

GAMBARAN KEBIASAAN POLA MAKAN PADA IBU HAMIL DENGAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)

Salsa Dila Fitria Hariyani¹, Yanti Hermayanti², Ahmad Yamin³,
Mamat Lukman⁴, Tetti Solehati⁵
Universitas Padjadjaran^{1,2,3,4,5}
salsa20004@mail.unpad.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan pola makan pada ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) di Puskesmas Leles Kabupaten Garut. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 31 ibu hamil mengalami KEK trimester satu, kedua, ketiga dalam rentang usia 20-35 tahun di Puskesmas Leles Kabupaten Garut dengan total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 22,6% memiliki kebiasaan pola makan buruk, dan 77,4% memiliki kebiasaan pola makan yang baik. Simpulan, bahwa sebagian kecil memiliki kebiasaan pola makan buruk pada ibu hamil karena kurang memperhatikan frekuensi makan dan minum.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kebiasaan Pola Makan, Kurang Energi Kronis (KEK)

ABSTRACT

This study aims to determine the dietary habits of pregnant women with chronic energy deficiency (CHD) at Puskesmas Leles Garut Regency. This research method is descriptive-quantitative by involving 31 pregnant women experiencing first, second, and third trimester SEZ in the age range of 20-35 years at Puskesmas Leles Garut Regency with total sampling. The results showed that 22.6% had bad dietary habits, and 77.4% had good dietary habits. In conclusion, only a small proportion of pregnant women have bad dietary habits because they do not pay attention to the frequency of eating and drinking.

Keywords: Chronic Lack Of Energy (CED), Dietary Habits, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kebiasaan makan merupakan gambaran dari kebiasaan individu atau kelompok dalam memilih dan mengonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhannya. Kebiasaan makan dalam pemenuhan kebutuhan makan harus disesuaikan dengan kebutuhan energi, di mana masukan energi harus sesuai dengan keluaran energi karena kebiasaan memakan makanan secara berlebih dapat mengakibatkan langsung pada kesehatan dan penyakit, lain hal nya apabila kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi standar kecukupan gizi dapat mengakibatkan ketidaksehatan tubuh.

Kebiasaan pola makan yang sehat merupakan komponen yang sangat penting selama kehamilan. Selama kehamilan kebutuhan energi meningkat bagi tumbuh kembang janin, volume darah, serta air ketuban sehingga pola makan untuk calon ibu yang sedang mengandung wajib mencakup energi yang cukup untuk menjamin status gizi yang seimbang bagi ibu serta janin untuk menghindari terjadinya KEK. Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan

masalah kesehatan di dunia, khususnya negara berkembang (Zaidah & Maisuroh, 2022). Kekurangan energi kronis (KEK) sering terjadi pada calon ibu yang sedang mengandung dalam jangka waktu yang panjang dan merupakan permasalahan gizi umum. Kondisi KEK menyebabkan kurangnya cadangan zat gizi yang memadai untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin, dipengaruhi oleh perubahan hormon dan peningkatan volume darah untuk pertumbuhan janin (Antarsih & Suwarni, 2023).

Berdasarkan Open Data Jabar, kejadian KEK pada calon ibu yang sedang mengandung di Jawa Barat pada tahun 2020 sebanyak 55.629 ibu dan pada tahun 2021 sebanyak 19.833 ibu yang mengalami KEK. Pada 2020 Kabupaten Garut menduduki peringkat ke 5 di Jawa Barat dengan jumlah penderita KEK sebanyak 4,133 jiwa dan prevalensi anemia 5,901 jiwa, sedangkan pada tahun 2021 ibu yang mengalami KEK sebanyak 2,059 jiwa. Salah satu tempat di Kabupaten Garut yang memiliki angka KEK tinggi yaitu di puskesmas Leles dengan jumlah 105 ibu yang mengalami KEK pada tahun 2020 dan 2023 sebanyak 58 ibu. Dapat disimpulkan dari data-data tersebut, prevalensi pada ibu hamil dengan KEK khususnya di Kabupaten Garut masih cukup tinggi.

Dampak bagi ibu hamil dan janin memiliki risiko yang lebih tinggi jika dibiarkan dalam kurun waktu pendek ataupun panjang. Bahaya yang terjadi pada ibu dalam jangka pendek seperti terjadinya preeklamsia, anemia, abortus atau keguguran, ketuban pecah dini, komplikasi persalinan dan proses pertumbuhan janin terganggu. Dampak jangka pendek yang terjadi pada janin seperti terjadinya kematian neonatal yang dapat meningkatkan jumlah kematian bayi dan asfiksia atau mati dalam kandungan. Sedangkan jangka panjang yang terjadi pada janin seperti cacat bawaan pada bayi, lahir dengan berat badan rendah, perkembangan otak yang kurang optimal, dan stunting atau terhambatnya tumbuh kembang pada bayi baik secara fisik maupun psikologis (Susanti et al., 2023).

Kebiasaan pola makan pada calon ibu dengan (KEK) menjadi salah satu aspek yang harus diketahui oleh petugas kesehatan agar dapat menentukan promosi kesehatan yang tepat dan program KIA di puskesmas mencapai target yang telah ditentukan dan tepat sasaran. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar bagi para petugas kesehatan (termasuk perawat) karena memiliki tugas dan tanggung jawab untuk menyebarkan informasi dan mengembangkan program tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian kebiasaan pola makan pada ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) dengan tujuan untuk mengidentifikasi indikator kebiasaan pola makan pada ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) di Puskesmas Leles Kabupaten Garut.

Kebaruan pada penelitian ini berupa instrumen kebiasaan pola makan pada ibu hamil yang dikembangkan oleh peneliti dan dilakukan uji validitas dan reabilitas. Terdapat perbedaan sampel dari penelitian sebelumnya, yaitu ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) di puskesmas leles kabupaten garut pada semua trimester. Pada penelitian Fatmawati & Munawaroh (2023) ibu hamil dengan kejadian KEK sebanyak (64,0%) memiliki pola makan yang kurang optimal dibandingkan dengan pola makan yang sehat sebanyak (13,3%) ibu yang mengalami KEK, sedangkan pada penelitian Kadmaerubun et al., (2023) menunjukkan 28 responden yang memiliki pola makan sehat semuanya tidak mengalami KEK dibanding 7 responden yang pola makannya kurang sehat semuanya mengalami KEK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2024 dengan populasi seluruh ibu hamil dengan KEK yang ada di wilayah Puskesmas Leles Kabupaten Garut yang berjumlah 58 ibu hamil. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *total sampling*, namun karena sulitnya dalam pengumpulan

data disebabkan adanya keterbatasan responden seperti ibu hamil dengan KEK yang sudah melahirkan, mengalami abortus, ibu hamil yang awalnya termasuk ke kelompok KEK namun sudah membaik sehingga tidak termasuk ke kelompok KEK.

Sehingga jumlah sampel pada penelitian ini hanya mendapatkan hasil 31 ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK). Pengumpulan data menggunakan kuesioner kebiasaan pola makan ibu hamil yang dikembangkan oleh peneliti dengan sumber buku *Fundamental of Nursing 2010* yang terdiri dari 19 item pertanyaan yang dibagi menjadi 5 kategori tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, selalu. Uji validitas pada instrumen menunjukkan nilai validitas 0,358-0,702 dan uji reliabilitas pada instrumen memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,829. Kemudian data diolah dan dianalisis menggunakan analisis univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase yang selanjutnya dijabarkan secara deskriptif.

HASIL PENELITIAN

Tabel.1
Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)		
Usia	<20 tahun	3	9,7	
	21 - 25 tahun	16	51,6	
	26 – 30 tahun	8	25,8	
	31 - 35 tahun	4	12,9	
Agama	Islam	31	100,0	
Bahasa	Sunda	21	67,7	
	Indonesia	10	32,3	
Suku	Sunda	30	96,8	
	Jawa	1	3,2	
Pendidikan	SD	6	19,4	
	SMP SMA/SMK	2	6,5	
	Perguruan Tinggi		19	61,3
			4	12,9
Pekerjaan	Bekerja	4	12,9	
	Ibu Rumah Tangga	27	87,1	
Pekerjaan Suami	Buruh Harian Lepas	16	51,6	
	PNS/TNI/Polri	1	3,2	
	Wiraswasta	13	41,9	
	Tidak Bekerja	1	3,2	
Pendapatan Perbulan	(UMR) <2.000.000	22	17,0	
	(UMR) >2.000.000	9	29,0	
Usia Kehamilan	Trimester-1	4	12,9	
	Trimester-2	15	48,4	
	Trimester-3	12	38,7	
Berat badan Sebelum Hamil	Trimester 1			
	40 – 49,9 kg	3	9,7	
	60 – 69,9 kg	1	3,2	
	Trimester 2			
	40 – 49,9 kg	13	41,9	
	50 -59,9 kg	2	6,5	
Trimester 3	40 – 49,9 kg	11	35,5	
	50 -59,9 kg	1	3,2	

Berat badan Saat ini	Trimester 1		
	40 – 49,9 kg	3	9,7
	60 – 69,9 kg	1	3,2
	Trimester 2		
	40 – 49,9 kg	10	32,2
	50 -59,9 kg	5	16,2
Tinggi Badan	Trimester 3		
	40 – 49,9 kg	8	25,8
	50 -59,9 kg	4	12,9
Keluhan Kehamilan	Ya	20	64,5
	Tidak ada keluhan	11	35,5
	Pantangan Makan		
Ya	Ya	5	16,1
	Tidak ada pantangan	26	83,9

Tabel 1 menunjukkan (51,6%) ibu berada direntang usia 21 – 25 tahun. (100,0%) beragama Islam dan (67,7%) berbahasa sunda, serta (96,8%) berasal dari suku sunda. Status pendidikan responden sangat bervariasi, namun (19,4%) berada ditingkat pendidikan dasar, (87,1%) menjadi ibu rumah tangga dan pekerjaan suami (51,6) menjadi buruh harian lepas. Hampir (71,0%) memiliki pendapatan perbulan kurang dari Rp 2.000.000. (48,4%) usia kehamilan di trimester-2 dengan berat badan sebelum hamil (41,9%) di 40 – 49,9 kg dan (32,2) berat badan saat hamil pada trimester-2 40 – 49,9 kg, (3,2%) dengan tinggi badan <145cm. Pada penelitian ini (64,5%) memiliki keluhan selama kehamilan, (16,1%) memiliki pantangan makan.

Tabel. 2
Distribusi Kategori Kebiasaan Pola Makan Responden

Kategori Kebiasaan Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Buruk (<57)	7	22,6
Baik (>57)	24	77,4

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil KEK (77,4%) memiliki kebiasaan pola makan yang baik, sedangkan sebagian kecil ibu hamil dengan KEK (22,6%) memiliki kebiasaan pola makan yang buruk. Kebiasaan pola makan yang baik meliputi frekuensi makan dan minum, jenis makan dan minum, jumlah makan, zat besi, pemilihan bahan makan, serta cara pengolahan makanan.

Tabel. 3
Distribusi Indikator Kebiasaan Pola Makan Responden

Indikator	Kebiasaan Pola Makan			
	Buruk		Baik	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Frekuensi Makan				
Ibu menerapkan pola makan sehari 3 kali selama masa kehamilan	20	64,5	11	35,5
Ibu menerapkan sarapan setiap hari	11	35,5	20	64,5
Ibu mengonsumsi buah dan sayur setiap hari selama masa kehamilan	24	77,4	7	22,6

Ibu mengkonsumsi makanan berlemak seperti gorengan setiap hari selama masa kehamilan	30	96,8	1	3,2
Frekuensi Minum				
Ibu mengkonsumsi minum air putih 8 gelas/hari selama masa kehamilan	17	54,8	14	45,2
Jenis Makan				
Ibu mengkonsumsi nasi selama masa kehamilan	9	29,0	22	71,0
Ibu mengkonsumsi sumber karbohidrat lainnya seperti kentang, roti, jagung sebagai pengganti nasi selama masa kehamilan	29	93,5	2	6,5
Ibu mengkonsumsi produk olahan seperti susu, keju, yogurt selama masa kehamilan	22	71,0	9	29,0
Ibu mengkonsumsi kacang-kacangan atau telur selama masa kehamilan	24	77,4	7	22,6
Ibu mengkonsumsi ikan, daging merah, daging ayam selama masa kehamilan	26	83,9	5	16,1
Jenis Minum	23	74,2	8	25,8
Ibu mengkonsumsi/minum air teh selama masa kehamilan	9	29,0	22	71,0
Ibu mengkonsumsi/minum kopi selama masa kehamilan	17	54,8	14	45,2
Jumlah Makan	25	80,6	6	19,4
Ibu menerapkan pola makan dengan porsi yang kecil namun dengan frekuensi yang sering selama masa kehamilan	19	61,3	12	38,7
Ibu mengonsumsi makanan tambahan buah dan sayur lebih dari 16 kali dalam seminggu selama masa kehamilan	17	54,8	14	45,2
Zat Besi				
Ibu mengkonsumsi tablet tambah darah selama masa kehamilan	30	96,8	1	3,2
Pemilihan Bahan Makan	31	100,0	0	0
Ibu memilih bahan makanan segar sebelum diolah dan dikonsumsi selama masa kehamilan	27	87,1	4	12,9
Pengolahan Makan				
Ibu mengolah makanan dengan cara dikukus selama masa kehamilan				
Ibu mengolah makanan dengan cara digoreng selama masa kehamilan				
Ibu mengkonsumsi makanan cepat saji selama masa kehamilan				

Tabel 3 menunjukkan bahwa (35,5%) ibu hamil di Puskesmas Leles menerapkan pola makan yang baik 3x/hari selama kehamilan, namun (64,5%) ibu masih memiliki pola makan yang buruk atau tidak menerapkan pola makan 3x/hari, selain itu (64,5%) ibu memiliki kebiasaan yang baik dalam menerapkan sarapan. Hampir seluruh (77,4%) ibu memiliki kebiasaan buruk dalam mengkonsumsi buah dan sayur setiap harinya, selain itu (96,8%) ibu memiliki kebiasaan yang buruk mengkonsumsi makanan berlemak seperti gorengan setiap hari. (54,8%) ibu memiliki kebiasaan buruk mengkonsumsi minum air putih kurang 8 gelas/hari, selain itu (71,0%) ibu selalu mengkonsumsi nasi selama masa kehamilan dan (93,5) ibu tidak mengonsumsi sumber karbohidrat lainnya sebagai pengganti nasi. Pada penelitian ini (71,0%) ibu memiliki kebiasaan buruk karena tidak mengonsumsi produk olahan seperti susu, keju, yogurt, (77,4%) ibu tidak mengonsumsi kacang-kacangan atau telur selama masa kehamilan, serta hanya (22,6%) ibu yang mengkonsumsi ikan, daging merah, daging ayam. Selain itu

(74,2%) memiliki kebiasaan buruk karena mengkonsumsi/minum air teh selama masa kehamilan.

Sebagian besar ibu pada penelitian ini (54,8%) memiliki kebiasaan buruk karena tidak menerapkan pola makan dengan porsi yang kecil selama masa kehamilan, serta (80,6%) ibu tidak mengonsumsi makanan tambahan buah dan sayur lebih dari 16 kali dalam seminggu selama masa kehamilan. Pada penelitian ini juga didapatkan (61,3%) tidak mengonsumsi tablet tambah darah selama masa kehamilan dan (54,8%) ibu tidak memilih bahan makanan segar sebelum diolah. Dalam pengolahan makanan, (3,2%) yang memiliki kebiasaan baik dalam mengolah makanan dengan cara dikukus setiap harinya selama masa kehamilan, dan (100,0%) ibu selalu mengolah makanan dengan cara digoreng setiap harinya serta (87,1%) ibu selalu mengonsumsi makanan cepat saji selama masa kehamilan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terkait kebiasaan pola makan pada ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) hampir seluruh ibu memiliki kebiasaan pola makan baik, sedangkan sebagian kecil ibu hamil dengan KEK memiliki kebiasaan pola makan yang buruk. Bila dilihat dari indikator kebiasaan untuk mendapatkan pola makan yang baik selama kehamilan menurut Heryanto et al., (2021) diperlukan asupan jumlah kalori dan kebutuhan gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhannya serta didukung oleh faktor lain seperti pendidikan, ekonomi, dan suku karena memiliki peran terhadap kekurangan energi kronis pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil terlihat sebagian besar ibu tidak menerapkan pola makan sehari 3x selama kehamilan. Artinya ibu menerapkan pola makan sehari 3x dalam seminggu hanya 3-4 hari saja, serta sebagian besar ibu tidak menerapkan porsi makan yang kecil namun frekuensi yang sering karena menurutnya selama masa kehamilan nafsu makan mereka menurun karena sebagian besar ibu memiliki keluhan mual dan muntah yang membuat tubuh menjadi lemas dan kepala menjadi pusing. Hal tersebut menunjukkan, pola makan yang kurang baik selama masa kehamilan menyebabkan asupan kebutuhan gizi dan vitamin tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dan tidak seimbangnya metabolisme yang menyebabkan terhambatnya pembentukan HB sehingga munculnya berbagai masalah seperti ibu merasa lemas dan pusing, karena selama masa kehamilan asupan kebutuhan ibu meningkat dan diperlukan konsumsi sayuran dan buah setiap hari dengan cukup (Nasriyah & Ediyono, 2023).

Andini et al., (2021) konsumsi sayur dan buah bagian dari kebutuhan dasar bagi ibu hamil untuk tercapainya derajat kesehatan yang optimal. Buah dan sayur memiliki banyak manfaat bagi tubuh dan untuk pemenuhan kebutuhan vitamin untuk tercukupinya asupan (Hermawan et al., 2020). Pada penelitian ini, sebagian besar dari ibu hamil tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari selama kehamilan, hanya 3-4x saja dalam seminggu. Kurangnya mengonsumsi buah dan sayur selama masa kehamilan dapat mempengaruhi pada perkembangan janin dan ibu, karena mengonsumsi buah dan sayur memiliki manfaat untuk mengurangi terjadinya risiko preeklamsia, serta menstabilkan berat badan pada ibu hamil.

American College of Obstetricians and Gynecologists menyarankan ibu hamil mengonsumsi air putih sebanyak 8-12 gelas setiap harinya untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh agar tidak terjadi dehidrasi, melancarkan pencernaan, mengatasi tekanan darah tinggi, dan mengatasi sakit kepala. Namun pada penelitian ini ibu hamil memiliki kebiasaan kurangnya menerapkan konsumsi minum air putih, terdapat sebagian besar ibu memiliki kebiasaan mengonsumsi air putih perhari hanya 4-5 gelas saja. Sejalan dengan penelitian Maryanto (2020) jika asupan cairan kurang, dapat menyebabkan terjadinya hipovolemia yang berdampak terjadinya oligohidramnion dimana jumlah air ketuban yang sedikit pada saat persalinan sehingga sulitnya proses persalinan pada ibu. Air putih merupakan cairan yang memiliki

kontribusi paling dominan dalam proses hidrasi yang baik dibandingkan jenis cairan lainnya dan masyarakat secara umum terbiasa mengkonsumsi air putih lebih banyak dibandingkan jenis cairan lainnya.

Selama masa kehamilan ibu membutuhkan berbagai jenis asupan makanan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin (Corrales-Gutierrez et al., 2022). Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar ibu selalu mengkonsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat, tanpa terpenuhinya asupan protein. Ibu hamil dengan KEK di puskesmas leles memiliki kebiasaan pola makan yang buruk dalam mengkonsumsi ikan dan daging, kacang-kacangan dan telur seminggu hanya 1-2 kali saja, dan susu dalam seminggu hanya 3-4 kali saja. Sejalan dengan penelitian Fajrin et al., (2023) kurangnya konsumsi lauk pauk yang mengandung protein hewani seperti daging, susu, dan telur pada saat hamil ternyata sangat berkaitan dengan KEK dan berat bayi lahir rendah. Hal tersebut sangat penting untuk kesehatan ibu hamil dan pertumbuhan janin, serta pentingnya ragam zat gizi dalam satu piring untuk mencegah terjadinya ketidakseimbangan asupan gizi selama kehamilan.

Beberapa pernyataan yang menggambarkan kebiasaan ibu hamil di Puskesmas Leles mengalami (KEK) selain dari asupan makan yang tidak seimbang, sebagian besar ibu hamil memiliki kebiasaan mengkonsumsi minum air teh selama masa kehamilan 1-4x dalam seminggu. Sejalan dengan penelitian Sugihastuti et al., (2022) kebiasaan mengkonsumsi teh dapat menyebabkan kekurangan energi kronis, karena teh memiliki kandungan tanin yang dapat menghambat absorpsi zat besi sehingga menyebabkan tubuh kekurangan zat besi yang dapat membentuk Hb/butir darah merah berkurang sehingga dapat mengakibatkan terjadinya anemia. Selain ibu hamil di puskesmas Leles memiliki kebiasaan meminum teh, hampir setengah ibu sering mengkonsumsi minum kopi 1-4x dalam seminggu selama masa kehamilan. Sejalan dengan penelitian Nugroho & Wardani (2022) bahwa teh dan kopi memiliki senyawa tanin, sehingga jika tanin berlebihan dalam darah maka dapat mengganggu penyerapan zat besi karena tanin yang terdapat di dalam kopi dan teh dapat menurunkan absorpsi zat besi hingga 80%. Maka dari itu, khususnya ibu hamil penting untuk menghindari minum teh dan kopi untuk menghindari memicu terjadinya kekurangan energi kronis dan anemia yang memiliki risiko peningkatan persalinan premature dan BBLR.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan setiap individu (Herawati et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian sebagian kecil ibu berpendidikan SD dan SMP, sebagian besar ibu berpendidikan SMA, sehingga dari hasil data sebagian besar berpendidikan dasar (SMA) ke bawah, hal tersebut mempengaruhi proses berpikirnya. Sejalan dengan penelitian Wulaningtyas et al., (2022) bahwa pendidikan yang kurang dapat menghambat perkembangan sikap dan dalam menerima sumber informasi terkait tentang pola makan ibu hamil. Informasi untuk menerima tentang pola makan pada ibu hamil juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pekerjaan ibu. Hampir seluruhnya menjadi ibu rumah tangga dan hanya sebagian kecil ibu yang bekerja. Pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga merupakan suatu pekerjaan yang dapat menyita waktu karena sibuk dengan pekerjaan rumahnya, sehingga ibu jarang kontak dengan orang lain dan tidak memiliki banyak waktu untuk mendapatkan informasi tentang kebiasaan pola makan yang baik dan pentingnya mengkonsumsi Fe selama kehamilan. Pada puskesmas Leles masih terdapat sebagian besar ibu tidak mengkonsumsi tablet tambah darah selama masa kehamilan, ibu yang tidak mengkonsumsi tablet tambah darah memiliki alasan karena pusing dan mual setelah mengkonsumsi TTD. Menurut Kemenkes (2018) tablet zat besi (Fe) sangat penting dan dibutuhkan bagi ibu hamil sehingga ibu hamil disarankan mengkonsumsi Fe selama kehamilan sebanyak 60 tablet untuk mencegah anemia defisiensi zat besi, menurunkan risiko kematian pada ibu karena perdarahan persalinan.

Fransiska et al., (2022) Penghasilan sosial ekonomi sangat mempengaruhi dengan kejadian kekurangan energi kronis, karena sebagian besar pendapatan perbulan keluarga sesuai UMR Kabupaten <2.000.000 serta sebagian besar pekerjaan suaminya sebagai buruh harian lepas, setengahnya wiraswasta, dan sebagian kecil tidak bekerja. Sejalan dengan penelitian Kurniawan et al., (2021) bahwa pekerjaan dan keadaan sosial ekonomi keluarga karena kemampuan daya beli sangat bergantung pada besar kecilnya penghasilan keluarga, harga bahan, pemilihan bahan makan, dan cara pengolahan sangat menentukan kuantitas dan kualitas dari makanan yang dikonsumsi ibu hamil. Pemilihan bahan makan sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Leles tidak memilih bahan makanan segar sebelum diolah, mayoritas ibu mengolah makanan dengan cara digoreng dan hanya sebagian kecil ibu yang mengolah makan dengan cara dikukus selama masa kehamilan. Menurut Dinkes (2022) pengolahan makanan dengan cara digoreng memiliki dampak pada kesehatan khususnya pada ibu hamil, karena makanan yang digoreng dapat menyebabkan hilangnya vitamin dan nutrisi didalamnya sehingga dapat meningkatkan terjadinya KEK. Makanan yang dikukus merupakan pengolahan makanan yang baik karena dapat mengunci kandungan nutrisi terutama vitamin dan air. Selain itu makanan cepat saji juga dapat mempengaruhi kesehatan pada ibu hamil, karena umumnya makanan cepat saji kurang mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu hamil untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, sedangkan hasil penelitian ini hampir seluruh ibu mengkonsumsi makanan cepat saji 3-4x dalam seminggu.

SIMPULAN

Sebagian kecil ibu hamil memiliki kebiasaan pola makan buruk karena kurang memperhatikan frekuensi makan dan minum, jenis makan dan minum, serta cara pemilihan dan pengolahan makannya sehingga kebutuhan makan ibu belum terpenuhi.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi awal dan bahan evaluasi untuk mensosialisasikan perbuahan kebiasaan pola makan dari yang buruk menjadi baik seperti pengaturan menu seimbang dan ukuran takaran asupan makanan sesuai yang dianjurkan untuk ibu hamil melalui media sosial dan pendidikan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S., Rokhmah, N. N., & Yulianita, Y. (2021). Pemberdayaan Ibu-Ibu Posyandu untuk Pemanfaatan Buah Lokal dalam Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 4(3), 571–576. <https://doi.org/10.22437/jkam.v4i3.11578>
- Antarsih, N. R., & Suwarni, S. (2023). Faktor Risiko Kurang Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kecamatan Bumi Agung Way Kanan Lampung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 26. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.26-33>
- Corrales-Gutierrez, I., Baena-Antequera, F., Gomez-Baya, D., Leon-Larios, F., & Mendoza, R. (2022). Relationship between Eating Habits, Physical Activity and Tobacco and Alcohol Use in Pregnant Women: Sociodemographic Inequalities. *Nutrients*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/nu14030557>
- Fajrin, F. I., Nikmah, K., & Muthoharoh, H. (2023). Dietary Habit of Pregnant Women on The Incidence of Anemia. *Healthy-Mu Journal*, 7(2), 86–89. <https://journal.mbunivpress.or.id/index.php/healthy/article/view/754>
- Fatmawati, F., & Munawaroh, M. (2023). Hubungan Pengetahuan, Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Upt Puskesmas Bojonegara Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(6), 1873–1882.

- <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i6.977>
- Fransiska, Y., Murdiningsih, M., & Handayani, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 763. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.1817>
- Herawati, T., Sarwoko, S., & Melyanti, F. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 517–526. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2174>
- Hermawan, D., Abidin, Z., & Yanti, D. (2020). Konsumsi Sayuran Hijau dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 149–154. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1557>
- Heryanto, M. L., Sholihati, R. A., & Maemunah, A. S. (2021). Pola Makan dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil Trimester II dan III di Uptd Puskesmas Garawangi Kecamatan Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Public Health Innovation*, 1(2), 113–122. <https://doi.org/10.34305/jphi.v1i2.290>
- Kadmaerubun, H., Azis, R., & Genisa, J. (2023). Hubungan Pola Makan dan Asupan Gizi dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil. *Jurnal-Eureka*, 2(2), 127–138. <https://doi.org/10.56314/inhealth.v2i2>
- Kurniawan, D. A. N., Triawanti, Noor, M. S., Djallaluddin, & Qamariah, N. (2021). Hubungan Pekerjaan dan Penghasilan Keluarga dengan Kejadian Kurang Energi Kronik pada Ibu Hamil. *Homeostasis*, 4(1), 115–126. <https://doi.org/10.20527/ht.v4i1.3366>
- Maryanto, E. P. (2020). Dampak Dehidrasi Saat Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 927–932. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.438>
- Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak Kurangnya Nutrisi pada Ibu Hamil terhadap Risiko Stunting pada Bayi yang Dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 161–170. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1627>
- Nugroho, R. F., & Wardani, E. M. (2022). Habit of Consumption of Tea, Coffee and Fe Tablets With The Incidence of Anemia In Pregnant Women in Sidoarjo. *Pancasakti Journal of Public Health Science and Research*, 1(3), 198–203. <https://doi.org/10.47650/pjphsr.v1i3.321>
- Sugihastuti, L., Sugesti, R., & Yolandia, R. A. (2022). Hubungan Kebiasaan Minum Teh, Kepatuhan Konsumsi Tablet FE dan Status Gizi terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 203–210. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i1.42>
- Susanti, Y., Sugesti, R., & Magdalena, M. (2023). Hubungan Persepsi, Sikap Keteraturan dalam Minum Tablet FE dan Dukungan Keluarga terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4414–4427. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1680>
- Wulaningtyas, E., Yanti, E., Noeraini, A., & Puspitasari, O. (2022). Pengaruh Pengetahuan tentang Pola Makan Ibu Hamil terhadap Kejadian BBLR. *EduNursing*, 6(2). <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/3389>
- Zaidah, U., & Maisuroh, A. (2022). Hubungan Pola Makan Ibu Hamil dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Puskesmas Dasan Lekong. *Empiricism Journal*, 3(2), 351-357. <https://journal-center.litpam.com/index.php/empiricism/article/download/1051/722>