

## Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil

Susilawati<sup>1</sup>, Dewi Junita Lamtumiari<sup>2</sup>  
Akademi Kebidanan Budi Mulia Jambi<sup>1,2</sup>

### Informasi Artikel :

Diterima : 17 September 2023

Direvisi : 24 November 2023

Disetujui : 15 Desember 2023

Diterbitkan : 30 Desember 2023

\*Korespondensi Penulis :  
[susiandreas370@gmail.com](mailto:susiandreas370@gmail.com)  
[dewijunita86@gmail.com](mailto:dewijunita86@gmail.com)

### ABSTRAK

Pengolahan bahan makanan adalah proses pengolahan bahan makanan yang berasal dari bahan baku tumbuhan atau hewan menjadi produk yang bisa dikonsumsi. Untuk menghasilkan makanan yang enak dan gizinya tidak rusak, diperlukan tahapan serta proses untuk mengolah bahan mentah agar siap untuk dikonsumsi. Tahapan tersebut dimulai dari proses persiapan bahan mentah, pengolahan, kemudian penyajian. Bahan-bahan makanan yang sebenarnya kaya akan nutrisi bisa berubah menjadi makanan kurang sehat bila dimasak dengan cara yang salah. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan desain studi *cross sectional*, Analisis yang digunakan adalah Univariat dan Bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi dengan nilai p value 0,018 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan kepada ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengolahan bahan makanan yang baik dan benar dan bagi PMB Muzilatul Nisma diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi PMB tentang perilaku pengolahan bahan makanan pada pasiennya sehingga dapat lebih meningkatkan perilaku positif dalam mengolah bahan makanan sehingga kandungan gizi pada makanan dapat terjaga.

**Kata Kunci** : Pengetahuan, Perilaku, Ibu hamil, Pengolahan bahan makanan

### ABSTRACT

*Food processing is the process of processing food ingredients originating from plant or animal raw materials into products that can be consumed. To produce food that is delicious and whose nutrition is not damaged, steps and processes are needed to process the raw materials so they are ready for consumption. These stages start from the process of preparing raw materials, processing, then serving. Food ingredients that are actually rich in nutrients can turn into less healthy food if cooked in the wrong way. The aim of this research is to determine the relationship between knowledge and behavior of pregnant women in processing safe food ingredients for pregnant women at PMB Muzilatul Nisma, Jambi City. The research design used is quantitative research using a cross-sectional study design*

*approach. The analysis used is Univariate and Bivariate. The results of the research show that there is a relationship between knowledge and behavior of pregnant women in processing safe food ingredients for pregnant women at PMB Muzilatul Nisma, Jambi City with a p value of 0.018 ( $p < 0.05$ ). Based on the results of the research, it is recommended that pregnant women be able to increase their knowledge about proper and correct processing of food ingredients and for PMB Muzilatul Nisma, it is hoped that this research can provide an overview for PMB about the food processing behavior of their patients so that they can further increase positive behavior in processing food ingredients. so that the nutritional content of food can be maintained.*

**Keywords:** *knowledge, behavior, pregnant women, food processing*

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek yang penting dalam menunjang program pembangunan. Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal (Evitasari, 2016).

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sel kelamin laki-laki dan sel kelamin perempuan. Dengan kata lain, kehamilan adalah pembuahan ovum oleh spermatozoa, sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai kelahiran janin (Pratiwi dan Fatimah, 2019).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Salah satu indikator derajat kesehatan masyarakat adalah jumlah angka kematian ibu maternal (AKI). Angka kematian ibu dapat berguna untuk menunjukkan gambaran tingkat status gizi, kesadaran dalam berperilaku hidup sehat serta tingkat pelayanan kesehatan terutama untuk ibu hamil. Untuk mencapai salah satu target MDGs (Millenium Development Goals) yaitu meningkatkan kesehatan ibu, maka diperlukan upaya-upaya yang efektif dan efisien serta konsisten untuk ikut bersama-sama dalam mempercepat penurunan Angka Kematian Ibu atau AKI dan Bayi Baru Lahir di Indonesia (Arisman, 2014).

Nutrisi selama kehamilan adalah salah

satu faktor penting dalam menentukan pertumbuhan janin. Peningkatan kualitas gizi sangat penting pada setiap tahapan semester kehamilan. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil harus mengandung zat gizi yang lengkap dan adekuat meliputi protein, karbohidrat, vitamin, mineral, dan lemak untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Apabila makanan tersebut tidak mengandung zat gizi yang adekuat maka dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin. Dampaknya adalah berat badan lahir, status nutrisi dari ibu yang sedang hamil juga mempengaruhi angka kematian perinatal, keadaan kesehatan neonatal, dan pertumbuhan bayi setelah kelahiran (Arisman, 2014).

Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh, karena makanan sangat diperlukan untuk oleh tubuh. Bahan-bahan makanan yang sebenarnya kaya akan nutrisi bisa berubah menjadi makanan kurang sehat bila dimasak dengan cara yang salah. Padahal ada cara mengolah makanan yang lezat tetapi tetap sehat. Cara memasak dengan suhu tinggi bisa menghancurkan vitamin dalam sayuran, terutama vitamin C, folat, dan potasium, sampai 20 persen. Mungkin ini sebabnya mengapa penganut pola makan makanan mentah (raw food) meyakini cara terbaik menyajikan makanan adalah dengan tidak memasaknya. Meski

begitu penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar makanan justru akan lebih bernutrisi setelah dimasak, misalnya saja wortel, bayam, dan tomat. Proses pemasakan akan membantu pelepasan antioksidan dengan cara menghancurkan dinding sel sehingga zat-zat penting dalam sayuran itu lebih mudah diserap tubuh. (Santoso, 2013).

Pengolahan bahan makanan diolah dengan cara memasak tujuan memasak ialah membuat makanan mudah dicerna oleh tubuh, membuat makanan aman untuk dimakan, meningkatkan rasa dan aroma pada makanan, meningkatkan penampilan dan warna pada makanan tersebut, serta

melengkapi atau menyeimbangkan kandungan gizi jika dicampur dengan bahan makanan lain. Jika saat memasak tidak memperhatikan proses pengolahan yang tepat, dikhawatirkan nutrisi makanan tidak terserap maksimal. (Kamarullah, 2018)

Berdasarkan Studi pendahuluan, 4 dari 10 ibu hamil menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan baik (40%). Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik meneliti tentang Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan desain studi *cross sectional*, Pendekatan studi *Cross Sectional* dilakukan dimana variable dependen dan variabel independent diamati secara bersamaan ketika penelitian berlangsung yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil. Lokasi penelitian dilakukan di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April - Juli 2023. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi sebanyak 30

orang. Sampel diambil dari jumlah populasi. Data yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu : data Primer (Data yang diambil secara langsung pada saat penelitian melalui kuesioner penelitian di google form) dan data Sekunder (Menggunakan data jumlah dan ibu hamil yang tersedia di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi). Analisis data yang di gunakan adalah Analisis Univariat dan Analisis Bivariat. Dimana Analisis Univariat bertujuan untuk melihat distribusi frekuensi variabel dependen pengetahuan dan perilaku Ibu Hamil serta Analisis Bivariat dilakukan untuk menjelaskan hubungan variabel dependen dengan variabel independen dengan menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

#### a. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil

Gambaran pengetahuan ibu hamil secara umum berdasarkan hasil kuesioner terhadap 30 responden adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil**

No Pengetahuan	Jumlah	Persentase
1. Kurang Baik	12	40%
2. Baik	18	60%
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 18 responden (60%) dan yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 12 responden (40%).

**b. Gambaran Perilaku Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan yang Aman Bagi Ibu Hamil**

Gambaran perilaku ibu hamil secara umum berdasarkan hasil kuesioner terhadap 30 responden adalah sebagai berikut:

**Tabel 2 Perilaku Ibu Hamil**

No	Perilaku ibu hamil	Jumlah	Persentase
1.	Positif	10	33,3%
2.	Negatif	20	66,7%
Total		30	100 %

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki perilaku positif yaitu sebanyak 20 responden (66,7%) dan yang memiliki perilaku negatif sebanyak 10 responden (33,3%).

**Analisis Bivariat**

Analisis bivariat bertujuan untuk melihat hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat. Pada penelitian ini variabel bebas adalah pengetahuan. Sedangkan variabel terikatnya adalah perilaku ibu hamil dalam pengolahan bahan makanan yang aman. Uji statistik yang digunakan untuk melihat hubungan antara kedua variabel didalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *Chi Square*.

**Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil**

No	Pengetahuan	Perilaku Ibu Hamil				Total	P Value
		Negatif		Positif			
		f	%	f	%		
1.	Kurang Baik	7	58,33	5	41,67	12	
2.	Baik	3	16,67	15	15	18	
Jumlah		10		20		30	100,0

Pada Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan baik akan memiliki perilaku positif yaitu sebanyak 15 responden (83,33%), namun responden yang pengetahuannya kurang baik juga memiliki perilaku positif yaitu sebanyak 5 responden (41,67%).

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p value 0,018 ( $p < 0,05$ ) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan antara Pengetahuan Terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi.

**PEMBAHASAN**

**a. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mayoritas memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 18 responden (60%) dan yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 12

responden (40%).

Notoatmodjo (2018) Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) dan pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau subjek.

Hasil penelitian ini sesuai juga dengan penelitian Suci Rahmawati, dkk

(2013) tentang Perilaku Higiene Pengolah Makanan Berdasarkan Pengetahuan Tentang Higiene Mengolah Makanan Dalam Penyelenggaraan Makanan Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar yaitu 50% responden memiliki pengetahuan yang baik tentang mengolah bahan makanan dan 50% responden memiliki pengetahuan kurang baik

Upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan responden yaitu memberikan penyuluhan kepada responden mengenai pengolahan bahan makanan yang baik dan benar.

**b. Gambaran Perilaku Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi.**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mayoritas memiliki perilaku positif yaitu sebanyak 20 responden (66,7%) dan yang memiliki perilaku negatif sebanyak 10 responden (33,3%).

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. (Adventus, dkk, 2019)

Hasil penelitian ini sesuai juga dengan penelitian Ni Made Astini Handayani, dkk tahun 2015 tentang Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penjamah Makanan dalam Penerapan Cara Pengolahan Pangan yang Baik pada Industri Rumah Tangga yaitu sebanyak 49,70% responden memiliki perilaku baik dan sebanyak 50,30% responden memiliki perilaku kurang baik

Upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan perilaku positif yaitu dengan meningkatkan pengetahuan responden. Karena responden dengan pengetahuan baik akan memiliki perilaku positif.

**c. Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan baik akan memiliki perilaku positif yaitu sebanyak 15 responden (83,33%), namun responden yang pengetahuannya kurang baik juga memiliki perilaku positif yaitu sebanyak 5 responden (41,67%),

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p value 0,018 ( $p < 0,05$ ) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan antara Pengetahuan Terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoatmodjo (2018) bahwa pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai jangka menengah (*intermediat impact*) dari pendidikan kesehatan. Selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran (*out come*) pendidikan kesehatan. Dan penelitian ini sesuai juga dengan hasil penelitian Ni Made Astini Handayani, dkk tahun 2015 tentang Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penjamah Makanan dalam Penerapan Cara Pengolahan Pangan yang Baik pada Industri Rumah Tangga yaitu Ada hubungan pengetahuan penjamah makanan dengan perilaku cara pengolahan pangan yang baik pada industri rumah tangga.

Pengetahuan merupakan pedoman bagi seseorang dalam melakukan tindakan. Dengan pengetahuan dan informasi yang dimilikinya, maka perilaku yang dilakukan akan selalu berpedoman pada apa saja yang telah dilakukan dan informasi yang diterimanya.

Upaya-upaya yang perlu dilakukan

untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang pengolahan bahan makanan yang baik dan benar adalah dilakukannya penyuluhan tentang hal tersebut, menjelaskan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti agar responden dapat memahami dengan baik dan kegiatan promotif lainnya seperti mempraktekkan cara pengolahan bahan makanan yang baik dan benar. Selain itu diharapkan responden untuk aktif mencari informasi tentang pengolahan bahan

makanan yang baik dan benar agar menambah pengetahuan responden yang kurang baik. Jika hanya pasif saja, maka akan berdampak kurang baik pada tingkat pengetahuan mereka. Bagi responden yang telah mempunyai pengetahuan yang baik, harus selalu dipertahankan dan diingat materi-materi yang telah diberikan sebelumnya, agar mereka mengetahui tentang pengolahan bahan makanan yang baik dan benar, sehingga gizi pada makanan tersebut tidak hilang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa: Hasil penelitian pengetahuan ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 18 responden (60%) dan yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 12 responden (40%). Hasil penelitian perilaku ibu hamil yang memiliki perilaku positif yaitu sebanyak

20 responden (66,7%) dan yang memiliki perilaku negatif sebanyak 10 responden (33,3%). Nilai p value 0,018 ( $p < 0,05$ ) dengan menggunakan uji statistic Chi Square maka dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pengolahan Bahan Makanan Yang Aman Bagi Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adventus, M., Jaya, I. M. M., & Mahendra, D. 2019. *Buku Ajar Promosi Kesehatan. In Pusdik SDM Kesehatan* (1st ed., Vol. 1, Issue 1, pp. 1-91). [http://repository.uki.ac.id/2759/1/Bu\\_kumodulpromosikesehatan.pdf](http://repository.uki.ac.id/2759/1/Bu_kumodulpromosikesehatan.pdf)
- Ai Yeyeh Rukiyah dan Lia Yulianti. 2013. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Trans Info Media: Jakarta
- Arisman. 2014. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. EGC: Jakarta
- Budiman Candra. 2012. *Pengantar Kesehatan Lingkungan*. EGC: Jakarta
- Dalyanta Sembiring. 2018. 5 *Cara Mengolah Makanan yang Aman untuk Dikonsumsi Ibu Hamil*. <https://review.bukalapak.com/mom/5-cara-mengolah-makanan-yang-aman-untuk-ibu-hamil-57900>
- Damayanti, R. 2017. *Pengaruh Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dan Pola Pemberian Makan terhadap Kejadian Gizi Kurang pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gajahan Surakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan: Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/52054/1/NasPub.pdf>
- Evitasari, D. (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pemberian Makanan Pendamping ASI Bayi Usia < 6 Bulan*. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(3), 39-49. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/45>
- Helmizar. 2019. *Buku Ajar Gizi Ibu Hamil dan Gizi Ibu Menyusui*. Andalas University Press: Padang. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/341/5/BAB%20II.pdf>

- Kamarullah. 2018. *Cara Mengolah Makanan Yang Baik Dan Benar*. Kepaniteraan Klinik Keperawatan Senior (K3s) Stikes Medika Nurul Islam Siglisigli.
- Kompas.com. 2021. *Tips Mengolah dan*
- Kumaran. 2018. *Cara Mengolah Makanan yang Aman bagi Ibu Hamil*.  
<https://kumaran.com/kumaranmo/m/cara-mengolah-makanan-yang-aman-bagi-ibu-hamil-1534418477917673810>
- Laela Nur Rokhmah, dkk. 2022. *Pangan dan Gizi*. Yayasan Kita Menulis: Medan
- Libran Nurhad. 2017. *Cara Mengolah Makanan Agar Kandungan Gizinya Tidak Hilang..*  
<http://blog.duniamasak.com/cara-mengolah-makanan-agar-kandungan-gizinya-tidak-hilang/>
- Ni Made Astini Handayani, dkk. 2015. *Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penjamah Makanan dalam Penerapan Cara Pengolahan Pangan yang Baik pada Industri Rumah Tangga Pangan di Kabupaten Karangasem*.  
<https://www.phpmajournal.org/index.php/phpma/article/view/109/170>
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta
- Notoatmodjo. 2018. *Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta: Jakarta
- Memilih Bahan Makanan di Rumah agar Kandungan Gizi Tetap Terjaga".  
<https://www.kompas.com/parapuan/read/532840690/tips-mengolah-dan-memilih-bahan-makanan-di-rumah-agar-kandungan-gizi-tetap-terjaga>
- Notoatmodjo. 2016. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta
- Pratiwi dan Fatimah. 2019. *Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta
- Santoso, AB. 2013. *Tujuh Cara Memasak Yang Tidak Merusak Gizi Bahan Yang Dimasak*.  
<https://www.tribunnews.com/kesehatan/2013/02/06/tujuh-cara-memasak-yang-tidak-merusak-gizi-bahan-yang-dimasak>
- Suci Rahmawati, dkk. 2013. *Perilaku Higiene Pengolah Makanan Berdasarkan Pengetahuan Tentang Higiene Mengolah Makanan Dalam Penyelenggaraan Makanan Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar*. Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang November 2011 Vol 2No 2.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/1032/1080>
- Sumantri, Arif. 2015 *Kesehatan Lingkungan*. Kencana Prenada Media Group: Jakarta.

