

# Pengetahuan Ibu hamil tentang kebutuhan makanan sehat selama kehamilan di BPM T.H Pematangsiantar Tahun 2020

Zuraidah

Jurusan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes Medan

Email: zuraidahsembiring@gmail.com

## ABSTRACT

The proportion of malnutrition anemia among pregnant women in several private practices in Medan is 53.3%. The results of Dolok Saribu's research in the village of maligas Tonga, Simalungun Regency in 2016 found that pregnant women had anemia with proportion of 57.4% Good nutrition for pregnant women is needed so that fetal growth runs rapidly and does not experience obstacles. The research objective was to describe the knowledge of pregnant women about healthy food consumption patterns in accordance with the growth and development of their pregnancy at BPM T.H. Pematangsiantar in 2020.

This research is descriptive with a survey method and uses primary data that has been obtained directly from respondents, the population is 40 pregnant women's. This data processing by editing, coding, tabulation, entry, cleaning data entry.

Based on the results of the study it can be concluded that pregnant women who check their pregnancies at BPM T.H. Pematangsiantar most aged 20-35 years 34 respondents (85%), high school education 22 respondents (55%), housewives work 30 respondents (37.5%). Based on the knowledge of pregnant women about the notion of healthy food during pregnancy, 31 respondents (77.5%) were not good, knowledge of the need for healthy food consumption patterns during pregnancy was not good 20 respondents (50%), knowledge of the positive impact if the need for food consumption patterns 22 respondents (55%) were not well fulfilled and 27 respondents (67.5%) had bad knowledge of hazardous substances.

Based on this study, it was found that knowledge of the respondents was not good enough, therefore it is recommended that respondents increase their knowledge about the importance of eating healthy food during pregnancy.

**Keywords:** Healthy pregnancy, healthy food needs

## ABSTRAK

Kejadian anemia gizi pada ibu hamil di beberapa praktek bidan swasta di Medan proporsinya 53,3%. Hasil penelitian Dolok Saribu di desa Maligas Tonga Kabupaten Simalungun pada tahun 2006 menemukan Ibu hamil yang terkena anemia dengan proporsi 57,4%. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang pola konsumsi makanan sehat sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan kehamilannya di BPM T.H. Pematangsiantar tahun 2020.

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode survey dan menggunakan data primer yang telah diperoleh langsung dari responden, jumlah populasi 40 orang. Pengolahan data ini dengan proses editing, coding, tabulasi, entri, cleaning data entri.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di BPM T.H. Pematangsiantar terbanyak berumur 20-35 tahun 34 responden (85%), pendidikan SMA 22 responden (55%), pekerjaan Ibu Rumah Tangga 30 responden (75%), dan Paritas Primigravida 15 responden (37,5%). Berdasarkan pengetahuan ibu hamil tentang pengertian makanan sehat selama kehamilan terbanyak yaitu tidak baik 31 responden (77,5%), pengetahuan tentang kebutuhan pola konsumsi makanan sehat selama kehamilan tidak baik 20 responden (50%), pengetahuan tentang dampak positif bila kebutuhan pola konsumsi makanan sehat terpenuhi tidak baik 22 responden (55%) dan pengetahuan tentang zat-zat berbahaya tidak baik 27 responden (67,5%).

Berdasarkan penelitian ini ditemukan pengetahuan responden masih banyak berpengetahuan tidak baik, untuk itu dianjurkan kepada responden agar menambah pengetahuan tentang pentingnya pola konsumsi makanan sehat selama kehamilan.

**Kata kunci :** Hamil sehat, kebutuhan makanan sehat

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Status gizi ibu hamil merupakan masa dimana seorang wanita memerlukan berbagai unsure gizi yang jauh lebih banyak dari pada yang diperlukan dalam keadaan tidak hamil. Diketahui bahwa janin membutuhkan zat-zat gizi dan hanya ibu yang dapat memberikannya. Dengan demikian makanan ibu hamil harus cukup bergizi agar janin yang dikandungnya memperoleh makanan bergizi cukup<sup>(1)</sup>.

Lebih dari separuh atau sekitar 55% angka kematian ibu (AKI) dikarenakan perdarahan dan *pre-eklamsi* yang juga berkaitan erat dengan *malnutrisi* (gizi buruk selama hamil). Ibu hamil mengalami *malnutrisi* beresiko melahirkan bayi berat lahir rendah yang memiliki IQ (*Intelligent Question*) rendah dan tumbuh dengan tidak optimal<sup>(2)</sup>.

WHO melaporkan bahwa prevalensi anemia pada kehamilan secara global 55 %, dimana secara bermakna tinggi pada trimester ketiga dibandingkan dengan trimester pertama dan kedua kehamilan. Organisasi kesehatan dunia ini juga menganjurkan kebutuhan energi sebelum hamil harus mendapat tambahan sebesar 150 kkal sehari pada trimester I, 350 kkal pada trimester II dan III<sup>(3)</sup>.

Angka Kematian Ibu (AKI) diIndonesia adalah yang tertinggi bila dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya. Salah satu faktor penyebab tidak langsung kematian ibu hamil adalah anemia. Kematian ibu banyak terjadi pada masa sekitar persalinan yang sebenarnya dapat dicegah melalui kegiatanyang efektif seperti pemeriksaan kehamilan berkesinambungan, pemberian gizi yang memadai dan lain lain<sup>(4)</sup>.

Angka Kematian Ibu (AKI) diIndonesia adalah yang tertinggi bila dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya. Salah satu faktor penyebab tidak langsung kematian ibu hamil adalah anemia. Kematian ibu banyak terjadi pada masa sekitar persalinan yang sebenarnya dapat dicegah melalui kegiatanyang efektif seperti pemeriksaan kehamilan berkesinambungan, pemberian gizi yang memadai dan lain lain<sup>(1,4)</sup>. Menurut data pencapaian AKI Indonesia berdasarkan hasil Analisis Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 AKI di Indonesia adalah 177/100.000 kelahiran hidup, sementara data yang tercatat pada Departemen Kesehatan berdasarkan hasil laporan dari seluruh Dinas Kesehatan Propinsi di Indonesia AKI Indonesia 119 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab utama kematian ibu langsung adalah perdarahan 28%, eklampsia 24%, dan infeksi 11%. Penyebab tidak langsung adalah anemia 51%<sup>(5)</sup>.

Kejadian anemia gizi pada ibu hamil di beberapa praktek bidan swasta di Medan proporsinya 53,3%. Hasil penelitian Dolok Saribu di desa Maligas Tonga Kabupaten Simalungun pada tahun 2006 menemukan Ibu hamil yang terkena anemia dengan proporsi 57,4%<sup>(6)</sup>.

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti di BPM T.H pada bulan Maret didapatkan sebanyak 40 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 6 orang ibu hamil ternyata ibu hamil belum mengerti tentang mengkonsumsi makanan sehat sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan kehamilannya.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Makanan Sehat Selama Kehamilan di BPM T.H Pematangsiantar Tahun 2020”.

### Tujuan Penelitian

- Untuk mengetahui karakteristik ibu hamil tentang kebutuhan makanan sehat selama kehamilannya di BPM T.H berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas.
- Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang makanan sehat.
- Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan konsumsi makanan sehat sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan kehamilannya pada saat hamil.
- Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang dampak positif bila kebutuhan konsumsi makanan sehat sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan kehamilannya terpenuhi.
- Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang zat-zat pada makanan yang berbahaya bagi ibu hamil.

### METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode survei untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan makanan sehat selama kehamilan di BPM T.H Pematangsiantar.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di BPM T.H hingga bulan Juli Tahun 2020, Total populasi sebanyak 40 orang, dan seluruh populasi dijadikan sampel.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan data primer, dengan membagikan kuesioner sebagai alat ukur, kemudian kuesioner dikumpulkan oleh peneliti, setelah kuesioner tersebut selesai diisi oleh responden. Namun terlebih dahulu memberikan penjelasan singkat tentang kuesioner yang akan diberikan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu.

### HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Tentang Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pola Konsumsi Makanan Sehat Sesuai dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Kehamilan di BPM T.H Pematangsiantar Tahun 2020

No	Umur	Frekuensi	%
1	< 20 Tahun	3	7,5

2	20 – 35 Tahun	34	85
3	> 35 Tahun	3	7,5
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100</b>
<b>No</b>	<b>Pendidikan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
1	SD	2	5
2	SMP	12	30
3	SMA	22	55
4	PT	4	10
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>			
1	IRT	30	75
2	PNS	4	10
3	Wiraswasta	6	15
4	Petani	-	-
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100</b>
<b>Paritas</b>			
1	Nulipara	15	37,5
2	Primipara	5	12,5
3	Multipara	12	30
4	Grande Multipara	8	20
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui dari 40 responden ibu hamil berdasarkan umur yang tertinggi umur 20 – 35 tahun 34 orang (85%) dan terendah umur < 20 Tahun 3 orang (7,5%). Pendidikan yang tertinggi SMA 22 orang (55%) dan terendah SD 20 orang (5%). Pekerjaan yang tertinggi Ibu Rumah Tangga 30 orang (75%) dan terendah PNS 4 orang (10%). Paritas tertinggi Nulipara 15 responden (37,5%) dan terendah Primipara 5 responden (12,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Makanan Sehat di BPM T.H Pematangsiantar Tahun 2020.

No	Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	4	10
2	Baik	5	12,5
3	Tidak Baik	31	77,5
4	Sangat Tidak Baik	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui dari 40 responden ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang pengertian makanan sehat yang tertinggi pengetahuan tidak baik 31 orang (77,5%) dan terendah pengetahuan sangat baik 4 responden (10%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang kebutuhan konsumsi makanan sehat sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan kehamilannya pada saat hamil di BPM T.H Pematangsiantar Tahun 2020.

No	Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	5	12,5
2	Baik	12	30
3	Tidak Baik	20	50
4	Sangat Tidak Baik	3	7,5
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui dari 40 responden ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang kebutuhan konsumsi makanan sehat dengan pertumbuhan dan perkembangan kehamilannya pada

saat hamil yang tertinggi pengetahuan tidak baik 20 responden (50%) dan terendah pengetahuan sangat tidak baik 3 responden (7,5%).

Tabel. 4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Dampak Bila Nutrisi Ibu Hamil Sesuai Dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Kehamilannya Terpenuhi di BPM T.H Pematangsiantar Tahun 2020.

No	Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	7	17,5
2	Baik	9	22,5
3	Tidak Baik	22	55
4	Sangat Tidak Baik	2	5
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui dari 40 responden Ibu Hamil Yang Memiliki pengetahuan tentang Dampak Positif Bila kebutuhan Konsumsi Makanan Sehat Sesuai Dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Kehamilannya Terpenuhi yang tertinggi pengetahuan tidak baik 22 responden (55%) dan terendah pengetahuan sangat tidak baik 2 responden (5%).

Tabel. 4.5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Zat-zat pada Makanan yang Berbahaya Bagi Ibu Hamil di BPM T.H Pematangsiantar Tahun 2020.

No	Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	3	7,5
2	Baik	9	22,5
3	Tidak Baik	27	67,5
4	Sangat Tidak Baik	1	2,5
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel. 4.5 diketahui dari 40 responden ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang Zat-zat pada Makanan yang Berbahaya Bagi Ibu Hamil yang tertinggi pengetahuan Tidak Baik 27 responden (67,5%) dan tidak ada yang berpengetahuan sangat tidak baik.

## PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas.

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui dari 40 responden ibu hamil berdasarkan umur yang tertinggi umur 20 – 35 tahun 34 orang (85%) dan terendah umur < 20 Tahun 3 orang (7,5%). Pendidikan yang tertinggi SMA 22 orang (55%) dan terendah SD 20 orang (5%). Pekerjaan yang tertinggi Ibu Rumah Tangga 30 orang (75%) dan terendah PNS 4 orang (10%). Paritas tertinggi Nulipara 15 responden (37,5%) dan terendah Primipara 5 responden (12,5%).

a. Umur

Umur merupakan lamanya hidup dalam hitungan waktu yang dihitung dari sejak dilahirkan hingga saat ini dalam satuan tahun. Umur merupakan periode penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan baru. Pada dewasa ini ditandai oleh adanya perubahan-perubahan

jasmani dan mental, semakin bertambah umur seseorang akan semakin tinggi tingkat pengetahuan yang diperoleh<sup>(7)</sup>. Pada usia kurang dari 20 tahun system hormonal belum stabil. Ketidakteraturan tersebut dapat berdampak jika terjadi kehamilan. Kehamilan menjadi tidak stabil, mudah terjadi perdarahan, abortus atau kematian janin. Usia kehamilan yang terlalu dini dari persalinan memperpanjang tentang usai reproduksi aktif. Hal ini dapat meningkatkan resiko kangker leher rahim di kemudian hari.

Kehamilan di usia lebih dari 35 tahun meningkatkan resiko kehamilan dengan anak kelainan bawaan, meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi dan kemungkinan terjadi ca mammae meningkat.

#### b. Pendidikan

Lewat pendidikan manusia akan dianggap memperoleh pengetahuan dan dengan pengetahuannya manusia diharapkan dapat dibangun keberadaan hidupnya dengan lebih baik. Semakin tinggi pendidikan, hidup manusia akan semakin berkualitas. Jika wanita berpendidikan mereka akan membuat keputusan yang benar dalam memperhatikan kesehatannya.

#### c. Pekerjaan

Pekerjaan adalah aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Jenis pekerjaan yang dilakukan dapat dikategorikan adalah ibu rumah tangga, wiraswasta, pegawai negeri, dan pegawai swasta. Dalam semua bidang pekerjaan pada umumnya diperlukan adanya hubungan sosial yang baik dengan orang. Pekerjaan memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas manusia. Pekerjaan membatasi kesenjangan antara informasi kesehatan dan praktek yang memotivasi seseorang untuk memperoleh informasi dan berbuat sesuatu untuk menghindari masalah kesehatan<sup>(8)</sup>.

#### d. Paritas

Paritas adalah jumlah anak yang pernah dilahirkan baik lahir hidup maupun lahir mati. Paritas seorang wanita dapat mempengaruhi cocok tidaknya suatu metode kontrasepsi secara medis. Paritas ibu lebih dari tiga kali dapat menyebabkan resiko plasenta previa, perdarahan, abortus, kematian janin dalam kandungan dan ruptur uteri<sup>(9)</sup>.

Pengetahuan adalah hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, pekerjaan, umur, lingkungan / tempat tinggal. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur

dapat disesuaikan dengan tingkatan tersebut diatas<sup>(8,9)</sup>.

#### 2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Makanan Sehat

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui dari 40 responden ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang Pengertian Makanan Sehat yang tertinggi pengetahuan tidak baik 31 responden (77,5%) dan terendah pengetahuan sangat baik 4 responden (10%).

Hal ini disebabkan masih banyaknya ibu hamil yang belum mengetahui tentang makanan-makanan yang sehat dan dibutuhkan selama hamil dan masih rendahnya pendidikan dan pengalaman tentang kebutuhan makanan sehat selama hamil dan kurangnya informasi tentang kebutuhan makanan sehat selama hamil.

Gizi adalah bahan kimia yang terdapat dalam bahan pangan yang dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan energy, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan. Gizi merupakan hal terpenting dalam menjaga kesehatan tubuh. Pemahaman tentang gizi akan membuat kita memilih makanan yang dikonsumsi secara selektif. Pilihan makanan sehat dapat membantu menstabilkan berat badan, menurunkan rentan tubuh terhadap penyakit dan bahkan memperkuat system kekebalan tubuh. Makanan yang padat gizi adalah makanan yang berkadar rendah kalori, penuh dengan vitamin, mineral, protein dan serat<sup>(10)</sup>.

#### 3. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui dari 40 responden ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang kebutuhan gizi ibu hamil yang tertinggi pengetahuan tidak Baik 20 responden (55%) dan terendah pengetahuan sangat tidak baik 3 responden (7,5%).

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum mengerti tentang kebutuhan gizi selama kehamilan. Selama masa kehamilan ibu merupakan sumber nutrisi bagi bayi yang dikandungnya. Apa yang ibu makan akan mempengaruhi kondisi bayinya. Apabila wanita hamil memiliki status gizi kurang selama kehamilannya maka ia beresiko memiliki bayi dengan kondisi kesehatan yang buruk. Dan wanita dengan status gizi baik akan melahirkan bayi yang sehat<sup>(11,12)</sup>.

Adapun kebutuhan gizi ibu selama kehamilan yang harus dipenuhi adalah Protein, Kalori, Serat, cairan, vitamin, kalsium, zat besi, yodium, asam lemak esensial, dan asam folat.

#### 4. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Dampak Bila Nutrisi Ibu Hamil Terpenuhi.

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui dari 40 responden Ibu Hamil Yang Memiliki pengetahuan tentang dampak bila nutrisi ibu hamil terpenuhi tertinggi pengetahuan tidak baik 22 responden (55%) dan terendah pengetahuan sangat tidak baik 2 responden (5%).

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum mengerti bahwa begitu pentingnya nutrisi pada masa kehamilan seperti Protein, Kalori, Serat, cairan, vitamin, kalsium, zat besi, yodium, asam lemak esensial, dan asam folat.

Nutrisi ibu hamil yang terpenuhi dari awal kehamilan sampai akhir kehamilan sangat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Jika nutrisi ibu hamil terpenuhi maka ibu hamil akan terhindar dari komplikasi yaitu: perdarahan, hipertensi pada kehamilan, berat badan ibu naik secara normal, kecil kemungkinan mengalami penyulit pada persalinan, involusi uteri dapat berjalan dengan baik, terhindar dari bayi prematur, dan cacat bawaan<sup>(12)</sup>.

#### 5. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Zat-zat Yang Berbahaya Bagi Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui dari 40 responden ibu hamil tentang zat-zat yang berbahaya bagi ibu hamil yang tertinggi pengetahuan tidak baik 27 responden (67,5%) dan terendah berpengetahuan sangat tidak baik 1 responden (2,5%).

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum mengerti tentang zat-zat berbahaya bagi ibu hamil. Sesuai dengan teori bahwa minum alkohol selama kehamilan bisa menyebabkan kelainan yang disebut *fetal alcohol syndrome* (FAS). FAS adalah penyebab utama keterbelakangan mental dan cacat bawaan yang bisa dicegah. Anak pengidap FAS memiliki tampilan wajah yang tidak normal, pertumbuhan yang buruk, kelemahan dalam perkembangan dan belajar<sup>(12,13)</sup>.

Pada awal kehamilan biasanya daya tahan tubuh akan mengalami penurunan, kondisi seperti ini dapat memicu datangnya penyakit flu, radang tenggorokan, atau penyakit ringan lainnya. Meski begitu, ibu hamil tidak boleh mengonsumsi sembarangan obat karena dapat mempengaruhi kondisi janin dalam kandungannya. Sebaiknya ibu hamil yang menderita penyakit tertentu berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter atau tenaga kesehatan sebelum mengonsumsi obat-obatan, contoh obat-obatan yang berbahaya bagi kehamilan adalah:

- Obat *Anti-Inflamasi Nonsteroid* seperti *asam mefenamat* harus dihindari terutama pada usia kehamilan ketujuh sampai kesembilan bulan, kecuali mendapat pertimbangan dokter karena manfaatnya lebih besar ketimbang risiko terhadap janin.
- Obat Cacing *Mebendazol*, sebaiknya hindari obat itu karena belum diketahui aman atau tidaknya bagi ibu hamil.
- Obat Asma *Salbutamol* belum diketahui persis tingkat keamanannya bagi ibu hamil. Bagi penderita asma yang sedang hamil sebaiknya gunakan obat asma yang disemprot ke mulut (*inhalasi*) untuk meminimalkan dampak buruk terhadap janin.
- Obat *Analgesik* seperti *antiplatelet asetosal* dan *antipiretik* sebaiknya dihindari terutama pada usia kehamilan ketujuh sampai

kesembilan bulan. Obat ini bisa meningkatkan risiko pendarahan ketika proses persalinan. Penggunaan dalam dosis tinggi bisa mengakibatkan *hipertensi* yang menetap pada bayi yang baru lahir.

- Penggunaan obat antimabuk seperti *dimenhidrinat* pada ibu hamil dan menyusui harus atas persetujuan dokter terlebih dahulu.
- Dalam perjalanan seperti *dimenhidrinat*, ibu hamil dan menyusui harus berkonsultasi dulu ke dokter sebelum menggunakan obat ini
- Obat pengurang rasa sakit seperti *aspirin* yang dosisnya lebih dari 81 mg dan obat-obat lainnya yang mengandung *ibuprofen* serta obat *anti-inflamasi non steroid*.
- Obat sembelit seperti mineral oil.
- Obat migren golongan *ergotamin*.
- Obat rematik
- 10 Obat jerawat seperti *roaccutane*.

Daging, telur, ikan dan sayuran yang diolah kurang masak atau mentah dikhawatirkan masih mengandung bakteri berbahaya seperti *Salmonella* (menyebabkan keracunan dan keguguran), *Ecoli* (dapat merusak sel ginjal dan usus), *Listeria monocytogenes* (penyebab keguguran dan janin meninggal dalam kandungan), dan *Toksoplasma* (penyebab janin berkondisi abnormal) (Astuti, 2012)<sup>(1,14,15,16)</sup>.

#### KESIMPULAN

- Karakteristik berdasarkan umur yang tertinggi 20 – 35 Tahun 34 orang (85%), pendidikan yang tertinggi SMA 22 orang (55%), pekerjaan yang tertinggi Ibu Rumah tangga 30 orang (75%) dan paritas tertinggi Nulipara 15 responden (37,5%).
- Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian makanan sehat mayoritas berpengetahuan tidak baik 31 responden (77,5%).
- Pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan konsumsi makanan sehat sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan kehamilannya pada saat hamil yang tertinggi pengetahuan tidak baik 20 responden (50%).
- Pengetahuan ibu hamil tentang Dampak Bila Nutrisi Ibu Hamil Sesuai Dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Kehamilannya Terpenuhi yang tertinggi pengetahuan tidak baik 22 responden (55%).
- Pengetahuan ibu hamil tentang Zat-zat pada Makanan yang Berbahaya Bagi Ibu Hamil yang tertinggi pengetahuan Tidak Baik 27 responden (67,5%).

#### SARAN

- Bagi Petugas Kesehatan  
Diharapkan kepada petugas kesehatan agar selalu memberikan informasi tentang makanan sehat atau gizi melalui penyuluhan kepada masyarakat khususnya kepada ibu hamil.
- Bagi Ibu Hamil

Diharapkan kepada ibu hamil yang ada di BPM T.H Pematangsiantar agar rutin mengikuti penyuluhan kesehatan dan memeriksakan kehamilannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Mengingat adanya keterbatasan dalam penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya pada aspek yang lebih luas dengan metode yang lebih lengkap untuk penyempurnaan penelitian.

persalinan-nakes#more-5562>  
Februari 2020]

[accessed:25

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Astuti, Hutari Puji, 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I*. Rohima Press. Yogyakarta
2. Hidayati, 2012. Pentingnya Asupan Nutrisi Selama Masa Kehamilan.  
<<http://www.jurnalmedika.com/edisi-tahun-2012/edisi-no-03-vol-xxxviii-2012>>
3. Arisandi, 2015. *Pengaruh Makanan Terhadap Kesehatan*, Eska Media. Jakarta
4. Manuaba I.B.G. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC ; 2012.
5. Kemenkes, 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
6. Simarmata, R. 2018. Hubungan Pola Konsumsi Ketersediaan Pangan Pengetahuan Gizi Dan Status Kesehatan Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Simalungun 2018.
7. Notoatmodjo, S, 2014. *Ilmu Kesehatan masyarakat*, Rieneka Cipta. Yokyakarta
8. Notoatmodjo, S, 2012. *Metodologi Kesehatan*, PT Rieneka Cipta. Jakarta
9. Prawirohardjo, S, 2016. *Ilmu Kebidanan*, Bina Pustaka. Jakarta
10. Almatsier, Sunita. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
11. Rukiyah, 2011. *Asuhan Kebidanan I*, Trans Info Media. Jakarta
12. Aprilia, 2011. *Gizi yang Tepat Untuk Ibu Hamil*, [online], <[Http://www. Bidan.kita.com/beta/index/php?option=com.content&view=section&id=6&Itemid=27](http://www.Bidan.kita.com/beta/index/php?option=com.content&view=section&id=6&Itemid=27)> [accessed: 28 Januari 2020]
13. Walker, 2012. *Pola Makan Sehat Saat Hamil*, Bhuana Ilmu Populer. Jakarta
14. Solihah, L, 2012. *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Diva Press. Yogyakarta
15. WHO/SEARO, *Noncommunicable diseases in the South-East Asia region. Situation and response*, India: WHO 2011.
16. Yusianto, A., 2012. *Hubungan Kegiatan Mobilisasi*, [online], <[http://www.gizikia.depkes.go.id/archives/artikel/hubungan-kegiatan-mobilisasi-masyarakat dn g-pertolongan](http://www.gizikia.depkes.go.id/archives/artikel/hubungan-kegiatan-mobilisasi-masyarakat-dn-g-pertolongan)