7. Hubungan Jumlah Asupan Makan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat dengan Penambahan Berat Badan Ibu Hamil di Puskesmas Sedayu 1 dan Puskesmas Sedayu 2

Jumlah asupan zat gizi	Penambahan berat badan ibu hamil				$\Sigma$		OR (Odd Ratio)	p – value
	Baik		Kurang baik		n	%		
	n	%	n	%				
<b>Enegi</b>								
- Baik	58	98,3	1	1,7	59	100	1044,000	0,000
- Kurang baik	1	5,3	18	94,7	19	100	(62,117 -	
Jumlah	59	75,6	19	24,4	78	100	17546,615)	
<b>Protein</b>								
- Baik	54	98,2	1	1,8	59	100	194,400	0,000
- Kurang baik	5	21,7	18	78,3	19	100	(21,277 -	
Jumlah	59	75,6	19	24,4	78	100	1776,189)	
<b>Lemak</b>								
- Baik	40	87	6	13	46	100	4,561	0,005
- Kurang baik	19	59,4	13	40,6	32	100	(1,502 -	
Jumlah	59	75,6	19	24,4	78	100	13,853)	
<b>Karbohidrat</b>								
- Baik	54	83,1	11	16,9	65	100	7,855	0,001
- Kurang baik	5	38,5	8	61,5	13	100	(2,158 -	
Jumlah	59	75,6	19	24,4	78	100	28,586)	

Sumber: Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara jumlah asupan makan energi dengan penambahan berat badan ibu hamil ( $p=0,000$ ,  $OR=1044,000$ ). Ibu hamil yang kurang mengkonsumsi energi cenderung akan mengalami penurunan berat badan 1044,000 kali dibandingkan dengan ibu hamil yang mengkonsumsi energi baik. Rata-rata asupan makan energi ibu hamil di Kecamatan Sedayu 2114,1 Kkal. Pola makan makanan pokok selama kehamilan mempunyai hubungan yang signifikan dengan penambahan berat badan ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian Harti Budhi Leny dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan makanan pokok (sumber energi) terhadap penambahan berat badan ibu hamil (2). Selain itu pola makan makanan pokok memiliki hubungan lebih besar dengan variabel yang lain.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara jumlah asupan makan protein dengan penambahan berat badan ibu hamil ( $p=0,000$ ,  $OR=194,400$ ). Ibu hamil yang kurang mengkonsumsi protein cenderung akan mengalami penurunan berat badan 194,400 kali dibandingkan dengan ibu hamil yang mengkonsumsi protein baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Harti Budhi Leny dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan makanan hewani dan nabati terhadap penambahan berat badan ibu hamil (2). Rata-rata asupan makan protein ibu hamil di Kecamatan Sedayu 71,7 gram. Asupan protein tetap harus dipenuhi oleh ibu hamil, mengingat adanya peningkatan kebutuhan protein untuk kesehatan ibu dan janin, serta protein tersebut mempunyai fungsi utama yang tidak dapat digantikan dengan zat gizi lain yaitu sebagai zat pembangun dan pemelihara sel-sel/jaringan tubuh (25).

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara jumlah asupan makan lemak dengan penambahan berat badan ibu hamil ( $p=0,005$ ,  $OR=4,561$ ). Ibu hamil yang kurang mengkonsumsi lemak cenderung akan mengalami penurunan berat badan 4,561 kali dibandingkan dengan ibu hamil yang mengkonsumsi lemak baik. Rata-rata asupan makan lemak ibu hamil di kecamatan sedayu 63,3 gram. Bahan makanan sumber

lemak dengan frekuensi tertinggi yang sering dikonsumsi ibu hamil di Kecamatan Sedayu adalah minyak kelapa sawit, hal ini sejalan dengan penelitian Narasiang R. Bazaliet dkk. (2016).

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara jumlah asupan makan karbohidrat dengan penambahan berat badan ibu hamil ( $p=0,001$ ,  $OR=7,855$ ). Ibu hamil yang kurang mengonsumsi karbohidrat cenderung akan mengalami penurunan berat badan 7,855 kali dibandingkan dengan ibu hamil yang mengonsumsi karbohidrat baik. Rata-rata asupan makan karbohidrat ibu hamil di kecamatan sedayu 317,9 gram. Beras merupakan bahan makanan sumber karbohidrat yang paling sering dan paling banyak dikonsumsi ibu hamil di Kecamatan Sedayu. Hal ini sesuai dengan penelitian pola makan terhadap ibu hamil yang dilakukan oleh Widy (2014), dimana beras menjadi sumber karbohidrat utama yang paling sering dikonsumsi ibu selama hamil (21).

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan dari 78 responden pada penelitian ini jenis makanan yang dikonsumsi ibu hamil kategori baik ada 66 responden (84,6%) dan kategori kurang baik ada 12 responden (15,4%). frekuensi makan ibu hamil kategori baik ada 69 responden (88,5%) dan kategori kurang baik ada 9 responden (11,5%). jumlah asupan makan memiliki persentase AKG paling tinggi adalah sumber karbohidrat (83,3%), sedangkan yang paling rendah adalah sumber lemak (59%). Berdasarkan hasil analisis bivariat tidak ada hubungan signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan dengan penambahan berat badan ibu selama kehamilan. Rata-rata jenis makanan yang dikonsumsi ibu hamil di Kecamatan Sedayu ada 2 jenis makanan dalam sehari, Rata-rata frekuensi makan ibu hamil di Kecamatan Sedayu 3x sehari. Berdasarkan hasil analisis bivariat, ada hubungan signifikan antara jumlah asupan makan dengan penambahan berat badan ibu selama kehamilan. Rata-rata jumlah asupan makan energi ibu hamil di kecamatan sedayu 2114,1 Kkal, protein 71,7 gram, lemak 63,3 gram, dan karbohidrat 317,9 gram. Ibu hamil yang memiliki penambahan berat badan baik sesuai rekomendasi IOM sebanyak 75,6%, sedangkan 24,4% memiliki

penambahan berat badan kurang baik atau tidak sesuai dengan rekomendasi IOM.

Berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi Puskesmas di Kecamatan Sedayu perlu melakukan kegiatan yang berkaitan dengan ibu hamil, seperti penyuluhan dan edukasi tentang pentingnya pola makan dan status gizi ibu saat hamil, karena hal ini berhubungan dengan penambahan berat badan ibu selama kehamilan. Bagi responden (Ibu Hamil) diharapkan ibu hamil dapat lebih memperhatikan kesehatan ibu dan anak khususnya pola makan ibu selama kehamilan dan selalu rutin memeriksa kehamilannya di puskesmas atau pelayanan kesehatan lainnya serta mengikuti kegiatan kelas ibu hamil dan konseling gizi di puskesmas terdekat.

#### **RUJUKAN**

1. Oktriyani, Juffrie Muhammad, Astiti Dewi. Pola Makan dan Pantangan Makan Tidak Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil. [Internet]. 2014: 159-169. Available from : <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/view/298>
2. Harti Budhi Leny , Kusumastuty Inggita, Hariadi Irwan. Hubungan Status Gizi dan Pola Makan terhadap Penambahan Berat Badan Ibu. [Internet]. Indonesian Journal of Human Nutrition ; 2016. Available from: <http://id.portalgaruda.org/?ref=search&mod=document&select=title&q=Hubungan+Status+Gizi+dan+Pola+Makan+terhadap+Penambahan+Berat+Badan+Ibu+Hamil&button=Search+Document>
3. Candrasari A, Yusuf AR, Fiftin DA, Arfa BF, Hasmeinda M. Hubungan Antara Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil Dengan Berat Badan Lahir Bayi Di Kabupaten Semarang. [Internet]. Jurnal Biomedika ; 2015. Available from : <http://id.portalgaruda.org/index.php?ref=search&mod=document&select=title&q=hubungan+antara+pertambahan+berat+badan+ibu+hamil+dengan+berat+badan+lahir+bayi+di+kabupaten+semarang&button=Search+Document>
4. Setiani Nur. Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat Ibu Hamil Terhadap Penambahan Berat Bbadan Kehamilan Selama Tiga Bulan Di Kecamatan Turi Dan Kecamatan Tempel [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada; 2016.
5. Depkes RI. Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu. Jakarta: Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak; 2012
6. Aprianti Eka. Gambaran Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta Tahun 2017 [Karya Tulis Ilmiah]. Yogyakarta: Stikes Jendral Achmad Yani; 2017.
7. Profil Puskesmas Sedayu I dan Puskesmas Sedayu II Kabupaten Bantul Yogyakarta, 2016.
8. Carr Harriette, Brownwen P, Kass O, Elizabeth A, Aimee H, Pat T, et al. Guidance for Healthy Weight Gain in Pregnancy. Zew Zealand: Ministry of Health; 2014.
9. Waryana. Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2010.

10. Sulistyoningsih Hariyani. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
11. Istiany, A. Dan Rusilanti. Gizi Terapan. Bandung: PT. Remaja Roskadarya; 2014.
12. Guyton, Arthur C. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 1 st ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2006
13. Ariani, AP. Ilmu Gizi. 1 st ed. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017
14. Adriani Merryana, Bambang Wirjatmadi. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2012.
15. Supariasa, dkk. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2001
16. Machfoedz, Ircham. Metodologi Penelitian (Kuantitatif dan Kualitatif) Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran. Yogyakarta: Fitramaya; 2016
17. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: CV Alfabeta; 2010
18. Lutviana E, Budiono I. Prevalensi dan Determinan Kejadian Gizi Kurang pada Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2010; 5(2): 138-144.
19. Nurhayati Eka. Indeks Massa Tubuh (IMT) Pra Hamil dan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Hamil Berhubungan dengan Berat Badan Bayi Lahir. [Internet]. 2016; 4 (1), 1-5. Available from : <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/219/213>
20. Indriany, Helmyati Siti, Astria Bunga. Tingkat Sosial Ekonomi Tidak Berhubungan dengan Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil. [Internet]. 2014: 116-125. Available from : <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/view/293/265>
21. Widy US. Analisa Pola Makan Ibu Hamil Dengan Kondisi Kurang Energi Kronik (KEK) di Kecamatan Bobotsari, Kabupaten Purbalingga [skripsi]. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta; 2014
22. Hasanah Nurul Deuis, Febrianti, Minsarnawati. Kebiasaan Makan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan RSI&A Lestari Cirendeudeu Tangerang Selatan. [Internet]. Available from: <https://media.neliti.com/.../106703-ID-kebiasaan-makan-menjadi-salah-satu-penye.pdf>
23. Afrilia Mardiana Eka. Hubungan Karakteristik Ibu Dengan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2013. [Internet]. Available from: <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/imj/article/download/147/103>
24. Nurlinda Andi, Sukandar Dadang, Khomsan Ali, Tanziha Ikeu. Optimasi Konsumsi Pangan Bagi Ibu Hamil Berdasarkan Kecukupan Gizi, Kebiasaan Pangan Dan Pendapatan. . [Internet]. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/27368-ID-optimasi-konsumsi-pangan-bagi-ibu-hamil-berdasarkan-kecukupan-gizi-kebiasaan-pan.pdf>
25. Petrika Yanuarti, Hadi Hamam, Nurdianti Dety Siti. Tingkat Asupan Energi dan Ketersediaan Pangan Berhubungan dengan Resiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil. [Internet]. Available from : <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/view/295>



26. Nurunnayah Siti , Mulyanti, Octafiyani Nur Rita. Tingkat Pengetahuan tentang Persiapan Kehamilan pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta. [Internet]. 2014: 9 -13. Available from : <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/18/17>
27. Suhardjo. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara; 2003.