

KEANEKARAGAMAN PANGAN IBU HAMIL DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI: STUDI CROSS SECTIONAL DI KABUPATEN KEDIRI

Nining Tyas Triatmaja¹, Oktovina Rizky Indrasari²

¹Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, ningtyastriatmaja@gmail.com

² Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, risky_via@yahoo.co.id

Abstrak

Latar Belakang: Masalah gizi kurang pada ibu hamil berkaitan dengan kelahiran prematur dan berat bayi lahir rendah. Selain itu masalah gizi kurang dapat menyebabkan mortalitas baik pada ibu maupun anak yang dilahirkan. Masalah gizi kurang dapat diatasi dengan konsumsi pangan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas. Penilaian kualitas pangan, dapat dinilai melalui keanekaragaman pangan, dan faktor yang mempengaruhi diperlukan sebagai upaya perbaikan kualitas pangan yang dikonsumsi. Tujuan: Menganalisis keanekaragaman pangan ibu hamil dan faktor yang berhubungan. Metode: Subyek penelitian yaitu ibu hamil trimester 3 sebanyak 96 orang. Keanekaragaman pangan dinilai dengan menggunakan kuesioner *Minimum Dietary Diversity for Women* (MDD-W) dengan kelompok pangan sejumlah 10 kelompok. Recall 1 x 24 jam digunakan untuk pengumpulan data konsumsi pangan. Analisis data menggunakan SPSS versi 16.0. Hasil: Rata-rata skor keanekaragaman pangan subyek sebesar 5,4. Sebanyak 27.1% subyek tidak mengonsumsi pangan yang beragam. Sebagian besar subyek tidak mengonsumsi sayuran atau buah sumber vitamin A (51%) dan susu (77.1%). Skor keanekaragaman pangan subyek berhubungan dengan usia subyek namun tidak berhubungan dengan pendidikan, besar keluarga, dan status ekonomi keluarga subyek ($p>0.05$). Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor keanekaragaman pangan ibu hamil cukup baik, namun masih kurang mengonsumsi pangan sumber vitamin A. Edukasi gizi diperlukan sebagai upaya peningkatan kualitas pangan ibu hamil.

Kata kunci: ibu hamil, keanekaragaman pangan, kualitas pangan,

I. PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) saat ini menjadi perhatian dunia yang dibuktikan dengan adanya target penurunan AKI pada salah satu goal *Sustainable Development Goals* (SDG's) (UN, 2016). Angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2012 masih jauh dari target penurunan pada *Millenium Development Goals* (MDG's) dan mengalami kenaikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Kemenkes, 2014). Masih tingginya AKI dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya masalah gizi pada ibu. Studi yang dilakukan oleh Jayanti *et al.*, (2016) menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi kematian ibu di Surabaya adalah status anemia ibu. Anemia merupakan salah satu masalah gizi kurang pada ibu yang disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah pola makan yang tidak baik. Konsumsi makanan yang tidak beragam pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia (Zerfu *et al.*, 2016).

Selain anemia, konsumsi makanan dengan kualitas yang tidak baik juga berhubungan dengan masalah-masalah kesehatan lainnya selama kehamilan, seperti kejadian preeklamsia. Ibu yang

mempunyai kebiasaan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan selama kehamilan mempunyai risiko terjadi preeklamsia yang rendah (Bransaeter *et al.*, 2009). Konsumsi pangan yang baik saat kehamilan juga mempunyai kontribusi yang besar dalam penentuan outcome bayi yang dilahirkan (Ahmed *et al.*, 2013). Kebiasaan konsumsi ikan saat hamil dapat menurunkan retardasi pertumbuhan intrauterine dan bermanfaat untuk perkembangan neurokognitif anak (Emmet *et al.*, 2015).

Kualitas pangan yang dikonsumsi ibu hamil perlu diperhatikan karena perannya yang penting untuk kesehatan ibu dan anak yang dilahirkan. Namun, fenomena yang terjadi adalah tidak sedikit ditemukannya ibu hamil yang tidak memperhatikan pangan yang dikonsumsinya. Penelitian yang dilakukan Wen *et al.*, (2010) menyatakan bahwa hanya 7 persen dan 13 persen ibu hamil yang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sesuai dengan yang direkomendasikan. Penelitian lain menyebutkan pangan hewani hanya dikonsumsi oleh ibu hamil sebanyak satu kali seminggu (Campbell *et al.*, 2014). Rendahnya kualitas pangan ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pendidikan dan pekerjaan ibu

(Larranaga *et al.*, 2013). Faktor yang mempengaruhi kualitas pangan ibu hamil berbeda-beda di setiap wilayah. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kualitas pangan ibu hamil di setiap wilayah agar dapat ditentukan upaya intervensi peningkatan kualitas pangan ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis kualitas pangan ibu hamil dari segi keanekaragaman pangan serta menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan keanekaragaman pangan ibu hamil.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian bagian dari penelitian utama yang berjudul Efektivitas Biskuit Kelor dalam Meningkatkan Kadar Fe pada Ibu Hamil dan Pengaruhnya terhadap Pertumbuhan Bayi yang Dilahirkan. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Kediri pada bulan Mei-Agustus 2017. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study* dengan pemilihan subyek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 sebanyak 96 orang. Perhitungan jumlah subyek minimal menggunakan presisi 10%. Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas meliputi karakteristik subyek (usia, pendidikan, besar keluarga, dan status ekonomi) sedangkan variabel terikat meliputi keanekaragaman pangan.

Variabel usia dibedakan menjadi dua berdasarkan usia risiko kehamilan. Variabel pendidikan dibedakan menjadi dua berdasarkan ijazah terakhir. Status ekonomi keluarga dibedakan menjadi dua berdasarkan pendapatan per kapita dan dibandingkan dengan garis kemiskinan Kabupaten Kediri. Status ekonomi keluarga tergolong cukup apabila pendapatan per kapita \geq Rp 272.374 dan status ekonomi keluarga tergolong kurang apabila pendapatan per kapita $<$ Rp 272.374. Keanekaragaman pangan subyek dinilai menggunakan kuesioner *Minimum Dietary Diversity for Women* (MDD-W) dengan pembagian pangan sejumlah 10 kelompok pangan (FAO, 2016). Kualitas pangan subyek dikatakan beragam apabila subyek mengonsumsi \geq 5 kelompok pangan dalam sehari dan sebaliknya. Data konsumsi pangan diperoleh dengan *recall* 1 x 24 jam. Analisis data menggunakan software SPSS versi 16.0 meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan dua variabel. Variabel dikatakan berhubungan apabila p -value $<$ 0.05.

III. PEMBAHASAN

Sebagian besar subyek penelitian ini mempunyai karakteristik sebagai berikut mempunyai usia berada dalam kategori 20-35 tahun (84.4%), pendidikan $>$ SMP (60.4%), besar keluarga \leq 4 anggota keluarga (64.6%), dan status ekonomi tinggi

(71.9%). Keanekaragaman pangan dalam penelitian ini dinilai dengan menggunakan instrument berupa kuesioner *Minimum Dietary Diversity for Women* (MDD-W). Instrumen ini merupakan indikator keanekaragaman pangan yang digunakan untuk merefleksikan kualitas pangan dan kecukupan terhadap mikronutrien tertentu. Pangan yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir dikelompokkan dalam 10 kelompok pangan meliputi, kelompok sereal, kacang-kacangan non kedelai, kacang kedelai, susu dan produk turunannya, protein hewani (daging, unggas, dan ikan), telur, sayuran hijau, sayuran dan buah kaya vitamin A, sayuran lainnya, dan buah lainnya (FAO, 2016).

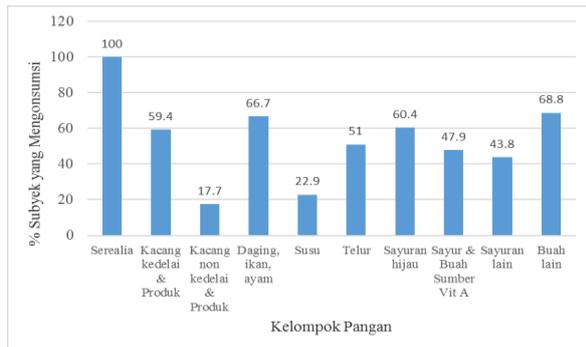
Keseluruhan subyek (100%) mengonsumsi pangan jenis sereal, yaitu nasi (Gambar 1). Selain nasi, pangan sereal yang dikonsumsi oleh subyek adalah kentang, roti, dan mie. Kelompok pangan ini disebut juga dengan makanan pokok dan merupakan sumber energi utama. Selain sebagai sumber energi utama, kelompok pangan sereal merupakan sumber vitamin B (FAO, 2016). Konsumsi pangan sereal tidak berhubungan dengan semua variabel bebas, yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, besar keluarga, dan status ekonomi. Hal tersebut disebabkan nasi yang dimasukkan dalam kelompok pangan sereal merupakan makanan pokok yang setiap hari dikonsumsi dan tidak terpengaruh baik oleh usia, pendidikan, pekerjaan, besar keluarga, maupun status ekonomi. Beras merupakan pangan yang mudah dijumpai dimanapun karena ketersediaannya yang melimpah (Apriani dan Baliwati, 2011).

Kelompok pangan kacang-kacangan kedelai dikonsumsi oleh sebagian besar subyek (59.4%) (Gambar 1). Pangan yang dikonsumsi meliputi tahu dan tempe. Pangan jenis ini merupakan pangan yang juga sering dikonsumsi oleh subyek karena harganya yang terjangkau. Selain itu, tahu dan tempe merupakan jenis pangan yang mudah diperoleh karena ketersediaan yang cukup banyak. Berbeda dengan kelompok kacang-kacangan kedelai, kelompok kacang-kacangan non kedelai jarang dikonsumsi oleh subyek. Hanya sebanyak 17.7 persen subyek yang mengonsumsi pangan kelompok kacang-kacangan non kedelai dengan jenis pangan yang dikonsumsi adalah kacang tanah (Gambar 1).

Kelompok pangan susu dan produk turunan susu hanya dikonsumsi oleh sebagian kecil subyek (22.9%) (Gambar 1). Susu merupakan pangan yang dianggap istimewa oleh sebagian masyarakat karena harganya yang relatif mahal. Pendapatan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pembelian susu. Konsumsi susu meningkat seiring dengan meningkatnya pendapatan (Ariningsih, 2014). Namun, dalam penelitian ini konsumsi susu tidak berhubungan dengan pendapatan. Konsumsi susu dalam penelitian ini berhubungan dengan usia subyek ($p < 0.05$).

Susu dan produk turunannya banyak dikonsumsi oleh subyek yang berusia lebih muda. Hal ini disebabkan ibu yang berusia lebih muda merupakan

primipara, artinya baru mengalami kehamilan pertama kali. Ibu yang baru mengalami kehamilan pertama kali cenderung lebih protektif dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Subyek merasa takut apabila makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi sehingga mereka menambahkan susu dalam konsumsi harian. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa usia ibu hamil yang lebih muda jumlah frekuensi minum susu lebih sering (Handayani, 2013). Alasan ibu hamil dalam mengonsumsi susu adalah untuk memenuhi asupan zat gizi yang lebih banyak (Sari & Retnaningsih, 2008).



Gambar 1. Konsumsi pangan subyek

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subyek mengonsumsi pangan sumber protein hewani (66.7%) dan telur (51.0%) (Gambar 1). Pangan protein hewani yang sering dikonsumsi adalah ikan dan daging ayam. Konsumsi protein hewani tidak berhubungan dengan karakteristik subyek. Konsumsi protein hewani banyak dijumpai pada subyek dengan pendidikan tinggi (72.4%) dan pendapatan tinggi (68.1%). Hal ini sesuai dengan penelitian Nurjanah *et al.*, (2015) yang menyatakan konsumsi ikan paling banyak ditemukan pada wanita dengan kondisi sosioekonomi menengah ke atas. Pendapatan yang tinggi akan menentukan kualitas pangan yang dikonsumsi. Seseorang yang mempunyai pendapatan yang tinggi akan mempunyai kemampuan dan kebebasan dalam memilih pangan yang dikonsumsi (Mayen *et al.*, 2014).

Konsumsi sayur dan buah pada ibu hamil dalam penelitian ini terdiri atas konsumsi sayuran hijau, sayuran dan buah sumber vitamin A, sayuran, serta buah lainnya. Mayoritas subyek mengonsumsi sayuran hijau (60.4%) namun tidak mengonsumsi sayuran atau buah sumber vitamin A (52.1%) (Gambar 1). Sayuran hijau yang banyak dikonsumsi oleh subyek adalah bayam sedangkan sayuran atau buah sumber vitamin A yang banyak dikonsumsi adalah wortel dan pepaya. Variasi sayur dan buah yang dikonsumsi oleh subyek terbatas disebabkan oleh terbatasnya dukungan dari keluarga. Subyek yang tinggal bersama keluarga mengungkapkan bahwa sayuran yang dikonsumsi oleh subyek tergantung pada sayuran yang dimasak oleh orang tua. Sebagian orang tua mempunyai pantangan konsumsi kacang panjang dan kangkung dengan alasan kesehatan. Dukungan sosial dari keluarga

menentukan sayuran atau buah yang dikonsumsi karena dukungan sosial dapat mempengaruhi ketersediaan (Hromi-Fiedler *et al.*, 2016).

Berdasarkan makanan yang dikonsumsi oleh subyek, dapat ditentukan kualitas pangan subyek. Kualitas pangan yang dinilai dalam penelitian ini adalah keberagaman pangan. Makanan yang dikonsumsi oleh subyek dikatakan beragam apabila subyek mengonsumsi minimal 5 kelompok pangan dalam sehari (FAO, 2016). Rata-rata skor keberagaman pangan dalam penelitian ini adalah 5.4. Skor ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan di Bangladesh, yaitu 4.28 (Shamim *et al.*, 2016). Perbedaan tersebut diduga disebabkan oleh perbedaan karakteristik subyek penelitian.

Sebanyak 27.1 persen subyek belum mengonsumsi makanan yang beragam. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara karakteristik subyek (usia, pendidikan, besar keluarga, pekerjaan, dan sosio ekonomi keluarga) dengan keanekaragaman pangan subyek. Berdasarkan analisis bivariat, usia subyek berhubungan dengan keanekaragaman pangan ($p < 0.05$) sedangkan karakteristik subyek lainnya seperti pendidikan, besar keluarga, dan sosial ekonomi keluarga tidak berhubungan dengan keanekaragaman pangan subyek ($p > 0.05$) (Tabel 1). Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa karakteristik sosiodemografi ibu hamil tidak berhubungan dengan kualitas pangan ibu hamil (Ali *et al.*, 2014).

Usia subyek dalam penelitian ini berhubungan dengan keanekaragaman pangan yang dikonsumsi. Konsumsi yang tidak beragam banyak ditemukan pada subyek dengan usia yang berada dalam kategori hamil risiko tinggi. Usia ibu yang lebih muda pada umumnya mempunyai pengetahuan gizi yang kurang sehingga tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi (Fowles *et al.*, 2011). Subyek yang mempunyai usia lebih dari 35 tahun merupakan ibu multipara dengan besar keluarga > 4 orang. Ibu yang telah mempunyai anak sebelumnya cenderung mementingkan makanan yang dikonsumsi oleh anaknya daripada diri sendiri sehingga ditemukan sebagian besar ibu hamil dengan usia > 35 tahun mempunyai konsumsi pangan yang tidak beragam.

Tabel 1. Analisis bivariat antara karakteristik subyek dan keanekaragaman pangan

variabel	Keanekaragaman pangan				P
	Tidak beragam		Beragam		
	n	%	n	%	
usia					
< 20 tahun dan > 35 tahun	5	33.3	10	66.7	0.025*
20-35 tahun	21	25.9	60	74.1	
pendidikan					
≤ SMP	13	34.2	25	65.8	0.244
> SMP	13	22.4	45	77.6	
sosial ekonomi keluarga					
Kurang	8	29.6	19	70.4	0.800
Cukup	18	26.1	51	79.2	
besar keluarga					
> 4 anggota keluarga	13	38.2	21	61.8	0.093
≤ 4 anggota keluarga	13	21.0	49	79.0	

*signifikan berhubungan ($p < 0.05$)

Karakteristik subyek lainnya yang mengonsumsi pangan yang tidak beragam, antara lain pendidikan rendah, sosial ekonomi keluarga kurang, dan besar keluarga > 4 anggota keluarga. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa skor kualitas pangan tinggi pada ibu hamil dengan karakteristik seperti pendidikan tinggi (Freisling *et al.*, 2006; Shamim *et al.*, 2016). Ibu yang mempunyai pendidikan rendah pada umumnya juga mempunyai pengetahuan gizi yang rendah. Oleh karena itu diperlukan intervensi berupa edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil. Pengetahuan gizi diperlukan agar ibu hamil dapat memilih makanan yang sesuai untuk mendukung kesehatan ibu dan anak.

Keterbatasan penelitian ini adalah penelitian ini hanya menggambarkan kualitas pangan dari segi keberagaman saja, tanpa menganalisis asupan zat gizi. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode recall yang terbatas pada daya ingat subjek. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melengkapi penelitian ini dengan menganalisis asupan zat gizi.

IV. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor keanekaragaman pangan ibu hamil cukup baik, yaitu 5.4. Konsumsi sayuran dan buah sumber vitamin A dan susu masih terbatas. Skor keanekaragaman pangan subyek berhubungan dengan usia subyek namun tidak berhubungan dengan pendidikan, besar keluarga, dan status ekonomi keluarga subyek ($p > 0.05$). Edukasi gizi diperlukan sebagai upaya peningkatan pengetahuan gizi kualitas pangan ibu hamil.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, F., & Tseng, M. (2013). Diet and nutritional status during pregnancy. *Public health nutrition*, 16(8), 1337.
- Ali, F., Thaver, I., & Khan, S. A. (2014). Assessment of dietary diversity and nutritional status of pregnant women in Islamabad, Pakistan. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad*, 26(4), 506-9.
- Apriani, S., & Baliwati, Y. F. (2011). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi pangan sumber karbohidrat di perdesaan dan perkotaan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 6(3), 200.
- Ariningsih, E. (2014). Pengaruh faktor-faktor sosial ekonomi terhadap konsumsi susu dan produk olahan susu. *JITV*, 19(2).
- Brantsæter, A. L., Haugen, M., Samuelsen, S. O., Torjusen, H., Trogstad, L., Alexander, J., ... & Meltzer, H. M. (2009). A dietary pattern characterized by high intake of vegetables, fruits, and vegetable oils is associated with reduced risk of preeclampsia in nulliparous pregnant Norwegian women. *The Journal of nutrition*, 139(6), 1162-1168.
- Campbell, R. K., Talegawkar, S. A., Christian, P., LeClerq, S. C., Khatry, S. K., Wu, L. S., & West Jr, K. P. (2014). Seasonal dietary intakes and socioeconomic status among women in the Terai of Nepal. *Journal of health, population, and nutrition*, 32(2), 198.
- Emmett, P. M., Jones, L. R., & Golding, J. (2015). Pregnancy diet and associated outcomes in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children. *Nutrition reviews*, 73(suppl_3), 154-174.
- FAO. 2016. Minimum Dietary Diversity for Women. Roma: The Food and Agriculture Organization of the United Nations and USAID's Food and Nutrition Technical Assistance III Project
- Fowles, E. R., Bryant, M., Kim, S., Walker, L. O., Ruiz, R. J., Timmerman, G. M., & Brown, A. (2011). Predictors of dietary quality in low-income pregnant women: a path analysis. *Nursing research*, 60(5), 286
- Freisling, H., Elmadfa, I., & Gall, I. (2006). The effect of socioeconomic status on dietary intake, physical activity and Body Mass Index in Austrian pregnant women. *Journal of human nutrition and dietetics*, 19(6), 437-445
- Handayani, S. Pola Konsumsi Pangan dan Konsumsi Susu serta Status Gizi Ibu Hamil di Kota Bogor. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat, IPB.
- Hidayat, T., & Perdana, S. M. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Ikan Pada Wanita Dewasa Di Indonesia.
- Hromi-Fiedler, A., Chapman, D., Segura-Pérez, S., Damio, G., Clark, P., Martinez, J., & Pérez-Escamilla, R. (2016). Barriers and facilitators to improve fruit and vegetable intake among WIC-eligible pregnant Latinas: An application of the Health Action Process Approach framework. *Journal of nutrition education and behavior*, 48(7), 468-477.
- Jayanti, K. D., & Wibowo, A. (2017). Faktor Yang Memengaruhi Kematian Ibu (Studi Kasus Di Kota Surabaya). *Jurnal Wiyata*, 3(1), 46-53.
- Larrañaga, I., Santa-Marina, L., Begiristain, H., Machón, M., Vrijheid, M., Casas, M., ... & Fernandez, M. F. (2013). Socio-economic inequalities in health, habits and self-care during pregnancy in Spain. *Maternal and child health journal*, 17(7), 1315-1324.
- Mayén, A. L., Marques-Vidal, P., Paccaud, F., Bovet, P., & Stringhini, S. (2014). Socioeconomic determinants of dietary patterns in low-and middle-income countries: a systematic review. *The American journal of clinical nutrition*, ajcn-089029.
- Northstone, K., Emmett, P., & Rogers, I. (2008). Dietary patterns in pregnancy and associations with socio-demographic and lifestyle factors. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62(4), 471.
- Sari, M.N., Retnaningsih. 2008. Perilaku Konsumsi Susu pada Ibu Hamil.