

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Makanan adalah faktor yang sangat penting bagi manusia dari bayi sampai kepada orang dewasa, makan adalah persoalan mutlak yang dibutuhkan oleh manusia. Tetapi makan yang sesuai dengan syarat-syarat gizi memerlukan pengertian dan pemahaman yang harus ditanamkan pada tiap-tiap anggota keluarga atau masyarakat.

Fungsi makanan selain untuk mengisi rasa lapar ialah terutama untuk pertumbuhan, kegiatan kerja, dan untuk menjamin kondisi tubuh agar tetap segar. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari berasal dari bahan makanan hewani dan makanan nabati. Bahan makanan hewani seperti daging, ikan, telur, adapun bahan makanan nabati yaitu padi-padian, kacang-kacangan, umbi-umbian, sayur-sayuran dan buah-buahan. Bahan-bahan makanan ini penting dan berguna sekali karena mengandung berbagai macam zat makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia, terutama untuk ibu yang sedang mengalami masa kehamilan.

Menyusun menu dan menilai hidangan merupakan pengetahuan dan keterampilan dasar yang diperoleh setiap orang terutama bagi mereka yang bertanggung jawab atas pengurusan dan penyediaan menu, atau makanan dalam keluarga (Ahmad Zaeni, 1999 : 12). Tentu cara seorang menyusun dan menilai hidangan, akan berbeda dengan seorang tenaga ahli gizi yang telah mendapatkan

pendidikan ilmiah dan keterampilan khusus, tentang makanan dan hubungannya dengan kesehatan.

Tingkat pendidikan dapat menentukan cara seseorang didalam menghadirkan menu yang disajikan, terutama yang berhubungan dengan nilai gizi, keadaan yang belum paham seperti inilah yang dewasa ini banyak terjadi pada ibu-ibu hamil, karena keterbatasan pengetahuan mereka didalam pemahaman tentang kebutuhan gizi yang diperlukan pada saat masa kehamilan.

Keharusan mendapatkan pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang harus dipenuhi selama hidup, demi tercapainya kualitas atau mutu hidup, baik di dunia maupun diakhirat. Hal ini dapat dilihat secara umum dalam kehidupan di masyarakat. Pemenuhan gizi secara seimbang dengan penyusunan menu selama masa kehamilan, perlu diperhatikan oleh ibu hamil. Ibu hamil yang tidak mempertimbangkan nilai gizi yang seimbang, disamping pendidikan yang masih kurang atau (relatif rendah), mereka juga kurang begitu peduli karena mereka berasumsi, bahwa makanan yang mengandung gizi itu identik dengan pengeluaran finansial yang tinggi atau mahal. Karenanya masih banyak masyarakat yang beranggapan bahwa kalau sudah kenyang maka selesailah pemenuhan kebutuhan makanan pada tubuh.

“Pada masa kehamilan penyusunan menu yang seimbang (dalam kandungan gizi) sangat penting, karena dengan penyusunan menu yang seimbang kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandung dapat terjamin”. (W. J. Corputty, 2001 : 29).

Menu seimbang itu sendiri yaitu “susunan hidangan makanan (menu) yang didalamnya cukup mengandung zat-zat makanan atau zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, jadi menu itu harus cukup mengandung zat tenaga, zat pengatur dan zat pembangun” (Sugeng, 1984 : 5)

1. Zat tenaga, dapat diambil dari beras, jagung, kentang, singkong, sagu, gandum dan lain-lain.
2. Zat pembangun dapat diambil dari daging, telur, ikan, kacang-kacangan termasuk tempe dan tahu.
3. Zat pengatur dan pengantar misalnya sayuran dan buah-buahan.

Adapun dalam penyusunan menu yang seimbang hidangan misalnya (harus sanggup) memenuhi beberapa fungsi (W.J. Corputty, 2001 : 29).

1. Fungsi pertama yaitu memenuhi kepuasan jiwa
  - Menghilangkan rasa lapar dan menjadikan kenyang
  - Memenuhi kepuasan panca indra
    - Rasa kecap (lidah)
    - Rasa wangi (hidung)
    - Rasa penglihatan (mata)
    - Memenuhi kepuasan sosial
    - Memenuhi kebiasaan sosial
    - Memenuhi tahap dan syarat agama (kebaikan dan kehalalan)
    - Memenuhi tingkat keluarga

## 2. Memenuhi syarat kesehatan

- Mengandung zat-zat gizi : karbohidrat, protein, lemak, vitamin-vitamin dan mineral.
- Zat-zat gizi yang diperlukan harus ada semua dan kualitasnya harus memenuhi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Dengan melihat fenomena yang terjadi diatas penulis akan mengangkat masalah apa, yang melatar belakangi ketidakpahaman ibu hamil di Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka terhadap pengetahuan gizi seimbang dalam penyusunan menu selama masa kehamilan, padahal mengkonsumsi makanan yang memiliki keseimbangan nilai gizi atau memenuhi gizi sangat penting dilakukan pada masa kehamilan, karena selain untuk ibu juga untuk janin yang dikandung.

## B. Perumusan Masalah

Dalam perumusan masalah ini mengandung tiga tahapan yaitu :

### 1. Identifikasi masalah

#### a. Wilayah penelitian

Wilayah penelitian dalam skripsi ini adalah pengetahuan ibu hamil dalam hal gizi dan penyusunan menu yang akan dikonsumsi selama masa kehamilan di Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka.

**b. Pendekatan penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif empirik.

**c. Jenis masalah**

Jenis masalah dalam penelitian ini adalah adanya kekurangan dan penyusunan menu yang akan dikonsumsi ibu hamil terhadap pengetahuan gizi seimbang selama masa kehamilan di Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka.

**2. Pembatasan masalah**

Untuk menghindari kerancuan dan meluasnya masalah yang akan diteliti, penulis membatasi permasalahan yaitu mengarah kepada pengetahuan dan pemahaman ibu hamil terhadap gizi seimbang dalam penyusunan menu yang akan dikonsumsi selama masa kehamilan di Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka.

**3. Pertanyaan penelitian**

1. Sejauh mana pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan gizi seimbang dalam penyusunan menu yang di konsumsi selama masa kehamilan di Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka.
2. Bagaimana pola konsumsi yang dilakukan oleh ibu ketika menjalani masa kehamilan di Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka.
3. Bagaimana hubungan antara pengetahuan ibu terhadap gizi yang harus dikonsumsi pada masa kehamilan dengan realisasi pola konsumsi ibu

selama menjalani kehamilan di Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka.

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk memperoleh data tentang pengetahuan ibu terhadap gizi yang harus dikonsumsi pada saat menjalani kehamilan di Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka.
2. Untuk memperoleh data tentang realisasi pola konsumsi ibu pada masa menjalani kehamilan di Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka.
3. Untuk memperoleh data tentang hubungan pengetahuan ibu terhadap gizi yang harus dikonsumsi selama masa kehamilan dengan realisasi pada konsumsi kesehariannya di Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka.

### **D. Kerangka Pemikiran**

Mengonsumsi zat gizi yang terkandung dalam pangan bertujuan untuk memberikan energi kepada tubuh, mengatur proses-proses tubuh untuk pertumbuhan dan memperbaiki jaringan-jaringan tubuh. Pangan menyediakan unsur-unsur kimia tubuh yang dikenal sebagai zat gizi (Suhardjo, 1986 : 41) semua zat gizi esensial diperlukan untuk memperoleh dan memelihara kesehatan tubuh yang baik, zat gizi dibagi ke dalam enam kelas utama yaitu :

1. Karbohidrat
2. Lemak

3. Protein
4. Vitamin
5. Mineral dan
6. Air

Dalam masa kehamilan asupan makanan harus benar-benar yang bermutu, tidak berlebihan dan tidak kekurangan, pas takaran semua zat gizi yang dibutuhkan setiap harinya, karena makanan satu-satunya sumber agar anak tumbuh, untuk membangun tulang dan otot, membangun alat-alat tubuh dan semua yang menjadikan isi sosok tubuhnya.

Dalam susunan menu berbagai jenis bahan makanan dapat dikelompokkan kedalam :

1. Bahan makanan pokok
2. Bahan makanan lauk pauk
3. Bahan makanan sayur dan
4. Bahan makanan buah-buahan

Susunan hidangan yang mengandung keempat jenis kelompok bahan tersebut, masing-masing dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan badan, dikenal oleh para ahli gizi sebagai susunan empat sehat. Kalau susunan empat sehat ini ditambah dengan susu dalam jumlah yang mencukupi menjadi lima sempurna (Ahmad Djaeni, 1985 : 19). Ini menggambarkan susunan menu yang sanggup memberikan kesehatan gizi yang baik. Susunan empat sehat lima sempurna

terutama ditujukan bagi masyarakat yang disebut kelompok rentan gizi yang masuk kedalam rentan ini adalah bayi, anak-anak, ibu hamil dan ibu menyusui.

Ibu hamil perlu makanan yang bermutu tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Mutu anak dalam kandungan banyak ditentukan oleh mutu makanan ibunya. Jika makanan ibu kurang, pertumbuhan anak juga kurang. Jika ibu terlampau banyak makan, anak juga akan tumbuh terlalu besar dan ini tidak sehat. Kehamilan meminta agar ibu makan lebih banyak dan sebelum ibu hamil, karena bayi yang dikandungnya juga membutuhkan makanan. Namun, banyaknya makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan. Makanan sangat penting selama masa kehamilan sehingga janin sangat bergantung kepada ibunya. Untuk pernapasan, pertumbuhan, dan untuk melindunginya dari penyakit, peran ibu sangat menentukan.

Zat-zat makanan yang dibutuhkan oleh ibu hamil sangat bervariasi diantaranya adalah protein, ibu hamil membutuhkan protein lebih banyak dari biasanya, paling sedikit 60 gr/hari. Protein bagi ibu hamil digunakan untuk pertumbuhan anak yang sangat laju. Protein dipakai untuk membangun badan anak dimulai dari sebesar sel, sampai menjadi tubuh seberat 3,5 kg. Protein juga digunakan untuk membuat plasenta, adapun plasenta (ari-ari) berfungsi untuk menunjang, memelihara, dan menyalurkan bagi anak. Selain protein ada beberapa jenis vitamin yang penting untuk ibu hamil. Jika ibu hamil sampai kekurangan vitamin, pembentukan sel-sel tubuh anak akan kurang, anak bisa kurang darah, cacat bawaan, kelainan bentuk, bahkan yang paling fatal ibu bisa keguguran.



Adapun vitamin-vitamin tersebut diantaranya adalah vitamin B, C, D, E dan K. Sel darah merah ibu hamil bertambah sampai 30 %, oleh karena itu tubuhnya memerlukan zat tambahan zat besi antara 700 – 800 mg zat besi. Ibu hamil yang kekurangan zat besi dapat terganggu proses kelahirannya, dan memungkinkan terjadinya pendarahan sehabis persalinan. Ibu hamil yang kekurangan zat besi dapat terganggu proses kelahirannya, dan memungkinkan terjadinya pendarahan sehabis persalinan ibu hamil juga memerlukan iodium yang cukup, karena ibu hamil yang kekurangan iodium akan melahirkan anak-anak yang cebol. Jika kekurangannya baru terjadi kemudian pertumbuhan anak akan terhambat.

Sebagai orang normal, ibu hamil perlu menu seimbang yaitu menu yang lengkap dan sesuai dengan kebutuhan tubuh (Handrawan Nadisul, 2003 : 14). Porsi kebutuhan zat gizi ibu hamil adalah 437,5 mg, karbohidrat, 60 gr protein dan 57 gr lemak yang dapat diperoleh dari jenis makanan seperti nasi, daging, ikan, tempe, tahu, sayuran, berwarna dan buah-buahan serta susu. Dan apabila menu ibu hamil sesuai dengan takaran masing-masing kelompok zat gizi tersebut berarti menunya sehat dan seimbang.

Selama sembilan bulan masa kehamilan, ibu perlu mengkonsumsi menu seimbang dalam kadar gizi. Memastikan bahwa ibu hamil mendapatkan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh ibu dan bayi yang dikandung merupakan langkah paling positif yang dapat diambil untuk menyakinkan bahwa ibu akan mendapatkan bayi yang sehat.

## E. Langkah-langkah Penelitian

Dalam melakukan penelitian, penulis melakukan langkah-langkah sebagai berikut :

### 1. Sumber data

Sumber data teoritik artinya berasal dari buku-buku yang ada kaitannya dengan pembahasan proposal ini.

### 2. Sumber data empirik, yaitu berasal dari penelitian lapangan, penentuan lokasi yaitu masyarakat yang berada dikecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka.

### 3. Populasi dan sampel

#### a. Populasi

Populasi adalah sekelompok subjek baik manusia, gejala nilai, tes, benda-benda ataupun peristiwa (Warno Surakhmad, 1982 : 24). Berdasarkan pengertian tersebut populasi dalam penelitian adalah ibu hamil yang ada di Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka yang seharusnya berjumlah 21 Desa yang terdiri dari 208 ibu hamil.

#### b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini menggunakan purposif dan aksidental sampling, karena menekankan pada pertimbangan karakteristik tertentu dari subjek penelitiannya yaitu ibu-ibu hamil dan sampel diambil dari subjek-subjek pada suatu jenis kejadian tertentu. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 % dari jumlah populasi 208 ibu hamil yaitu

41 orang ibu hamil, ditunjang oleh pendapat Suharsimi Arikanto (2002 : 112).

#### 4. Teknik-teknik pengumpulan data

Untuk mendapatkan data yang diperlukan penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

##### a. Angket

Teknik penyebaran angket dilakukan melalui jenis pertanyaan tertulis disertai jawaban yang diberikan kepada sejumlah sampel penelitian guna diperoleh data tentang pengetahuan gizi ibu hamil yang harus dikonsumsi pada masa kehamilan dengan realisasi pola konsumsi keseharian ibu hamil di Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka.

##### b. Dokumentasi

Teknik dokumentasi dilakukan dengan cara melihat data-data kependudukan yang ada di Puskesmas Dawuan.

##### c. Obsevasi

Teknik observasi dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan terhadap ibu hamil yang berada di kecamatan Dawuan kabupaten Majalengka.

#### 5. Teknik analisis data

Dalam melaksanakan analisis data, penulis menggunakan analisis kualitatif untuk data kualitatif dan analisis statistika untuk data kuantitatif. Dengan *korelasi spearman rant*, dengan rumus sebagai berikut :

$$\rho = \frac{1 - 6\sum D^2}{N(N^2 - 1)} \quad (\text{Anas Sudijono, 2001: 219})$$

$\rho$  = Angka indeks korelasi tata jenjang

$D$  = Difference yaitu perbedaan antara urutan skor pada variabel pertama ( $R_1$ ) dan urutan skor pada variabel kedua ( $R_2$ ) jadi  $D = R_1 - R_2$

$N$  = Number of cases : Banyaknya pasangan yang sedang dicari korelasinya

Untuk menafsirkan data koefisien korelasi dengan ketentuan :

0,00 – 0,20 = Korelasi sangat lemah, sehingga korelasi itu diabaikan atau dianggap tidak ada

0,20 – 0,40 = Antara Variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang lemah atau rendah

0,40 – 0,70 = Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang sedang atau cukup

0,70 – 0,90 = Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang kuat atau tinggi

0,90 – 1,00 = Terdapat korelasi yang sangat tinggi

(Anas Sudijono, 1992 : 180)