

**PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI IBU HAMIL  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LAKANSAI  
KABUPATEN BUTON UTARA**

**Indah Wulandari<sup>1\*</sup>, Jusmawati<sup>2</sup>**

<sup>1-2</sup>Stikes Abdi Nusantara

Email Koresponden: indahwandari949@gmail.com

Disubmit: 02 Agustus 2024

Diterima: 18 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16690>

**ABSTRACT**

*In the nutritional status of pregnant women, the balance between nutritional needs and intake plays a very important role. Success in achieving this balance will have a direct impact on the nutritional status of pregnant women. Therefore, it is important for pregnant women to pay attention to a healthy and balanced diet, consume nutritious food and meet their nutritional needs in accordance with the recommendations given by nutritionists or related health workers. Research Objective to determine the influence of eating patterns on the nutritional status of pregnant women in the Lakansai Community Health Center work area in 2024. This research design is cross sectional. This research uses quantitative methods with a cross sectional research design, namely research to study the relationship between the independent variable and the dependent variable by measuring once and at the same time with 30 respondent.. The results of research using the Wilcoxon test and Mann Whitney U test showed that the results of the simultaneous test obtained a significance value of 0.000 which was smaller than a 0.05 so that the conclusion was that the type of food, frequency of eating and number of meals (eating pattern) together ( simultaneous) has a positive effect on LILA. Based on the results of the simultaneous test, a significance value of 0.589 was obtained which was greater than a 0.05, so it was concluded that the type of food, frequency of eating and number of meals (eating pattern) together (simultaneously) had no effect on weight gain. Based on the results of the simultaneous test, a significance value of 0.001 was obtained which was smaller than a 0.05, so it was concluded that the type of food, frequency of eating and number of meals (eating pattern) together (simultaneously) had an effect on Hemoglobin (Hb). Based on the results of research that has been carried out in the Lakansai Community Health Center working area, it can be concluded that eating patterns such as type of food, frequency of eating and number of meals have an effect on the nutritional status of LILA and Hemoglobin (Hb) in pregnant women but have no effect on weight gain. pregnant woman's body. It is hoped that pregnant women will pay attention to their nutritional intake during pregnancy.*

**Keywords:** Diet, Nutritional, Status

## ABSTRAK

Dalam status gizi ibu hamil, keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi memainkan peran yang sangat penting. Keberhasilan dalam mencapai keseimbangan tersebut akan berdampak langsung pada status gizi ibu hamil. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan pola makan yang sehat dan seimbang, mengonsumsi makanan bergizi dan mencukupi kebutuhan nutrisinya sesuai dengan anjuran yang diberikan oleh ahli gizi atau tenaga kesehatan yang berkaitan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lakansai Tahun 2024. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara variable independent dengan variable dependen dengan pengukuran sekali dan dalam waktu yang bersamaan dengan 30 responden. Hasil penelitian dengan uji Wilcoxon dan Mann Whitney U Tes didapatkan hasil uji simultan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan (pola makan) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh positif terhadap LILA. Berdasarkan hasil uji simultan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,589 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan (pola makan) secara bersama-sama (simultan) tidak berpengaruh terhadap Penambahan Berat Badan. Berdasarkan hasil uji simultan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan (pola makan) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap Hemoglobin (Hb). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lakansai dapat ditarik kesimpulan bahwa pola makan seperti jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan berpengaruh terhadap Status Gizi LILA dan Hemoglobin (Hb) pada ibu hamil namun tidak berpengaruh terhadap Penambahan Berat badan Ibu Hamil. Diharapkan kepada ibu hamil agar memperhatikan asupan nutrisinya selama kehamilan.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Status, Gizi

## PENDAHULUAN

Status gizi ibu hamil merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Status gizi juga dapat diartikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient (Nuraeni et al., 2021). Status gizi ibu hamil merupakan indikator penting dalam menilai apakah kebutuhan nutrisi ibu hamil telah terpenuhi dengan baik atau tidak. Hal ini menjadi kunci keberhasilan dalam pemenuhan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh

ibu hamil untuk mendukung pertumbuhan janin secara optimal.

Indonesia merupakan negara yang memiliki jumlah penduduk yang besar pada tahun 2024 yakni mencapai 278,8 juta jiwa pada tahun 2023. Jumlah tersebut naik 1,1% dibandingkan pada tahun lalu yang berjumlah 275,7 juta jiwa tahun 2022. Peningkatan jumlah penduduk Indonesia diakibatkan karena angka fertilitas (kelahiran) lebih tinggi dibandingkan angka mortalitas (kematian). Hal tersebut menjadi tantangan bagi pemerintah karena memicu timbulnya beberapa

masalah kependudukan. Laju pertumbuhan penduduk di Indonesia yang sangat pesat membutuhkan suatu strategi pencegahan untuk menanggulangi ledakan penduduk. Program keluarga berencana (KB) merupakan produk dari kebijakan publik pemerintah, dimana pemerintah sebagai public servant dituntut untuk melayani masyarakat secara optimal yaitu dengan pelayanan prima kepada masyarakat. Masalah keluarga berencana (KB) ini berkaitan erat dengan kesehatan, pendidikan, lapangan kerja, sumber ekonomi, ketahanan nasional, pembangunan dan khususnya kependudukan.

Menurut World Health Organization (WHO), gizi ibu adalah hal yang penting untuk diperhatikan karena angka kematian ibu (AKI) adalah salah satu ukuran keberhasilan layanan kesehatan dalam suatu negara. Penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan (28%) dan infeksi, yang sering terkait dengan anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) sebesar 17,3%, serta anemia sebesar 48,9%. Status gizi ibu hamil adalah indikator penting keberhasilan pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan. Masalah gizi sangat mempengaruhi pertumbuhan janin dan fungsi organ tubuh yang mendukung kehamilan.

Menurut Kemenkes tentang gizi ibu di Indonesia, standar kebutuhan zat gizi berdasarkan angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi masyarakat Indonesia pada kelompok perempuan usia 19-49 tahun berkisar 2150 - 2250 kkal dan protein 60 gram per hari. Pada ibu hamil normal diperlukan tambahan energi sebesar 180 - 300 kkal dan protein mencapai 30 gram per hari. Kondisi kurang gizi dalam keadaan terus menerus dapat mengakibatkan Kurang Energi Kronik (KEK).

Permasalahan gizi di Indonesia merupakan salah satu penyebab tidak langsung kematian ibu dan anak. Rendahnya status gizi ibu sebelum hamil dan pada masa kehamilan trimester pertama mengakibatkan bayi mengalami berat badan lahir rendah, stunting dan prematuritas, kehamilan pada trimester pertama merupakan masa yang paling rentan, dimana terjadi proses pembentukan organ-organ yang sangat penting seperti pusat. saraf, jantung dan pendengaran ditingkatkan pada trimester berikutnya (Dewi, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan Hasibuan & Rahmi (2019), ibu hamil perlu menjaga kestabilan gizi dan nutrisinya. Nuraeni (2021) juga berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi gizi ibu hamil sehingga perlu untuk diperhatikan lebih. Menurut Nurwijayanti (2018), pola makan merupakan langkah yang dapat dilakukan untuk memenuhi nutrisi atau gizi seseorang, dalam hal ini termasuk ibu hamil dan lainnya.

Status gizi ibu hamil adalah indikator keberhasilan dalam memenuhi nutrisi yang diperlukan selama kehamilan. Status gizi juga mencerminkan kesehatan yang terbentuk dari seimbangannya asupan nutrisi dengan kebutuhan tubuh. Aspek-aspek seperti asupan energi, protein, status sosial ekonomi, dan tingkat pengetahuan tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi ibu hamil (Nuraeni, 2021).

Melihatnya banyaknya ibu hamil yang selalu sembarangan dalam beraktivitas, mengkonsumsi makanan, dan menjaga kebersihan, menjadikan suatu kekhawatiran timbul akan pengaruhnya terhadap status gizi yang disandangnya. Sehingga berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, peneliti menyusun penelitian ini dengan judul Pengaruh Pola Makan Terhadap

Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lakansai.

### KAJIAN PUSTAKA

Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, waktu makan dan frekuensi makan (Nurwijayanti, 2018). Pola makan merupakan strategi atau upaya untuk mengatur banyaknya dan jenis makanan dalam keterangan deskriptif yang mencakup pemeliharaan kesehatan, status gizi dan pencegahan atau penyembuhan penyakit (Riko Arianto, 2024). Pola makan adalah cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Fitri Fatmawati, 2023).

Pola makan ialah information dimana mendeskripsikan jenis dan intensitas konsumsi makanan dalam satu hari suatu individu atau kelompok masyarakat tertentu. Pola makan merupakan cara untuk mengatur kuantitas makanan jenis ,sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan, psikologi, pencegahan serta proses penyembuhan sakit. kebiasaan makan yang baik selalu meresprentatifkan pemenuhan gizi yang optimal (Depkes RI, 2014).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pola makan merupakan pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang untuk memelihara dan mempertahankan kesehatan, mencegah dan penyembuhan penyakit.

### Komponen Pola Makan

Menurut (Syahril & Mansyur, 2022) pola makan memiliki 3 (tiga) komponen penting yang terdiri dari :

#### 1. Jenis makan

Jenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari makanan pokok adalah sumber makanan utama di Negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian dan tepung.

#### 2. Frekuensi makan

Frekuensi makan merupakan gambaran berapa kali makan dalam sehari yang meliputi makan pagi, makan siang, makan malam, dan makan selingan. Pola makan yang baik dan benar mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin serta mineral.

#### 3. Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang.

Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidak seimbangan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih.

### Macam-macam Pola Makan

Terdiri beberapa macam pola makan menurut (Putri R,V,I, 2023) adalah sebagai berikut:

#### 1. Frekuensi makan

Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun makanan selingan. Frekuensi makan dikatakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makan utama atau 2 kali makan utama dengan 1 kali makan selingan, dan dinilai kurang baik bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makan utama atau kurang.

## 2. Jenis makanan

Jenis makanan yang dikonsumsi dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu makanan utama dan makan selingan. Makanan utama adalah makanan yang dikonsumsi seseorang berupa makan pagi, makan siang, dan makan malam yang terdiri dari makan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan minuman. Beberapa jenis minuman dan makanan yang kurang baik untuk dikonsumsi dan dapat menyebabkan kerusakan ketahanan selaput lambung adalah sebagai berikut :

Minuman yang merangsang pengeluaran asam lambung antara lain: kopi, anggur putih, sari buah citrus, dan susu.

Makanan yang sangat asam atau pedas seperti cuka, cabai, dan merica (makanan yang merangsang perut dan dapat merusak dinding lambung).

Makanan yang sulit dicerna dan dapat memperlambat pengosongan lambung. Yaitu makanan berlemak, kue, coklat, dan keju.

Makanan yang melemahkan klep kerongkongan bawah sehingga menyebabkan cairan lambung dapat naik ke kerongkongan seperti alkohol, coklat, makan tinggi lemak dan gorengan.

Makanan dan minuman yang banyak mengandung gas dan juga yang terlalu banyak serat, antara

lain: sayur-sayuran tertentu seperti sawi dan kol, buah-buahan seperti nangka dan pisang ambon, makan yang berserat tinggi seperti kedondong dan buah yang dikeringkan, minuman yang mengandung banyak gas (seperti minuman bersoda).

## 3. Jadwal makan

Pada umumnya setiap orang melakukan makanan utama 3 kali, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam atau sore. Ketiga waktu makan tersebut yang paling penting adalah makan pagi, sebab dapat membekali tubuh dengan berbagai zat makan terutama kalori dan protein berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Dalam penelitian ini populasinya adalah Semua Ibu Hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lakansai, dengan total populasi sebanyak 30 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling* yaitu teknik dimana seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian dengan jumlah responden sebanyak 30 orang.

Analisis data menggunakan analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang di duga berhubungan atau bekolerasi yang dapat dilakukan dengan pengujian *statistic*. Penelitian ini berlangsung selama 1 bulan terhitung dari 3 juni 2024 - 1 juli 2024. Lokasi penelitian berada di wilayah kerja Puskesmas Lakansai yang terdiri dari 5 desa, letaknya berada di desa Wowonga Jaya, kecamatan Kulisusu Utara, kabupaten Buton Utara, provinsi

Sulawesi Tenggara. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner.

Pengolahan data menggunakan aplikasi komputer SPSS.

## HASIL PENELITIAN

**Table 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Makanan**

Jenis Makanan	n	%
Tidak mengkonsumsi makanan sehat	11	36.7
Mengkonsumsi makanan sehat	19	63.3
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden keseluruhan adalah 30 orang. Ibu hamil yang tidak mengkonsumsi makanan sehat sebanyak 11 orang (36,7 %) dan ibu hamil yang mengkonsumsi makanan

sehat sebanyak 19 orang (63,3 %) hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak ibu hamil yang mengkonsumsi makanan sehat dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengkonsumsi makanan sehat.

**Table 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Makan**

Frekuensi Makan	n	%
Tidak makan teratur	5	16.7
Makan teratur	25	83.3
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden keseluruhan adalah 30 orang. Ibu hamil dengan frekuensi makan yang tidak teratur sebanyak 5 orang (16,7 %) dan ibu hamil dengan frekuensi makan yang teratur

sebanyak 25 orang (83,3 %) hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak ibu hamil yang frekuensi makannya teratur dibandingkan dengan ibu hamil yang frekuensi makannya tidak teratur.

**Table 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Makan**

Jumlah Makan	n	%
Tidak sesuai proporsi	3	10.0
Sesuai proporsi	27	90.0
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden keseluruhan adalah 30 orang. Ibu hamil dengan jumlah makan tidak sesuai proporsi sebanyak 3 orang (10 %) dan ibu hamil dengan jumlah makan sesuai

proporsi sebanyak 27 orang (90 %) hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak ibu hamil dengan jumlah makan sesuai proporsi dibandingkan dengan ibu yang jumlah makannya tidak sesuai proporsi.

**Table 4. Karakteristik Responden Berdasarkan LILA**

LILA	n	%
KEK	9	30.0
NON KEK	21	70.0
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden keseluruhan adalah 30 orang. Ibu hamil yang mengalami KEK sebanyak 9 orang (30%) dan ibu hamil yang tidak mengalami KEK

sebanyak 21 orang (70%) hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak ibu hamil yang tidak mengalami KEK dibandingkan ibu hamil yang mengalami KEK.

**Table 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Penambahan Berat Badan**

Penambahan Berat Badan	n	%
Tidak bertambah	3	10.0
Bertambah	27	90.0
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden keseluruhan adalah 30 orang. Ibu hamil yang tidak mengalami penambahan berat badan sebanyak 3 orang (10 %) dan ibu hamil yang mengalami

pertambahan berat badan sebanyak 27 orang (90 %) hal ini memunjukkan bahwa lebih banyak ibu hamil yang mengalami penambahan berat badan dibandingkan ibu hamil yang tidak mengalami penambahan berat badan.

**Table 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Hemoglobin**

Hemoglobin	n	%
Anemia ringan	12	40.0
Tidak Anemia	18	60.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden keseluruhan adalah 30 orang. Ibu hamil yang mengalami anemia ringan sebanyak 12 orang (40%) dan ibu hamil yang tidak mengalami anemia

sebanyak 18 orang (60%) hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak mengalami anemia lebih banyak dibandingkan ibu hamil yang mengalami anemia ringan.

**Table 7. Pengaruh Pola Makan Terhadap LILA**

Pola Makan	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-.437	.436			-.326 1.002
Jenis Makan	.437	.132	.459	3.313	.003

Frekuensi Makan	.527	.172	.429	3.060	.005
Jumlah Makan	.415	.209	.272	1.984	.058

Berdasarkan hasil uji secara parsial diketahui :

1. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,003 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan berpengaruh terhadap LILA.
2. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,005 lebih kecil dari  $\alpha$

0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa frekuensi makan berpengaruh terhadap LILA.

3. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,058 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jumlah makan tidak berpengaruh terhadap LILA.

**Table 8. Pola Makan Terhadap LILA Secara Simultan**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3.308	3	1.103	9.583	.000 <sup>b</sup>
Residual	2.992	26	.115		
Total	6.300	29			

Berdasarkan hasil uji simultan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan, frekuensi

makan dan jumlah makan (pola makan) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh positif terhadap LILA

**Table 9. Pengaruh Pola Makan Terhadap Penambahan Berat Badan**

Pola Makan	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1.390	.399		3.481	.002
Jenis Makan	.110	.121	.177	.910	.371
Frekuensi Makan	.104	.158	.130	.661	.514
Jumlah Makan	.126	.192	.126	.660	.515

Berdasarkan hasil uji secara parsial diketahui :

1. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,371 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan tidak berpengaruh terhadap PBB.
2. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,514 lebih besar dari  $\alpha$

0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa frekuensi makan tidak berpengaruh terhadap PBB

3. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,515 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jumlah makan tidak berpengaruh terhadap PBB.

**Table 10. Pengaruh Pola Makan Terhadap Penambahan Berat Badan Secara Simultan**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	.189	3	.063	.652	.589 <sup>b</sup>
Residual	2.511	26	.097		
Total	2.700	29			

Berdasarkan hasil uji simultan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,589 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan, frekuensi

makan dan jumlah makan (pola makan) secara bersama-sama (simultan) tidak berpengaruh terhadap Penambahan Berat Badan.

**Table 11. Pengaruh Pola Makan Terhadap Hemoglobin (Hb)**

Pola Makan	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1.591	.492		3.233	.003
Jenis Makan	.409	.149	.403	2.750	.011
Frekuensi Makan	.626	.195	.476	3.219	.003
Jumlah Makan	.175	.236	.107	.741	.465

Berdasarkan hasil uji secara parsial diketahui :

1. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,011 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan berpengaruh terhadap Hb.
2. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,003 lebih kecil dari  $\alpha$

0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa frekuensi makan berpengaruh terhadap Hb  
3. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,465 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jumlah makan tidak berpengaruh terhadap Hb.

**Table 12. Pengaruh pola makan terhadap Hemoglobin (Hb) secara simultan**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3.388	3	1.129	7.702	.001 <sup>b</sup>
Residual	3.812	26	.147		
Total	7.200	29			

Berdasarkan hasil uji simultan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis

makanan, frekuensi makan dan jumlah makan (pola makan) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap Hb.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Ibu Hamil (LILA)

Berdasarkan hasil uji secara parsial diketahui, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,003 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan berpengaruh terhadap LILA. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,005 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa frekuensi makan berpengaruh terhadap LILA. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,058 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jumlah makan tidak berpengaruh terhadap LILA.

Berdasarkan hasil uji simultan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan (pola makan) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh positif terhadap LILA.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Fitri Fatmawati, 2023) Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2022-Januari 2023. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara kejadian KEK dengan faktor pengetahuan, status gizi, dan pola makan dengan Pengetahuan  $P=0.001$ , Status Gizi  $P= 0.000$ , Pola makan  $P= 0.003$ .

(Kasmayani et al., 2021) Status gizi merupakan status kesehatan yang diperoleh dari keseimbangan antara hubungan dan masukan nutrisi, penentuan status gizi ibu hamil dapat dilihat dari hasil pengukuran LILA (Lingkar Lengan Atas), seorang ibu hamil dikatakan status gizinya normal apabila hasil pengukuran LILA  $\geq 23,5$  cm.

(Nikmah & Anggraeni, 2023) Di dalam sebuah keluarga, kehamilan adalah sebuah anugerah yang dinantikan. Ibu hamil perlu untuk

memperhatikan asupan nutrisi. Nutrisinya digunakan untuk mencukupi kebutuhan gizi Ibu dan janin. Selama kehamilan dan berlanjut pada masa nifas, ibu mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi, utamanya yaitu protein, asam folat, dan mineral. Apabila hal ini diabaikan, dapat mempengaruhi kesehatan pada ibu, janin dan bayi nantinya. Berbagai risiko dan komplikasi yang mungkin timbul diantaranya adalah anemia, atau berat badan lahir rendah.

(Sitorus & Nurhayati, 2022) Angka kesakitan dan kematian masa kehamilan salah satunya disebabkan pola makan kurang baik. Keluarga terutama ibu harus memahami dan mengkonsumsi berbagai jenis dan frekuensi makanan mengandung gizi baik dengan harga tidak perlu mahal dan mudah diperoleh

### Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Ibu Hamil (Penambahan Berat Badan)

Berdasarkan hasil uji secara parsial diketahui, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,371 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan tidak berpengaruh terhadap PBB. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,514 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa frekuensi makan tidak berpengaruh terhadap PBB. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,515 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jumlah makan tidak berpengaruh terhadap PBB.

Berdasarkan hasil uji simultan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,589 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan (pola makan) secara bersama-sama

(simultan) tidak berpengaruh terhadap PBB.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Heryanto et al., 2021) Hasil analisis bivariat didapatkan ibu yang memiliki pola makan kurang sebagian besar mengalami kenaikan berat badan lebih. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,000 dan nilai r 0,773. Kesimpulan: terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kenaikan berat badan pada ibu hamil trimester II dan III.

(Nikmah & Anggraeni, 2023) Ibu hamil perlu untuk memperhatikan asupan nutrisi. Nutrisinya digunakan untuk mencukupi kebutuhan gizi Ibu dan janin. Selama kehamilan dan berlanjut pada masa nifas, ibu mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi, utamanya yaitu protein, asam folat, dan mineral. Apabila hal ini diabaikan, dapat mempengaruhi kesehatan pada ibu, janin dan bayi nantinya. Berbagai risiko dan komplikasi yang mungkin timbul diantaranya adalah anemia, atau berat badan lahir rendah.

#### **Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Ibu Hamil (Hemoglobin)**

Berdasarkan hasil uji secara parsial diketahui, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,011 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan berpengaruh terhadap Hb. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,003 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa frekuensi makan berpengaruh terhadap Hb. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,465 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jumlah makan tidak berpengaruh terhadap Hb.

Berdasarkan hasil uji simultan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis

makanan, frekuensi makan dan jumlah makan (pola makan) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap Hb.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sopiah et al., 2022) Hasil analisis bivariat menunjukkan p-value = 0,000 sehingga hasil perbandingannya  $0,000 < 0,05$ . Sebagian besar ibu hamil memiliki pola makan yang baik, sebagian besar ibu hamil tidak mengalami anemia, terdapat pengaruh pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

(Sopiah et al., 2022) Kehamilan merupakan masa yang sangat penting bagi pembentukan kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang, karena pertumbuhan dan perkembangan anak akan sangat ditentukan oleh kondisi pada saat janin dalam kandungan. Hal ini berkaitan dengan masalah gizi pada ibu hamil.

(Nuraeni et al., 2021) Status gizi ibu hamil merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Status gizi juga dapat diartikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient.

(Gozali, 2019) Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh satu orang. Pola makan yang kurang baik menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia pada masa kehamilan karena kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Anemia pada ibu hamil akan mengakibatkan peningkatan risiko pendarahan pada saat persalinan dan berat badan bayi lahir rendah.

## KESIMPULAN

Hasil Penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan (pola makan) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap status gizi ibu hamil pada Lingkar Lengan Atas (LILA).

Terdapat nilai signifikansi sebesar 0,589 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan (pola makan) secara bersama-sama (simultan) tidak berpengaruh terhadap Penambahan Berat Badan (PBB) pada Ibu Hamil.

Hasil Penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan (pola makan) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap Hemoglobin (Hb) pada Ibu Hamil.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pola makan seperti jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan berpengaruh terhadap Status Gizi LILA dan Hemoglobin (Hb) pada ibu hamil namun tidak berpengaruh terhadap Penambahan Berat badan Ibu Hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Putri Anggraini, S., Martantina, L., & Anugrah Sharasanti, D. (2024). Implementasi Perhitungan Pajak Penghasilan Atas Transaksi E-Commerce Pada Dearsi Toserba Kabupaten Tuban Sinta. *Jurnal Akuntansi Dan Pajak*, 24(2), 1-15.
- Arnianti, A., Adelianna, A., & Hasnitang, H. (2022). Analisis Faktor Risiko Anemia Dalam Kehamilan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 437-444.  
<https://doi.org/10.35816/Jiskh.V11i2.807>
- Fitri Fatmawati, M. 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.
- Floridha, R., Ekasari, T., & Zakiyyah, M. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Labruk Kecamatan Summersuko Kabupaten Lumajang. *Nursing Update*, 14(3), 407-413.
- Gozali, W. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng Iii. *International Journal Of Natural Science And Engineering*, 2(3), 117.  
<https://doi.org/10.23887/ijnse.V2i3.17448>
- Hafifah, N., & Abidin, Z. (2020). Peran Posyandu Dalam Meningkatkan Kualitas Kesehatan Ibu Dan Anak Di Desa Sukawening, Kabupaten Bogor. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(5), 893-900.
- Handayani, D. (2020). Faktor-Faktor Determinan Status Gizi Ibu Hamil. *Al-Maiyyah: Media Transformasi Gender Dalam Paradigma Sosial Keagamaan*, 7(1), 34-52.  
<https://doi.org/10.35905/Almaiyyah.V7i1.200>
- Hasibuan, S. P. B., & Rahmi, W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Rimba Kabupaten Pidie. *Journal Of*

- Healthcare Technology And Medicine*, 4(1), 147.  
<https://doi.org/10.33143/jhtm.V4i1.997>
- 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>
- Muhammadiyah, U., Pekalongan, P., Dian Oktavia, A., & Nurlaela, E. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Literature Review : Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2021.
- Nikmah, N., & Anggraeni, N. (2023). Upaya Menjaga Nutrisi Ibu Hamil Dan Ibu Menyusui. *Indonesian Journal Of Community Dedication In Health (Ijcdh)*.  
<https://doi.org/10.30587/ijcdh.V3i01.4608>
- Notoatmodjo, Soekidjo (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoadmodjo, Soekidjo (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nuraeni, Haniarti, & Fitriani Umar. (2021). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Mattombong Kecamatan Mattiro Sompe Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(2), 201-217.  
<https://doi.org/10.31850/ma.kes.V4i2.558>
- Nurahmawati, D., Mulazimah, & Wati, S. E. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 1, 47-56.
- Nursalam. (2018). Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional. In A. Suslia (Ed.), *Book* (Edisi 4). Salemba Medika.
- Nurwijayanti. (2018). Pola Makan, Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Di Kota Kediri. *Jurnal Care*, 6(1), 54-63.
- Pramudieta, E., Mulyani, E., Safriana, R. E., & Rachmawati, A. (2019). Hubungan Status Gizi Ibu Saat Hamil Dengan Berat Lahir Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pegantenan Pamekasan. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 7(3), 181-185.  
<https://doi.org/10.14710/jmki.7.3.2019.181-185>
- Putri R, V, I, R. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Peran Kepuasan Nasabah Dalam Memediasi Pengaruh Customer Relationship Marketing Terhadap Loyalitas Nasabah*, 2(3), 310-324.
- Raben, R., Ahmad, L. O. A. I., & Erawan, P. E. M. (2023). Hubungan Perilaku Remaja Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Buld Uptd Puskesmas Poasia Kota Kendari Tahun 2023. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 4(2), 121-127.  
<https://doi.org/10.37887/jwins.V4i2.43219>
- Rahman, N. (2020). Faktor - Faktor

- Yang Berhubungan Dengan Prilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 1-64.
- Riko Arianto, S. A. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Smk Kelas Xi Dan Xii Di Fahd Islamic School. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 480-493.
- Sitorus, R. S., & Nurhayati, E. L. (2022). Gambaran Pola Makan Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 121. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.121-126>
- Sopiah, P., Rukmaini, & Suciawati, A. (2022). Pengaruh Pola Makan Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Tinewati Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Jawa Barat 2022. *Journal Of Midwifery Information (Jomi)*, 3(1), 276-283.
- Syahril, F., & Mansyur, S. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Gizi Keluarga Di Kelurahan Rua Rw 2 Kecamatan Pulau Ternate Kota Ternate Tahun 2021. *Jurnal Biosainstek*, 4(1), 1-9.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12-22.
- Wardhina, F., Poernareksa, D., Perekam, R. G., Kesehatan, I., & Borneo, S. H. (2024). Perancangan Sistem Informasi Pemantauan Status Kesehatan Dan Gizi Ibu Hamil Cegah Stunting. *Jurnal Rekam Medik Dan Informasi Kesehatan*, 5(2), 148-161. <https://doi.org/10.25047/J-Remi.V5i2.4388>
- Widya Astuti Lasaha, Amriati Mutmainna, J. K. (2022). Hubungan Anemia Dengan Kejadian Perdarahan Pada Ibu Postpartum. *Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2, 137.
- Zuhairini, Y., Kasmanto, H., & Nugraha, G. I. (2016). Indeks Massa Tubuh Awal Kehamilan Ibu Sebagai Indikator Yang Paling Berperan Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Hamil. *Majalah Kedokteran Bandung*, 48(3), 171-175. <https://doi.org/10.15395/mkb.V48n3.847>