

**VARIASI MENU MAKANAN YANG DIKONSUMSI  
IBU HAMIL**

**(POLINDES Bantean Kecamatan Klampis Kabupaten Bangkalan)**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan  
Menjadi Sarjana Kebidanan**



Oleh:  
**Nur Halimah**  
NIM.20153020096

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV KEBIDANAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA  
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**VARIASI MENU MAKANAN YANG DIKONSUMSI**  
**IBU HAMIL**  
**(POLINDES Bantean Kecamatan Klampis Kabupaten Bangkalan)**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh:

Nur Halimah  
NIM. 20153020096

Telah disetujui pada Tanggal:

Agustus 2021

Pembimbing

Novi Anggraeni., S. SiT., M.PH

NIDN.0728058101

# VARIASI MENU MAKANAN YANG DIKONSUMSI

## IBU HAMIL

(Di POLINDES Bantean Kecamatan Klampis Kabupaten Bangkalan)

Nur Halimah, Novi Anggraeni., S.SiT., M.PH

\*email: [hnur02964@gmail.com](mailto:hnur02964@gmail.com)

### ABSTRAK

Variasi makan yang balance terdiri dari bermacam santapan dalam jumlah serta proporsi yang cocok buat memenuhi kebutuhan gizi seorang. Bersumber pada hasil riset Naraziang, 2016 pola mengkonsumsi santapan pada bunda berbadan dua di kota manado, tahun 2013 angka kecukupan gizi bunda berbadan dua dikota manado mempunyai pola makan yang rendah karbohidrat( 159, 97gr/ hari), lumayan protein( 79, 15gr/ hari) serta besar lemak( 124, 74gr/ hari) . studi pendahuluan di Polindes Banteanterdapat 10 ibu hamil diantaranya 5 (50%) ibu hamil variasi makanannya adalah makan 3x1 dengan menu nasi, ikan goreng, sayur kadang tapi tidak sering dan menyukai makanan yang asin serta menu favoritnya adalah ikan pindang dan ikan asin. Tujuan riset ini Buat Mengenal Alterasi menu santapan yang di mengkonsumsi bunda hamil di Polindes Bantean Kec Klampis Kab Bangkalan.

Riset ini memakai tata cara deskriptif, Dengan Cross Sectional variabel dalam riset ini ialah alterasi menu santapan yang disantap bunda berbadan dua. Populasi riset merupakan segala bunda hamil 27 orang. Instrument yang digunakan ialah kuesioner. Riset ini telah diuji etik oleh regu KEPK STIKes Ngudia Husada Madura.

Hasil penelitian menunjukkan didapatkan hasil bahwa sebagian besar variasi menu makanan yang dikonsumsi ibu hamil dengan kategori sedang berupa ibu jarang mengonsumsi sayuran hijau, buah-buahan, ikat laut, daging dan tidak pernah minum susu ibu hamil sebanyak 20 responden (74,1%)

Diharapkan untuk tenaga kesehatan Bantean memberikan edukasi terkait variasi menu makanan seimbang yang dikonsumsi dalam masa kehamilan untuk menurunkan Komplikasi pada bunda berbadan dua serta bakal anak.

**Kata Kunci :** *variasi menu makanan yang dikonsumsi ibu hamil*

# VARIASI MENU MAKANAN YANG DIKONSUMSI

## IBU HAMIL

(Di POLINDES Bantean Kecamatan Klampis Kabupaten Bangkalan)

Nur Halimah, Novi Anggraeni., S.SiT., M.PH

\*email: [hnur02964@gmail.com](mailto:hnur02964@gmail.com)

### ABSTRACT

*A balanced diet consists of a variety of foods in appropriate amounts and proportions to meet a person's nutritional needs. The results of a preliminary study were conducted there were 10 pregnant women including 5 (50%) pregnant women whose food variations are eating 3x1 with a menu of rice, fried fish, vegetables sometimes but not often and likes salty food and their favorite menu is pindang fish and salted fish.*

*This study descriptive method, With Cross-Sectional. the variable in this study was the variety of food menus consumed by pregnant women. The study population was all 27. This research has been carried out ethical clearance tested by the KEPK STIKes team, Ngudia Husada Madura.*

*The results showed that most of the variations in the food menu consumed by pregnant women were in the moderate category, namely as many as 20 respondents (74.1%).*

*It is hoped that Bantean health workers will provide education related to a variety of balanced diet menus consumed during pregnancy to reduce complications in pregnant women and fetuses.*

**Keywords:** *the variety of food menu consumed by pregnant women*



## **Pendahuluan**

Kehamilan ialah sesuatu kondisi dimana seseorang perempuan yang didalam rahimnya ada embrio ataupun fetus. Kehamilan diawali pada dikala masa konsepsi sampai lahirnya bakal anak, serta lamanya kehamilan diawali dari ovulasi sampai partus yang diperkirakan dekat 40 minggu serta tidak melebihi 43 minggu( Kuswanti, 2014). Pada masa kehamilan zat gizi dibutuhkan buat perkembangan organ reproduksi bunda ataupun buat perkembangan bakal anak, kebutuhan zat bezi bunda sepanjang kehamilan antara lain gravida, usia paritas, tingkatan pembelajaran, status ekonomi, serta kepatuhan serta pola makan( Keisnawati dkk, 2015). Pola makan yang tidak balance hendak menimbulkan ketidak seimbangan zat gizi yang masuk kedalam badan yang bisa menimbulkan terbentuknya gizi lebih.. (Waryani, 2010).

Menurut hasil studi pendahuluan yang di lakukan di Polindes Bantean kecamatan klampis kabupaten bangkalan terdapat 10 ibu hamil diantaranya 5 (50%) ibu hamil variasi makanannya adalah makan 3x1 dengan menu nasi, ikan goreng, sayur kadang tapi tidak sering dan menyukai makanan yang asin serta menu favoritnya adalah ikan goreng, sayur kadang tapi tidak sering dan menyukai makanan yang asin serta menu favoritnya adalah ikan pindang dan ikan asin. 2 (20%) ibu hamil variasi menu makanannya adalah makan 4x1 dengan menu nasi, ikan goreng, sayur kadang tapi tidak sering serta suka ngemil dan menyukai makanan asin ikan favoritnya adalah ayam dan ikan asin. 3 (30%) ibu hamil makan 3x1 dengan menu nasi, ikan, sayur setiap

makan, susu dan menyukai makanan yang manis, tidak begitu suka makanan asin.

Faktor penyebabnya adalah faktor Tingkat pengetahuan/ pendidikan, Faktor Ekonomi, Faktor budaya dan adat istiadat. Ada pantangan warga sepanjang masa kehamilan yang bisa merugikan bunda berbadan dua. Pantangan terhadap santapan pasti hendak merugikan apabila berbeda dengan tinjauan kedokteran. (Narasiang,2016). Makanan yang dikonsumsi oleh bunda berbadan dua sekalian pula hendak disantap oleh bakal anak sehingga butuh melindungi pola makan supaya balita yang dilahirkan tidak lahir berat balita lahir rendah Kekurangan gizi bagi ibu hamil dapat menyebabkan KEK, Anemia, BBLR (Kristiyanasari,2010).

Sehingga solusinya yang dilakukan tenaga kesehatan adalah memberikan Asuhan kebidanan berupa konseling tentang variasi menu santapan yang baik disantap bunda berbadan dua serta berartinya nutrisi untuk bunda berbadan dua.

## **METODE PENELITIAN**

Desain riset yang digunakan merupakan desain Deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi sebanyak adalah 27 dengan sampel 10 responden di Polindes Bantean Kecamatan Klampis Kabupaten Bangkalan.

Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner yaitu Variasi Menu Makana Yang Dikonsumsi Ibu Hamil.

Desain yang digunakan dalam riset ini ialah Deskriptif ialah ini digunakan buat menggambarkan ataupun memotret permasalahan kesehatan dan yang terkait dengan

kesehatan sekelompok penduduk ataupun orang yang tinggal dalam komunitas tertentu. Sebaliknya pendekatan riset ini memakai cross sectional ialah sesuatu riset buat menekuni dinamika korelasi antara faktor- faktor resiko dengan dampak, dengan metode pendekatan, observasi ataupun pengumpulan informasi sekalian pada sesuatu dikala( point time approach) maksudnya tiap subjek riset cuma di observasi sekali saja serta pengukuran dicoba terhadap status kepribadian ataupun variabel subjek pada dikala pemeriksaan, perihal ini tidak berarti kalau seluruh subjek riset diamati dengan waktu yang sama.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum.

a. Berdasarkan umur di Polindes Bantean Kec Klampis Kabupaten Bangkalan

Umur	Frekuensi	Presentase
<19 Tahun	2	7,4
20-35 Tahun	23	85,2
>35 Tahun	2	7,4
	27	100

b. Berdasarkan Pendidikan di Polindes Bantean Kecamatan Klampis Kabupaten Bangkalan.

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
SD	10	37,0
SMP	12	44,4
SMA	4	18
Total	27	100

c. Berdasarkan Pekerjaan di Polindes Bantean Kecamatan Klampis Kabupaten Bangkalan.

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
IRT	8	29,6
PETANI	15	55,6
SWASTA	4	14,8
Total	27	100

### Data Khusus

a. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan variasi menu makanan yang di konsumsi ibu hamil.

Katego ri	Frekuen si	Presenta se
Baik	7	25,9
sedang	20	74,1
kurang	0	0
Total	27	100

Berdasarkan hasil didapatkan hasil bahwa sebagian besar variasi menu makanan yang dikonsumsi ibu

hamil dengan katagori sedang yaitu sebanyak 20 responden (74,1%) .

## **PEMBAHASAN**

### **5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Variasi Menu Makanan Yang di Konsumsi Ibu Hamil.**

Bersumber pada riset didapatkan kalau sebagian besar ibu hamil di Polindes Bantean mengkonsumsi makanan dengan variasi menu kategori sedang berupa ibu jarang mengonsumsi sayuran hijau, buah-buahan, ikat laut, daging dan tidak pernah minum susu ibu hamil sebanyak 20 responden (74,1%). Sedangkan ibu hamil dengan variasi menu makanan dengan kategori baik berupa nasi putih, sayuran, buah-buahan, hati, daging, ikan laut dan susu ibu hamil sebanyak 7 responden (25,9%).

Variasi menu makanan ibu hamil yang seimbang adalah ibu makan 3x1 rutin dengan menu di dalamnya terdapat karbohidrat berupa nasi putih, sayuran hijau, buah-buahan dan lauk pauk (ikan laut, daging sapi, ayam, hati sapi, udang).

Menurut Teori Bantacut dan saptana, 2014 Variasi makan yang seimbang terdiri dari bermacam santapan dalam jumlah serta jatah yang cocok buat penuhi kebutuhan gizi seorang, Bunda berbadan dua wajib teliti dalam memilah santapan yang hendak di konsumsi, sebab tidak hanya buat penuhi nutrisi untuk badannya, pula buat memadai kebutuhan gizi bakal anak di dalam isi.

Santapan yang bermacam-macam hendak menolong bunda berbadan dua dalam membagikan ketersediaan nutrisi yang diperlukan dalam kesehatan bunda serta bakal anak, tipe yang diperlukan bunda berbadan dua merupakan dari tipe santapan karbohidrat( nasi putih, nasi merah, jagung, roti, gandum serta sereal), zat pembangun berasal dari santapan yang memiliki protein baik hewani ataupun nabati serta zat pengatur yang ditemui pada tipe buah serta sayuran (vita,sutanto,2018)

Bersumber pada Hasil Riset menampilkan bahwa pekerjaan ibu hamil lebih dari setengah adalah petani dengan presentase 15 (55,6%) responden.

Ibu hamil tidak bisa menyediakan menu seimbang karena pekerjaannya sebagai petani sehingga daya belinya rendah yang dapat menyebabkan ibu tidak bisa berbelanja makanan-makanan yang bergizi tinggi, kurangnya asupan nutrisi yang seimbang selama kehamilan akan menyebabkannutrisi terhadap janin tidak terpenuhisehingga menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin

Hasil penelitian Asriningtyas, 2010 status ekonomi berpengaruh dalam pemilihan yang disantap tiap hari, hingga dengan seseorang yang berekonomi besar hingga mungkin besar gizi yang diperlukan hendak tercukupi begitupula dengan kebalikannya.

Berdasarkan hasil penelitian paling banyak tingkat pendidikan



ibu hamil yaitu SMP dengan presentase 12 (44,4%).

Pembelajaran pengaruhi pada pengembangan kemampuan diri dalam kecerdasan bunda berbadan dua. Pembelajaran salah satu aspek yang berfungsi dalam tingkatkan kecerdasan serta pola berfikir, oleh sebab itu, pembelajaran sangat pengaruhi pengetahuan seorang dimana terus menjadi besar tingkatan pembelajaran hingga terus menjadi besar pula pengetahuan serta pola pikirnya tentang santapan yang bergizi.

Menurut penelitian Septi Fitriah N 2016, Prinsip yang dipunyai seorang dengan pembelajaran rendah umumnya merupakan yang berarti mengenyangkan. Kebalikannya, kelompok orang dengan pembelajaran besar mempunyai kecenderungan memilah bahan santapan sumber protein serta hendak berupaya menyeimbangkan dengan kebutuhan nutrisi bunda berbadan dua.

## **PENUTUP**

### **6.1 Kesimpulan**

Bersumber pada riset bisa ditarik kesimpulan selaku berikut:

Ibu hamil di POLINDES Bantean sebagian besar adalah Ibu hamil yang mengkonsumsi makanan dengan variasi menu dalam kategori sedang.

## **6.2 Saran**

### **a. Secara Teoritis**

Riset ini dapat digunakan selaku sumber pendukung buat riset lebih lanjut tentang variasi menu makanan yang dikonsumsi ibu hamil, disarankan untuk penelitian selanjutnya lebih diperluas seperti membandingkan variasi menu makanan yang dikonsumsi ibu hamil antara PMB A dan B.

### **b. Secara Praktis**

a. Disarankan untuk POLINDES Bantean memberikan edukasi terkait variasi menu makanan seimbang yang dikonsumsi dalam masa kehamilan untuk menurunkan Komplikasi pada ibu hamil dan janin.

b. Disarankan kepada manajemen untuk mengevaluasi setiap kegiatan dan keadaan secara kontinue yang berjangka misal 3 bulan sekali.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Amiatul Milah, A. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi Di Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *Media Informasi*, 14(2), 95–109. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i2.21>

Asri, N. D., Cholissodin, I., & Ratnawati, D. E. (2018). *Optimasi Asupan Makanan Harian Ibu Hamil Penderita Hipertensi Menggunakan Algoritme Genetika*. 2(9), 2892–2901.

Corry, P., Ihda, E., Meldasari, J., & Mirnawati, F. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan



- Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Pe-18999-1-Pb. *Jurnal Kesehatan Tadu*, 2(1), 68–75.
- Fitrah N.S, (2016)*Jurnal Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil Di Desa Kebondalem Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang*. Jurnal Ilmiah Kebidanan : STIKES PEMKAB JOMBANG.
- Hutahaean, Serri. 2013. *Perawatan Antenatal*. Salemba Medika: Jakarta Selatan.
- Maiti, & Bidinger. (1981). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila, P. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108–122. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.83>
- Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 62. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.476>
- Remaja, S., Terhadap, P., Dini, P., Dusun, D. I., Jatiayu, D., Karangmojo, K., &Gunungkidul, K. (2017). JoH Volume 4 Nomor 1 Januari 2017 JoH Volume 4 Nomor 1 Januari 2017. *Sikap Remaja Putri Terhadap Pernikahan Dini Di Dusun Wonontoro Desa Jatiayu Kecamatan Karangmojo Kabupaten Gunungkidul*, 4, 1.
- R, N. B., Nelly, M., & Shirley, K. (2016). Gambaran pola konsumsi makanan pada ibu hamil di kota Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2).
- Saimin, J., Amalia, A. R., Azizah, A. N., Faisal, M., & Ali, D. A. (2019). Description of Food Comsumption Patterns in Pregnant Women in the Coastal Area of Kendari City. *Medula*, 6(3). <https://doi.org/10.46496/medula.v6i3.9647>
- Sefrina,Andin.2013. *Kelas Program Hamil 60 langkah pasti agar cepat hamil*. Media Pressindo: Yogyakarta
- Susanti, A., Rusnoto, R., & Asiyah, N. (2013). Budaya Pantang Makan, Status Ekonomi, dan Pengetahuan Zat Gizi Ibu Hamil pada Ibu Hamil Trimester III dengan Status Gizi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(1), 1–9. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/195>
- Sutanto, Dkk.2018. *Asuhan Pada Kehamilan*.Pustaka Baru Press:Yogyakarta.