

Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung

Sri Lestari Apriliani¹, Ellis Endang Nikmawati¹, Cica Yulia¹

Program Studi Pendidikan Tata Boga, Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia

srilestari.apriliani@gmail.com

Abstrak: Angka kematian ibu (AKI) menggambarkan resiko kematian ibu pada fase kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Angka kematian ibu di Jawa Barat mengalami peningkatan dari 748 kasus ditahun 2014 menjadi 823 kasus di tahun 2015. Kabupaten Bandung merupakan wilayah dengan angka kematian ibu cukup tinggi. Masalah gizi ibu hamil seperti kurang energi kronik (KEK), anemia dan kurang yodium dapat menyebabkan angka kematian ibu (AKI) meningkat. Salah satu faktor yang dapat mencegah masalah gizi ibu hamil adalah melalui asupan makanan yang dipengaruhi pengetahuan gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai pengetahuan gizi ibu hamil di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian secara *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional simple random sampling*, sebanyak 95 ibu hamil. Instrumen yang digunakan adalah tes objektif yang telah divalidasi secara kontrak dan dihitung menggunakan program *iteman* dengan jumlah butir soal yang valid sebanyak 25 soal dengan reliabilitas sedang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi ibu hamil kurang dari setengah responden memiliki pengetahuan gizi kurang (42,1%) dan pengetahuan gizi cukup (31,6%), sedangkan sebagian kecil responden memiliki pengetahuan gizi baik (22,1%) dan pengetahuan gizi sangat baik (4,2%). Pengetahuan ibu hamil tentang pesan gizi seimbang, anjuran porsi makan ibu hamil, fungsi dan sumber zat gizi bagi ibu hamil termasuk pada kriteria cukup. Pengetahuan tentang akibat kekurangan dan kelebihan gizi bagi ibu hamil termasuk pada kriteria kurang.

Kata Kunci: pengetahuan gizi, ibu hamil

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) atau *Maternal Mortality Rate* (MMR) menggambarkan besarnya resiko kematian ibu pada fase kehamilan, persalinan dan masa nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup dalam satu wilayah pada kurun waktu tertentu. Angka Kematian Ibu (AKI) nasional Indonesia tahun 2015 mencapai angka 305/100.000 kelahiran hidup (Dinkes RI, 2017).

Angka kematian Ibu di Provinsi Jawa Barat berdasarkan Dinas

kehatan mengalami peningkatan cukup tajam dari 748 kasus ditahun 2014 menjadi 823 kasus di tahun 2015. Jumlah kasus kematian ibu mencapai 823 kasus dari jumlah melahirkan yang mencapai 951.000 kelahiran. Kabupaten Bandung merupakan wilayah dengan angka kelahiran dan angka kematian ibu tertinggi di Jawa Barat. Tingkat kematian ibu di Kabupaten Bandung mencapai 450 tiap 100.000 kehamilan (Dinkes Jawa Barat, 2015).

Kecamatan Kertasari merupakan salah satu wilayah Kabupaten Bandung dengan Angka Kematian Ibu cukup tinggi mencapai 73,29/100.000

kelahiran hidup (Dinkes Jawa Barat, 2016). Berbagai faktor yang menyebabkan cukup tingginya angka kematian ibu di Kecamatan Kertasari diantaranya karena Kecamatan Kertasari merupakan kecamatan dengan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) terendah di Kabupaten Bandung, meliputi tiga aspek yaitu pendidikan, ekonomi dan kesehatan. Indikator kesehatan meliputi angka kematian ibu, angka kematian bayi, status gizi dan usia harapan hidup. Indeks Pembangunan Manusia di kecamatan Kertasari merupakan terendah di Kabupaten Bandung yaitu hanya mencapai 70,00 poin pada tahun 2014 (BPS Kab Bandung, 2017).

Angka Kematian Ibu (AKI) mencerminkan risiko yang dihadapi ibu selama kehamilan dan melahirkan yang dipengaruhi oleh status gizi ibu, pengetahuan gizi, asupan gizi (konsumsi pangan), pendidikan, penyakit infeksi (tingkat kesehatan), budaya pantang makan, pekerjaan dan status ekonomi (Maulana, 2015). Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi. Masalah gizi yang dialami ibu hamil sebelum atau selama kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Masalah gizi yang dialami ibu hamil diantaranya kekurangan energi kronis (KEK), anemia, dan kurang yodium. Sekitar 41% ibu hamil mengalami KEK, lalu 51% mengalami anemia gizi, dan 25% mengalami kekurangan yodium (Kemenkes, 2013). Selain itu, adanya budaya kepercayaan-kepercayaan dan pantangan-pantangan terhadap beberapa makanan pada saat hamil juga berdampak negatif pada kesehatan ibu dan menyebabkan masalah gizi (Oktriyani, 2014).

Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibu. Peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi terjadi seiring pertambahan usia kehamilan (Dewi, 2017). Selama hamil diperlukan tambahan energi sebesar 80.000 kalori (kal) atau sebesar 285-300 kal/hari (AKG, 2013).

Berbagai faktor yang berkaitan dengan penyebab kematian ibu, baik secara langsung seperti pola konsumsi makan, keadaan kesehatan dan aktivitas fisik ibu pada saat hamil maupun faktor secara tidak langsung, yaitu salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang gizi pada saat kehamilan (Masturoh, 2013). Pengetahuan tentang gizi yang perlu diketahui dan dipahami oleh ibu hamil meliputi pesan gizi seimbang, kebutuhan zat gizi, fungsi zat gizi, porsi makan ibu hamil, jenis makanan yang baik dikonsumsi ibu hamil serta bahan makanan yang harus dihindari agar tidak berdampak buruk pada kesehatan ibu hamil (Fitriana, 2016).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang merangsang terwujudnya sebuah perilaku kesehatan (Purbadewi dkk, 2013). Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi konsumsi seseorang, dimana tingkat pengetahuan gizi akan mempengaruhi dalam pemilihan bahan makanan yang tepat, beragam, berimbang, serta tidak menimbulkan penyakit (Florence, 2017). Rendahnya tingkat pengetahuan gizi pada saat kehamilan atau kelainan-kelainan pada saat kehamilan yang kurang diperhatikan

yang pada akhirnya dapat menyebabkan resiko yang tidak diinginkan. Akibat dari rendahnya pengetahuan dari ibu hamil tidak jarang banyak menimbulkan adanya kematian baik pada ibu maupun pada bayi yang dilahirkan atau bahkan kedua-duanya (Adiwiharyanto, 2008).

Uraian latar belakang yang telah penulis paparkan, membuat penulis sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga dengan paket peminatan Dietetika tertarik melakukan penelitian tentang pengetahuan gizi ibu hamil dengan judul “Pengetahuan Gizi Ibu Hamil di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung”.

Penelitian ini bertujuan untuk untuk menilai pengetahuan gizi ibu hamil di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian secara *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan selama 6 bulan yaitu mulai Maret–Agustus 2019 di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat.

Populasi dalam penelitian yaitu ibu hamil sebanyak 1667 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional simple random sampling*, dihasilkan sebanyak 95 ibu hamil. Instrumen yang digunakan adalah tes objektif yang telah divalidasi secara kontrak dan dihitung menggunakan program *iteman* dengan jumlah butir soal yang valid sebanyak 25 soal dengan reliabilitas sedang.

Data yang dikumpulkan meliputi nama responden, umur, tingkat pendidikan, dan penilaian pengetahuan gizi.

Tabel 1. Pengelompokan tingkat pengetahuan gizi ibu

tingkat pengetahuan gizi	kelompok
81% - 100%	Sangat baik
66% - 80%	Baik
51% - 65%	Cukup
0% - 50%	Kurang

Sumber: Kemendikbud 2013

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecamatan Kertasari merupakan wilayah Kabupaten Bandung dengan Angka Kematian Ibu cukup tinggi mencapai 73,29/100.000 kelahiran hidup (Dinkes Jawa Barat, 2016). Berbagai faktor yang menyebabkan cukup tingginya angka kematian ibu di Kecamatan Kertasari diantaranya karena Kecamatan Kertasari merupakan kecamatan dengan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) terendah di Kabupaten Bandung, meliputi tiga aspek yaitu pendidikan, ekonomi dan kesehatan. Indikator kesehatan meliputi angka kematian ibu, angka kematian bayi, status gizi dan usia harapan hidup. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 95 ibu hamil dengan karakteristik seperti yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Umur Ibu Hamil		
15 – 18 tahun	3	3,2
19 – 21 tahun	12	12,6
22 – 40 tahun	70	73,7
40 – 60 tahun	10	10,5
Pendidikan Terakhir Ibu		
SD	32	33,7
SMP	40	42,1
SMA / SMK	21	22,1
S1	2	2,1

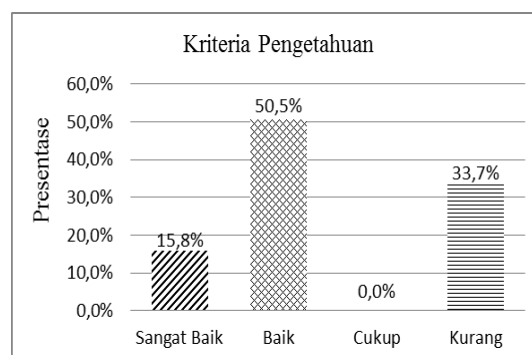
Berdasarkan hasil pengumpulan data identitas responden dapat diketahui bahwa kurang dari setengahnya responden berpendidikan SMP (42,1%), Mawaddah (2008) berpendapat bahwa ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu hamil dengan pengetahuan gizi. Artinya ibu hamil yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memiliki pengetahuan gizi yang lebih tinggi pula. Hal ini di dukung dengan teori Riskesdas (2010) menjelaskan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuan seseorang tersebut akan semakin tinggi, Namun seseorang yang berpendidikan rendah, belum tentu berpengetahuan rendah.

Dari hasil pengumpulan data dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia rentang 22-40 tahun (73,7%). Berdasarkan hasil penelitian Azzahra (2014) pengetahuan juga dipengaruhi oleh usia. Menurut Notoatmodjo (2017) mengatakan bahwa usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, dimana semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Menurut Kurniawati (2016), umur responden yang masih dalam batasan produktif dianggap memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang kebutuhan gizi selama kehamilan. Tidak sejalan dengan hasil penelitian ini karena dengan usia yang tergolong masih produktif namun tingkat pengetahuan gizi ibu hamil paling banyak termasuk kedalam kriteria kurang.

Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab terjadinya masalah gizi pada ibu hamil, sejalan

dengan penelitian Masturoh (2013) bahwa masalah gizi dipengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang gizi pada saat kehamilan. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi dalam pemilihan bahan makanan yang tepat, beragam, berimbang, serta tidak menimbulkan penyakit. Dalam hal ini terdapat hasil pengetahuan gizi ibu hamil mengenai pedoman gizi seimbang ibu hamil, anjuran porsi makan ibu hamil, fungsi dan sumber zat gizi bagi ibu hamil serta akibat dari kekurangan dan kelebihan gizi bagi ibu hamil yang disajikan pada gambar berikut ini.

Kriteria pengetahuan ibu hamil mengenai pedoman gizi seimbang terdapat pada gambar 1.



Gambar 1 Kriteria Pengetahuan Gizi Ibu hamil Tentang Pedoman Gizi Seimbang

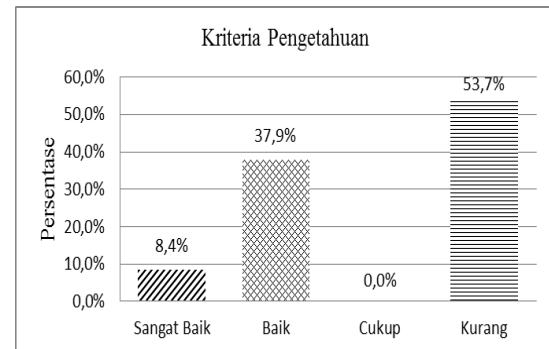
Berdasarkan gambar 1 menunjukkan pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang ibu hamil. Sebagian kecil (15,8%) responden termasuk pada kriteria sangat baik, setengahnya (50,5%) responden termasuk pada kriteria baik, tidak seorangpun termasuk pada kriteria cukup dan kurang dari setengahnya (33,7%) termasuk pada kriteria kurang. Dari hasil perhitungan frekuensi jawaban responden tentang pedoman gizi seimbang ibu hamil menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pedoman gizi seimbang

sebanyak 59,7% responden menjawab soal dengan benar dan termasuk pada kriteria cukup.

Pengetahuan gizi ibu hamil tentang pedoman gizi seimbang termasuk kriteria cukup, menandakan bahwa pengetahuan ibu perlu ditingkatkan lagi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mukti (2017), yang menunjukkan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang kategori cukup (39,8%). Berdasarkan pedoman gizi seimbang (2014), ibu hamil dianjurkan membiasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah. Asupan makanan untuk ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi yang didapatkan dari makanan pokok, lauk pauk, buah dan sayuran karena dapat memenuhi kebutuhan energi, protein, lemak, vitamin dan mineral. Jumlah dan frekuensi makan ibu hamil menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014) adalah sebanyak 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan atau porsi kecil namun sering. Menurut pendapat Widy (2014) sebaiknya dalam memenuhi peningkatan kebutuhan asupan gizi, ibu hamil melakukannya secara bertahap. Prinsipnya makan sedikit-sedikit tetapi sering lebih diutamakan dibandingkan makan besar sekaligus. Pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi air dalam sehari ibu hamil masih kurang dan harus ditingkatkan lagi sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang (2014), konsumsi air untuk ibu hamil seharusnya sekitar 8-12 gelas perhari atau 2-3 liter. Kebutuhan air pada saat hamil meningkat karena digunakan untuk mendukung pergerakan janin dan untuk produksi air ketuban ibu hamil Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014) air yang dikonsumsi

selain jumlahnya yang cukup untuk memenuhi kebutuhan juga harus aman yang berarti bebas dari kuman penyakit dan bahan-bahan berbahaya.

Kriteria pengetahuan ibu hamil mengenai anjuran porsi makan ibu hamil terdapat pada gambar 2.



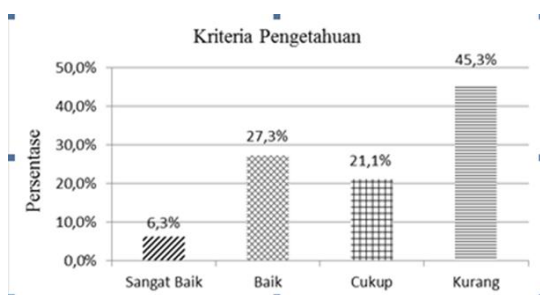
Gambar 2 Kriteria Pengetahuan Gizi Tentang Anjuran Porsi Makan Ibu Hamil

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang anjuran porsi makan ibu hamil. Sebagian kecil (8,4%) responden termasuk pada kriteria sangat baik, kurang dari setengahnya (37,9%) responden termasuk pada kriteria baik, tidak seorangpun termasuk pada kriteria cukup dan lebih dari setengahnya (53,7%) termasuk pada kriteria kurang. Dari hasil perhitungan frekuensi jawaban responden tentang anjuran porsi makan ibu hamil menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pedoman gizi seimbang sebanyak 57,4% responden menjawab soal dengan benar dan termasuk pada kriteria cukup.

Pengetahuan gizi ibu hamil tentang anjuran porsi makan merupakan hal yang sangat penting karena akan mempengaruhi konsumsi ibu hamil, dimana akan berpengaruh juga terhadap pemilihan bahan makanan yang tepat, beragam,

berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Pengetahuan ibu hamil tentang anjuran porsi makan ibu hamil termasuk ke dalam kriteria cukup. Kebutuhan zat gizi selama hamil lebih besar dibandingkan dengan pada saat sebelum hamil, terutama untuk zat gizi tertentu. Menurut Albugis (2008), pada setiap tahap kehamilan, ibu hamil membutuhkan gizi yang seimbang yaitu makanan dengan kandungan zat gizi berbeda dan disesuaikan dengan kondisi tubuh dan perkembangan janin. Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin dan digunakan untuk pertumbuhan ibu.

Kriteria pengetahuan ibu hamil mengenai fungsi dan sumber zat gizi bagi ibu hamil terdapat pada gambar 3.



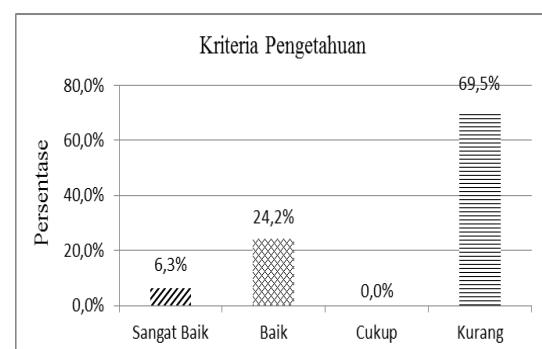
Gambar 3 Kriteria Pengetahuan Gizi Tentang Fungsi dan Sumber Zat Gizi Ibu Hamil

Berdasarkan gambar 3 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang fungsi dan sumber zat gizi ibu hamil. Sebagian kecil (6,3%) responden termasuk pada kriteria sangat baik, kurang dari setengahnya (27,3%) responden termasuk pada kriteria baik, sebagian kecil (21,1%) termasuk pada kriteria cukup dan

kurang dari setengahnya (45,3%) termasuk pada kriteria kurang. Dari hasil perhitungan frekuensi jawaban responden tentang fungsi dan sumber zat gizi bagi ibu hamil menunjukkan sebanyak 56,2% responden menjawab soal dengan benar dan termasuk pada kriteria cukup.

Pengetahuan gizi ibu hamil tentang fungsi dan sumber zat gizi ibu hamil termasuk ke dalam kriteria cukup. Menurut Florence (2017), pengetahuan tentang pemenuhan zat gizi merupakan dasar untuk pembentukan sikap dalam memenuhi kebutuhan nutrisi. pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penyebab yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan. Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan mempengaruhi perilaku ibu hamil. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan yang baik maka akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan juga bayinya.

Kriteria pengetahuan ibu hamil tentang kekurangan dan kelebihan zat gizi bagi ibu hamil terdapat pada gambar 4.

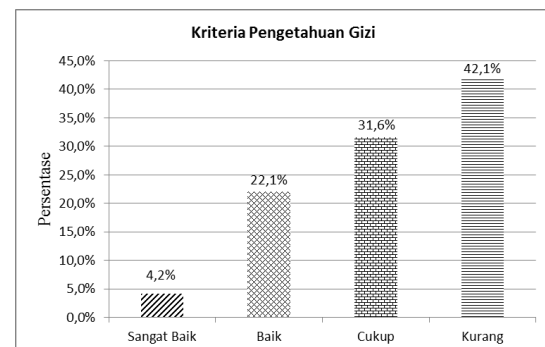


Gambar 4 Kriteria Pengetahuan Gizi Tentang Akibat Kekurangan dan Kelebihan Gizi Bagi Ibu Hamil

Berdasarkan gambar 4 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan zat gizi ibu hamil. Sebagian kecil (6,3%) responden termasuk pada kriteria sangat baik, sebagian kecil (24,3%) responden termasuk pada kriteria baik, tidak seorangpun termasuk pada kriteria cukup dan lebih dari setengahnya (69,5%) termasuk pada kriteria kurang. Dari hasil perhitungan frekuensi jawaban responden tentang akibat kekurangan dan kelebihan gizi bagi ibu hamil menunjukkan sebanyak 43,4% responden menjawab soal dengan benar dan termasuk pada kriteria cukup.

Pengetahuan ibu hamil tentang akibat kekurangan dan kelebihan gizi ibu hamil termasuk ke dalam kriteria kurang. Kriteria pengetahuan gizi tentang akibat dari kekurangan dan kelebihan gizi kurang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi responden harus diperhatikan dan ditingkatkan lagi. Berbeda dengan penelitian yang di lakukan Mukti (2017) yang menunjukkan hasil tingkat pengetahuan tentang dampak yang diakibatkan kekurangan gizi seimbang kategori cukup (47,3%). Akibat dari kurangnya pengetahuan gizi ibu hamil dapat menyebabkan resiko yang tidak diinginkan dan mengakibatkan kematian baik pada ibu maupun pada bayi yang dilahirkan atau bahkan kedua-duanya. Menurut pendapat Sukmawati (2012), bahwa ibu hamil kekurangan gizi, dapat diartikan bahwa bayi dalam rahim ibu tidak menerima gizi yang cukup. Dengan kata lain, zat gizi yang penting untuk mengembangkan seluruh kehidupan tidak disediakan dalam jumlah yang cukup. Akibatnya, bayi akan menunjukkan tingkat pertumbuhan yang buruk dan berat badan rendah.

Secara keseluruhan data, pengetahuan gizi ibu hamil di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung meliputi pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang, anjuran porsi makan, fungsi dan sumber zat gizi serta akibat dari kekurangan dan kelebihan gizi bagi ibu hamil, diuraikan pada gambar 5.



Gambar 5 Kriteria Pengetahuan Gizi Ibu Hamil di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung

Berdasarkan gambar 5 menunjukkan sebaran kriteria pengetahuan gizi ibu hamil di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung yaitu sebagian kecil (4,2%) reponden termasuk pada kriteria sangat baik, sebagian kecil (22,1%) responden termasuk pada kriteria baik, kurang dari setengahnya (31,6%) responen termasuk pada kriteria cukup, dan kurang dari setengahnya (42,1%) responden termasuk pada kriteria kurang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pedoman gizi seimbang ibu hamil termasuk pada kriteria cukup. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil telah cukup memahami dan mengetahui mengenai pedoman gizi seimbang untuk ibu hamil, tetapi pengetahuan ibu hamil masih kurang mengenai

jumlah konsumsi air dalam satu hari bagi ibu hamil. Pengetahuan tentang anjuran porsi makan ibu hamil termasuk pada kriteria cukup. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil telah cukup memahami dan mengetahui mengenai anjuran porsi makan ibu hamil. Tetapi pengetahuan ibu hamil masih kurang mengenai jumlah konsumsi susu dalam sehari untuk ibu hamil. Pengetahuan tentang fungsi dan sumber zat gizi bagi ibu hamil termasuk pada kriteria cukup. Hal ini menunjukkan ibu hamil sudah memahami dan mengetahui mengenai fungsi dan sumber zat gizi bagi ibu hamil. Tetapi pengetahuan ibu hamil masih kurang mengenai fungsi karbohidrat, fungsi protein, fungsi lemak, zat gizi untuk pertumbuhan tulang dan gigi janin, sumber zat besi dan sumber yodium untuk ibu hamil. Pengetahuan tentang akibat kekurangan dan kelebihan gizi bagi ibu hamil termasuk pada kriteria kurang. Hal ini menunjukkan ibu hamil masih belum memahami dan mengetahui mengenai akibat dari kekurangan dan kelebihan gizi bagi ibu hamil terutama tentang penyebab anemia pada ibu hamil dan akibat kekurangan asam folat bagi ibu hamil.

Secara keseluruhan, pengetahuan gizi ibu hamil di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung kurang dari setengah responden memiliki pengetahuan gizi kurang dan pengetahuan gizi cukup, sedangkan sebagian kecil responden memiliki pengetahuan gizi baik dan sangat baik.

Rekomendasi terkait dengan pengetahuan ibu hamil tentang akibat kekurangan dan kelebihan gizi bagi ibu hamil masih kurang, diharapkan Lembaga Kesehatan di Kecamatan Kertasari lebih memperhatikan kondisi tersebut dengan cara mengadakan

konseling maupun penyuluhan tentang gizi pada saat hamil. Bagi ibu hamil, diharapkan lebih meningkatkan pengetahuan gizi dengan mencari informasi tentang gizi selama kehamilan dengan membaca dan mengikuti penyuluhan-penyuluhan dari tenaga kesehatan.

REFERENSI

- Albugis, Djamilah. (2008). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kurang Energi Kronis Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Jembatan Serong Kecamatan Pancoran Mas Depok Jawa Barat Tahun 2008*. (Skripsi). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Azzahara Al Hadar, Safirah. (2014). *Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Ibu Hamil Terhadap Pentingnya Mengonsumsi Tablet Zat Besi Selama Kehamilannya di Puskesmas Layang Makasar Tahun 2014*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Kesehatan, UIN Alauddin Makasar.
- Dinas Kesehatan. (2017). *Profil Data kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Republik Indonesia
- Florence, Agnes. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. (Skripsi). Institut Teknologi Bandung.
- Hanifa, Shafira Nur. (2019). *Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Peranan Asam Folat untuk Mencegah Spina Bifida Occulta*. Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran

- Universitas Sebelas Maret,
Surakarta, Indonesia
- Kementrian Kesehatan RI. 2013.
Infodatin Mother's Day.
Direktorat Jenderal Bina Gizi
dan KIA, Jakarta
- Kementrian Kesehatan RI. 2014.
Pedoman Gizi Seimbang.
Direktorat Jenderal Bina Gizi
dan KIA, Jakarta, hal. 24-26
- Kurniawati, Heny. (2016). *Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan di Puskesmas Jetis II Bantul*. (Skripsi). Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani Yogyakarta
- Mawaddah, Nadiya dan Hardinsyah. (2008). *Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi Serta Tingkat Konsumsi Ibu Hamil di Kelurahan Kramat Jati dan Kelurahan Ragunan Propinsi DKI Jakarta*. Jurnal Gizi dan Pangan, Maret 2008 3(1):30-42
- Mukti, Yolanda Kartika. (2017). *Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Puskesmas Ngemplak I Sleman Yogyakarta*. Program Studi Kebidanan (D-3) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Acmad Yani Yogyakarta
- Sukmawati. (2012). *Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Dalam Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Dengan Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Kassi-Kassi*. (Skripsi). Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar
- Widy, Usmelinda Sofiana. (2014). *Analisa Pola Makan Ibu Hamil Dengan Kondisi Kurang Energi Kronis (Kek) Di Kecamatan Bobotsari, Kabupaten Purbalingga*. (Skripsi). Program Studi Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta