



**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG NUTRISI PADA
KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA POSKESDES PIJOT**

ARTIKEL

Oleh

NURUL HIDAYATI

NIM. 152191090

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2021

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel berjudul:

PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG NUTRISI PADA KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA POSKESDES PIJOT

Disusun oleh:

NURUL HIDAYATI

NIM.152191090

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing skripsi, Program Studi Kebidanan
Progam Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, 10 Maret 2021

Pembimbing



Widayati, S.SiT., M.Keb

NIDN. 061608810

PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG NUTRISI PADA KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA POSKESDES PIJOT

Nurul Hidayati⁽¹⁾, Widayati⁽²⁾
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo
Email: idayatinh97@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Nutrisi berpengaruh untuk proses kehamilan ibu dan tumbuh kembang janin. Nutrisi ibu hamil tidak dilihat dari banyak porsi yang dimakan melainkan kandungan yg di konsumsi. Ketika ibu hamil mengalami kekurangan asupan nutrisi akan sangat mudah ibu hamil menderita defisiensi zat besi tersebut. Adapun unsure zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil yaitu, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Tujuan penelitian Mendiskripsikan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi pada kehamilan normal di wilayah kerja puskesmas Pijot kecamatan Keruak kabupaten Lombok Timur.

Metode : Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif, teknik pengambilan dengan total sampling 81 sampel, dengan instrument penelitian kuesioner menggunakan analisis univariat

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan dari 81 ibu hamil sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup tentang nutrisi pada kehamilan normal yaitu pengetahuan baik 5 (6,2%), cukup 62 (76,5%), kurang 14 (17,3%) pada mayoritas karakteristik Ibu Rumah Tangga (IRT) dan paritas multigravida.

Simpulan : Penelitian dari 81 ibu hamil sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 62 (76,5%).

Kata Kunci: *Tingkat Pengetahuan, Ibu Hamil, Nutrisi Kehamilan Normal*

ABSTRACT

Background: *Nutrition affects the process of maternal pregnancy and fetal growth. Nutrition of pregnant women is not seen from the number of portions eaten but the content consumed. When pregnant women experience a lack of nutritional intake, it is very easy for pregnant women to suffer from iron deficiency. The nutritional elements needed by pregnant women are carbohydrates, proteins, fats, vitamins and minerals. The research objective was to describe the knowledge of pregnant women about*

nutrition in normal pregnancy at the working area of the public health center of village Pijot, Keruak district, East Lombok district.

Methods: *This type of research uses quantitative research with descriptive methods, sampling techniques with a total sampling of 81 samples, with a questionnaire research instrument using univariate analysis*

Results: *The results showed that most of the 81 pregnant women had sufficient knowledge about nutrition in normal pregnancy, namely good knowledge 5 (6.2%), sufficient 62 (76.5%), less 14 (17.3%) on the majority. characteristics of housewives (IRT) and multigravida parity.*

Conclusion: *The research from 81 pregnant women mostly had sufficient knowledge as much as 62 (76.5%).*

Keywords: *Knowledge Level, Pregnant Women, Normal Pregnancy Nutrition*

PENDAHULUAN

Saat kehamilan nutrisi merupakan pengaruh paling utama untuk tumbuh kembang janin. Jika ibu hamil bermasalah pada asupan nutrisi, akan sangat berdampak pada janin. Apabila nutrisinya seimbang dan tercukupi, maka janinnya akan sehat dalam kandungan maupun saat lahir, apabila nutrisinya tidak seimbang dan tercukupi, maka janin yang dikandungnya akan berdampak tidak baik hingga kemungkinan terjadi kelainan pada janinnya. Untuk melihat nutrisi ibu hamil tidak dilihat dari jumlah nutrisi pada tiap porsi yang dimakan, tetapi dilihat pada kandungan pada tiap porsi makanan yang dikonsumsi tersebut. (Ani Samiatul M, 2018)

Pada saat kehamilan kebutuhan zat gizi akan meningkat. Sehingga peningkatan tersebut sangat dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin. Adapun unsure zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil yaitu, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Tentu kebutuhannya akan lebih banyak dari pada saat tidak hamil.. Ketika

ibu hamil kekurangan nutrisi tentu ibu hamil akan menderita kekurangan Energi Kronis (KEK) yang bisa dilihat dari LILA ibu hamil Ketika ibu hamil mengalami kekurangan asupan nutrisi akan sangat mudah ibu hamil menderita defisiensi zat besi tersebut. (Ani Samiatul M, 2018)

Kekurangan Energi Kronis (KEK) berakibat buruk pada ibu yang menyebabkan lemahnya fisik, kekurangan zat besi, pendarahan, berat badan tidak sesuai usia kehamilan dan diabetes. Dan pada janin bisa terjadi BBLR, anemia, keguguran hingga kematian janin. (Ani Samiatul M, 2018). Gizi merupakan penyebab kematian ibu dan anak secara tidak langsung yang sebenarnya masih dapat dicegah. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung.

Hasil survey yang dilakukan di wilayah kerja poskesdes Pijot kecamatan Keruak kabupaten Lombok Timur pada 10 ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara yang didapat, 7 ibu hamil tidak mengetahui kandungan nutrisi baik ibu hamil, . 1 ibu hamil mengatakan “yang penting makannya banyak, sama saja”. Dan ibu hamil yang lain mengatakan “ apa saja yang ada, karna hanya itu bisa didapatkan dan yang lain mengatakan memasak tanpa memperhatikan kandungannya”. Dari hasil uraian ini peneliti tertarik untuk membuat judul penelitian pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi kehamilan normal di wilayah kerja puskesdes Pijot Kecamatan Keruak Kabupaten Lombok Timur.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif menggunakan *survey research*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Pijot pada bulan November 2020. Sampel dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 81 responden dari 82 populasi. Instrument penelitian menggunakan angket atau kuesioner dengan 27 pertanyaan. Pada penelitian ini menggunakan analisa univariat. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dari setiap variabel dan diolah dengan menggunakan SPSS 16,0.

HASIL

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Pengertian Nutrisi

Pengetahuan	Frekuensi	Persen (%)
Baik	31	38,3%
Cukup	39	48,1%
Kurang	11	13,6%
Total	81	100,0%

Dari tabel 1.1 di atas dapat disimpulkan sebagian besar berada dalam pengetahuan cukup sebanyak 39 (48,1%) responden.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Nutrisi Karbohidrat

Pengetahuan	Frekuensi	Persen (%)
Baik	4	4,9%
Cukup	15	18,5%
Kurang	62	76,5%
Total	81	100,0%

Dari tabel 1.2 di atas dapat disimpulkan sebagian besar berada dalam pengetahuan kurang sebanyak 62 (76,5%) responden.

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Nutrisi Protein

Pengetahuan	Frekuensi	Persen (%)
Baik	13	16,0%
Cukup	35	43,2%

Kurang	33	40.7%
Total	81	100,0%

Dari tabel 1.3 diatas dapat disimpulkan sebagian besar berada dalam pengetahuan cukup sebanyak 35 (43,2%) responden.

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Nutrisi Lemak

Variabel	Frekuensi	Persen (%)
Baik	11	13.6%
Cukup	42	51.9%
Kurang	28	34.6%
Total	81	100,0%

Dari tabel 1.4 diatas dapat disimpulkan sebagian besar berada dalam pengetahuan cukup sebanyak 42 (51,9%) responden.

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Nutrisi Vitamin

Variabel	Frekuensi	Persen (%)
Baik	34	42.0%
Cukup	27	33.3%
Kurang	20	24.7%
Total	81	100,0%

Dari tabel 1.5 diatas dapat disimpulkan sebagian besar berada dalam pengetahuan baik sebanyak 34 (42,0%) responden.

Tabel 1.6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Nutrisi Mineral

Variabel	Frekuensi	Persen (%)
Baik	35	43.2%
Cukup	29	35.8%
Kurang	17	21.0%
Total	81	100,0%

Dari tabel 1.6 diatas dapat disimpulkan sebagian besar berada dalam pengetahuan cukup sebanyak 35 (43,2%) responden.

Tabel 1.7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Kehamilan Normal.

Variabel	Frekuensi	Persen (%)
Baik	5	6.2%
Cukup	62	76.5%

Kurang	14	17.3%
Total	81	100,0%

Dari tabel 1.7 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 81 responden sebagian besar pengetahuan cukup sebanyak 62 (76,5%).

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Nutrisi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pengertian nutrisi adalah baik 31 responden (38,3%), cukup 39 responden (48,1%), kurang 11 responden (13,6%). Menurut Proverawati dan Wati (2011) Nutrisi pada ibu hamil adalah zat yang terkandung dalam makanan yang dibutuhkan selama masa kehamilan. Ibu hamil mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup tentang pengertian nutrisi pada kehamilan normal karena tidak semua informasi bisa didapatkan dan dipahami sepenuhnya. Hal ini sesuai dengan teori yang dituliskan oleh lestari (2015) yaitu factor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Menurut Notoatmojo (2012) memahami merupakan suatu kemampuan untuk mengerti tentang objek yang diketahui. Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Anik susilayanti pada tingkat pengetahuan ibu hamil di BPM Sriatun pacitan tentang pengetahuan pengertian nutrisi didapatkan hasil pengetahuan ibu hamil baik karna ibu hamil mendapatkan informasi dari luar maupun pengalaman pribadi sehingga mudah untuk dipahaminya.

Masih ada 5 orang ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang pada pertanyaan gizi ibu hamil adalah makanan sehat yang dikonsumsi selama kehamilan dengan porsi 2 kali makan orang yang tidak hamil. Gizi dan nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Seorang ibu hamil membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk dirinya dan janin yang dikandungnya, sehingga kebutuhan nutrisinya lebih tinggi dibandingkan saat sebelum hamil. Ibu yang sedang hamil dianjurkan untuk mengonsumsi nutrisi yang seimbang, jika seorang ibu hamil mengalami kekurangan asupan nutrisi maka dapat menyebabkan kelainan pada janin yang dikandungnya. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Solihatin Nur, 2017 didapatkan hasil penelitian kurang pada pengetahuan tentang pengertian nutrisi selama kehamilan yang telah dilakukan.

2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Karbohidrat

Hasil penelitian pada pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi karbohidrat adalah pengetahuan baik sebanyak 4 (4,9%), cukup sebanyak 15 (18,5%), kurang sebanyak 62 (76,5%) responden. Karbohidrat adalah zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia yang berperan menjadi sumber energy utama. Ibu hamil mayoritas memiliki pengetahuan kurang pada nutrisi karbohidrat karena kurangnya informasi tentang nutrisi karbohidrat yang didapatkan. Menurut Wiwik Norlita (2019) mengatakan Informasi adalah suatu organ pembentuk pengetahuan dan memegang peranan besar dalam membangun pengetahuan. Semakin banyak

seseorang memperoleh informasi, maka semakin baiklah pengetahuannya, sebaliknya semakin kurang informasi yang diperoleh, maka semakin kurang pengetahuan seseorang tersebut. Dari sub pengetahuan tentang nutrisi karbohidrat mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan kurang pada pertanyaan karbohidrat sebagai sumber energy. Pengetahuan kurang ibu hamil karena keterbatasan informasi yang didapatkan. Menurut Wiwik Norlita (2019) pemberian informasi atau penyuluhan kesehatan dapat membantu individu atau masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan untuk mencapai kesehatan secara optimum. Karbohidrat merupakan sumber tenaga untuk tumbuh kembang janin dan proses perubahan biologis yang terjadi dalam tubuh meliputi pembentukan sel baru, pemberian makanan pada bayi melalui plasenta, pembentukan enzim dan hormone penunjang pertumbuhan janin (Kristianasari, 2010). Karbohidrat berfungsi untuk menyediakan energy bagi tubuh. Satu gram karbohidrat menghasilkan 4 kkal. Sebagian karbohidrat dalam tubuh berada dalam sirkulasi glukosa untuk keperluan energy segera. Sebagian disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot, dan sebagian diubah menjadi lemak untuk kemudian disimpan sebagai cadangan energy (Kristianasari, 2010). Para ahli berpendapat karbohidrat merupakan makronutrien penting yang dibutuhkan tubuh untuk mejalani fungsinya. Seseorang yang kekurangan karbohidrat dikatakan dapat mengalami kelelahan, kurang focus, masalah metabolisme, dan lainnya. Pada penelitian Wiwik Norlita, 2019 didapatkan hasil pada penelitiannya bahwa

pengetahuan ibu hamil pada mayoritas kurang. Hal ini dipengaruhi oleh informasi.

3. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Protein

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi protein adalah pengetahuan baik sebanyak 13 (16,0%), cukup sebanyak 35 (43,2%), kurang sebanyak 33 (40,7%) responden. Protein sangat diperlukan pada masa kehamilan untuk menunjang pertumbuhan janin dan plasenta. Pada penelitian ini mayoritas ibu hamil masih bisa dikatakan cukup pada pertanyaan jenis protein bisa didapat dari daging. Pengetahuan yang cukup pada penelitian ini karena ibu hamil belum sepenuhnya tahu tentang sumber nutrisi protein. Adapun factor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya pengalaman secara langsung atau tidak langsung. Pengalaman secara langsung misalnya pengalaman pribadi yang dapat diperoleh melalui membaca dan peristiwa-peristiwa yang dialami sendiri, sedangkan pengalaman tidak langsung misalnya pengalaman orang lain yang disampaikan kepada seseorang melalui informasi (Notoatmojo, 2012). Menurut teori Lestari (2015) factor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Asupan nutrisi protein selama masa kehamilan sangat diperlukan untuk proses pertumbuhan janin. Asupan nutrisi protein kurang selama hamil dapat mengakibatkan gangguan pada pertumbuhan janin yang dapat mengakibatkan BBLR. Jenis protein yang dikonsumsi sebaiknya yang mempunyai nilai biologi tinggi seperti daging ikan, telur, tahu, tempe, kacang-kacangan, biji-bijian, susu dan yogurt. Bila seorang ibu tersebut adalah

seorang vegetarian dan biasa mengonsumsi banyak kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran dan buah-buahan maka ibu tersebut tidak akan mengalami masalah kekurangan protein. (Pipit Festi W, 2018).

4. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Lemak

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi lemak adalah pengetahuan baik sebanyak 11 (13,6%), cukup sebanyak 42 (51,9%), kurang 28 (34,6%) responden. Lemak merupakan salah satu zat nutrisi yang paling penting, selain itu lemak juga merupakan sumber energy yang lebih efektif dibandingkan dengan karbohidrat dan protein (Kiki R, 2017). Pengetahuan nutrisi lemak yang cukup pada pertanyaan lemak merupakan tenaga yang vital dan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Menurut teori Arlina Dewi mengatakan Lemak merupakan sumber tenaga dan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. selain itu, lemak disimpan untuk persiapan ibu sewaktu menyusui. Kadar lemak akan meningkat pada kehamilan trimester III. Lemak memiliki peran utama untuk menyediakan peran metabolic. Hasil dari metabolisme lemak dapat berupa asam lemak. Sumber lemak dapat diperoleh dari berbagai makanan. Lemak berfungsi sebagai sumber kalori untuk persiapan menjelang persalinan dan untuk metabolisme vitamin A,D,E,dan K. sumber makanan yang terdapat pada lemak yaitu minyak, margarine, dan mentega (Kristianasari, 2010). Pengetahuan yang cukup karena tidak semua informasi bisa didapatkan dan dipahami sepenuhnya. Hal ini sesuai dengan teori yang dituliskan oleh lestari (2015) yaitu factor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi.

5. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Vitamin

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi vitamin adalah baik sebanyak 34 (42,0%), cukup sebanyak 27 (33,3%), kurang sebanyak 20 (24,7%) responden. Vitamin adalah zat esensial yang diperlukan untuk membantu kelancaran penyerapan zat gizi dan proses metabolisme tubuh. Kekurangan vitamin akan berakibat terganggunya kesehatan. Dari penelitian pada pertanyaan pengetahuan nutrisi vitamin yaitu cukup pada pertanyaan vitamin penting untuk pembuahan dan pembentukan sel baru karena belum sepenuhnya memahami nutrisi vitamin untuk pertumbuhan dan pembentukan sel. Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek (Notoatmojo, 2012). Menurut Lestari (2014) pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam tindakan seseorang. Memahami merupakan sebagai suatu kemampuan untuk mengerti secara benar tentang objek yang diketahui (Notoatmojo, 2012) pemahaman seseorang dipengaruhi oleh pendidikan. Hasil penelitian Nursalam dan Perini (2013) menyatakan bahwa makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Muslima dkk, 2012 yang menyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan dengan tingkat pemahaman seseorang. Vitamin sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta proses diferensiasi sel. Vitamin A mempunyai fungsi untuk penglihatan, imunitas, pertumbuhan dan

perkembangan embrio. Menurut Pipit Festi W, (2018) dalam teorinya mengatakan jika karbohidrat merupakan zat pembakar bagi tubuh, maka vitamin membantu proses dalam tubuh. Vitamin penting untuk pematangan dan pembentukan sel baru. Misalnya vitamin A untuk meningkatkan pertumbuhan dan kesehatan sel dan jaringan janin. Tidak perlu penambahan suplemen selama konsumsi sayur dan buah cukup. Ibu hamil membutuhkan lebih banyak vitamin dibandingkan wanita yang tidak hamil. Kebutuhan vitamin diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta proses diferensiasi sel.

6. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Mineral

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi mineral adalah baik sebanyak 35 (43,2%), cukup sebanyak 29 (35,8), kurang sebanyak 17 (21,0%) responden. Mineral kebutuhan ibu hamil yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta proses diferensiasi sel. Pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi mineral memiliki pengetahuan yang cukup pada pertanyaan ibu hamil membutuhkan kalsium untuk pembentukan tulang dan gigi. Hal ini karena informasi yang didapatkan ibu hamil belum sepenuhnya didapatkan. Menurut Wiwik Norlita (2012) mengatakan bahwa informasi adalah suatu organ pembentuk pengetahuan dan memegang peranan besar dalam membangun pengetahuan. Semakin banyak seseorang memperoleh informasi, maka semakin baiklah pengetahuannya, sebaliknya semakin kurang informasi yang diperoleh, maka semakin kurang pengetahuan seseorang tersebut. Hal ini sesuai dengan teori yang dituliskan oleh lestari (2015) yaitu factor-faktor

yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang meskipun seseorang tersebut memiliki pendidikan yang rendah. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa factor salah satunya informasi dan status pendidikan yang didapatkan melalui media, penyuluhan dan konseling. Kebutuhan kalsium meningkat selama hamil. Selain penting bagi kesehatan tulang ibu dan janin, asupan kalsium yang cukup dapat mengurangi kejadian hipertensi selama kehamilan kebutuhan kalsium bisa didapatkan dari ikan teri, susu, udang, sarden, sayuran hijau dan youghurt (Galih Purnasari, 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 81 responden ibu hamil diwilayah kerja puskesmas Pijot, secara umum ibu hamil sebagian besar pada pengetahuan cukup sebanyak 62 (76,5%). Secara khusus menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pengertian nutrisi dalam pengetahuan cukup yaitu sebanyak 39 (48,1%), kebutuhan karbohidrat dalam pengetahuan kurang yaitu sebanyak 37 (45,7%), kebutuhan protein dalam pengetahuan cukup yaitu sebanyak 35 (43,2%), kebutuhan lemak dalam pengetahuan cukup yaitu sebanyak 42 (51,9%), kebutuhan vitamin dalam pengetahuan baik yaitu sebanyak 34 (42,0%), kebutuhan mineral dalam pengetahuan cukup yaitu sebanyak 35 (43,2%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat memberikan informasi khususnya pengetahuan tentang nutrisi pada ibu hamil dengan

cara memberikan KIE pada saat melakukan pemeriksaan atau mengadakan penyuluhan pada saat posyandu dan acara-acara lain, serta lebih sering memberikan pelatihan kepada kader-kader untuk turut serta memberikan penyuluhan kepada ibu hamil agar pengetahuannya menjadi baik. Dan bagi ibu hamil diharapkan lebih aktif lagi dalam mencari informasi tentang nutrisi kehamilan normal yaitu, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Skripsi, ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian, dan seluruh pihak yang telah mendukung penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Festi Pipit W. (2018). *Buku Ajar Gizi dan Diet*. Surabaya : UM Publishing Surabaya.
- Hasana, Kiki R. (2017). Nilai Nutrisi Daging Sapi Setelah Perendaman Dalam Jus Rimpang Laos (*Alpinæ Galanga*). *JITRO* Volume 4. No.1. diakses tanggal 11 februari 2021.
- Harti, Leni Budi.,Kusumastuti, Iggita.,dkk. (2016). Hubungan Status Gizi dan Pola Makan Terhadap Penambahan Berat Baan Ibu Hamil (*Correlation between Nutritional Status And Detary Pattern On Pregnant Mother's Weight Gain*). *Indonesian Jurnal Of Human Ntrition*. Volume 13 no.1. diakses tanggal 10 februari 2021.

- Kristianasari, W. (2010). Gizi Ibu Hamil. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Lestari, T. (2015). Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Milah, Ani, Samiatul. (2018). Gambaran pengetahuan Ibu hamil Tentang Asupan Nutrisi di Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. Jurnal Buletin Media Informasi Kesehatan. 14(2), 96. Diakses dari <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/BMI/article/download/211/114>
- Norlita Wiwik. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu hamil Tentang Perawatan Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Harapan Raya Pekan Baru. Sain TeKes. Vol 1. Diakses tanggal 15 februari 2021.
- Notoatmojo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Proverawati, Atikah dan Wati, Erna Kusuma, (2011). Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Numed.
- Purnasari, Galih. (2016). Asupan Kalsium dan Tingkat Kecukupan Kalsium Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Jember. Jurnal MKMI. Vol 12. No.4. diakses tanggal 11 februari 2021.