

PERUBAHAN POLA MAKAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI DESA KLENANG KIDUL

1. Wahida Yuliana, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Email : wahidayuliana44@gmail.com
2. Retno Hastri Riski Romdhani, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Stikes, Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Email : retnohastri08@gmail.com
3. Bawon Nulhakim, Program Studi Sarjana Bidan, Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Email : bawonnulhakim@gmail.com
Korespodensi : wahidayuliana44@gmail.com

ABSTRAK

Pola makan yang salah pada ibu hamil dan ibu mengalami kekurangan gizi selama kehamilan akan menimbulkan masalah atau gangguan gizi antara lain anemia, penambahan berat badan yang kurang pada ibu hamil dan gangguan pertumbuhan janin. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tentang perubahan pola makan pada ibu hamil trimester I di Klenang Kidul Probolinggo. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Menggunakan teknik purposive sampling dengan informan utama yaitu ibu hamil trimester I di Klenang Kidul. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara, observasi, dan analisis dokumentasi kemudian divalidasi menggunakan triangulasi data, triangulasi pengamat, triangulasi teori dan triangulasi metode. Hasil penelitian dianalisis berdasarkan pengelompokan data, menguji asumsi data, alternative penjelasan data, kemudian hasil penelitian ditulis. Perubahan pola makan yang terjadi pada ibu hamil trimester I dikarenakan terjadinya mual muntah terutama di pagi hari. Agar bisa makan, sebagian besar bumil memilih buah-buahan sebagai bahan makanan untuk mengurangi mual dengan porsi dan frekuensi makan yang tidak menentu. Masih ada beberapa jenis makanan yang menjadi pantangan yaitu makanan pedas, nanas, mentimun, dan minum jamu. Sebagian besar subjek terjadi perubahan pola makan yang signifikan dari sebelum hamil dan saat hamil, sehingga perlu diadakan konseling tentang cara mengatasi mual muntah tersebut serta pemilihan menu makanan yang sesuai

Kata Kunci : Perubahan Pola Makan, Ibu Hamil, Trimester 1

1. PENDAHULUAN

Ibu hamil rawan terjadi kekurangan gizi karena mengalami peningkatan kebutuhan gizi untuk ibu dan janin, oleh karena itu ibu hamil sangat membutuhkan peran karbohidrat serta protein (Retnaningtyas et al., 2022). Apabila kekurangan karbohidrat ibu hamil sering mengalami kondisi Kekurangan Energi Kronik (KEK) (Husna et al., 2020). Seorang ibu hamil akan melahirkan bayi yang sehat bila tingkat kesehatan dan gizinya berada pada kondisi yang baik (Ningrum et al., 2020). Masalah Kekurangan Energi Kronik (KEK) yang terjadi pada ibu dapat menyebabkan risiko dan komplikasi (Aritonang, 2014; Alifka, 2020). Asupan protein bagi ibu hamil sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungannya, sehingga bila asupan protein dalam tubuh ibu hamil kurang masalah yang terjadi yaitu Kekurangan Energi Protein (KEP) (Marjan et al., 2021). Bila seorang ibu hamil mengalami KEP maka pertumbuhan dan perkembangan janin akan terhambat, serta dapat berdampak pada keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, mati dalam kandungan dan lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Salam, 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi risiko KEK wanita hamil usia 15-49 tahun secara nasional sebanyak 24,2%. Prevalensi risiko KEK di Provinsi Banten 28,5%. KEK yang terjadi pada ibu hamil disebabkan karena ketidakseimbangan antara asupan yang dibutuhkan dengan pengeluaran energi yang ditandai dengan ukuran lingkaran lengan atas (LILA) <23,5 cm (Depkes, 2014; Abadi & Putri, 2020).

Sebanyak 90% wanita pada kehamilan Trimester I mengalami beberapa bentuk mual dan muntah yang dapat dimulai dari gejala mual ringan yang khas sampai sedang yang dapat sembuh dengan sendirinya dengan atau tanpa disertai muntah sampai kondisi berat, yaitu hiperemesis gravidarum. Sekitar 51,4% wanita mengalami mual dan 9,2% wanita mengalami muntah. Keadaan hiperemesis gravidarum yang sangat patologis jauh lebih jarang terjadi dibandingkan mual muntah secara logis. Diperkirakan hiperemesis gravidarum yang sangat patologis terjadi dalam 1/500 kehamilan (Tiran, 2018; Rofi'ah et al., 2019). Hasil studi pendahuluan pada tahun 2022, ibu hamil di Desa Klenang Kidul yang mengalami mual dan muntah selama 3 bulan pertama adalah 80%, kondisi ini dikarenakan perubahan hormon pada saat kandungan berusia muda.

Pada setiap tahap kehamilan, seorang ibu hamil membutuhkan makanan dengan kandungan zat-zat gizi yang berbeda dan disesuaikan dengan kondisi tubuh dan perkembangan janin. Ibu hamil pada trimester I harus makan makanan yang mengandung nilai gizi bermutu tinggi. Gizi bagi ibu hamil juga sangatlah penting bagi kesehatan janin dalam kandungan. Ibu hamil yang kekurangan gizi dapat mengakibatkan perkembangan janin tidak normal sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan janin. Secara umum penyebab kekurangan gizi pada ibu hamil karena konsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat pemenuhan gizi. Tingkat pengetahuan yang rendah menyebabkan ibu tidak mengerti cara pemenuhan asupan gizi yang dibutuhkan ibu hamil selama kehamilannya (Sulistyawati, 2014; Wardhana et al., 2022).

Masalah lain yang terjadi pada ibu hamil pada trimester I sering mengalami gejala mual muntah. Mual dan muntah yaitu merupakan gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stres yang dikaitkan dengan kehamilan. Mual dan muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi di awal kehamilan tanpa mengikuti dampak hebat yang ditimbulkan pada wanita. Dari kebanyakan wanita hamil yang mengalami mual dan muntah akan mengalami

perubahan pada hormon estrogen dan progesteron yang ada di dalam tubuh meningkat, hal itulah yang menyebabkan mual muntah pada kehamilan trimester I. Frekuensi terjadinya mual dan muntah tidak hanya di pagi hari saja melainkan bisa siang bahkan malam hari (Aritonang, 2014; Efrizal, 2021)

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tentang perubahan pola makan pada ibu hamil trimester 1 di Desa Klenang Kidul Probolinggo

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Menggunakan teknik purposive sampling dengan informan utama yaitu ibu hamil trimester 1 di Klenang Kidul. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara, observasi, dan analisis dokumentasi kemudian divalidasi menggunakan triangulasi data, triangulasi pengamat, triangulasi teori dan triangulasi metode. Jumlah subyek yang dilakukan wawancara berjumlah 3 partisipan ibu hamil. Subyek yang dipilih adalah yang memiliki kriteria ibu hamil trimester 1 dengan kehamilan fisiologis. Hasil penelitian dianalisis berdasarkan pengelompokan data, menguji asumsi data, alternative penjelasan data, kemudian hasil penelitian dilakukan analisis dan pemaparan

4. HASIL PENELITIAN

a. Observasi Terhadap Subjek

Pada saat dilakukan observasi, subjek berperawakan pendek, kulit putih tampak sehat, saat bertemu dengan peneliti, subjek berpakaian rapi dan bersih dengan menggunakan kerudung dan saat bertemu peneliti, subjek tersenyum. Peneliti mengatakan maksud dan tujuan akan dilakukan wawancara terhadap subjek kemudian peneliti melakukan wawancara kepada subjek. Selama wawancara berlangsung subjek antusias dan menjawab semua pertanyaan terkait dengan perubahan pola makan pada ibu hamil trimester I. Ketiga Subjek merupakan ibu hamil yang trimester I dengan usia kehamilan 2 bulan. Subjek bekerja sebagai ibu rumah tangga dan datang ke Puskesmas Klenang Kidul bersama suami.

b. Observasi terhadap Setting

Pada saat dilakukan observasi di Ruang KIA Puskesmas Klenang Kidul, tampak ruangan bersih dan sirkulasi udara baik, suhu ruangan tidak panas, sehingga suasananya membuat nyaman saat akan melakukan wawancara. Di ruang KIA Puskesmas Klenang Kidul juga sudah tidak tampak pasien selain subjek. Kemudian peneliti bercakap-cakap dengan subjek seperti pengenalan dan menanyakan kabar, karena sebelumnya sudah membuat janji dengan subjek, subjek tampak tenang dan terkesan tidak buru-buru.

Dalam teknik wawancara ini peneliti meminta izin kepada subjek untuk dilakukan perekaman oleh peneliti tentang pertanyaan dan jawaban dari subjek, agar menjadi bukti otentik dari peneliti dan subjek sudah melakukan wawancara sesuai dengan pertanyaan yang sudah dibuat oleh peneliti dan jawaban dari subjek terkait dengan perubahan pola makan pada ibu hamil trimester I.

c. Analisis Dokumentasi

Berdasarkan analisis dokumentasi berupa data yang didapatkan dari buku KIA menunjukkan bahwa berat badan Ny.S belum mengalami kenaikan yang signifikan dikarenakan kadang-kadang masih mengalami mual muntah dipagi

hari. Ibu sudah melakukan pemeriksaan kehamilan dua kali ke puskesmas, sudah melakukan ANCT dan tidak ditemukan anemia.

d. Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan teknik wawancara secara langsung dan observasi data yang telah dilakukan di Puskesmas Klenang Kidul, untuk mengetahui perubahan pola makan pada ibu hamil trimester I didapatkan data berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan 3 subjek tersebut didapatkan bahwa subjek pertama yaitu Ny.S dengan latar belakang seorang ibu rumah tangga berusia 19 tahun dengan usia kehamilan 2 bulan terjadi perubahan pola makan yaitu agak susah makan terutama jika pada pagi hari dikarenakan terjadinya mual muntah, sehingga nafsu makannya menjadi menurun. Selain itu, makanan yang dikonsumsi saat ini hanya sebatas buah-buahan yaitu jeruk dengan porsi makan 1-2 buah jeruk dalam satu kali makan, kadang-kadang minum susu 1-2 gelas sehari dan saat melihat nasi terasa eneg dan ingin muntah. Selain itu ada beberapa makanan yang menurut subjek pertama merupakan pantangan untuk dimakan yaitu cumi, udang, dan nanas karena dapat menyebabkan calon bayi lemas dan perut panas sehingga keguguran. Sebelum hamil subjek pertama suka makan makanan yang berlemak-lemak seperti bakso dan nasi goreng, namun setelah hamil ini eneg jika mencium makanan berlemak-lemak karena bau bawang putihnya yang menyengat.

Subjek kedua yaitu Ny.M dengan latar belakang seorang ibu rumah tangga berusia 35 tahun dengan usia kehamilan 1 bulan terjadi perubahan pola makan yaitu sejak hamil tidak nafsu makan dikarenakan terjadi mual muntah apalagi jika mencium bau masakan. Sehingga subjek kedua hanya suka minum jus alpukat saja yang ditambahi dengan gula pasir biar manis. Dalam sekali konsumsi satu porsi jus alpukat dihabiskan dan hanya makan jus alpukat itu saja saat dia lapar. Menurut subjek kedua pantangan makanan saat hamil adalah makanan pedas karena bisa menyebabkan diare. Sebelum hamil subjek kedua selalu doyan makan, namun sejak hamil nafsu makannya mulai menurun.

Subjek ketiga yaitu Ny.P dengan latar belakang seorang ibu rumah tangga berusia 24 tahun dengan usia kehamilan 3 bulan terjadi perubahan pola makan yaitu awalnya yang dirasakan setelah hamil sering mengeluh pusing namun untuk selera makan tetap ada meskipun kadang mual sedikit. Semua jenis makanan selama kehamilan ini masih bisa dimakan kecuali gorengan dan makanan yang berminyak. Selama hamil makannya sekitar 4-5 kali dalam sehari dengan porsi makanan sedang, kadang habis kadang enggak. Makanan tambahan yang sering dikonsumsi oleh subjek ketiga adalah buah-buahan seperti jeruk, apel, semangka serta makanan ringan. Untuk makanan pantangan menurut subjek ketiga adalah jamu, nanas, dan timun. Tidak banyak perubahan pola makan yang terjadi pada subjek ketiga dikarenakan selain tingkat mual muntah yang sedikit dan kadang-kadang, disertai pada dasarnya subjek ketiga doyan makan sebelum hamil.

Dari hasil penelitian yang dilakukan 3 triangulasi pengamat terhadap subjek tersebut ditemukan bahwa triangulasi pengamat terhadap subjek pertama Tn.M dengan latar belakang wiraswasta mengatakan bahwa perubahan pola makan pada istrinya setelah hamil susah sekali untuk makan apalagi jika pagi hari dikarenakan mual dan muntah. Selama ini jika saat mual mau makan nasi, suka makan buah-buahan seperti jeruk dan kadang-kadang minum susu. Porsi makannya pun setiap hari hanya 1-2 kali sehari dan itu pun sangat sedikit.

Hasil dari triangulasi pengamat terhadap subjek kedua Tn.D dengan latar belakang wiraswasta mengatakan sejak istrinya hamil nafsu makan menurun dan

setiap makan banyak selalu dimuntahkan terutama di pagi hari. Setiap harinya tidak bisa makan nasi hanya buah alpukat saja dengan frekuensi dan porsi yang tidak tentu. Jadi istrinya makan saat dia sedang ingin saja. Untuk pantangan makanan menurut Tn,D adalah jamu dan makanan pedas. Hasil triangulasi pengamat terhadap subjek ketiga Tn. M mengatakan perubahan pola makan pada istrinya tidak banyak mengalami perubahan disamping karena sebelum hamil istrinya doyan makan, tingkat rasa mual di pagi hari juga rendah sehingga jjenis makanan yang dikonsumsi pun juga tidak banyak mengalami perubahan, tetap bisa makan nasi meskipun porsi sedang dan juga buah-buahan. Hanya saja selama hamil ini istrinya menghindari gorengan dan makanan berminyak

5. PEMBAHASAN

Pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyaningsih et al., 2020). Selain itu perubahan pola makan yang terjadi pada ibu hamil trimester I juga berhubungan dengan jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanannya. Pada kehamilan terjadinya peningkatan hormon progesteron dan estrogen mengakibatkan terjadinya mual muntah di pagi hari, sehingga pagi ibu hamil trimester I perlu dapat perhatian khusus dalam cara menyikapi dan mengatasinya

Mual muntah pada kehamilan yang lebih dikenal dengan hypermesis tidak sama pada setiap ibu hamil, sehingga perubahan pola makan pada ibu hamilpun juga tidak sama. Dengan ini seorang ibu hamil apalagi yang masih pertama mengalami kehamilan diharapkan bisa mendapatkan informasi tentang pola makan dalam kehamilan yang bisa didapatkan dari berbagai macam sosial media

Menurut Notoatmodjo (2013; Darsini et al., 2019), pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila penerimaan praktek baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka praktek tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya apabila tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. Selain itu pentingnya pengetahuan tentang gizi didasarkan pada tiga kenyataan yaitu, status gizi yang cukup penting bagi kesehatan dan kesejahteraan, setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi, dan ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga seseorang dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi perbaikan gizi

Berdasarkan pendapat peneliti pada penelitian perubahan pola makan pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Klenang Kidul dengan wawancara terhadap 3 subjek ibu hamil dengan usia kehamilan 1-3 bulan, menunjukkan bahwa perubahan pola makan pada ibu hamil trimester I sering terjadi. Entah itu dengan frekuensi makannya, jenis makanan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Pada setiap subjek yang diwawancarai, mengalami perubahan pola makan dikarenakan mual muntah terutama di pagi hari. Sehingga pola konsumsi dan frekuensi makan pada ibu hamil menjadi tidak sama dengan sebelum hamil. Menyikapi hal ini, seyogyanya seorang tenaga kesehatan harus memberikan pengetahuan dan informasi tentang cara menyikapi dan mengatasi gejala mual muntah yang ada sehingga tidak mengakibatkan mual muntah yang hebat yang berakibat pada kesehatan ibu dan bayinya.

Pemilihan menu makanan juga bisa ditawarkan jika mual muntah masih terjadi sehingga ibu hamil trimester I tidak mengalami kesalahan dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi.

6. KESIMPULAN

Perubahan pola makan pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Klenang Kidul menunjukkan bahwa perubahan pola makan yang terjadi dikarenakan terjadinya mual muntah pada pagi hari sehingga hal ini mempengaruhi aktivitas, dan pola konsumsi makanan di setiap harinya. Kejadian mual muntah pada setiap ibu hamil berbeda, sehingga perlu diadakan konseling tentang cara mengatasi mual muntah tersebut serta pemilihan menu makanan yang sesuai. Dari ketiga subjek yang diteliti, menunjukkan bahwa untuk mengatasi mual muntah yang dialami sebagian besar mengonsumsi buah-buahan dengan frekuensi makan dan porsi yang tidak menentu. Selain itu juga hanya berpatokan pada satu jenis buah-buahan saja, dan mereka juga masih mempercayai beberapa jenis makanan yang dijadikan pantangan untuk dimakan selama kehamilan.

7. SARAN

Pemahaman suami ibu hamil mengenai kondisi yang dialami oleh ibu hamil harus menjadi perhatian. Hal ini dikarenakan suami merupakan orang terdekat dengan ibu hamil. Suami sebisa mungkin harus memahami kondisi kehamilan yang dialami istrinya. Selanjutnya pemahaman yang dimiliki oleh suami mengenai kondisi istrinya ini akan menjadikan suami mampu menjalankan tugas dan perannya sebagai suami selama proses kehamilan terjadi

8. DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, E., & Putri, L. A. R. (2020). Konsumsi makronutrien pada ibu hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK) di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(2).
- Alifka, D. S. (2020). Hubungan Pantangan Makanan Terhadap Risiko Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober), 278–286.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Efrizal, W. (2021). Asuhan gizi pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(1), 15–27.
- Husna, A., Andika, F., & Rahmi, N. (2020). Determinan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Pustu Lam Hasan Kecamatan Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 608–615.
- Marjan, A. Q., Aprilia, A. H., & Fatmawati, I. (2021). Analisis Determinan Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Gunung Sindur, Bogor. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 12(1), 39–47.
- Ningrum, N. P., Hidayatunnikmah, N., & Rihardini, T. (2020). Cegah stunting

sejak dini dengan makanan bergizi untuk ibu hamil. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(4), 550–555.

Retnaningtyas, E., Kartikawati, E., & Nilawati, D. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi mengenai kebutuhan nutrisi ibu hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 19–24.

Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana, A. (2019). Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 41–52.

Salam, P. R. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian BBLR di Kabupaten Jember. *MEDICAL JURNAL OF AL-QODIRI*, 6(2), 98–106.

Sulistyaningsih, E., Dewanti, P., Pralampita, P. W., & Utami, W. (2020). Peningkatan Kemampuan Mengatasi Masalah Stunting dan Kesehatan melalui Pemberdayaan Masyarakat Desa Sukogidri, Jember. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 91–98.

Wardhana, D. I., Azza, A., Susilo, C., Nurfitasari, S., & Uzhma, N. (2022). Pola Konsumsi Nutrisi Harian Berbasis Karbohidrat (*Ipomoea batatas* (L.) dengan Kecukupan Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *The Indonesian Journal of Health Science*, 14(2), 137–143.