



TUGAS AKHIR – 33412301055

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG
NUTRISI SELAMA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH PUSKESMAS
KAMONING SAMPANG**

**MITA DEVI OKTAVIA
NRP. 33412301055**

**Dosen Pembimbing:
Nindi Pramesthi VP., M.Keb.
Elisa Christiana, M.Keb.**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA
SAMPANG
2026**

TUGAS AKHIR



GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG NUTRISI SELAMA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH PUSKESMAS KAMONING SAMPANG

Laporan ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat
menyelesaikan pendidikan Diploma 3 program Studi Keperawatan
di Jurusan Kesehatan

Oleh:
MITA DEVI OKTAVIA
33412301055

PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA 2026

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

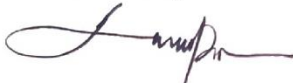
Judul Tugas Akhir : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang
Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di Wilayah
Puskemas Kamoning Sampang
Penulis : Mita Devi Oktavia
NRP : 33412301055
Program Studi : D3 Keperawatan
Jurusan : Kesehatan

Tugas akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan.

Ditandatangani di Sampang, 10 Februari 2026

Menyetujui

Pembimbing 1



Nindi Pramesthi VP., M.Keb.
NIP.199012082022032011

Pembimbing 2



Elisa Christiana, M.Keb.
NIP. 198702092022032001

Mengetahui



Ns. Andan Syakura S.kep., M.Kep
NIPPPK. 1990052552025211101

Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan



Lailatul Hafidah S.Kep., Ns., M.Kes
NIPPPK. 198502022025212061

LEMBAR PENGESAHAN
GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG
NUTRISI SELAMA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH
PUSKESMAS KAMONING SAMPANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan

Pada
Jurusan Kesehatan
Politeknik Negeri Madura

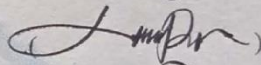
Oleh:
Mita Devi Oktavia
NRP. 33412301055

Tugas akhir ini telah disidangkan pada Selasa, 10 Februari 2026, dan telah sesuai dengan ketentuan

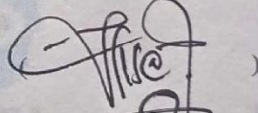
Disetujui Tim Penguji Tingkat Akhir:

Tanda Tangan

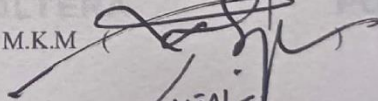
1. Nindi Pramesthi VP, M.Keb

()

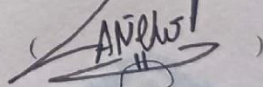
2. Elisa Christiana, M.Keb

()

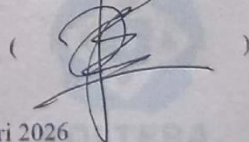
3. Rahayu Yuliana W, S.Kep., Ns, M.K.M

()

4. Cantika Iva N., M.Keb

()

5. Nur Khalilah, S.ST., M.Kes

()

Sampang, 10 Februari 2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya mahasiswa Politeknik Negeri Madura, Kementerian pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi :

1. Nama : Mita Devi Oktavia
2. NRP : 33412301055
3. Program Studi : D3 Keperawatan
4. Jurusan : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang saya buat dengan judul *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang*

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan literatur hasil kuliah, survey lapangan, bimbingan dengan dosen pembimbing dan pembimbing penelitian, melalui tanya jawab maupun asistensi serta buku-buku jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada tugas akhir ini.
2. Bukan merupakan duplikasi yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas/ perguruan tinggi lain, kecuali pada bagian bagian tertentu digunakan referensi pendukung untuk melengkapi informasi dan sumber informasi dengan mencatumkan melalui referensi yang semestinya,
3. Bukan merupakan karya tulis terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.

Jika terbukti saya tidak memenuhi apa yang telah saya nyatakan seperti apa yang di atas, maka Tugas Akhir saya ini dibatalkan.

Sampang, 10 Februari 2026



Mita Devi Oktavia
33412301055

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG NUTRISI SELAMA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH PUSKESMAS KAMONING SAMPANG

Nama Mahasiswa : Mita Devi Oktavia
NRP : 33412301055
Prodi : D3 Keperawatan
Dosen Pembimbing 1 : Nindi Pramesthi VP., M.Keb
Dosen Pembimbing 2 : Elisa Christiana, M.Keb

ABSTRAK

Pendahuluan: Nutrisi selama kehamilan memiliki peranan penting dalam menunjang kesehatan ibu dan pertumbuhan janin. Pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi yang adekuat dapat memengaruhi perilaku konsumsi makanan selama masa kehamilan. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Kamoning Sampang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kamoning Sampang, dengan jumlah sampel sebanyak 45 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. **Hasil:** Sebanyak 17 responden (37,78%) memiliki Tingkat pengetahuan cukup, 15 responden (33,33%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, 13 responden (28,89%) memiliki pengetahuan baik. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian hampir setengah responden memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai nutrisi selama kehamilan, sehingga diperlukan peningkatan edukasi dan penyuluhan kesehatan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizi yang optimal bagi ibu dan janin.

Kata kunci: ibu hamil, pengetahuan, nutrisi kehamilan

DESCRIPTION OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN REGARDING NUTRITION DURING PREGNANCY IN THE WORKING AREA OF KAMONING PUBLIC HEALTH CENTER, SAMPANG

Student Name : Mita Devi Oktavia
Student ID (NRP) : 33412301055
Study Program : Diploma III of Nursing
Supervisor I : Nindi Pramesthi VP., M.Keb
Supervisor II : Elisa Christiana, M.Keb

ABSTRACT

Introduction: Nutrition during pregnancy plays an important role in supporting maternal health and fetal growth. Pregnant women's knowledge of adequate nutrition can influence food consumption behavior during pregnancy. This study aims to determine the level of knowledge of pregnant women about nutrition during pregnancy in the working area of the Kamoning Sampang Community Health Center. **Method:** This study used a descriptive research design. The population in this study were all pregnant women in the working area of the Kamoning Sampang Community Health Center, with a sample of 45 respondents taken using a total sampling technique. The research instrument was a questionnaire used to measure the level of knowledge of pregnant women about nutrition during pregnancy. Data were analyzed univariately and presented in the form of frequency distribution tables and percentages. **Results:** A total of 17 respondents (37.78%) had a sufficient level of knowledge, 15 respondents (33.33%) had a poor level of knowledge, 13 respondents (28.89%) had good knowledge. **Conclusion:** Based on the results of the study, almost half of the respondents had a poor level of knowledge about nutrition during pregnancy, so it is necessary to increase education and continuous health counseling by health workers to improve the understanding of pregnant women in meeting optimal nutritional needs for the mother and fetus.

Keywords: pregnant women, knowledge, pregnancy nutrition

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Jangan jadikan terlambat menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. **PERCAYA PROSES** itu yang paling penting karena allah telah mempersiapkan hal baik dibalik proses yang kamu anggap rumit.”*

Saya persembahkan Karya Tulis Ilmiah ini untuk:

1. Kedua orang tua saya Anis Indriyani dan Aknan Susanto yang telah mendoakan dan memberikan dukungan kepada saya.
2. Saudara kandung saya Wulan Dwi A.S yang selalu memberikan support dan motivasi.
3. Diri saya sendiri yang telah kuat melewati proses dan bertahan sampai di titik ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi kekuatan, kemampuan, dan kesabaran kepada penulis, sehingga penulis dapat menyusun tugas akhir ini dengan baik. Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma-3 Program Studi DIII Keperawatan jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Madura.

Dalam karya tulis ilmiah ini, peneliti telah berhasil menyusun karya tulis tentang tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi selama kehamilan. Berdasarkan karya tersebut, peneliti menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang.”

Tugas Akhir ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari orang-orang yang berada di sekitar peneliti. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Ibu Laily Ulfiyah, S.T., MT., selaku Direktur Politeknik Negeri Madura.
2. M. Musta'in, S.T., MT., selaku Wakil Direktur Bidang Akademik Politeknik Negeri Madura yang membantu dalam pengurusan surat izin penelitian.
3. Ns. Abdan Syakura, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
4. Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes selaku Koordinator Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Negeri Madura yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
5. Nindi Pramesthi VP, M.Keb., selaku Pembimbing I yang telah membantu peneliti dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.
6. Elisa Christiana, M.Keb. selaku Pembimbing II yang telah membantu peneliti dalam Menyusun karya tulis ilmiah ini terutama dalam ranah kepenulisan.
7. Rahayu Yuliana W, S.Kep., Ns, M.K.M selaku Penguji I yang telah memberikan berbagai saran dan masukan yang bermanfaat bagi peneliti.
8. Cantika Iva N., M.Keb selaku Penguji II yang telah memberikan saran juga koreksi kepada peneliti untuk penyusunan Tugas akhir ini.
9. Nur Khalilah, S.ST., M.Kes selaku Penguji III yang telah memberikan saran juga koreksi kepada peneliti untuk penyusunan Tugas akhir ini.
10. Para dosen dan juga tenaga kependidikan Politeknik Negeri Madura yang telah melayani dan membantu peneliti selama menempuh pendidikan di sini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam tugas akhir ini. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk tugas akhir ini.

Sampang, 10 Februari 2026
Yang Menyatakan,

Mita Devi Oktavia
NRP. 33412301055

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Batasan Masalah	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.5.1 Manfaat Teoritis	4
1.5.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Landasan Teori	5
2.1.1 Pengetahuan.....	5
2.1.2 Ibu Hamil.....	6
2.1.3 Nutrisi	7
2.1.4 Nutrisi Selama Kehamilan	12
2.2 Hasil Penelitian Sebelumnya	18
2.3 Kerangka konsep	20
2.4 Deskripsi Kerangka Konsep	21
BAB 3 METODE PENELITIAN	23
3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Kerangka Kerja	24
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling	25
3.3.1 Populasi	25
3.3.2 Sampel	25
3.3.3 Sampling.....	26
3.4 Identifikasi Variabel	26
3.5 Definisi Operasional	26
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data	27
3.6.1 Proses Pengumpulan Data	27
3.6.2 Instrumen Penelitian	27
3.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian	28
3.6.4 Pengelolaan Data.....	28

3.6.5 Analisa Data	28
3.7 Etika Penelitian	29
3.7.1 Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	29
3.7.2 Tanpa nama (<i>Anonymity</i>).....	29
3.7.3 Kerahasiaan (<i>confidentiality</i>).....	29
3.8 Keterbatasan	29
3.8.1 Keterbatasan Desain Penelitian	29
3.8.2 Keterbatasan Instrumen Penelitian	30
3.8.3 Keterbatasan Variabel Yang Diteliti.....	30
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Deskripsi Tempat Penelitian	31
4.1.2 Karakteristik Responden	32
4.1.3 Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden.....	33
4.2 Pembahasan	33
BAB 5 PENUTUP	35
5.1 Kesimpulan.....	35
5.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perubahan Fisiologis Yang Terjadi Pada Ibu Hamil.....	7
Tabel 2. 2 Penelitian Sebelumnya	18
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	26
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	32
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	32
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	32
Tabel 4. 4 Gambaran Tingkat pengetahuan Ibu Hamil Selama Masa Kehamilan.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan	21
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang	24

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

DAFTAR SINGKATAN

TTD	: Tablet tambah darah
UNICEF	: United nations international children's emergency found
Hb	: <i>Hemoglobin</i>
BBLR	: Berat bayi lahir rendah
DHA	: <i>Asam docosahexanoic</i>
PUFA	: <i>Polyunsaturated fatty acid</i>
EPA	: <i>Eicosapentaenoic acid</i>
ALA	: <i>Alpha linolenic acid</i>
AKG	: Angka kecukupan gizi
AA	: <i>Arachidonic acid</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMBANG

%	: Persen
-	: Sampai dengan atau hingga dengan
<	: Kurang dari
≤	: Kurang dari sama dengan
=	: Sama dengan
n	: Perkiraan sampel
N	: Jumlah populasi
Σ	: Jumlah
Σf	: Jumlah kelompok

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan <i>Informed Consent</i>	38
Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden	39
Lampiran 3 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	40
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian Pengambilan Data Awal.....	41
Lampiran 5 Surat Permohonan Penelitian	42
Lampiran 6 Surat Balasan Permohonan Penelitian	43
Lampiran 7 Lembar Kisi Kisi Kuesioner.....	44
Lampiran 8 Lembar Kuesioner Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan	45
Lampiran 9 Dokumentasi	48
Lampiran 10 Lembar Tabulasi Data Umum	49
Lampiran 11 Lembar Tabulasi Data Khusus.....	50
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Pembimbing 1	54
Lampiran 13 Lembar Konsultasi Pembimbing 2.....	56
Lampiran 14 Lembar Konsultasi Penguji 1	57
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Penguji 2	59
Lampiran 16 Lembar Konsultasi Penguji 3	60
Lampiran 17 Lembar Biodata Penulis	63
Lampiran 18 Lembar Turnitin	64

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh seorang wanita yang dimulai sejak terjadinya pembuahan hingga kelahiran bayi. Masa kehamilan merupakan periode yang sangat penting karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang pesat di dalam kandungan. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan perhatian khusus dalam menjaga kesehatan dirinya maupun janin yang dikandungnya. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan adalah pemenuhan kebutuhan nutrisi yang adekuat (Kumar, Sunil; Lochab, A.; Mishra, 2021). Nutrisi selama masa kehamilan memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta menjaga kesehatan ibu hamil. Selama masa kehamilan, kebutuhan zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral mengalami peningkatan dibandingkan dengan kondisi sebelum hamil. Nutrisi yang cukup dan seimbang diperlukan untuk mendukung proses pembentukan jaringan tubuh janin, perkembangan organ-organ vital, serta menjaga kondisi kesehatan ibu selama masa kehamilan (Dr. Dhian P. Dipo, 2021). Apabila kebutuhan nutrisi ibu hamil tidak terpenuhi dengan baik, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan baik pada ibu maupun pada janin. Pemenuhan kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan makanan, tetapi juga dipengaruhi oleh pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi. Pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi sangat berperan dalam menentukan perilaku dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi selama masa kehamilan menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan bayi (tabita hana, wicaksono dipo, 2021)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2023), sekitar 287.000 perempuan meninggal dunia akibat komplikasi kehamilan dan persalinan pada tahun 2020 di seluruh dunia. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan ibu selama kehamilan masih menjadi permasalahan global yang memerlukan perhatian serius. Salah satu faktor yang berkontribusi adalah masalah pemenuhan gizi ibu hamil yang belum optimal, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi serta memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Di Indonesia, masalah kesehatan ibu juga masih menjadi tantangan. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022, jumlah kematian ibu pada tahun 2021 tercatat sebanyak 7.389 kasus. Kondisi ini salah satunya dipengaruhi oleh status gizi ibu hamil yang belum terpenuhi secara optimal. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa sekitar 49,5% ibu hamil mengonsumsi protein di bawah 80% dari kebutuhan, dan 44,8% mengalami kekurangan asupan energi di bawah 70% dari kebutuhan harian. Data tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan nutrisi pada ibu hamil masih menjadi masalah penting dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan bayi. Pada tingkat provinsi, masalah gizi pada ibu hamil juga masih ditemukan di Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur,

masih terdapat ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang ditandai dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) kurang dari 23,5 cm. Kondisi ini berisiko meningkatkan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR) serta komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Di tingkat daerah, berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Sampang, jumlah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kamoning tercatat sekitar 1.011 ibu hamil pada tahun 2023. Data sebelumnya menunjukkan terdapat 1.032 ibu hamil dengan 206 kasus komplikasi kebidanan. Jumlah tersebut menunjukkan pentingnya upaya peningkatan kesehatan ibu hamil, salah satunya melalui pemenuhan nutrisi yang adekuat. Namun, dalam praktiknya masih ditemukan ibu hamil yang belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan. Selain itu, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Kamoning Sampang, diperoleh informasi bahwa masih terdapat ibu hamil yang belum memahami secara optimal mengenai kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan, seperti jenis makanan yang mengandung zat gizi penting, jumlah kebutuhan nutrisi yang harus dipenuhi, serta dampak kekurangan nutrisi bagi kesehatan ibu dan janin. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi selama masa kehamilan masih perlu ditingkatkan.

Permasalahan pemenuhan nutrisi pada ibu hamil tidak terlepas dari berbagai faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan ibu selama masa kehamilan. Salah satu faktor yang berperan penting adalah tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi. Pengetahuan yang kurang mengenai jenis makanan bergizi, jumlah kebutuhan nutrisi, serta pentingnya pola makan seimbang selama kehamilan dapat menyebabkan ibu hamil tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi secara optimal. Selain itu, faktor lain seperti tingkat pendidikan, akses informasi kesehatan, kondisi sosial ekonomi, serta kurangnya pemanfaatan layanan kesehatan juga dapat memengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi selama masa kehamilan. Kurangnya pengetahuan mengenai nutrisi dapat menyebabkan ibu hamil kurang memperhatikan pola makan yang sehat dan seimbang. Ibu hamil cenderung tidak memahami kebutuhan zat gizi yang meningkat selama masa kehamilan, sehingga asupan nutrisi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan ibu hamil mengalami kekurangan zat gizi yang dibutuhkan untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin dalam kandungan. Apabila kondisi tersebut terus berlangsung, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan ibu dan janin. Kekurangan nutrisi selama masa kehamilan dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia, Kekurangan Energi Kronis (KEK), serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin. Selain itu, kondisi tersebut juga dapat meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, serta gangguan tumbuh kembang anak yang berpotensi menyebabkan stunting pada masa balita. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan nutrisi yang adekuat selama masa kehamilan sangat penting untuk mencegah terjadinya berbagai masalah kesehatan tersebut. Berdasarkan kondisi tersebut, tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi selama masa kehamilan menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam

upaya meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Dengan mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi, tenaga kesehatan dapat merancang strategi edukasi kesehatan yang lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait pentingnya pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan.

Solusi untuk mengatasi permasalahan ibu hamil mengenai nutrisi selama masa kehamilan perlu dilakukan melalui berbagai strategi yang terintegrasi antara tenaga kesehatan, fasilitas pelayanan kesehatan, serta dukungan keluarga. Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil melalui kegiatan edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Edukasi mengenai nutrisi selama kehamilan dapat diberikan melalui penyuluhan kesehatan, pelaksanaan kelas ibu hamil, konseling gizi saat pemeriksaan *antenatal care* (ANC), serta pemberian media edukasi seperti leaflet, poster, maupun media digital yang mudah dipahami oleh ibu hamil. Selain itu, peran tenaga kesehatan seperti perawat dan bidan sangat penting dalam memberikan informasi yang tepat mengenai kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan, jenis makanan bergizi seimbang, serta dampak yang dapat terjadi apabila kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi. Dukungan dari keluarga, terutama suami, juga sangat diperlukan dalam membantu ibu hamil memenuhi kebutuhan nutrisi sehari-hari. Dengan adanya edukasi yang tepat dan dukungan dari lingkungan sekitar, diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan pemahaman serta menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang selama masa kehamilan. Berdasarkan upaya tersebut, diperlukan penelitian yang dapat menggambarkan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi selama masa kehamilan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan di wilayah Puskesmas Kamoning Sampang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan ibu hamil sehingga dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam merancang program edukasi dan promosi kesehatan yang lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hal tersebut di atas, rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini meliputi “Bagaimana tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan di wilayah Puskesmas Kamoning Sampang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan di wilayah Puskesmas Kamoning Sampang.

1.4 Batasan Masalah

Responden penelitian adalah ibu hamil trimester 1 dan fokus penelitian akan terbatas pada satu variabel, yaitu pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan untuk mengetahui dan memahami saja.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan kontribusi pengetahuan dan informasi ilmiah mengenai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan dan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Perawat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar dan acuan dalam merancang program edukasi dan intervensi keperawatan yang tepat sasaran untuk meningkatkan pengetahuan dan kesehatan ibu hamil.

2. Bagi Tempat Penelitian

Membantu dalam perencanaan dan pengembangan pelayanan kesehatan ibu hamil yang lebih efektif dan berbasis bukti.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini bertujuan membantu menambah referensi dan bahan bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami pentingnya edukasi gizi selama masa kehamilan.

4. Bagi Responden

Penelitian ini bertujuan untuk membantu ibu hamil dalam memahami dan lebih memperhatikan asupan nutrisi selama masa kehamilan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengetahuan

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui, misalnya kepandaian, atau segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal, contohnya mata pelajaran. Pengetahuan juga bisa diartikan sebagai sebuah bentuk pengalaman (Ridwan et al., 2021)

Tingkat Pengetahuan secara garis besar terdapat 6 tingkatan pengetahuan menurut (Harahap & Fitriani, 2024) yaitu:

1. Tahu (*know*) Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini adalah seperti mengingat dan mampu menyebutkan kembali (*Recalling*) pengetahuan yang telah didapat.
2. Memahami (*understand*) Kemampuan memahami informasi dengan benar sehingga mampu menjelaskan dan menyimpulkan informasi yang telah didapat tersebut.
3. Menerapkan (*application*) Pada tingkat pengetahuan ini seseorang bisa menerapkan informasi yang telah didapat pada kehidupan sehari-hari.
4. Menganalisis (*analysis*) Kemampuan menganalisa seperti dapat menggambarkan, mengelompokkan, membedakan, atau membandingkan.
5. Mengevaluasi (*evalution*) Pengetahuan yang dimiliki berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu informasi.
6. Menciptakan (*create*) Kemampuan pengetahuan seseorang dalam menciptakan hal yang baru dan berbeda dengan yang lain. Hal yang baru diciptakan tersebut pula nantinya akan menjadi sumber ilmu pengetahuan bagi orang lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut (Harahap & Fitriani, 2024) yaitu sebagai berikut:

1. Pendidikan
Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat Pendidikan yang rendah, maka akan menghambat terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.
2. Pekerjaan
Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Karena relasi di pekerjaan, akan mempermudah untuk mendapatkan pengalaman dan pengetahuan.
3. Usia
Usia dapat mempengaruhi pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula pola pikirnya sehingga pengetahuan semakin membaik.
4. Minat
Minat adalah suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat membuat seseorang mencoba dan tekun pada suatu hal, sehingga seseorang mendapatkan pengetahuan yang lebih mendalam

5. Pengalaman

Pengalaman adalah peristiwa yang pernah terjadi dalam hidup seseorang. Jika pengalaman tersebut menyenangkan, maka akan menimbulkan kesan yang sangat membekas dalam ingatan seseorang.

6. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap seseorang. Jika lingkungan memiliki sikap baik, maka sangat mungkin lingkungan sekitarnya mempunyai sikap baik pula.

Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat nutrisi selama masa kehamilan dapat menyebabkan kekurangan nutrisi. Kekurangan nutrisi pada ibu hamil bisa menyebabkan anemia defisiensi besi, kondisi yang sering terjadi di Indonesia. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi tambahan zat besi atau makanan yang kaya akan zat besi. Selain itu, kekurangan nutrisi juga bisa menyebabkan peningkatan berat badan yang tidak cukup selama kehamilan serta munculnya gejala mual dan muntah yang berlebihan (hiperemesis gravidarum) (Mamuroh et al., 2019)

Dampak kekurangan pengetahuan nutrisi pada ibu hamil selama kehamilan bisa terjadi pada ibu, janin, atau keduanya. Masalah ini berpotensi mengganggu perkembangan janin. Untuk itu, pemantauan perkembangan janin sangat penting selama pemeriksaan kehamilan secara berkala. Dengan menemukan gangguan kehamilan secepat mungkin, pihak medis bisa langsung mengatasi masalah tersebut agar kesehatan ibu dan anak tetap terjaga (Dikko et al., 24 C.E.). Beberapa dampak yang mungkin terjadi meliputi anemia pada ibu hamil, preeklamsia, bayi lahir dengan tinggi badan kurang (stunting), bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), komplikasi saat melahirkan, serta gangguan pertumbuhan janin (Alyssa Atikah Putri & Shella Salsabila, 2023).

2.1.2 Ibu Hamil

Pengertian kehamilan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) adalah proses yang dimulai dengan bertemunya sel telur yang sudah matang dari saluran telur dengan sperma. Kedua sel ini menyatu membentuk sel yang nanti akan berkembang. Berdasarkan penjelasan tersebut, kehamilan terjadi ketika seorang wanita memiliki embrio di dalam tubuhnya. Secara medis, orang yang sedang hamil disebut gravida, sedangkan bayi yang dikandungnya pada awal kehamilan disebut embrio, dan setelahnya disebut janin sampai masa kehamilan berlangsung (M. Sari, 2019). Masa kehamilan berlangsung kurang lebih 40 minggu atau 280 hari, yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT).

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu:

1. Trimester 1 (0-13 minggu)

Pada trimester ini terjadi pembentukan organ-organ vital janin (*organogenesis*). Ibu hamil sering mengalami keluhan seperti mual, muntah, lemas, dan perubahan emosional.

2. Trimester II (14-26 minggu)
Trimester ini sering disebut sebagai masa nyaman karena keluhan awal kehamilan mulai berkurang. Pertumbuhan janin berlangsung pesat dan ibu mulai merasakan gerakan janin.
3. Trimester III (27-40 minggu)
Pada trimester ini terjadi pematangan organ janin dan persiapan persalinan. Ibu hamil dapat mengalami keluhan seperti sesak napas, nyeri punggung, dan edema.

Menurut (S. I. P. Sari et al., 2022) Perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil antara lain sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Perubahan Fisiologis Yang Terjadi Pada Ibu Hamil

Trimester Pertama (0-13 Minggu)	• Pembesaran Payudara • Perubahan berat badan • Peningkatan Volume Darah • Perubahan system pencernaan	• Penolakan • Kecewa • Merasa tidak sehat • Membenci kehamilanya
Trimester Kedua (14-26 minggu)	• Pembesaran <i>Abdomen</i> • <i>Hiperpigmentasi</i>	• Merasa sehat • Mulai bisa menerima kehamilanya • Berfikiran positif • Sudah bisa merasakan kehadiran janinnya
Trimester Ketiga (27-40 Minggu)	• <i>Hiperlordosis</i> • Pembesaran <i>Abdomen</i> • Perubahan frekuensi berkemih • Perubahan ketidaknyamanan otot • Gangguan tidur • Perubahan sensasi terhadap nyeri	• Waspada • Ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya • Ibu merasa khawatir/takut apabila bayi yang dilahirkannya tidak normal • Ibu merasa sedih karena akan berpisah dari bayi yang dikandungnya • Ibu merasa cemas akan kehilangan perhatian yang diterimanya selama masa kehamilanya

2.1.3 Nutrisi

Nutrisi adalah zat dalam makanan yang dibutuhkan tubuh untuk berbagai fungsi, seperti menghasilkan energi, mengganti bagian tubuh yang rusak, dan memproduksi zat-zat tertentu seperti enzim, hormon, dan antibodi. Selain itu, nutrisi juga penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, anak-anak, dan ibu hamil (termasuk perkembangan janin).

Nutrisi dibagi menjadi dua kelompok: *makronutrien*, yang terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein, dan *mikronutrien* yang terdiri dari zat besi, asam folat, zinc, kalsium, yodium, vitamin dan mineral (Sarumaha et al., 2021).

1. Kebutuhan Makronutrien

1) Energi

Kebutuhan energi dan air ibu hamil lebih banyak sebesar 10%-20%, sedangkan kebutuhan protein, vitamin (terutama asam folat dan vitamin C) dan mineral terutama zat besi yang banyak terdapat dalam lauk pauk dan buah meningkat sebesar 15-50% sesuai dengan usia kehamilannya. Kebutuhan gizi ibu hamil pada rentang usia 19-29 dan 30-49 tahun. Perbandingan proporsi energi dari protein, energi dari lemak, dan energi dari karbohidrat terhadap total kebutuhan energi ibu hamil yang dianjurkan adalah protein: 15-20%; lemak: 20-25%; dan karbohidrat: 55-60%. Selain itu, Ibu hamil juga membutuhkan serat dengan kebutuhan sebesar 14 g/1000 kkal/hari. Kebutuhan setiap jenis nutrisi di masa kehamilan tentu berbeda dengan kebutuhan nutrisi saat tidak hamil. Pada masa kehamilan, perlu memerlukan tambahan 300 kalori dari makanan, terutama di trimester kedua dan ketiga. Selain itu, ada juga beberapa mikronutrien yang dibutuhkan dalam jumlah lebih banyak saat hamil. Kandungan nutrisi yang penting untuk diutamakan di masa kehamilan: *Makronutrien*, Karbohidrat, Protein, Lemak, *Mikronutrien*, Kalsium, Asam Folat, dan Zat Besi. Makronutrien merupakan nutrisi yang mengandung kalori atau energi, seperti karbohidrat, protein, dan lemak.

2) Protein

Protein sangat diperlukan untuk memperbaiki dan mengganti jaringan tubuh. Ibu hamil memerlukan tambahan nutrisi ini agar pertumbuhan janin menjadi optimal. Protein bisa didapat dengan mengonsumsi tahu, tempe, daging, ayam, ikan, susu, dan telur (Sarumaha et al., 2021). Selama masa kehamilan, kebutuhan protein meningkat berdasarkan Angka Kecukupan Gizi tahun 2019. Untuk trimester pertama, tambahan protein yang dibutuhkan adalah 1 gram, trimester kedua meningkat menjadi 10 gram, dan trimester ketiga mencapai 30 gram. Protein tambahan ini berperan dalam proses pembentukan jaringan kehamilan dan jaringan janin. Untuk memenuhi kebutuhan protein tersebut, sebaiknya lima puluh persen dari protein yang dikonsumsi berasal dari sumber hewani seperti daging, ikan, telur, susu, dan yogurt. Sementara itu, lima puluh persen lainnya dapat berasal dari sumber nabati seperti tahu, tempe, kacang-kacangan, dan lainnya. Peningkatan protein selama kehamilan terjadi karena adanya penambahan jaringan protein. Dalam masa kehamilan, sekitar 925 gram protein akan terakumulasi di jaringan kehamilan, 440 gram diserap oleh janin, 216 gram digunakan untuk meningkatkan darah dan cairan di luar sel, serta 100 gram terakumulasi di plasenta. Peningkatan kebutuhan protein juga diperlukan dalam proses perkembangan jaringan (Noviyanti et al., 2023)

3) Lemak

Saat hamil, ibu juga disarankan untuk mengonsumsi lemak. Namun, pilih lemak yang baik atau lemak tak jenuh, seperti kacang-kacangan, alpukat, minyak zaitun, dan ikan salmon. Lemak baik yang kaya akan omega-3 penting untuk membantu pertumbuhan otak dan mata bayi

sebelum lahir, serta perkembangan kognitif dan penglihatan anak setelah lahir. Selain itu, lemak juga mendukung pertumbuhan plasenta dan jaringan tubuh lainnya, serta mengurangi risiko lahir prematur dan *baby blues* (Kasmara et al., 2023). Asam lemak omega 3, khususnya *Asam Docosaheksanoic* (DHA), sangat penting untuk perkembangan dan fungsi sistem saraf janin selama masa kehamilan. Konsumsi asam lemak *Polyunsaturated Fatty Acid* (PUFA) selama kehamilan memengaruhi transfer PUFA ke plasenta dan ASI. Kebutuhan energi yang berasal dari lemak selama hamil sebaiknya tidak melebihi 25% dari total kebutuhan energi dalam sehari. Selain memperhatikan jumlah energi yang berasal dari lemak, juga perlu diperhatikan perbandingan jenis asam lemaknya. Misalnya, asam lemak jenuh (lemak hewani) sebaiknya sekitar 8% dari total kebutuhan energi, sedangkan 12% sisanya berasal dari asam lemak tak jenuh (Puspita, W. D, 2023). Perbandingan antara asam lemak omega 6, omega 3, *Eicosapentaenoic Acid* (EPA), dan DHA sebaiknya lebih seimbang. Asam linoleat banyak ditemukan pada minyak kedelai, minyak jagung, minyak bunga matahari, dan minyak biji kapas. DHA dan *alpha linolenic acid* (ALA) terdapat dalam minyak ikan seperti ikan tuna, salmon, dan lemuru, serta pada sayuran daun hijau seperti bayam dan brokoli, minyak kanola, biji labu kuning, dan minyak flaxseed. Dalam pedoman gizi seimbang, kebutuhan minyak dinyatakan dalam empat porsi, dimana satu porsi minyak adalah 5 gram. Penambahan kebutuhan lemak selama kehamilan sesuai dengan AKG 2019 adalah sekitar 2.3 gram per trimester. Asam lemak esensial seperti DHA dan *arachidonic acid* (AA) sangat disarankan dikonsumsi saat hamil. Kedua asam lemak tersebut sangat penting untuk pembentukan otak dan sistem saraf janin terutama di masa kehamilan akhir. Sumber DHA terbaik adalah minyak ikan. Ada penelitian menunjukkan bahwa konsumsi DHA selama kehamilan memberikan manfaat seperti meningkatkan berat badan bayi lahir dan memperpanjang durasi kehamilan (Dikko et al., 24 C.E.)

4) Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi penting bagi ibu hamil. Sebaiknya pilih karbohidrat kompleks yang juga kaya akan serat, agar mencegah sembelit. Contoh makanan yang mengandung karbohidrat kompleks adalah nasi merah, roti gandum, kacang-kacangan, serta sayuran dan buah, seperti durian. Karbohidrat yang sudah diubah menjadi glukosa menjadi sumber energi utama untuk pertumbuhan janin. Janin memerlukan cadangan glukosa yang cukup untuk tumbuh dengan baik. Dalam kehamilan, kebutuhan karbohidrat sekitar 50 sampai 60 persen dari total energi yang dibutuhkan. Jumlah karbohidrat minimal yang dianjurkan untuk wanita hamil adalah sekitar 175 gram. Menurut AKG tahun 2019, kebutuhan karbohidrat meningkat sebesar 25 gram pada trimester pertama, 40 gram pada trimester kedua dan ketiga (Paramita, F 2019). Jika ibu hamil tidak mengonsumsi cukup karbohidrat, bisa berdampak negatif terhadap pertumbuhan janin. Pembatasan karbohidrat hanya dianjurkan untuk ibu hamil yang menderita diabetes.

Jika ibu hamil sudah menderita diabetes sebelum kehamilan atau selama kehamilan, maka karbohidrat harus dibatasi, tetapi harus dipastikan janin tetap mendapatkan glukosa yang cukup untuk tumbuh. Makanan yang kaya akan serat seperti sayuran, buah, dan produk *whole grain* sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh ibu hamil (Dikko et al., 24 C.E.)

2. Kebutuhan *Mikronutrien*

1) Zat besi

Zat besi atau FE adalah satu dari beberapa bahan yang membentuk sel darah merah, yang tugasnya mengantarkan oksigen ke seluruh tubuh. Jika zat besi tidak cukup, akan timbul masalah anemia gizi besi, yang sering disebut penyakit kurang darah. Kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan, terutama di trimester ketiga, karena ekspansi jaringan ibu, pembentukan sel darah merah, serta persediaan zat besi untuk janin. Memberikan asupan zat besi yang cukup bisa mencegah terjadinya anemia saat hamil. Memberikan asupan zat besi yang cukup bisa mencegah terjadinya anemia saat hamil. Kekurangan zat besi bisa menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin, serta meningkatkan risiko cacat pada janin atau anak. Karena kebutuhan zat besi sulit terpenuhi hanya dengan pola makan sehari-hari, maka kadang diperlukan penggunaan suplemen. Sumber zat besi bisa diperoleh dari konsumsi bayam, daging merah, hati, ikan, unggas, kerang, telur, dan kedelai (Sarumaha et al., 2021)

2) Asam folat

Asam folat adalah satu-satunya vitamin yang kebutuhannya meningkat dua kali lipat selama masa kehamilan. Asam folat berperan penting dalam proses metabolisme makanan menjadi energi, pematangan sel darah merah, pembentukan DNA, serta pertumbuhan sel. Konsumsi asam folat sejak masa pertumbuhan hingga awal kehamilan bisa mencegah terjadinya cacat lahir pada otak dan tulang belakang. Penelitian menunjukkan bahwa risiko mengalami kelainan tulang belakang (*spina bifida*) dan kelainan rongga otak (*anensefali*) bisa berkurang hingga 50%. Asam folat dapat diperoleh dari konsumsi jus jeruk, bayam, brokoli, stroberi, dan roti. (Sarumaha et al., 2021)

3) Kalsium

Kebutuhan kalsium meningkat selama kehamilan karena tubuh menggunakan kalsium untuk membentuk tulang dan gigi bayi. Oleh karena itu, seorang ibu perlu memenuhi jumlah kalsium yang dianjurkan setiap hari agar tidak menguras kalsium dari tulang ibu itu sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa janin membutuhkan 13 mg kalsium dari darah ibu. Kalsium ini penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi janin. Jika kalsium yang masuk ke tubuh janin kurang, tubuh akan mengambil kalsium dari tulang ibu. Hal ini bisa menyebabkan tulang ibu menjadi lemah atau mengalami kondisi yang disebut Osteomalasia. Untuk mendapatkan kalsium, ibu bisa mengonsumsi produk susu, tahu, brokoli, dan kacang-kacangan. (Sarumaha et al., 2021)

4) Zinc

Zinc memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan janin. Jika ibu hamil mengalami kekurangan zinc, hal ini bisa menyebabkan pertumbuhan janin yang tidak normal, berat badan lahir rendah, persalinan lebih dini, dan kondisi *preeklampsia* (Karakochuk et al., 2017). Berdasarkan hasil penelitian tentang penyerapan zinc dan perkiraan penumpukan zinc pada janin, IOM memperkirakan kebutuhan rata-rata zinc (EAR) bagi ibu hamil sebanyak 9,5 mg per hari, dan merekomendasikan konsumsi zinc sebanyak 11 mg per hari. Angka kecukupan gizi untuk ibu hamil pada trimester pertama adalah 10 mg per hari, dan pada trimester kedua serta ketiga adalah 12 mg per hari (Dikko et al., 24 C.E.)

5) Yodium

Untuk ibu hamil, disarankan untuk mengonsumsi sekitar 200 mikrogram yodium dalam bentuk garam beriodium. Kekurangan yodium dapat mengakibatkan hipotirodisme yang pada akhirnya dapat menyebabkan kretinisme.

6) Vitamin

Vitamin A mempunyai fungsi untuk penglihatan, imunitas, pertumbuhan dan perkembangan embrio. Kekurangan vitamin A menyebabkan kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Kekurangan vitamin A menyebabkan risiko rabun senja pada ibu, kematian ibu, prematur, IUGR, berat badan lahir rendah dan perkembangan janin abnormal (Karakochuk et al., 2017). Kekurangan vitamin A juga telah terbukti berhubungan dengan anemia dan kekurangan zat besi. Kebutuhan vitamin A pada ibu hamil sebesar 900 mcg/hari (Kemenkes RI, 2019). Sumber vitamin A antara lain: buahbuahan, sayuran warna hijau atau kuning, mentega, susu, kuning telur dan lainnya.

Vitamin B1, vitamin B2, niasin dan asam pantotenat yang dibutuhkan untuk membantu proses metabolisme. Vitamin B6 dan B12 diperlukan untuk membentuk DNA dan sel-sel darah merah. Vitamin B6 berperan dalam metabolisme asam amino (Purwanto dan Sumaningsih, 2019). Vitamin B12 penting dalam pembentukan sel darah merah, mengaktifkan asam folat dan metabolisme sel. Kebutuhan vitamin B12 pada ibu hamil sebesar 4,5 mcg/hari.

Vitamin C merupakan antioksidan yang melindungi jaringan dari kerusakan dan dibutuhkan untuk membentuk kolagen serta menghantarkan sinyal ke otak. Vitamin C juga membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh. Ibu hamil disarankan mengonsumsi 85 miligram per hari. Sumber vitamin C didapat dari tomat, jeruk, strawberry, jambu biji dan brokoli. Vitamin C dibutuhkan untuk membantu penyerapan besi non heme dengan mereduksi besi ferri menjadi ferro dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi. Kebutuhan vitamin C pada ibu hamil 85 mg/hari selama hamil hari.

Vitamin D memegang peranan utama dalam proses pembentukan serta pertumbuhan tulang, sekaligus membantu dalam penyerapan serta

pemanfaatan kalsium. Selama keadaan kehamilan, keperluan untuk vitamin D tidak berubah. Dengan mengonsumsi sekitar 600 IU vitamin D harian, kebutuhan selama masa kehamilan dapat terpenuhi dengan memadai. Makanan-makanan yang mengandung tinggi vitamin D mencakup telur, ikan, minyak ikan, susu yang diperkaya dengan vitamin D, dan terpapar sinar matahari. Ketidakcukupan vitamin D selama masa kehamilan bisa menghambat pertumbuhan tulang pada janin dan menaikkan risiko *osteoporosis* di masa mendatang. Selain itu, defisiensi vitamin D dapat berpotensi menimbulkan penyakit raket dan meningkatkan risiko patah tulang. Vitamin D berfungsi mencegah *hipokalsemia*, membantu penyerapan kalsium dan fosfor, mineralisasi tulang dan gigi serta mencegah *osteomalacia* pada ibu. Sumber vitamin D terdapat pada susu, kuning telur dan dibuat sendiri oleh tubuh dengan bantuan sinar matahari. Vitamin E berfungsi untuk pertumbuhan sel dan jaringan serta integrasi sel darah merah. Selama kehamilan wanita hamil dianjurkan mengonsumsi 2 miligram per hari (Purwanto dan Sumaningsih, 2019).

Vitamin E berguna dalam pembentukan sel darah merah yang sehat. Konsumsilah makanan seperti biji-bijian, terutama gandum, kacang-kacangan, minyak sayur, dan sayuran hijau. (Sarumaha et al., 2021). Kesehatan ibu hamil dan janin sangat bergantung pada nutrisi yang dikonsumsi. Selama kehamilan, kebutuhan nutrisi meningkat sekitar 15% dibandingkan dengan kebutuhan nutrisi biasa bagi wanita. Kenaikan ini penting karena mendukung pertumbuhan organ-organ seperti rahim, payudara, darah, plasenta, cairan ketuban, dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil memiliki peran penting untuk tumbuh kembang janin, yang mencakup sekitar 40% dari total nutrisi yang dibutuhkan. Sementara 60% sisanya digunakan untuk kebutuhan ibu sendiri. Biasanya, selama kehamilan berat badan ibu akan bertambah sekitar 11 sampai 13 kilogram karena kebutuhan gizi meningkat seiring dengan pertumbuhan janin (Noviyanti et al., 2023)

2.1.4 Nutrisi Selama Kehamilan

Nutrisi selama kehamilan adalah makanan yang diperlukan ibu hamil untuk memenuhi gizi yang seimbang. Manfaat nutrisi selama kehamilan sebagai sumber energi untuk pertumbuhan janin, mempertahankan kesehatan jaringan tubuh ibu, membentuk sel-sel baru, mengganti sel-sel yang rusak, mengatur berbagai proses dalam tubuh, serta membantu pembentukan sistem kekebalan tubuh melalui antibodi (Risa Mundari, 2022).

Kebutuhan makanan ibu hamil yang dianjurkan adalah:

1. Trimester 1

1) Minggu 1 sampai minggu ke - 4

Selama trimester 1 (hingga minggu ke-12), jenis makanan yang harus dikonsumsi ibu hamil harus berkalori tinggi untuk mencukupi kebutuhan kalori yang bertambah 170 kalori (setara 1 porsi nasi putih). Janin yang sedang terbentuk pesat, membutuhkan energi yang

cukup agar tubuh tidak kekurangan energi. konsumsi minimal 2000 kilo kalori per hari. Penuhi melalui aneka sumber karbohidrat (nasi, mie, roti, sereal, dan pasta), dilengkapi sayuran, buah, daging-dagingan atau ikan-ikanan, susu dan produk olahannya.

2) Minggu ke-5

Meski dilanda mual dan muntah, ibu hamil harus tetap makan dalam porsi kecil tapi sering agar asupan kalori terpenuhi. Konsumsi makanan selagi segar atau panas. Contoh porsi yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi per hari pada trimester 1, antara lain roti, sereal, nasi 6 porsi, buah 3-4 porsi, sayuran 4 porsi, daging, sumber protein lainnya 2-3 porsi, susu atau produk olahannya 3-4 porsi, camilan 2-3 porsi.

3) Minggu ke-7

Ibu hamil perlu mengonsumsi jenis makanan yang mengandung kalsium untuk menunjang pembentukan tulang janin yang berlangsung saat ini. Kebutuhan kalsium yang dibutuhkan yaitu 1000 miligram/ hari. Bisa didapat dari keju 3/4 cangkir, keju Parmesan atau Romano 1 ons, keju cheddar 1,5 ons, Kebutuhan Dasar Ibu Hamil | 47 custard atau puding susu 1 cangkir, susu (full cream, skim) 8 ons, yoghurt 1 cangkir.

4) Minggu ke-9

Kebutuhan asam folat 0,6 miligram per hari, dapat diperoleh dari hati, kacang kering, telur, brokoli, aneka produk whole grain, jeruk, dan jus jeruk. Konsumsi juga vitamin C untuk pembentukan jaringan tubuh janin, penyerapan zat besi, dan mencegah preeklampsia. Sumbernya: 1 cangkir stroberi (94 miligram), 1 cangkir jus jeruk (82 miligram), 1 kiwi sedang (74) miligram), 1/2 cangkir brokoli (58 miligram).

5) Minggu ke-10

Ibu hamil perlu mengonsumsi protein untuk memperoleh asam amino bagi pembentukan otak janin, ditambah kolin dan DHA untuk membentuk sel otak baru. Sumber kolin; susu, telur, kacang-kacangan, daging sapi dan roti gandum. Sumber DHA: ikan, kuning telur, produk unggas, daging, dan minyak kanola.

6) Minggu ke-13

Vitamin yang harus ibu hamil penuhi kebutuhannya adalah vitamin A, B1, B2, B3, dan B6, semuanya untuk membantu proses tumbuh kembang, vitamin B12 untuk membentuk sel darah baru, vitamin C untuk penyerapan zat besi, vitamin D untuk pembentukan tulang dan gigi, vitamin E untuk metabolisme. Tidak lupa pula untuk mengonsumsi zat besi, karena volume darah akan meningkat 50%. Zat besi berguna untuk memproduksi sel darah merah. Apalagi jantung janin siap berdenyut..

2. Trimester 2

1) Minggu ke-14

Kurangi atau hindari minum kopi. Kafein yang terdapat di kopi, teh, kola, dan cokelat bisa mengganggu perkembangan sistem saraf pusat janin yang sedang berkembang.

2) Minggu ke-15

Ibu perlu menambah asupan 300 kalori setiap hari untuk memenuhi kebutuhan energi tambahan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan janin. Kalori ini bisa diperoleh dari 2 cangkir nasi atau makanan penggantinya. Ibu juga perlu lebih sering makan camilan, sebanyak 3-4 kali sehari dengan porsi sedang.

3) Minggu ke-16

Makan buah, sayur, dan minum air untuk mencegah sembelit. Pastikan tubuh mendapat cukup cairan dengan minum 6-8 gelas air per hari. Konsumsi juga sumber zat besi seperti ayam, daging, kuning telur, buah kering, dan bayam, serta vitamin C untuk membantu pembentukan sel darah merah baru. Hal ini penting karena jantung dan sistem peredaran darah janin sedang berkembang.

4) Minggu ke-25

Batasi garam, karena bisa menyebabkan tekanan darah tinggi dan kaki bengkak karena tubuh menahan cairan. Jika ingin makan di luar atau jajan, pilih makanan yang bersih, tidak hanya kaya karbohidrat tetapi juga bernutrisi lengkap, rendah garam dan lemak (misalnya makanan goreng atau makanan cepat saji). Sebaiknya pilih makanan yang kaya serat.

5) Minggu ke-27

Konsumsi berbagai jenis seafood untuk memenuhi kebutuhan asam lemak omega-3 yang penting untuk pembentukan otak dan kecerdasan janin. Jangan lupa juga memenuhi kebutuhan vitamin E sebagai antioksidan. Pilihan makanan yang bisa dipilih adalah bayam dan buah kering.

3. Trimester 3: Di trimester ketiga, ibu hamil membutuhkan energi yang cukup. Selain untuk mengatasi beban yang semakin berat, energi ini juga diperlukan sebagai persiapan untuk proses melahirkan nanti. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk tetap memenuhi asupan gizi secara seimbang, baik dalam kualitas maupun jumlahnya. Pertumbuhan otak bayi terjadi dengan cepat pada dua bulan terakhir sebelum melahirkan, sehingga jangan sampai terjadi kekurangan gizi (sitawati, nurul aziza ath thaariq, rini wahyuni, rika mursyida.ela rohaeni, novia sari, 2023)

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nutrisi Pada Ibu Hamil:

1. Pengetahuan

Pengetahuan tentang nutrisi sangat penting untuk mendapatkan hasil kehamilan yang baik dan merupakan bagian penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat, sehingga bisa meningkatkan kualitas makanan yang dikonsumsi. Pentingnya pengetahuan gizi bagi

ibu hamil bisa memberikan manfaat yang besar. Dengan memahami gizi selama kehamilan, ibu dapat memastikan pertambahan berat badan yang sesuai dan mengurangi risiko komplikasi, yang berhubungan langsung dengan kelahiran yang baik serta mendukung kesehatan ibu secara keseluruhan.

2. Sikap

Sikap adalah penilaian baik atau buruk terhadap sesuatu. Ini adalah cara seseorang mengevaluasi sesuatu, baik itu menguntungkan atau tidak menguntungkan. Sikap ibu hamil terhadap asupan nutrisi adalah pandangan subjektif ibu hamil tentang bagaimana asupan nutrisinya selama kehamilan. Sikap ibu hamil bisa dibagi menjadi sikap positif dan sikap negatif. Sikap positif adalah penilaian yang mendukung pemenuhan nutrisi bagi ibu hamil, sedangkan sikap negatif adalah penilaian yang menganggap pemenuhan gizi bukanlah hal yang penting.

3. Tingkat Pendidikan

Pendidikan yang tinggi bisa memengaruhi pengetahuan dan pemahaman seseorang. Ibu hamil yang berpendidikan tinggi diharapkan bisa lebih memahami kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan. Sementara itu, ibu hamil dengan tingkat pendidikan rendah cenderung kurang memahami tentang cara memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan.

4. Kualitas Diet

Memenuhi kebutuhan nutrisi yang cukup selama kehamilan sangat penting untuk mencegah masalah gizi dan kesehatan. Kekurangan nutrisi selama masa kehamilan bisa menyebabkan anemia. Untuk itu, perlu dilakukan upaya lebih melalui berbagai strategi atau program agar kualitas asupan gizi ibu hamil meningkat. Pemenuhan gizi seimbang tidak hanya didapatkan dari jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga dari variasi jenis makanan yang diberikan.

5. Aktivitas Fisik

Hal-hal yang perlu diperhatikan saat berolahraga adalah jangan sampai kelelahan berlebihan. Ibu hamil sebaiknya bisa berbicara selama berolahraga, karena ini menunjukkan bahwa olahraga yang dilakukan tidak terlalu berat. Bagi ibu yang sebelumnya tidak aktif berolahraga, sebaiknya mulai dengan latihan yang ringan terlebih dahulu.

6. Konsumsi Suplemen

Ibu hamil disarankan memperhatikan jenis suplemen yang dikonsumsi. Beberapa suplemen yang dianjurkan adalah asam folat, yodium, dan vitamin D. Multivitamin merupakan gabungan berbagai vitamin dan mineral yang biasanya berbentuk tablet. Beberapa jenis multivitamin dirancang khusus untuk ibu hamil, yaitu multivitamin prenatal. Jika sedang hamil, sebaiknya hindari mengonsumsi multivitamin yang tidak dirancang untuk kebutuhan ibu hamil. Konsumsi vitamin A, C, dan E dalam dosis tinggi dapat membahayakan kehamilan. Oleh karena itu, sebaiknya hindari mengonsumsi vitamin tersebut saat hamil. Termasuk menghindari

makanan yang mengandung vitamin A dalam jumlah tinggi, seperti hati dan produk olahannya.

7. Indeks Massa Tubuh saat Kehamilan

Indeks massa tubuh adalah cara umum untuk mengetahui kondisi gizi seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa sebelum hamil, sebagian besar orang (60,0%) memiliki berat badan berlebih atau obesitas, sedangkan 10% di antaranya kekurangan berat badan. Dengan demikian, kondisi gizi ibu hamil, terutama yang mengalami obesitas, masih menjadi isu yang perlu diperhatikan. Pola makan adalah salah satu hal yang memengaruhi kondisi gizi tersebut.

8. Konsumsi Alkohol

Konsumsi alkohol saat hamil bisa menyebabkan berbagai masalah bagi bayi. Pada tiga bulan pertama kehamilan, alkohol bisa membuat bayi memiliki wajah yang tidak normal. Selain itu, alkohol juga bisa mengganggu pertumbuhan sistem saraf pusat bayi. Otak bayi mungkin tidak berkembang dengan baik karena ibu mengonsumsi alkohol selama masa kehamilan.

Prinsip penggunaan dan konsumsi nutrisi oleh ibu hamil adalah sebagai berikut:

1. Jaga kebersihan makanan

Ibu hamil harus selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, terutama sebelum dan sesudah menyentuh makanan, setelah menggunakan toilet, atau setelah bermain dengan hewan peliharaan. Peralatan masak seperti talenan, pisau, dan sendok garpu harus dicuci dengan air panas dan sabun. Buah dan sayur harus dicuci hingga bersih di bawah air mengalir.

2. Hindari kontaminasi silang antar makanan

Yang harus diperhatikan untuk menghindari hal tersebut yaitu, saat berbelanja, memasak, dan menyimpan makanan, pisahkan makanan mentah dari makanan matang. Gunakan talenan terpisah untuk makanan olahan seperti daging, ayam, dan ikan, serta makanan segar yang dapat langsung dimakan seperti buah. Makanan matang harus diletakkan di piring yang bersih.

3. Pastikan makanan sudah matang

Makanan yang dimasak sangat penting bagi ibu hamil karena makanan yang kurang matang atau hanya setengah matang berisiko mengandung bakteri yang berbahaya bagi ibu dan janin.

4. Hindari makanan berisiko tinggi

Ibu hamil sebaiknya menghindari makanan seperti susu yang tidak dipasteurisasi, makanan mentah atau setengah matang seperti daging, ayam, telur, dan produk ikan, jus yang tidak dipasteurisasi, kecambah mentah sebaiknya dimasak terlebih dahulu untuk mengurangi risiko, makanan kaleng dengan kemasan menggembung (Noviyanti et al., 2023)

Penambahan ini terjadi karena beberapa hal, seperti kebutuhan untuk menyimpan energi yang digunakan untuk membentuk jaringan baru, yaitu janin, plasenta, dan cairan ketuban, perkembangan jaringan kehamilan seperti payudara dan rahim, penambahan lemak dalam tubuh, kebutuhan energi untuk

membangun jaringan, peningkatan konsumsi oksigen oleh organ kehamilan, serta pertumbuhan janin dan plasenta terutama di akhir kehamilan (Dikko et al., 24 C.E.). Selama dua trimester terakhir kehamilan, ibu membutuhkan tambahan 300 kalori setiap hari. Meskipun peningkatan kalori ini tidak digunakan selama trimester pertama, keseimbangan nutrisi tetap penting. Kalori tambahan ini membantu meningkatkan berat badan ibu sebesar 12 hingga 16 kg selama kehamilan. Ini penting karena berat badan bayi yang cukup saat lahir membutuhkan kebutuhan nutrisi yang cukup. Pada trimester pertama, penambahan berat badan sebaiknya hanya 0,5 kg per bulan. Pada trimester kedua, penambahan 0,5 kg setiap minggu. Sedangkan di trimester terakhir, yaitu bulan ke-9, penambahan berat badan hanya boleh 0,5 hingga 1 kg per bulan. Kalori bisa diperoleh dengan makan kacang-kacangan, buah, sereal, beras merah, sayur, dan kentang (Sarumaha et al., 2021)

Status gizi seseorang juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, seperti jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, cara membagi makanan, serta kemampuan seseorang menerima atau menolak makanan tertentu, yang berkaitan dengan cara memilih dan menyajikan makanan (Murtiyarini & Susilawati, 2018). Rendahnya status gizi ibu hamil bisa disebabkan oleh beberapa hal lain, seperti kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi, pendapatan keluarga yang di bawah rata-rata, dan ketidakteraturan pola makan (Husnah et al., 2022).

Komplikasi atau gangguan selama kehamilan bisa terjadi pada ibu, janin, atau keduanya. Masalah ini berpotensi mengganggu perkembangan janin. Untuk itu, pemantauan perkembangan janin sangat penting selama pemeriksaan kehamilan secara berkala. Dengan menemukan gangguan kehamilan secepat mungkin, pihak medis bisa langsung mengatasi masalah tersebut agar kesehatan ibu dan anak tetap terjaga (Dikko et al., 24 C.E.). Beberapa dampak kekurangan nutrisi pada ibu hamil dan janin yaitu anemia pada ibu hamil, preeklamsia, bayi lahir stunting, bayi berat badan lahir rendah (BBLR), komplikasi persalinan dan proses pertumbuhan janin yang terganggu. Pada trimester pertama, kekurangan nutrisi bisa mempengaruhi perkembangan janin, seperti menyebabkan keguguran, bayi meninggal saat lahir, kelahiran bayi dengan cacat bawaan, anemia atau kurangnya sel darah merah pada bayi, kematian janin dalam kandungan, serta lahirnya bayi dengan berat badan lahir rendah (Alyssa Atikah Putri & Shella Salsabila, 2023)

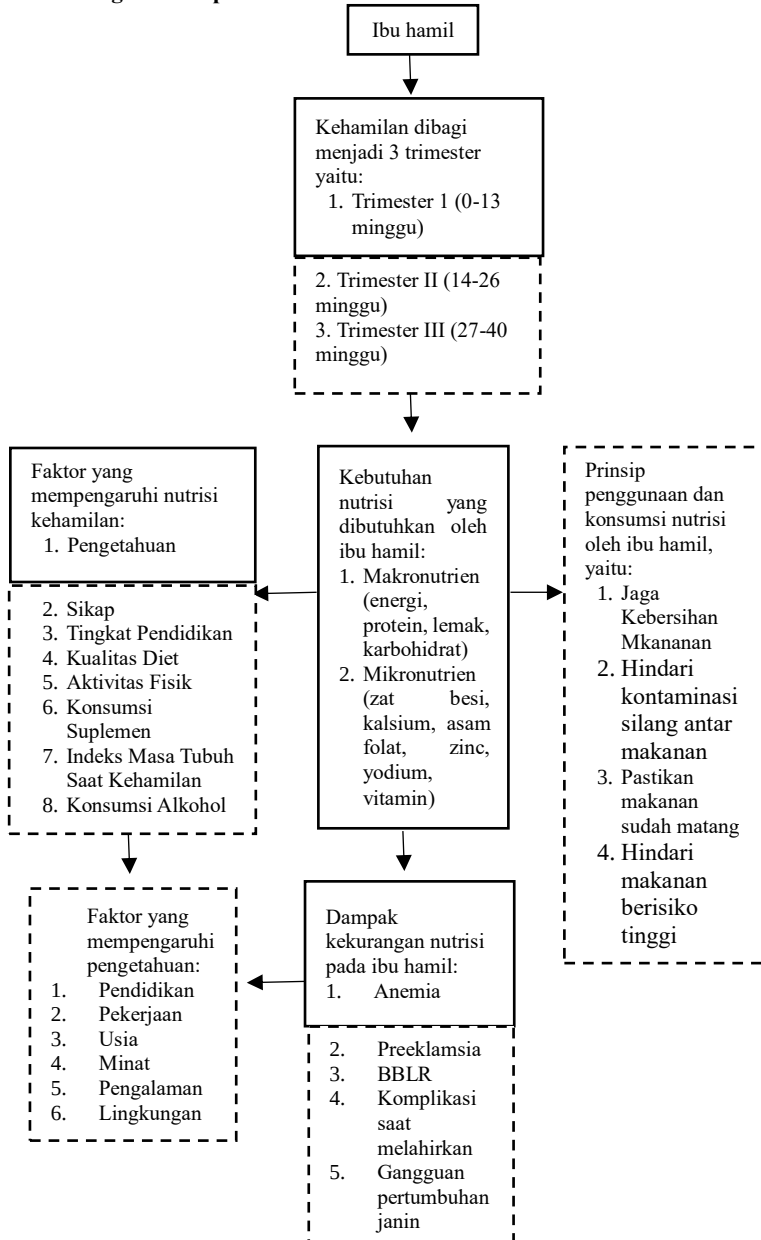
2.2 Hasil Penelitian Sebelumnya

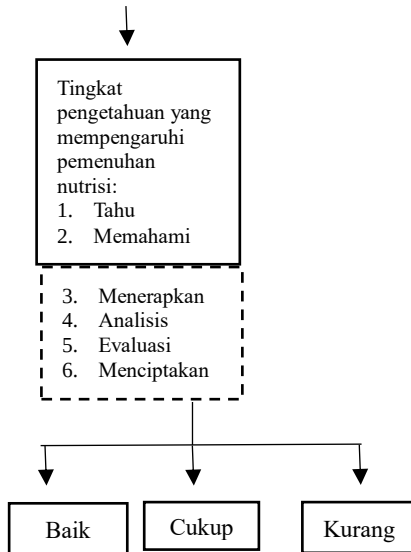
Tabel 2. 2 Penelitian Sebelumnya

Judul, Penulis, Tahun	Metode	Hasil	Novelty
Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Hamil di Klinik Budi Mulia Medika Palembang (Lenny & Tirta Anggraini, 2022)	D: Deskriptif kuantitatif S: 53 ibu hamil di Klinik Budi Mulia Medika Palembang V: Pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi kehamilan I: Kuesioner pengetahuan A: Analisis univariat (frekuensi & persentase)	45,3 % pengetahuan baik, 43,4 % cukup, 11,3 % kurang. Perlu edukasi gizi yang berkelanjutan oleh tenaga kesehatan.	Penelitian ini memberikan gambaran terbaru di wilayah berbeda (Puskesmas Kamoning Sampang) dengan karakteristik sosial budaya unik, menjadi dasar intervensi gizi lokal yang lebih spesifik.
Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Nutrisi Selama Kehamilan (Risa Mundari, 2022)	D: Deskriptif kuantitatif S: Ibu hamil di wilayah kerja puskesmas (jumlah tidak disebutkan) V: Pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan I: Kuesioner A: Analisis distribusi frekuensi	Mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan kategori cukup, sebagian kecil kurang. Edukasi gizi masih perlu ditingkatkan.	memperjelas profil pengetahuan pada populasi dengan jumlah populasi besar (83 trimester 1) dan fokus pada trimester 1, yang jarang diteliti secara spesifik.
Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan	D: Observasional analitik (cross-sectional) S: 50 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Cerme (dari total populasi 73)	Ditemukan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi ($p = 0,027$) dan intake energi/protein/karbohidrat dengan status gizi	Penelitian saya berbeda karena fokus murni pada

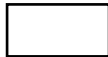
Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Cerme (Rafif et al., 2023)	V: Pengetahuan gizi ibu hamil; pola konsumsi (energi/protein/karbo/lemak); status gizi ibu hamil (LILA/KEK) I: Kuesioner pengetahuan gizi + <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ) + <i>Form Estimated Food Record</i> A: Uji korelasi (Spearman) antara variabel pengetahuan/pola konsumsi dengan status gizi	ibu hamil. Namun intake zat besi dan asam folat tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan status gizi ibu hamil.	gambaran pengetahuan, bukan hubungan variabel. Mengisi celah data dasar di wilayah Sampang sebelum analisis lebih lanjut seperti hubungan pola konsumsi atau status gizi.
---	--	---	---

2.3 Kerangka konsep





Keterangan:



: Diteliti



: Tidak Diteliti

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan

2.4 Deskripsi Kerangka Konsep

Kerangka konsep ini menjelaskan hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan dengan berbagai faktor yang memengaruhinya, serta dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin. Ibu hamil adalah subjek penelitian yang harus memahami dengan baik mengenai nutrisi agar dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin sekaligus menjaga kesehatannya sendiri. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat pendidikan, usia, pekerjaan, minat, pengalaman, dan lingkungan yang memberikan informasi mengenai nutrisi. Faktor-faktor ini berpengaruh dalam kemampuan ibu untuk menerima, memahami, dan menerapkan informasi tentang gizi selama kehamilan. Pengetahuan nutrisi ibu hamil mencakup pemahaman mengenai kebutuhan makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak yang berfungsi sebagai sumber energi dan pembentuk jaringan tubuh, serta kebutuhan mikronutrien seperti zat besi, asam folat, kalsium, zink, dan vitamin yang penting dalam pembentukan sel, perkembangan otak janin, serta

mencegah anemia. Jika pengetahuan mengenai nutrisi tidak cukup, maka bisa menyebabkan pola makan yang tidak tepat, sehingga memengaruhi pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Kekurangan nutrisi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada ibu dan janin, seperti anemia, penurunan daya tahan tubuh, meningkatnya risiko terkena infeksi, keguguran, kelahiran prematur, bayi lahir dengan berat badan rendah, serta komplikasi pada saat persalinan. Dengan demikian, tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi sangat penting dalam menentukan kualitas pangan yang dikonsumsi selama kehamilan serta dalam mencegah terjadinya berbagai risiko kesehatan bagi ibu dan janin.

BAB 3

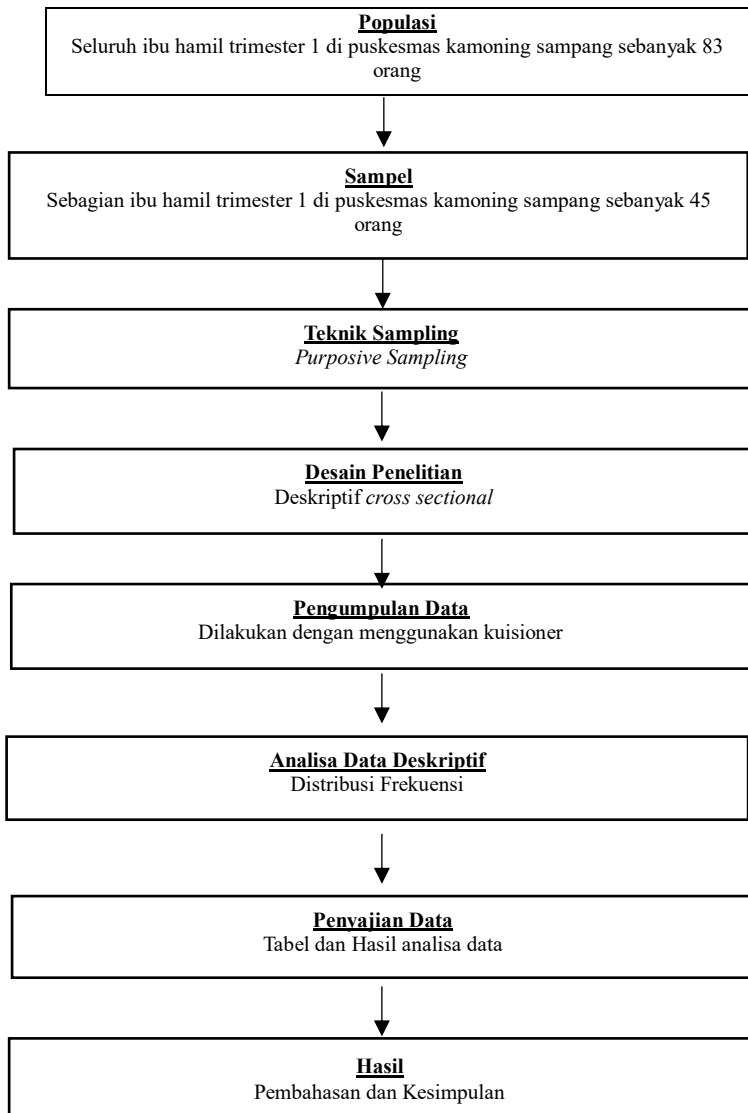
METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara untuk memperoleh kebenaran ilmu pengetahuan atau suatu masalah dengan menggunakan metode ilmiah. Pada bab ini akan disajikan: 1. desain penelitian, 2. kerangka kerja, 3. Populasi, Sampel dan Sampling, 4. identifikasi variabel, 5. definisi operasional, 6. pengumpulan data, 7. etika penelitian, 8. keterbatasan

3.1 Desain Penelitian

Desain Penelitian adalah istilah yang menggambarkan cara atau langkah-langkah dalam melakukan penelitian. Secara umum, desain penelitian merupakan bagian dari pendekatan atau metode penelitian yang dipilih. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan informasi terkait kondisi suatu fenomena yang ada (Syahrizal & Jailani, 2023). Penelitian ini jika dilihat dari segi waktu merupakan jenis penelitian *cross sectional* karena penelitian di laksanakan hanya satu kali pengamatan dan tidak memerlukan penelitian khusus variabel, hanya dilakukan pengamatan, pengukuran, terhadap variabel dan indikator dalam satu waktu penelitian. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang menjadi alat ukur tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan. Pada penelitian ini mendeskripsikan tentang bagaimana tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan di wilayah Puskesmas Kamoning Sampang.

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang 2026

3.3 Populasi, Sampel dan Sampling

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2015) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. setiap subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2020). Terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu. Tuliskan populasi (lengkap sesuai tempat, karakter, tahun dan jumlahnya). populasi mencakup semua hal yang dapat digunakan untuk menarik kesimpulan dari sebuah penelitian. Sebanyak 83 ibu hamil trimester 1 di bulan September-Desember 2025 di Puskesmas Kamoning Sampang menjadi populasi penelitian ini.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu hingga dianggap dapat mewakili populasinya (Sudigdo, 2014). Sampel pada penelitian kualitatif ditetapkan berdasarkan keterwakilan masalah, pada penelitian kualitatif dijelaskan informan dan informan kunci penelitian, kriteria inklusi dan pengambilan sampel serta cara-cara atau proses perekrutan informan.

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 45 orang ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Kamoning Sampang. Penelitian ini menggunakan *purposive Sampling* untuk memastikan bahwa sampel merupakan sebagian dari populasi. Ini dilakukan untuk mendapatkan sampel yang lebih tepat atau lebih dekat dengan populasi yang telah diidentifikasi sebelumnya.

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{83}{1+83(0,1)^2}$$

$$n = \frac{83}{1+83(0,01)}$$

$$n = \frac{83}{1+0,83}$$

$$n = \frac{83}{1,83}$$

$$n = 45$$

Keterangan:

n=Jumlah sampel

N=Jumlah populasi

e=Batas kesalahan (*error margin*) biasanya 0,05(5%) atau 0,1(10%)

3.3.3 Sampling

Sampling adalah suatu proses dalam menyeleksi porsi untuk menjadi sampel dari populasi untuk dapat mewakili populasi, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian ini dilakukan dengan “*Purposive Sampling*” yaitu Menurut Sugiyono (2017:218) *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini peneliti akan memilih subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria peneliti selama periode penelitian, yaitu:

1. Inklusi

Ibu hamil trimester 1 yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Kamoning Sampang. Jika responden kurang, maka akan dilakukan secara *door to door*.

2. Eksklusi

Ibu hamil trimester 1 dengan komplikasi seperti mual dan muntah berlebihan

3.4 Identifikasi Variabel

Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek lain. Dalam konteks penelitian ini, variabel independen yang diangkat adalah tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Nutrisi selama kehamilan	Derajat pemahaman ibu hamil mengenai konsep, jenis, dan serta upaya pencegahan dampak kekurangan nutrisi..	1. Tahu • Konsep nutrisi • Jenis nutrisi 2. Paham • Upaya pencegahan dampak kekurangan nutrisi	Kuesioner	Ordinal	Benar = 1 Salah = 0 Baik = 76-100% Cukup = 56-75% Kurang ≤55%

3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data

3.6.1 Proses Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data merupakan suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik sejak subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. (Nursalam, 2020).

1. Peneliti melakukan konsultasi judul penelitian dan memperoleh persetujuan (ACC) dari pembimbing akademik.
2. Peneliti mengurus surat pengantar untuk pengambilan data awal kepada Ketua Jurusan Kesehatan Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Negeri Madura.
3. Peneliti menyerahkan surat persetujuan ke Bagian Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan (BAAK) Politeknik Negeri Madura setelah memperoleh persetujuan dari pembimbing akademik dan izin dari Ketua Jurusan Kesehatan Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Negeri Madura.
4. Peneliti menyerahkan surat izin kepada Mal Pelayanan Publik Kabupaten Sampang sebagai persyaratan pelaksanaan penelitian di Puskesmas Kamoning Sampang setelah memperoleh surat pengantar pengambilan data awal dari BAAK Politeknik Negeri Madura.
5. Peneliti menyerahkan surat izin penelitian ke Puskesmas Kamoning Sampang serta menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada Kepala Puskesmas.
6. Peneliti mengajukan permohonan jumlah data yang dibutuhkan kepada penanggung jawab Puskesmas Kamoning Sampang setelah memperoleh izin penelitian.
7. Peneliti mengatur jadwal pelaksanaan penelitian bersama pihak Puskesmas Kamoning Sampang setelah memperoleh data yang diperlukan.
8. Peneliti menjelaskan maksud, tujuan, dan prosedur operasional standar (SOP) penelitian kepada responden sebelum pelaksanaan pengumpulan data.
9. Peneliti membagikan lembar permohonan dan lembar persetujuan menjadi responden kepada calon responden.
10. Peneliti membagikan kuesioner kepada responden dan meminta responden untuk mengisi kuesioner tersebut.
11. Data yang diperoleh dari responden diolah menggunakan analisis persentase dan distribusi.

3.6.2 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah benda atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur sesuatu yang diteliti dalam penelitian. (Muslih Yusuf Heri et al., 2022). Penelitian ini menggunakan kuesioner tipe *multiple choice* yang terdiri dari dua puluh pertanyaan digunakan sebagai alat penelitian untuk mengukur pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan. Pertanyaan dibuat berdasarkan indikator nutrisi selama kehamilan.

3.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2026, di Puskesmas Kamoning Sampang.

3.6.4 Pengelolaan Data

1. *Editing*

Setelah kuesioner dikirim dan dikembalikan, peneliti akan memeriksanya untuk memastikan semua informasi telah lengkap dan sesuai dengan pedoman peneliti.

2. *Scoring*

Setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan *Scoring* yaitu menentukan skor atau nilai untuk setiap item pertanyaan. *Scoring* pada penelitian ini tentang tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan. Berikut ini adalah analisis dan interpretasi hasil kuesioner:

Benar = 1

Salah = 0

3. *Coding*

Setelah data ditabulasi dan diberi skor, selanjutnya dilakukan pengkodean atau *coding*, yaitu mengubah data berbentuk teks atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Data tersebut dianalisis sesuai dengan ketentuan interpretasi yang telah ditetapkan sebagai berikut:

Baik = 76-100%

Cukup = 56-75%

Kurang $\leq 55\%$

3.6.5 Analisa Data

Data yang telah diinterpretasikan kemudian dijelaskan sebenarnya menggunakan persentase:

$$P = \frac{\sum f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase

$\sum f$ = jumlah jawaban benar

N = jumlah pertanyaan

Kemudian hasil presentasi dari masing-masing faktor diinterpretasikan dengan menggunakan kriteria sebagai berikut :

Baik = 76-100%

Cukup = 56-75%

Kurang $\leq 55\%$

Distribusi frekuensi responden diinterpretasikan dengan ketentuan sebagai berikut:

100% : Seluruhnya

76%-99% : Hampir seluruhnya

51-75% : Sebagian besar

50% : Setengahnya

25-49% : Hampir setengahnya

1-24% : Sebagian kecil

0% : Tidak satupun

3.7 Etika Penelitian

Surat ijin penelitian telah diajukan kepada kepala Puskesmas Kamoning Sampang oleh peneliti dari Prodi DIII Keperawatan Politeknik Negeri Madura. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan persetujuan dari Kepala Puskesmas Kamoning Sampang untuk melakukan penelitian ini. Peneliti memberikan lembar persetujuan sebelum pengisian kuesioner. Untuk menjaga kerahasiaan, peneliti menghindari memberikan nama responden. Penelitian harus mematuhi beberapa standar etis:

3.7.1 Persetujuan (*Informed Consent*)

Informed consent adalah bentuk persetujuan antara peneliti dan partisipan penelitian dengan menandatangani perjanjian *informed consent*. Peneliti harus menghormati hak responden jika tidak menginginkannya. Informasi yang dimasukkan dalam formulir persetujuan mencakup partisipasi peserta, tujuan tindakan, jenis data yang diperlukan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensi masalah, manfaat, kerahasiaan, dan informasi yang mudah diakses.

Untuk mendapatkan izin dari partisipan untuk mengumpulkan data mereka, peneliti harus terlebih dahulu menjelaskan tujuan penelitian (Nursalam, 2019).

3.7.2 Tanpa nama (*Anonymity*)

Masalah etika keperawatan terdiri dari pencatatan atau pencatatan nama responden pada kartu loket dan memastikan penggunaan subjek penelitian dengan hanya menuliskan kode nama atau inisial pada kartu pendataan atau kuesioner. hasil utama. Dalam penelitian ini, nama-nama responden tidak dimasukkan dalam kuesioner yang dibagikan.

Kerahasiaan responden dijamin dengan tidak menggunakan nama asli atau inisial dalam penelitian (Nursalam, 2019).

3.7.3 Kerahasiaan (*confidentiality*)

Isu ini etis karena menjamin kerahasiaan hasil penelitian, apakah informasi diberikan atau tidak. Semua informasi yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Tidak semua data dilaporkan dalam hasil penelusuran. Dalam penelitian ini, kerahasiaan nama responden dijamin oleh peneliti.

Peneliti bertanggung jawab untuk memastikan bahwa semua tanggapan dirahasiakan. Kategori tertentu adalah satu-satunya kategori yang relevan dengan hasil penelitian (Nursalam, 2019)

3.8 Keterbatasan

Dari penelitian yang telah dilakukan ini masih ada beberapa kekurangan dan keterbatasan, diantaranya:

3.8.1 Keterbatasan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif untuk menggambarkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak bertujuan untuk menganalisis hubungan sebab akibat antar variabel yang diteliti.

3.8.2 Keterbatasan Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang bergantung pada kemampuan pemahaman responden, di mana perbedaan tingkat pendidikan berpotensi memengaruhi keakuratan jawaban.

3.8.3 Keterbatasan Variabel Yang Diteliti

Penggunaan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data sangat dipengaruhi oleh kemampuan responden dalam memahami pertanyaan. Rendahnya tingkat pendidikan pada sebagian responden memungkinkan terjadinya perbedaan penafsiran terhadap pertanyaan, yang dapat berimplikasi pada keakuratan hasil penelitian.

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti akan menyajikan hasil dan pembahasan penelitian yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang”.

4.1.1 Deskripsi Tempat Penelitian

1. Data geografi

1) Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Kamoning Sampang yang merupakan salah satu Puskesmas yang berada di Kabupaten Sampang, Jawa Timur. Beralamatkan di Jl. Jaksa Agung Suprpto No.7A, Tanggumong, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang, Jawa Timur 69216. Batas – batas lingkungan Puskesmas Kamoning Sampang dibatasi oleh Wilayah Kerja Banyuanyar di bagian timur, kecamatan torjun di bagian barat, kecamatan kedungdung di bagian utara, wilayah kerja banyuanyar di bagian selatan dengan luas bangunan Puskesmas Kamoning Sampang adalah 70,0 km².

2. Data Demografi

Menurut data demografi Puskesmas Kamoning Sampang terdiri dari 1 kelurahan dan 10 Desa yaitu:

- 1) Kelurahan Gunung Sekar
- 2) Desa Paseyan
- 3) Desa tanggumong
- 4) Desa kamoning
- 5) Desa Pangilen
- 6) Desa Banyumas
- 7) Desa Pekalongan
- 8) Desa Taman sareh
- 9) Desa Panggung
- 10) Desa Baruh

Jumlah penduduk keseluruhan di wilayah puskesmas kamoning berdasarkan proyeksi BPS Provinsi Jawa Timur adalah 59.480 jiwa. Perkembangan penduduk menurut jenis kelamin dilihat dari perkembangan rasio jenis kelamin, yaitu perbandingan penduduk laki laki dan perempuan. Penduduk laki laki dan perempuan relatif seimbang yaitu 28.986 (48,73%) jiwa penduduk laki laki dan 30.494 (51,26%) jiwa penduduk perempuan. Hal ini

menggambarkan bahwa jumlah penduduk laki laki lebih sedikit dibandingkan jumlah penduduk perempuan.

4.1.2 Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
< 20 Tahun	3	6,67 %
20-35 Tahun	38	84,44%
>35 Tahun	4	8,89%
Total	45	100

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.1, hampir seluruh responden berada pada kelompok umur 20–35 tahun yaitu sebanyak 38 orang (84,44%) dan Sebagian kecil responden berada pada umur kurang dari 20 tahun berjumlah 3 orang (6,67%).

Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase
SD	16	35,56%
SMP	14	31,11%
SMA	14	31,11%
Tidak Bersekolah	1	2,22%
Total	45	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.2, hampir setengah responden memiliki pendidikan terakhir SD, yaitu sebanyak 16 orang (35,56%) dan sebagian kecil responden yang tidak bersekolah berjumlah 1 orang (2,22%).

Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Ibu Rumah Tangga	41	91,11%
Pedagang	2	4,44%
Wiraswasta	2	4,44%
Total	45	100

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.3 hampir seluruh responden bekerja sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 41 orang (91,11%) dan Sebagian kecil responden yang bekerja sebagai wiraswasta dan pedagang masing-masing berjumlah 2 orang (4,44%).

4.1.3 Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden

Tabel 4. 4 Gambaran Tingkat pengetahuan Ibu Hamil Selama Masa Kehamilan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	13	28,89%
Cukup	17	37,78%
Kurang	15	33,33%
Total	45	100

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.4, hampir setengah responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang nutrisi selama kehamilan, yaitu sebanyak 17 orang (37,78%) dan hampir setengah responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 13 orang (28,89%).

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan, diketahui bahwa hampir setengah responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (33,33%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kamoning hampir setengah berada pada kategori kurang. Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, pendidikan, pekerjaan, pengalaman, serta akses terhadap informasi (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan yang baik mengenai nutrisi selama kehamilan sangat penting karena dapat mempengaruhi perilaku ibu dalam memilih makanan yang bergizi seimbang sehingga dapat menunjang kesehatan ibu dan pertumbuhan janin (Almatsier, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai karakteristik responden, diketahui bahwa hampir seluruh responden berada pada kelompok umur 20–35 tahun yaitu sebanyak 38 orang (84,44%). Data tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil berada pada usia reproduksi yang dianggap paling aman untuk menjalani kehamilan. Usia 20–35 tahun merupakan usia reproduksi yang ideal karena kondisi fisik dan organ reproduksi wanita berada pada keadaan yang paling optimal sehingga risiko komplikasi kehamilan relatif lebih rendah (Manuaba, 2012). Selain itu, usia juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, karena semakin bertambah usia seseorang maka pengalaman dan kemampuan dalam menerima informasi juga cenderung meningkat (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan tingkat pendidikan responden, hampir setengah responden memiliki pendidikan terakhir sekolah dasar (SD) yaitu sebanyak 16 orang (35,56%). Tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah pula individu tersebut memahami informasi kesehatan yang diterima (Notoatmodjo, 2018). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Wawan dan Dewi (2019) yang

menyatakan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang karena melalui pendidikan seseorang akan lebih mudah mengakses dan memahami informasi yang berkaitan dengan kesehatan.

Selain itu, berdasarkan karakteristik pekerjaan, hampir seluruh responden bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 41 orang (91,11%). Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang karena melalui pekerjaan seseorang dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas sehingga memiliki kesempatan untuk memperoleh berbagai informasi (Notoatmodjo, 2018). Individu yang bekerja biasanya memiliki akses informasi yang lebih luas dibandingkan dengan individu yang tidak bekerja.

Berdasarkan hasil pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan di wilayah Puskesmas Kamoning Sampang masih perlu ditingkatkan, terutama terkait pemahaman tentang makronutrien dan mikronutrien. Faktor pendidikan dan pekerjaan menjadi determinan yang cukup berpengaruh terhadap rendahnya tingkat pengetahuan, meskipun mayoritas responden berada pada usia produktif. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan edukasi dan penyuluhan kesehatan secara terstruktur dan berkelanjutan mengenai nutrisi selama kehamilan. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi yang mudah dipahami, menggunakan media edukasi yang menarik, serta menyesuaikan materi dengan tingkat pendidikan ibu hamil. Dengan peningkatan pengetahuan yang baik, diharapkan ibu hamil mampu memenuhi kebutuhan nutrisi secara optimal sehingga dapat menunjang kesehatan ibu dan pertumbuhan janin secara maksimal.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan, dapat disimpulkan bahwa hampir setengah responden memiliki pengetahuan cukup.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan mengenai nutrisi selama kehamilan dengan aktif mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan, memanfaatkan layanan antenatal care secara rutin, serta mencari informasi yang benar dan terpercaya terkait pemenuhan gizi selama kehamilan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan penyuluhan kesehatan mengenai nutrisi selama kehamilan secara berkelanjutan dengan menggunakan metode dan media yang mudah dipahami, serta disesuaikan dengan tingkat pendidikan ibu hamil.

3. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat mengoptimalkan program pendidikan kesehatan ibu hamil, terutama terkait nutrisi selama kehamilan, melalui kegiatan kelas ibu hamil, penyuluhan rutin, serta penyediaan media edukasi yang menarik dan informatif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan pengetahuan ibu hamil, seperti status ekonomi, dukungan keluarga, dan pola konsumsi makanan, serta menggunakan metode penelitian yang lebih luas dengan jumlah responden yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyssa Atikah Putri, & Shella Salsabila. (2023). Dampak Penyakit KEK Pada Ibu Hamil. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(3), 246–253. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i3.1525>
- Dikko, M. U., Hussaini, U., Alkali, Z. A., Bandiya, M. A. M., & Abdullahi, M. (24 C.E.). The Moderating Effect of Corporate Governance in the Relationship Women Owned Enterprises: A Proposed Conceptual Framework. *Fudma Journal of Manag2Ement Sciences*, 6(2), 167–186. <https://doi.org/10.30603/jiaj.v9i1.3906>
- Dr. Dhian P. Dipo, M. (2021). Pedoman Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui. *Pedoman Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dan Ibu Menyusui*, 1–23.
- Harahap, A. S., & Fitriani, D. A. (2024). Hubungan Pengetahuan Orang Tua Tentang Nutrisi Dengan Status Nutrisi Pada Anak Prasekolah. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(3), 218–228. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i3.53>
- Husnah, R., Fitriani, F., & Mutia Lestari, A. (2022). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gizi Ibu Hamil. *Jubida*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i1.91>
- Kasmara, D. P., Yusman, R., Kecana, T., Sembiring, S. B., Sembiring, E., Kebidanan, P. S., Kebidanan, J., Prodi, M., Kebidanan, P., Senior Medan, S., & Korespodensi, P. (2023). Kie (Komunikasi, Informasi Dan Edukasi) Tentang Gizi Ibu Hamil. *EBIMA : Jurnal Edukasi Bidan Di Masyarakat*, 4(1), 5–9. <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/EBIMA/article/view/698>
- Kumar, Sunil; Lochab,A.; Mishra, M. (2021). The Impact of Business Model Innovation (BMI) and Organisational Values on Firm Performance: Mediating Role of Corporate Sustainability. In *Corporate Sustainability-A New Paradigm* (Vol. 32, Issue 3).
- Leny, & Tirta Anggraini. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Hamil di Klinik Budi Mulia Medika Palembang Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 12(1), 76–82. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v12i1.298>
- Mamuroh, L., Sukmawati, S., & Widiasih, R. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Selama Kehamilan pada Salah Satu Desa di Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 66. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1544>
- Murtiyarini, I., & Susilawati, E. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Paal V Kota Jambi Tahun 2018. *Jurnal Bahan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 107–112.
- Muslihah Yusuf Heri, Loita Aini, & Nurjanan Siti Dea. (2022). Instrumen Penelitian Tindakan Kelas untuk Peningkatan Motorik Halus Anak. *Jurnal PAUD Agapedia*, 6 No.1(1), 99–106.
- Noviyanti, N. I., Gusriani, Padlilah, R., Jalilah, N. H., Mahayati, N. M. D., & Fitriah, R. (2023). Panduan Lengkap Untuk Ibu Hamil. In *Mass*

Communication and Society (Vol. 10, Issue 10).

- Rafif, N., Sholikhah, D. M., & Ariestiningsih, E. S. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Cerme. *Ghidza Media Jurnal*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v5i1.6249>
- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>
- Risa Mundari. (2022). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kebutuhan Nutrisi Selama Kehamilan. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(1), 2746–2560.
- Sari, M. (2019). Aplikasi Data Pasien Dan. *Technologia: Jurnal Ilmiah*, 10(3), 172.
- Sari, S. I. P., Harahap, J. R., & Helina, S. (2022). Anemia Kehamilan. In *Taman Karya*. [http://repository.pkr.ac.id/3316/1/ANEMIA 2022.pdf](http://repository.pkr.ac.id/3316/1/ANEMIA%2022.pdf)
- Sarumaha, H. citra, Herlin, D., & Pasaribu, A. D. (2021). Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutriisi. *E-Journal Sari Mutiara*, 6(1), 29–40.
- sitawati, nurul aziza ath thaariq, rini wahyuni, rika mursyida.ela rohaeni, novia sari, sri hadi sulistiyaningsih. (2023). Tanda Bahaya Pada Masa Kehamilan Trimester I-III. In *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan untuk Ibu dan Generasi Sehat*.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif (Types of research in quantitative and qualitative research). *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial and Humaniora*, 1(1), 13–23.
- tabita hana, wicaksono dipo, et all. (2021). Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan. In *Jakarta: EGC* (Issue June). [https://repository.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021_Book Chapter_Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.pdf](https://repository.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021_Book_Chapter_Promosi%20Kesehatan%20dan%20Perilaku%20Kesehatan.pdf)

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan *Informed Consent*

Informed Consent

Kepada Yth., Saat ini saya sedang mengerjakan karya tulis ilmiah dengan judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang” sebagai mahasiswa tingkat III Jurusan Keperawatan Politeknik Negeri Madura. Karya tulis ilmiah ini akan menilai pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan.

Saya dengan optimis menanggapi tawaran Bapak/Ibu dengan membuat laporan ilmiah ini. Mohon menandatangani lembar persetujuan yang menunjukkan kesediaan Bapak/Ibu untuk berpartisipasi sebagai responden, saya akan menghormati keputusan Bapak/Ibu dan memastikan bahwa Bapak/Ibu akan mendapatkan penghormatan dan pelayanan yang sama. Semoga Tuhan memberkati dengan berlimpah atas segala perbuatan baik Bapak/Ibu.

Sampang,
Hormat saya,

Mita Devi Oktavia
NRP. 33412301055

Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Inisial Responden:

Setelah saya membaca dengan jelas ***informed concent*** yang sudah diberikan, maka dengan ditandatanganinya pernyataan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang”.

Demikian surat pernyataan ini saya isi dengan sebenarnya dari kemauan saya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Sampang,
Responden,

(.....)

POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

22 September 2025

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Mita Devi Oktavia
NRP : 33412301055
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Pengambilan Data Awal Penelitian
Judul TA : Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan di Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang.

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001

Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian Pengambilan Data Awal



PEMERINTAH KABUPATEN SAMPANG
DINAS KESEHATAN DAN KELUARGA BERENCANA
UPTD PUSKESMAS KAMONING

Jalan Jaksa Agung Suprpto No.74, Sampang (69213) Telp (0323) ... Fax -
Email: pkm-kamoning@sampangkab.go.id Website: pkm-kamoning.sampangkab.go.id

Sampang, 12 Desember 2025

Nomor : 440/ 1968-1 /434.203.200.16/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Keterangan Pengambilan Data Awal

Kepada

Yth. Politeknik Negeri Madura

di

S A M P A N G

Memperhatikan surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu nomor : 072/0304/434.211/Penelitian/2025 tanggal 13 Oktober 2025 perihal Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian. Untuk itu Kami menerangkan bahwa :

Nama : Mita Devi Oktavia
Prodi : D-III Keperawatan
Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Nutrisi selama Masa Kehamilan di Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang

Yang telah melaksanakan Pengambilan Data Awal di wilayah kerja Puskesmas Kamoning Kabupaten Sampang.

Demikian keterangan yang dapat kami berikan untuk menjadi maklum dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



dr. INTAN RETNOSARI

Perbina Tingkat I (I/IVb)

NIP. 19760410 200212 2 002

Lampiran 5 Surat Permohonan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - IIP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 2474/PL.34.1/DV.01.18/2025
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

22 September 2025

Kepada

Yth. 1. Kepala Bakesbangpol Sampang
2. Kepala Dinas Kesehatan Sampang
3. Kepala Puskesmas Kamoning Sampang

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Mita Devi Oktavia
NRP : 33412301055
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Pengambilan Data Awal Penelitian
Judul TA : Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan di Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang.

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



1. Lembar ini adalah dokumen resmi yang diterbitkan oleh Politeknik Negeri Madura (POLTERA) sebagai bagian dari proses penelitian.
2. Dokumen ini berlaku sebagai surat pengantar untuk pengambilan data awal penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Politeknik Negeri Madura.

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 6 Surat Balasan Permohonan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SAMPANG
DINAS KESEHATAN DAN KELUARGA BERENCANA
UPD PUSKESMAS KAMONING

Jalan Jaksa Agung Suprpto No 74, Sampang (69213) Telp. (0323)....Fax.-
Email: pkm-kamoning@sampangkab.go.id Website: pkm-kamoning.sampangkab.go.id

Sampang, 5 Februari 2026

Nomor : 400.7.22.1/38/434.203.200.16/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Keterangan Penelitian

Kepada
Yth. Politeknik Negeri Madura
di
S A M P A N G

Memperhatikan surat dari Politeknik Negeri Madura nomor :
0161/PL34.1/DV.01.18/2026 tanggal 26 Januari 2026 perihal Permohonan Izin
Melakukan Penelitian. Untuk itu Kami menerangkan bahwa :

Nama : Mita Devi Oktavia
Prodi : D-III Keperawatan
Judul Penelitian : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Nutrisi
Selama Masa Kehamilan di Wilayah Puskesmas Kamoning
Sampang

Yang telah melaksanakan Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Kamoning
Kabupaten Sampang.

Demikian keterangan yang dapat kami berikan untuk menjadi maklum dan
dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala UPD Puskesmas Kamoning



dr. INTAN RETNOSARI

Pembina Tingkat I (IV/b)

197604102002122002

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik
yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 7 Lembar Kisi Kisi Kuesioner

KISI-KISI KUESIONER PENELITIAN

No	Variabel	Indikator	Nomor Soal	Bentuk Soal	Skala Ukur
1	Pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan	Konsep nutrisi	1,2,3,4,5	Multiple choice	Ordinal
2	Pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan	Jenis nutrisi	6,7,8,9,10	Multiple choice	Ordinal
3	Pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan	Upaya pencegahan dampak kekurangan nutrisi	11,12,13,14,15	Multiple choice	Ordinal
Total			15 Soal		

Kunci Jawaban

1. B
2. C
3. D
4. B
5. C
6. C
7. B
8. B
9. C
10. B
11. B
12. B
13. B
14. B
15. C

Lampiran 8 Lembar Kuesioner Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG NUTRISI SELAMA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH PUSKESMAS KAMONING SAMPANG

A. Data Umum:

Petunjuk umum pengisian:

1. Menjawab pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda checklist (X)
2. Bacalah petunjuk pengisian dan pertanyaan sebelum menjawab .
3. Semua pertanyaan diisi dengan satu jawaban.

Kusioner Data Demografi :

1. Inisial :
2. Umur :
3. Pekerjaan :
4. Pendidikan :
5. Trimester Kehamilan :

B. Data Khusus:

Petunjuk Pengisian:

1. Lembar pernyataan di isi oleh responden
2. Berilah tanda cek (X) pada salah satu jawaban

No	Pertanyaan
1	Nutrisi dalam kehamilan didefinisikan sebagai ... A. Jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari B. Zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil untuk menunjang kesehatan ibu dan pertumbuhan janin C. Makanan yang dikonsumsi tanpa memperhatikan kandungan gizi D. Asupan makanan yang hanya berfungsi sebagai sumber energi
2	Tujuan utama pemenuhan nutrisi selama kehamilan adalah ... A. Menambah berat badan ibu semata B. Mencegah rasa lapar selama kehamilan C. Menunjang kesehatan ibu dan perkembangan janin secara optimal D. Mengurangi aktivitas fisik ibu hamil
3	Kekurangan nutrisi selama kehamilan dapat berdampak pada ...

	A. Peningkatan nafsu makan ibu B. Kesehatan ibu saja C. Kesehatan janin saja D. Kesehatan ibu dan janin
4	Status gizi ibu hamil sangat dipengaruhi oleh ... A. Usia ibu saja B. Pola makan dan asupan zat gizi C. Tingkat pendidikan saja D. Aktivitas fisik saja
5	Nutrisi yang baik selama kehamilan harus memenuhi prinsip ... A. Banyak dan mahal B. Mengenyangkan C. Seimbang, beragam, dan sesuai kebutuhan D. Rendah kalori
6	Zat gizi makro yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi ibu hamil adalah ... A. Protein B. Lemak C. Karbohidrat D. Vitamin
7	Protein pada ibu hamil berperan penting dalam ... A. Mengatur suhu tubuh B. Pembentukan dan pertumbuhan jaringan ibu dan janin C. Menghasilkan hormon saja D. Menjaga keseimbangan cairan saja
8	Zat gizi mikro yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah adalah ... A. Kalsium B. Zat besi C. Vitamin C D. Vitamin A
9	Kalsium selama kehamilan dibutuhkan terutama untuk ... A. Pembentukan energi B. Pembentukan otot C. Pertumbuhan tulang dan gigi janin D. Menjaga nafsu makan ibu
10	Asam folat sangat penting dikonsumsi ibu hamil karena berfungsi untuk ... A. Menjaga daya tahan tubuh B. Mencegah cacat tabung saraf pada janin C. Menambah berat badan ibu D. Mengurangi rasa mual
11	Upaya utama mencegah kekurangan nutrisi pada ibu hamil adalah ... A. Mengurangi porsi makan

	B. Mengonsumsi makanan seimbang dan beragam C. Menghindari semua makanan berlemak D. Makan satu jenis makanan saja
12	Prinsip penggunaan suplemen zat besi pada ibu hamil adalah ... A. Dikonsumsi hanya saat merasa lemas B. Dikonsumsi sesuai anjuran tenaga Kesehatan C. Dikonsumsi jika lupa makan D. Dikonsumsi tanpa aturan
13	Dampak kekurangan zat besi selama kehamilan dapat menyebabkan ... A. Hipertensi B. Anemia pada ibu hamil C. Diabetes gestasional D. Obesitas
14	Konsumsi vitamin dan mineral selama kehamilan sebaiknya ... A. Menggantikan makanan utama B. Dikonsumsi bersamaan dengan makanan bergizi C. Dihentikan jika ibu merasa sehat D. Dikonsumsi berlebihan agar hasil cepat
15	Salah satu prinsip konsumsi nutrisi yang benar bagi ibu hamil adalah ... A. Makan dalam jumlah besar sekaligus B. Menghindari sayur dan buah C. Makan teratur dengan porsi sesuai kebutuhan D. Mengutamakan makanan cepat saji
Total 15 Soal	

Lampiran 9 Dokumentasi



Lampiran 10 Lembar Tabulasi Data Umum

No Responden	Data Umum		
	Usia	Pendidikan	Pekerjaan
1	2	2	1
2	2	1	1
3	3	1	1
4	2	3	1
5	2	1	2
6	2	2	1
7	2	2	1
8	2	3	1
9	2	0	1
10	3	1	1
11	2	1	1
12	3	1	1
13	2	3	1
14	2	3	1
15	3	1	1
16	2	1	1
17	2	2	1
18	1	1	1
19	2	1	1
20	2	3	1
21	2	2	1
22	2	1	1
23	2	1	2
24	2	3	1
25	2	1	1
26	2	2	1
27	2	2	1
28	2	2	1
29	2	2	1
30	2	1	1
31	2	1	1
32	2	3	1
33	2	2	1
34	2	2	3
35	2	3	1
36	1	3	1
37	2	3	1
38	2	3	3
39	2	3	1
40	2	3	1
41	2	3	1
42	2	3	1
43	2	2	1
44	2	2	1
45	1	1	1

Total :

1. Usia
 - <20 Tahun : 3
 - 20-35 Tahun : 38
 - >35 Tahun : 4
2. Pendidikan
 - SD : 16
 - SMP : 14
 - SMA : 14
 - Tidak Bersekolah : 1
3. Pekerjaan
 - Ibu Rumah Tangga : 41
 - Pedagang : 2
 - Wiraswasta : 2

Keterangan :

1. Usia
 - <20 Tahun : Kode 1
 - 20-35 Tahun : Kode 2
 - >35 Tahun : Kode 3
2. Pendidikan
 - SD : Kode 1
 - SMP : Kode 2
 - SMA : Kode 3
 - Tidak Bersekolah : Kode 0
3. Pekerjaan
 - Ibu Rumah Tangga : Kode 1
 - Pedagang : Kode 2
 - Wiraswasta : Kode 3

Lampiran 11 Lembar Tabulasi Data Khusus

NO	Inisial	Data Khusus (<i>Pretest</i>)																Total	Skor%	Kategori	Kode
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10										
1	M	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	11	73%	Cukup	2
2	M	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	6	40%	Kurang	1
3	S	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87%	Baik	3
4	N	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12	80%	Baik	3
5	W	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12	80%	Baik	3
6	M	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	8	53%	Kurang	1
7	S	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	9	60%	Cukup	2
8	I	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93%	Baik	3
9	N	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	6	40%	Kurang	1
10	S	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	9	60%	Cukup	2
11	Z	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	9	60%	Cukup	2
12	M	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	5	33%	Kurang	1
13	E	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	9	60%	Cukup	2
14	L	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	11	73%	Cukup	2
15	M	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	7	47%	Kurang	1
16	N	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	8	53%	Kurang	1
17	F	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5	33%	Kurang	1
18	N	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	8	53%	Kurang	1
19	M	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93%	Baik	3
20	R	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12	80%	Baik	3
21	A	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	7	47%	Kurang	1
22	U	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	11	73%	Cukup	2
23	S	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4	27%	Kurang	1

24	N	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93%	Baik	3
25	N	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	10	67%	Cukup	2
26	I	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	10	67%	Cukup	2
27	A	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	8	53%	Kurang	1
28	P	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	12	80%	Baik	3
29	E	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	80%	Baik	3
30	A	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	12	80%	Baik	3
31	H	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	11	73%	Cukup	2
32	L	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	10	67%	Cukup	2
33	M	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	7	47%	Kurang	1
34	M	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7%	Kurang	1
35	H	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	10	67%	Cukup	2
36	I	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	87%	Baik	3
37	R	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	6	40%	Kurang	1
38	I	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	7	47%	Kurang	1
39	M	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11	73%	Cukup	2
40	K	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	10	67%	Cukup	2
41	A	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	10	67%	Cukup	2
42	R	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	12	80%	Baik	3
43	K	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	10	67%	Cukup	2
44	W	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	87%	Baik	3
45	F	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	10	67%	Cukup	2

Keterangan:

Benar : 1

Salah : 0

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	13	28,9%
2	Cukup	17	37,8%
3	Kurang	15	33,3%
	Total	45	100

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama mahasiswa : Mita Devi Oktavia
 NRP : 33412301055
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Pembimbing I : Nindi Pramesthi VP., M.Keb
 Judul TA : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil
 Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di
 Wilayah Puskesmas Kamoning sampang

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1.	17 - 09 - 2025	Konsul judul	ACC Judul	
2.	18 - 09 - 2025	Konsul Bab I	Revisi bab I Studi pendahuluan Kronologi Solusi	
3.	29 - 10 - 2025	Konsul Bab I	Justifikasi Manfaat , tujuan Data Lanjut bab II	
4.	14 - 11 - 2025	Bab II	Revisi urutan teori Revisi teori variabel	
5.	09 - 12 - 2025	Bab II	Revisi kerangka konsep Revisi deskripsi kerangka konsep Lanjut bab III	
6.	10 - 12 - 2025	Bab II Bab III	Revisi kerangka konsep Revisi deskripsi kerangka konsep Lanjut bab III	
7.	11 - 12 - 2025	Bab III	Revisi Kerangka Kerja Revisi Definisi Operasional Revisi Desain Penelitian	
8.	09 - 12 - 2025	ACC Ujian	Proposal	

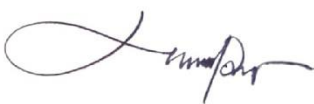
9.	3 - 02 - 2026	Konsul Bab 4 dan 5	Revisi pembahasan	✓
10.	4 - 02 - 2026	Konsul Bab 4 dan 5	Revisi hasil	✓
11.	5 - 02 - 2026	Konsul Bab 4 dan 5	ACC	✓
12.	11 - 03 - 2026	Konsul Tugas Akhir	ACC TA	✓

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
D3 Keperawatan

Pembimbing I


Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes
NIPPPK. 198502022025212061


Nindi Pramesthi VP, M. Keb
NIP. 199012082022032011

Lampiran 13 Lembar Konsultasi Pembimbing 2

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama mahasiswa : Mita Devi Oktavia
 NRP : 33412301055
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Pembimbing II : Elisa Christiana, M.Keb.
 Judul TA : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil
 Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di
 Wilayah Puskesmas Kamoning sampang

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1.	10 - 12 - 2025	Konsul Bab I-III	Revisi Penulisan	
2.	15 - 12 - 2025	Bab I-III	ACC	
3.	04 - 02 - 2026	Konsul Bab 4 dan 5	Revisi Penulisan	
4.	06 - 02 - 2026	Konsul Bab 4 dan 5	Revisi Penulisan	
5.	06 - 02 - 2026	Konsul Bab 4 dan 5	ACC	
6.	11 - 03 - 2026	Konsul Tugas Akhir	ACC TA	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
 D3 Keperawatan


Lailatul Hafidha, S.Kep., Ns., M.Kes.
 NIPPPK. 198502022025212061

Pembimbing II

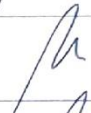
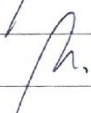

Elisa Christiana, M.Keb.
 NIP. 198702092022032001

Lampiran 14 Lembar Konsultasi Penguji I

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Mita Devi Oktavia
 NRP : 33412301055
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Penguji I : Rahayu Yuliana W, S.Kep., Ns, M.K.M
 Judul Tugas Akhir : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil
 Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di
 Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf pembimbing
1.	08-01-2026	Revisi seminar proposal	- Latar Belakang - Tinjauan Pustaka - Kerangka Konsep - Metode Penelitian	
2.	15-01-2026	Revisi seminar proposal	- Tinjauan Pustaka - Kerangka Konsep - Definisi Operasional	
3.	20-01-2026	Revisi seminar proposal	- Tinjauan Pustaka - Kerangka Konsep - Definisi Operasional	
4.	20-01-2026	Revisi seminar proposal	- ACC	
5.	4 - 03 - 2026	Revisi seminar hasil	- Revisi Pendahuluan - Revisi pembahasan	

6.	6 - 03 - 2026	Revisi seminar hasil	- Revisi Pendahuluan	
7.	9 - 03 - 2026	Revisi seminar hasil	- Revisi Pendahuluan	
8.	9 - 03 - 2026	Revisi seminar hasil	- Revisi Pendahuluan - Tambahkan Fenomena	
9.	11 - 03 - 2026	Revisi seminar hasil	- ACC TA	

Mengetahui

Koordinator Program Studi
D3 Keperawatan


Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIPPPK. 198502022025212061

Dosen Penguji I


Rahayu Yuliana W, S.Kep., Ns., M.K.M
NIPPPK. 198407262024212010

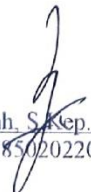
LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Mita Devi Oktavia
NRP : 33412301055
Program Studi : D3 Keperawatan
Penguji II : Cantika Iva N.,M.Keb
Judul Tugas Akhir : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil
Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di
Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf pembimbing
1.	15-01-2026	Revisi seminar proposal	- Revisi Penulisan	
2.	21-01-2026	Revisi seminar proposal	ACC Proposal	
3.	11 - 03 - 2026	Revisi seminar hasil	- Revisi Penulisan	
4.	11 - 03 - 2026	Revisi seminar hasil	- ACC TA	

Mengetahui

Koordinator Program Studi
D3 Keperawatan


Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIPPPK. 198502022025212061

Dosen Penguji II


Cantika Iva N.,M.Keb.
NIP. 199303220022032010

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Mita Devi Oktavia
NRP : 33412301055
Program Studi : D3 Keperawatan
Penguji III : Nur Khalilah, S.ST., M.Kes.
Judul Tugas Akhir : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil
Tentang Nutrisi Selama Masa Kehamilan Di
Wilayah Puskesmas Kamoning Sampang

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf pembimbing
1.	20 - 01 - 2026	Revisi seminar proposal	Revisi penulisan	
2.	21 - 01 - 2026	Revisi seminar proposal	ACC Proposal	
3.	12 - 03 - 2026	Revisi seminar hasil	Revisi Penulisan	
4.	12 - 03 - 2026	Revisi seminar hasil	ACC TA	

Mengetahui

Koordinator Program Studi
D3 Keperawatan


Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIPPPK. 198502022025212061

Dosen Penguji III


Nur Khalilah, S.ST., M.Kes.
NIP.197803112014062004



Biodata Peneliti

Nama lengkap penulis Mita Devi Oktavia, lahir pada tanggal 01 Maret 2005 di Kabupaten Sampang, Provinsi Jawa Timur. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis menempuh pendidikan Taman Kanak-Kanak di RA Islamiyah Sampang, kemudian melanjutkan pendidikan dasar di MI. Islamiyah Sampang dan lulus pada tahun 2017. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Sampang dan lulus pada tahun 2020. Pendidikan menengah atas ditempuh di SMK Negeri 1 Sampang dan lulus pada tahun 2023. Pada tahun 2023, penulis melanjutkan pendidikan di Politeknik Negeri Madura Jurusan Kesehatan Program Studi D3 Keperawatan. Selama menempuh pendidikan, penulis telah melaksanakan praktik klinik di beberapa fasilitas pelayanan kesehatan, di antaranya di Rumah Sakit Mohammad Noer Pamekasan dan RSUD Smart Pamekasan. Melalui kegiatan praktik tersebut, penulis memperoleh pengalaman dan keterampilan dalam memberikan asuhan keperawatan secara langsung kepada pasien di berbagai ruangan pelayanan. Penulis berharap ilmu dan pengalaman yang telah diperoleh selama masa pendidikan dapat menjadi bekal dalam memberikan pelayanan kesehatan yang profesional, humanis, dan berkualitas kepada masyarakat.

Lampiran 18 Lembar Turnitin

MITA DEVI OKTAVIA - KARYA TULIS ILMIAH BISMILLAH ACC.docx			
ORIGINALITY REPORT			
12%	9%	5%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	Submitted to Politeknik Negeri Madura Student Paper	3%	
2	media.neliti.com Internet Source	1%	
3	repository.itsk-soepraoen.ac.id Internet Source	1%	
4	repo.poltekkestasikmalaya.ac.id Internet Source	1%	
5	repository.pkr.ac.id Internet Source	1%	
6	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III Student Paper	1%	
7	Pangestu, Novitasari Puji. "Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Sumber Daya Manusia Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderating (Studi Pada Anggota Kepolisian di Polrestabes Kota Semarang)", Universitas Islam Sultan Agung (Indonesia), 2023 Publication	<1%	
8	repository.uwn.ac.id Internet Source	<1%	
9	aticacahya.blogspot.com Internet Source	<1%	
10	repository.upi.edu Internet Source	<1%	
11	nutrisiuntukbangsa.org Internet Source	<1%	