

## HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG KEANEKARAGAMAN PANGAN DENGAN STATUS GIZI IBU HAMIL

Grace Silaban,<sup>1</sup> Yulina Dwi Hastuty<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Medan

Jl. Jamin Ginting Km.13.5 Kelurahan Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email: <sup>1</sup>gracemsilaban@gmail.com

### ABSTRACT

*Nutrition for pregnant women is food in the form of macronutrients and micronutrients needed by mothers during pregnancy, and good knowledge is an important domain for mothers because it affects maternal actions in providing adequate nutrition for pregnant women to avoid chronic energy deficiency in pregnant women. This study aims to determine the correlation between knowledge about food variety and the nutritional status of pregnant women in the village of Lалан Lama and Marindal I in 2021. This study was correlational with a cross sectional design. Sampling using total sampling technique with a population of 35 people and a sample of 35 people. Collecting data using a questionnaire, data analysis using the chi square test. The results showed that most of the respondents were in early adulthood (62.9%), had secondary education (68.6%), worked as housewives (74.3%), and with family income < Deli Serdang's regional minimum wage (91.4). Distribution of pregnant women who have good knowledge (54.3%) and poor knowledge of mothers (45.7%), while pregnant women who have good nutritional status (68.6%) and poor nutritional status (31.4%). There was correlation between mother's knowledge about food variety and the nutritional status of pregnant women in Lалан Lama and Marindal I Villages in 2021 with p-value = 0.011. It is necessary to increase knowledge of mothers about food diversity which can be done through providing information on meeting the nutritional needs of pregnant women to reduce the number of undernutrition status in pregnant women.*

**Keywords:** Knowledge of Pregnant Women, Nutrition of Pregnant Women, Food Variety.

### ABSTRAK

Gizi ibu hamil adalah makanan yang berupa zat gizi makro dan zat gizi mikro yang diperlukan ibu selama kehamilan, dan pengetahuan yang baik adalah domain penting bagi ibu karena mempengaruhi tindakan ibu dalam mencukupi gizi ibu hamil untuk menghindari Kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang keanekaragaman pangan dengan status gizi ibu hamil di Desa Lantasan lama dan Marindal I tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan desain *Cross Sectional*. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total sampling dengan jumlah populasi 35 orang dan sampel 35 orang. Pengambilan data menggunakan kuesioner, analisis data menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden sebagian besar berumur dewasa awal (62,9%), berpendidikan menengah (68,6%), pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (74,3%), dan dengan pendapatan keluarga < UMR Deli serdang (91,4%). Distribusi ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik (54,3%) dan pengetahuan ibu kurang (45,7%), sedangkan ibu hamil yang memiliki status gizi baik (68,6%) dan status gizi kurang (31,4%). Ada hubungan pengetahuan ibu tentang keanekaragaman pangan dengan status gizi ibu hamil di Desa Lantasan Lama dan Marindal I Tahun 2021 dengan p-value = 0,011. Perlunya peningkatan pengetahuan pada ibu tentang keanekaragaman pangan yang dapat dilakukan melalui pemberian informasi pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil untuk mengurangi angka status gizi kurang (KEK) pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** Pengetahuan Ibu Hamil, Gizi Ibu Hamil, Keanekaragaman Pangan.

### PENDAHULUAN

Menurut Profil Kesehatan Indonesia (2019), masa kehamilan memerlukan perhatian khusus karena merupakan periode penting pada 1.000 hari kehidupan. Ibu hamil termasuk salah satu kelompok yang rawan gizi. Asupan gizi ibu hamil sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan janin. Status gizi yang baik pada ibu hamil dapat mencegah terjadinya Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan stunting (pendek). Asupan energi

dan protein yang tidak mencukupi pada ibu hamil dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK). Berdasarkan PSG tahun 2016, 53,9% ibu hamil mengalami defisit energi (<70% AKE) dan 13,1% mengalami defisit ringan (70-90% AKE). Untuk kecukupan protein, 51,9% ibu hamil mengalami defisit protein (<80% AKP) dan 18,8% mengalami defisit ringan (80-90% AKP).<sup>(1)</sup>

Salah satu identifikasi ibu hamil KEK adalah memiliki ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm. Ibu hamil dengan KEK beresiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR). Bayi berat lahir rendah akan membawa risiko kematian, gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. KEK juga dapat menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu. Hasil Riskesdas 2013 mendapatkan proporsi ibu hamil umur 15-49 tahun dengan LILA < 23,5 cm atau beresiko KEK di Indonesia sebesar 24,2%. Proporsi terendah di Bali (10,1%) dan tertinggi di Nusa Tenggara Timur (45,5%).<sup>(2)</sup>

Kehamilan merupakan suatu proses faali yang menjadi awal kehidupan generasi penerus. Salah satunya kebutuhan esensial untuk proses reproduksi sehat adalah terpenuhinya kebutuhan energi, protein, karbohidrat, vitamin dan mineral serta serat. Kebutuhan gizi untuk ibu hamil mengalami peningkatan dibandingkan dengan ketika tidak hamil. Bila kebutuhan energi perempuan sebelum hamil sekitar 1.900 kkal/hari untuk usia 19-29 tahun dan 1.800 kkal/hari untuk usia 30-49 tahun, maka kebutuhan ini akan bertambah sekitar 180 kkal/hari pada trimester I dan 300 kkal/hari pada trimester II dan III. Demikian juga dengan kebutuhan protein, lemak, vitamin, dan mineral akan meningkat selama kehamilan.<sup>(3)</sup>

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2014 tentang Upaya Perbaikan Gizi, dalam menerapkan gizi seimbang setiap keluarga harus mampu mengenal, mencegah, dan mengatasi masalah gizi setiap anggota keluarganya. Upaya yang dilakukan untuk mengenal, mencegah dan mengatasi masalah gizi adalah dengan menimbang berat badan secara teratur, memberikan ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai umur 6 bulan, makan beraneka ragam, menggunakan garam beryodium, dan pemberian suplemen gizi sesuai anjuran petugas kesehatan.<sup>(4)</sup>

Gangguan dalam kehamilan dapat terjadi apabila masukkan gizi pada ibu hamil tidak sesuai dengan kebutuhan, baik gangguan terhadap ibu maupun janin yang dikandungnya. Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Ibu hamil akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal pada masa sebelum dan selama kehamilan. Dengan kata lain bayi yang akan dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil.<sup>(5)</sup>

Menurut Citrakesumasari (dalam Ismi, 2020: 39-40) 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. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa inovasi pendidikan kepada calon pengantin perempuan berhasil memberikan pemahaman awal tentang anemia gizi dan pencegahan masalah kurang energi kronik (KEK) pada pengantin wanita.<sup>(6)</sup> Berdasarkan penelitian tentang hubungan pendidikan dan pengetahuan gizi dengan status gizi ibu hamil pada keluarga dengan pendapatan rendah di Kota Bandar Lampung tahun 2019, maka didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan status gizi ibu hamil pada keluarga dengan pendapatan rendah di Kota Bandar Lampung dengan (p=0,115). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi ibu hamil pada keluarga dengan pendapatan rendah di Kota Bandar Lampung (p value 0,846).<sup>(7)</sup>

Berdasarkan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada ibu hamil di Kabupaten Aceh Besar tahun 2016, maka didapat bahwa: 20 responden (66,7%) pada rentang usia 26-35 tahun, 10 responden (6,7%) pada usia kehamilan 20 minggu dan 15 responden (20,0%) ibu hamil memiliki pendidikan terakhir sekolah menengah atas, serta 23 responden (76,7%) ibu hamil tidak memiliki pekerjaan/ibu rumah tangga.<sup>(8)</sup> Berdasarkan survey awal di Desa Marindal I terdapat 5 ibu hamil yang memiliki lila <23,5 cm dari 18 ibu hamil yg ada, dan terdapat 3 ibu hamil yang memiliki lila <23,5 cm dari 10 ibu hamil yg ada di Desa Lantasan lama. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti dan menggali fenomena tersebut yang dituangkan dengan judul "hubungan pengetahuan tentang keanekaragaman pangan dengan status gizi ibu hamil di Desa Lantasan lama dan Marindal I Tahun 2021".

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan desain studi potong lintang (*design Cross Sectional study*). Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel independen dan variabel dependen. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner diperoleh nilai pengetahuan yang diinterpretasikan kedalam dua kategori dengan hasil sebagai berikut.

Tabel.4.2 Distribusi frekuensi ibu hamil berdasarkan variabel yang diteliti

Karakteristik	N	%
a. Tingkat pengetahuan		
Kurang	16	45,7 %
Baik	19	54,3 %
b. Status Gizi Ibu Hamil		
Gizi Kurang	11	31,4 %
Gizi Baik	24	68,6 %
Total	35	100%

Dari tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik (54,3%). Sebagian besar mempunyai status gizi baik (68,6%).

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat kemaknaan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yang dilakukan dengan uji statistic chi-square ( $\chi^2$ ). yaitu uji statistic yang digunakan untuk menyimpulkan adanya hubungan antara dua variabel, antara tingkat pengetahuan ibu dengan status gizi ibu.

Tabel 4.3 Tabulasi silang antara tingkat pengetahuan ibu tentang keanekaragaman pangan dengan status gizi ibu hamil di Desa Lantasan Lama dan Marindal I, Tahun 2021.

Tingkat Pengetahuan Tentang Keragaman Pangan	Status Gizi Ibu				Total	PValue
	Gizi Kurang		Gizi Baik			
	N	%	n	%		
Kurang	9	56,3%	7	43,7%	100%	0,011
Baik	2	10,5%	17	89,5%	100%	
<b>Tota l</b>	<b>11</b>		<b>24</b>		35	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 11 responden yang mengalami gizi kurang paling banyak memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 9 responden (56,3%). Dari 24 responden yang memiliki status gizi baik terdapat paling banyak masing masing 17 responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik (89,5%). Berdasarkan hasil uji chi-square nilai p-value = 0,011 ( $p < 0,05$ ) sehingga ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan status gizi ibu hamil.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Ibu Hamil di Desa Lantasan Lama dan Marindal I, Tahun 2021

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 35 responden ibu hamil, menunjukkan bahwa : distribusi responden berdasarkan umur, mayoritas ibu hamil yang berada di usia dewasa awal 26- 35 tahun sebanyak 22 orang (62,9%), distribusi responden berdasarkan pendidikan adalah mayoritas tingkat pendidikan menengah (SMA) sebanyak 24 orang (68,6%), distribusi responden berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden sebagai IRT atau tidak bekerja sebanyak 26 orang (74,3%), dan distribusi responden berdasarkan pendapatan keluarga, mayoritas responden dengan pendapatan keluarga <UMR Kabupaten Deli serdang 2021 <Rp3.188.592,42 sebanyak 32 orang (91,4%).

Menurut Fina (2019) tingkat pendidikan mempunyai hubungan dengan tingkat kesehatan. Semakin mudah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif, dan berkesinambungan apabila semakin tinggi tingkat pendidikannya. Tingkat Pendidikan juga sangat mempengaruhi kemampuan penerimaan informasi gizi, menentukan atau mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan, semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan lebih mudah menerima informasi gizi.

Distribusi tingkat pengetahuan responden sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak (54%) tingkat pengetahuan ini dipengaruhi oleh faktor- faktor seperti yang dikemukakan sebelumnya dimana persentasi pendidikan responden sebagian besar masih rendah (72%), paritas yang sebagian besar memiliki paritas 0 (52%), pekerjaan responden yang sebagian besar IRT (96%). Selain faktor yang ikut diteliti dalam penelitian ini, kondisi geografis dari lokasi penelitian menjadi salah satu penyebab kurangnya pengetahuan responden (Sandra et al., 2015).

Menurut asumsi peneliti dengan melihat hasil pengolahan data tersebut menunjukkan dari segi karakteristik responden sangat berpengaruh terhadap status gizi ibu hamil. Pendidikan merupakan proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan ibu yang rendah akan menyulitkan proses pengajaran dan pemberian informasi, sehingga pengetahuan tentang keanekaragaman pangan juga terbatas. pengetahuan pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap status gizi ibu hamil . Dari beberapa temuan fakta memberikan implikasi program, yaitu manakala pengetahuan dari wanita kurang maka status gizi ibu juga kurang.

### 1. Pengetahuan Ibu Tentang Keanekaragaman Pangan di Desa Lantasan Lama dan Marindal I, Tahun 2021

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 19 responden (54,3%) dengan pengetahuan ibu yang baik tentang keanekaragaman pangan, dan 16 responden (45,7%) dengan pengetahuan ibu yang kurang tentang keanekaragaman pangan. Dari tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik (54,3%) sebagian besar mempunyai status gizi baik (68,6%).

Pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu, sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinan tersebut. Adanya pengetahuan terhadap manfaat sesuatu hal, akan menyebabkan orang mempunyai sikap positif terhadap hal tersebut. Dalam hal ini ibu hamil yang memiliki sikap positif maka akan menerapkan hal-hal positif yang disarankan oleh petugas kesehatan, seperti memperhatikan konsumsi makanan yang bergizi untuk mencegah terjadinya KEK. Pengetahuan individu sangat mempengaruhi perilaku sehatnya setiap hari. Pengetahuan ibu hamil juga mempengaruhi perilakunya dalam menjaga kehamilan. <sup>(7)</sup>

Pengetahuan tentang gizi merupakan pengetahuan tentang zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan berpengaruh pada keadaan gizinya. Pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu, sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinan tersebut. Adanya pengetahuan terhadap manfaat sesuatu hal, akan menyebabkan orang mempunyai sikap positif terhadap hal tersebut. Dalam hal ini ibu hamil yang memiliki sikap positif maka akan menerapkan hal-hal positif yang disarankan oleh petugas kesehatan, seperti memperhatikan konsumsi makanan yang bergizi untuk mencegah terjadinya KEK.

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. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa inovasi pendidikan kepada calon pengantin perempuan berhasil memberikan pemahaman awal tentang anemia gizi dan pencegahan masalah kurang energi kronik (KEK) pada pengantin wanita (Citrakesumasari et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti dengan melihat hasil pengolahan data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 12 orang, dan didapati ibu dengan mayoritas status pengetahuan cukup memiliki status pendidikan terbanyak menengah, sehingga pengetahuan yang dimiliki ibu memang berpengaruh terhadap status gizi ibu hamil baik pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan formal ataupun diperoleh dari pendidikan non formal seperti penyuluhan perbaikan gizi di posyandu setempat dan melalui berbagai media seperti di majalah dan media lainnya.

## **2. Status gizi ibu di Desa Lantasan Lama dan Marindal I, Tahun 2021**

Hasil penelitian menunjukkan dari 35 responden, ibu hamil yang memiliki status gizi baik didapatkan 24 orang (68,6%), dan ibu hamil dengan status gizi kurang 11 orang (31,4%). Gizi ibu hamil adalah makanan yang berupa zat gizi makro dan zat gizi mikro yang diperlukan ibu selama kehamilan dimulai dari trimester I sampai dengan trimester III yang harus dicukupi jumlah dan mutunya yang berasal dari makanan sehari-hari untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang sedang dikandung. Selama hamil, ibu memerlukan makanan yang berkualitas dengan jumlah yang cukup (tidak kekurangan dan tidak berlebihan). Untuk memenuhi kebutuhan tubuh ibu selama hamil dibutuhkan menu makanan yang seimbang, dimana semua zat gizinya dibutuhkan tubuh setiap hari, meskipun jumlahnya tidak sama, ada zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit dan ada pula zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah yang banyak. Menurut Sri, Adhila (2020) Kurang Energi Kronis (KEK) adalah masalah gizi yang disebabkan karena kekurangan asupan makanan dalam waktu yang cukup lama, hitungan tahun. KEK biasanya terjadi pada Wanita Usia Subur (WUS) yaitu usia 15-45 tahun. Ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Makasar bahwa dari 71 responden Terdapat 51 ibu hamil yang mempunyai status gizi tidak KEK sebesar 71,8 % dan sebanyak 20 ibu hamil yang mempunyai status gizi KEK sebesar 28,2%. KEK pada ibu hamil dapat dimonitor dengan melakukan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LLA) < 23,5 cm. Ada hubungan yang signifikan antara keragaman pangan terhadap KEK pada ibu Proporsi ibu hamil yang mengalami KEK lebih besar yang mengkonsumsi asupan kurang beragam (70.0%) , dibandingkan yang mengkonsumsi asupan beragam (30.0%). Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi asupan yang kurang beragam memiliki risiko untuk mengalami KEK.

## **3. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Keanekaragaman Pangan dengan Status Gizi Ibu Hamil di Desa Lantasan Lama dan Marindal I.**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 11 responden yang mengalami gizi kurang paling banyak memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 9 responden (81,8%) dan 2 responden (18,2%) dengan tingkat pengetahuan kategori baik. Dari 24 responden yang memiliki status gizi baik terdapat paling banyak masing masing 17 responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik (89,4%), dan kurang (10,5%).

Menurut Widia (2016) terhadap 31 responden, berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil disimpulkan ada hubungan paritas dengan status gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Montasik Kabupaten Aceh Besar dengan p-value 0.042. Ada hubungan keadaan sosial ekonomi dengan status gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Montasik Kabupaten Aceh Besar dengan p-value 0.017. Ada hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Montasik Kabupaten Aceh Besar dengan p- value 0.020. Ada hubungan asupan nutrisi dengan status gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Montasik Kabupaten Aceh Besar dengan p-value 0.013.

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil mengenai status gizi selama kehamilan 30 responden, maka dapat diambil sebanyak 13 responden yang mempunyai sikap positif terdapat 9 orang ibu hamil (69,2%) berada pada status gizi baik, sebanyak 17 responden mempunyai sikap negatif terdapat 2 orang ibu hamil (11,8%) yang ber status gizi baik. Dari hasil uji statistik Chi Square didapatkan nilai p value sebesar 0,002, maka dapat dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara sikap ibu hamil dengan status gizi ibu hamil (Erike, 2020).

Pengetahuan tentang gizi merupakan pengetahuan tentang zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan berpengaruh pada keadaan gizinya. Pengetahuan individu sangat mempengaruhi perilaku sehatnya setiap hari kehamilan. Pengetahuan ibu hamil juga mempengaruhi perilakunya dalam menjaga kehamilannya. Ibu yang sedang mengalami kehamilan yang pertama biasanya sangat menjaga kehamilannya dengan cara rajin mengkonsumsi asupan-asupan gizi untuk kehamilannya (Fina, 2019).

Berdasarkan penelitian maka asumsi yang penulis dapat disimpulkan pengetahuan ibu memiliki hubungan yang erat dengan status gizi ibu hamil, responden yang memiliki pengetahuan baik tentang keanekaragaman pangan memiliki status gizi yang baik dikarenakan ibu yang memiliki pengetahuan baik atau cukup akan mempengaruhi perilakunya dalam pemenuhan kebutuhan gizi ibu baik sebelum maupun saat hamil, demikian

juga sebaliknya ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang dominan memiliki status gizi yang kurang.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Karakteristik ibu hamil masa dewasa awal sebanyak 22 orang (62,9%), berpendidikan menengah (SMA) sebanyak 24 orang (68,6%), sebagai IRT atau tidak bekerja sebanyak 26 orang (74,3%), dan dengan pendapatan keluarga <UMR Kabupaten Deli serdang 2021 <Rp3.188.592,42 sebanyak 32 orang(91,4%). Distribusi ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik terdapat 19 responden (54,3%), dan 16 responden(45,7%) dengan pengetahuan ibu yang kurang tentang keanekaragaman pangan di Desa Lantasan Lamadan Marindal I Tahun 2021. Proporsi ibu hamil yang memiliki status gizi baik 24 orang (68,6%) dan status gizi kurang 11 orang(31,4%). Ada hubungan pengetahuan ibu tentang keanekaragaman pangan dengan status gizi ibu hamil di Desa Lantasan Lama dan Marindal I Tahun 2021 dengan p-value = 0,011. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut Bagi Desa Lantasan lama dan Marindal I. Perlunya peningkatan pengetahuan pada ibu tentang keanekaragaman pangan yang dapat dilakukan melalui pemberian informasi pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil. Perlunya keterlibatan yang lebih besar dari bidan dalam setiap pelayanan untuk menghindarkanadanya status gizi kurang (KEK) pada ibu hamil.. Bagi Jurusan Kebidanan Medan Memperbanyak penyediaan sumber jurnal maupun buku-buku yang berkaitan dengan keberagaman pangan, dan pengetahuan ibu. Meningkatkan layanan di area kampus untuk mempermudah mahasiswa memperoleh informasikhususnya perpustakaan online untuk mendukung proses penelitian yang dapat diakses secara online. Peneliti Selanjutnya kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan populasi dansampel yang lebih banyak serta variabel yang berbeda.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta, 2020
2. Kementerian Kesehatan RI. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2016.
3. Pritasari, Damayanti D, Lestari N. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. 2019.
5. Chandra F, Junita DD, Fatmawati TY. Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Anemia. J Ilmu Keperawatan Indones. 2019;9(04):653–9.
6. Ibnu IN. Hubungan Sosial Demografi, Keanekaragaman Pangan dengan Status Gizi Ibu Hamil di Sulawesi Selatan. J gizi dan Kesehat. 2020;4(1):100–6.
7. Prayitna FF, Angraini DI, Himayani R, Hubungan G, Gizi P, Prayitno FF, et al. Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Ibu Hamil pada Keluarga dengan Pendapatan Rendah di Kota Bandar Lampung. Medula. 2019;8(2):225–9.
8. Novita, Winda, Darmati, Darmawati. darmawati D. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada ibu hamil di Kabupaten Aceh Besar. J Ilm Mhs Fak Keperawatan. 2016.
9. Fauziana S, Fayasari A. Hubungan Pengetahuan, Keragaman Pangan, dan Asupan Gizi Makro Mikro Terhadap KEK Pada Ibu Hamil. 2020;2(April):191–9.
10. Fitriah AH, Supariasa IDN, Riyadi D, Bakri B. Buku Praktis Gizi Ibu Hamil. Media Nusa Creat. 2018;53(9):287.