PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG KEBIASAAN KONSUMSI JUNK FOOD DI KLINIK BROMO MEDAN TAHUN 2016

Knowledge Of Pregnant Women About Junk Food Consumption Habits In Medan Bromo Clinic In 2016

Lili Nurmaliza¹

¹Dosen tetap Akademi Kebidanan Indah Medan
Email : nurmaliza_lilie@yahoo.com

Abstrak

Pemenuhan gizi ibu hamil memang belum sepenuhnya disadari oleh masyarakat Indonesia. Perlu diperhatikan menjamurnya junk food cenderung mengakibatkan kurangnya asupan gizi yang dapat menimbulkan cacat bawaan pada susunan saraf pusat dan otak janin. Tujuan penelitian mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebiasaan konsumsi junk food di Klinik Bromo Medan. Penelitian bersifat Deskriptif dengan populasi yaitu seluruh ibu hamil yang berkunjung ke klinik Bromo dengan sampel sebanyak 14 responden dilakukan secara Purposive Sampling. Analisa data dilakukan secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pengetahuan ibu hamil Cukup (71,42%) dan berpengetahuan Baik (14,29%). Berdasarkan umur mayoritas berpengetahuan cukup (64,28%), pendidikan mayoritas berpengetahuan cukup (64,285), pekerjaan mayoritas berpengetahuan cukup (57,14%) dan sumber informasi mayoritas berpengetahuan cukup (42,86%). Kesimpulan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang kebiasaan konsumsi junk food di Klinik Bromo berpengetahuan cukup. Dianjurkan kepada ibu hamil agar tidak mengkonsumsi junk food.

Kata Kunci : pengetahuan, ibu hamil, *junk food*

Abstract

Fulfillment of nutrition for pregnant women is indeed not yet fully realized by the people of Indonesia. It should be noted that the proliferation of junk food tends to result in a lack of nutritional intake which can cause congenital defects in the central nervous system and fetal brain. The aim of the study was to describe the knowledge of pregnant women about the consumption habits of junk food at the Bromo Clinic in Medan. Research is descriptive with a population that is all pregnant women who visit the Bromo clinic with a sample of 14 respondents conducted by purposive sampling. Data analysis was carried out descriptively.

The results of the study showed that the majority of pregnant women's knowledge was sufficient (71.42%) and knowledgeable (14.29%). Based on the age of the majority of knowledgeable enough (64.28%), the majority of education is sufficiently knowledgeable (64,285), the work of the majority of sufficient knowledge (57,14%) and the majority of information sources are sufficiently knowledgeable (42,86%). The conclusion is that the knowledge of pregnant women about the consumption habits of junk food at the Bromo Clinic is knowledgeable. It is recommended for pregnant women not to consume junk food.

Keywords : knowledge, pregnant women, junk food

PENDAHULUAN

Nutrisi mempunyai peran yang sangat penting bagi kehidupan manusia khususnya bagi ibu hamil. Kebutuhan nutrisi meningkat kurang lebih 15% untuk pertumbuhan janin, payudara dan memproduksi sel darah merah. Bila nutrisi ibu normal pada masa sebelum hamil dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan, berat badan normal. Kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan nutrisi ibu

sebelum dan selama melahirkan (Kardjati, 2012).

Pemenuhan gizi ibu hamil memang belum sepenuhnya disadari oleh masyarakat Indonesia. Namun nilai gizi seharusnya tetap diperhatikan, mengingat semakin menjamurnya makanan siap saji (junk food) dan pola makan remaja Indonesia yang cenderung kurang asupan dan variasi gizi serta digunakannya zat

adaktif. Hal tersebut dapat mengakibatkan timbulnya cacat bawaan pada susunan saraf pusat dan otak janin (Muliarini,2010).

Survei *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa 20% penyebab kanker di Negara Barat dipengaruhi oleh pola makanan. Kemudian *Health Days Newsmelaporkan* bahwa 57 ribu orang di Amerika meninggal karena kanker usus besar dan 97% dari mereka berusia di atas 40 tahun. Penyebabnya tidak lain adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan rendah serat seperti Junk Food. Selain itu Junk Food juga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya obesitas, hipertensi,diabetes,asam urat,jantung,stroke, dan kerusakan fungsi hati.

Kebiasaan mengkonsumsi Junk Food selama masa kehamilan dan menyusui dapat mengakibatkan Obesitas.

Berdasarkan hasil survei di klinik Bromo Medan, terdapat 14 orang ibu hamil. Ibu hamil yang berpengetahuan cukup sebanyak 10 orang. Dari uraian tersebut maka penelitian mengenai pengetahuan ibu hamil tentang kebiasaan konsumsi junk food perlu dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang kebiasaan konsumsi junk food di Klinik Bromo Medan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif yang dilakukan di Klinik Bromo Medan padatanggal 27 - 29 Maret 2016. Populasi adalah seluruh ibu hamil yang datang berkunjung untuk memeriksakan kehamilannya di klinik Bromo Medan sebanyak 14 orang.Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner berisi pertanyaan mengenai Junk Food. Analisa data dilakukan secara *deskriptif*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden ini menjelaskan tentang distribusi rekuensi dan persentase masing-masing karakteristik responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Sumber Informasi di Klinik Bromo Medan

Karakteristik Responden	F	(%)
Umur		
1 <20	3	21,42
2 20-35	9	64,28
3 >35	2	14,3
Jumlah	14	100
Pendidikan		
1 SD	-	-
2 SMP	2	14,29
3 SMA	10	71,43
4 PT	2	14,28
Jumlah	14	100

Pekerjaan		
1 PNS	1	7,14
2 TNI,POLRI	-	-
3 PegawaiSwasta	2	2
4 Wiraswata	3	3
5 IRT	8	8
Jumlah	14	100
Sumber Informasi		
1 Media Cetak	6	42,86
2 Media Elektronik	3	21,43
3 Media Papan	-	-
4 Petugas Kesehatan	5	35,71
5 Tetangga dan Teman	-	-
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur <20 tahun sebanyak 3 responden (21,42%) dan umur 20-35 tahun sebanyak 9 responden (64,28%) sedangkan umur >35 sebanyak 2 responden (14,3%). Pendidikan responden mayoritas SMA sebanyak 9 responden atau (71,43%), pendidikan SMP sebanyak 2 responden (14,29%), dan pendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 2 responden (14,28%).

Pekerjaan responden mayoritas tidak bekerja (IRT) sebanyak 8 responden (57,14%), Wiraswata sebanyak 3 responden (21,43%) dan Pegawai Negeri Sipil sebanyak 1 responden (7,14%). responden mendapatkan sumber informasi melalui media cetak sebanyak 6 responden (42,86%), media elektronik sebanyak 3 responden (21,43%) dan petugas kesehatan sebanyak 5 responden (35,71%).

Dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental). Secara garis besar, pertumbuhan fisik terdiri atas empat kategori perubahan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya ciri-ciri baru. Perubahan ini akan terjadi karena pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental, taraf

berfikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa. (Mubarak, 2010). Menurut penulis hasil penelitian ini sesuai dengan teori karena paling banyak berpengetahuan cukup 9 responden atau (64,28%) yang diperoleh pada umur 20-30 tahun.

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain agar dapat memahami sesuatu hal. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya akan semakin banyak. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat pendidikan rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap orang tersebut terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Mubarak, 2010)

Menurut penulis hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang ada. Karena ibu yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan banyak mendapatkan pengetahuan yang lebih baik di bandingkan dengan ibu yang mempunyai pendidikan lebih rendah dan mayoritas pendidikan responden SMA sebanyak 9 responden atau (64,28%).

Pekerjaan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh

penghasilan guna memenuhi kebutuhan setiap hari.(Mubarak,2010).

Menurut penulis hasil penelitian ini sesuai dengan teori karena, pekerjaan dapat mempengaruhi pengetahuan responden. Dimana paling banyak responden tidak bekerja (IRT) sebanyak 8 responden atau (57,14%).

Menurut Mubarak (2010), Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.Berbagai media yang paling banyak digunakan.Menurut penulis hasil penelitian ini sesuai dengan teori karena, semakin banyak informasi yang didapatkan semakin mudah ibu mengetahuinya. Dan mayoritas sumber informasi responden pada media cetak sebanyak 6 responden atau (42,86%) .

Analisis ini menjelaskan distribusi dan frekuensi kebiasaan responden konsumsi junk food di klinik bromo medan.

b.Kebiasaan Konsumsi Junk Food Di Klinik Bromo Medan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi Junk Food Di Klinik Bromo Medan

No	Defenisi	Benar		Salah		Total	
		F	%	F	%	F	%
1	Junk Food (Makanan Siap Saji) merupakan jenis ma kanan yang tidak sehat. Yakni makanan yang se dikit kandungan nutriinya sehingga tidak baik bagi kesehatan tubuh kita	12	85,71	2	4,29	14	100
No	Jenis-jenis Junk Food (Makanan Siap Saji)	F	%	F	%	F	%
1	Makanan Gorengan meng andung kalori, lemak atau minyak, dan oksida yang tinggi.	13	92,86	1	7,14	14	100
2	Makanan kalengan, baik yang berupa buah atau daging, kandungan gizi dan vitaminnya sudah banyak yang rusak.	11	78,57	3	21,43	14	100
3	Mi Instan Makanan ini tergolong makanan tinggi garam, namun miskin vitamin dan mineral	9	64,29	5	35,71	14	100
No	Bahaya Dan Dampak Junk Food Bagi Ibu	F	%	F	%	F	%
1	MSG (penyedap rasa) yang terkandung dalam Ma kanan siap saji dapat membahayakan bagi ibu hamil yang dapat me nimbulkan alergi se perti: Diare, Infeksi Kulit, Asma, Epilepsi.	8	57,14	6	42,86	14	100
No	Bahaya Dan Dampak Junk Food Bagi Janin	Benar		Salah		Total	

		F	%	F	%	F	%
1	Bahaya pada makanan siap saji terhadap janin da pat mengakibatkan cacat otak	11	78,57	3	35,43	14	100
2	Makanan siap saji dapat mengganggu kesehatan sistem produksi	10	71,43	4	28,57	14	100
3	Makanan siap saji dapat menimbulkan berbagai penyakit seprti Asma dan kanker.	10	71,43	4	28,57	14	100
No	Cara Mengurangi Konsumsi Junk Food	Benar F	%	Salah F	%	Total F	%
1	Sebelum keluar rumah, biasakan sarapan atau makan terlebih dahulu di rumah	10	71,43	4	28,57	14	100
2	Bawalah selalu bekal ma kanan dari rumah untuk mengantisipasi membeli Junk Food di jalan.	6	42,86	8	57,14	14	100
3	Ketika hendak membeli makanan, ibu harus membiasakan diri melihat tabel informasi kandungan gizi makanan.	7	50	7	50	14	100
4	Perbanyak konsumsi buah dan sayur yang kaya gizi.	12	85,71	2	14,29	14	100
No.	Tips Menghindari Efek Buruk Mengonsumsi Junk Food (Makanan Siap Saji)	Benar F	%	Salah F	%	Total F	%
1	Ganti soft drink (mi numanbersoda : fanta ,cocacola) dengan air mineral atau jus buah	9	64,29	5	35,71	14	100
2	Biasakan mengonsumsi makanan olahan sendiri dirumah	11	78,57	3	21,43	14	100
3	Borolahraga yang teratur dapat membakar energi yang berasal dari mengonsumsi junk food yang berlebihan	8	57,14	6	42,86	14	100
4	Biasakan membaca informasi nilai gizi pada tabel kemasan yang dibeli	5	35,71	9	64,29	14	100
5	Perhatikan porsi makanan junk food, biasakan agar tidak melebihi 3-4 kali dalam sebulan	11	78,57	3	21,43	14	100
6	Pilihlah nasi untuk makanan pokok sebagai pengganti makanan siap saji	8	57,14	4	28,57	14	100
No.	Makanan Sehat Yang Bisa Jadi Junk Food	Benar F	%	Salah F	%	Total F	%
1	Sayuran organik termasuk makanan sehat yang bisa jadi Junk Food (makanan siap saji)	10	71,43	4	28,57	14	100
2	Sereal, roti tawar, kentang ruset, sup kalengan merupakan makanan yang sehat yang bisa jadi Junk Food karena cara pengolahannya yang berlenihan.	10	71,43	4	28,57	14	100

Dari tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 14 responden yang di teliti, mengenai pernyataan Defenisi Junk Food paling banyak menjawab benar sebanyak 12 responden (85,71%), dan menjawab salah sebanyak 2 responden (14,29%). Pernyataan Jenis-jenis Junk Food paling banyak menjawab benar sebanyak 8 responden (57,14%) dan menjawab salah sebanyak 6 responden (42,86%). Dari pernyataan Bahaya dan dampak junk food bagi ibu paling banyak menjawab benar sebanyak 8 responden (57,14%) dan menjawab salah sebanyak 6 responden (42,86%). Dari pernyataan Bahaya dan dampak junk food bagi janin paling banyak menjawab benar sebanyak 11 responden (78,57%) dan menjawab salah sebanyak 3 responden atau (35,43%). Dari pernyataan Tips menghindari efek buruk mengkonsumsi Junk Food paling banyak menjawab benar sebanyak 9 responden (64,29%) dan menjawab salah sebanyak 5 responden (35,71%) dari pernyataan Makanan sehat yang bisa jadi Junk Food paling banyak menjawab benar sebanyak 10 responden (71,43 %) dan menjawab salah sebanyak 4 responden (28,57%).

Junk Food (Makanan Siap Saji) merupakan jenis makanan yang tidak sehat. Yakni makanan yang sedikit kandungan nutrisinya sehingga tidak baik bagi kesehatan tubuh kita. (Noormindhawati,2014).

Menurut Nakita, (2008), pada dasarnya MSG dibutuhkan usus dan plasenta sebagai sumber energi yang penting. Di otak contohnya, MSG berfungsi meningkatkan ransangan pengantar pada saraf. MSG (Monosodium Glutamat), zat ini termasuk kedalam Junk Food (Makanan siap saji) yang berbahaya apabila dikonsumsi ibu hamil yang dapat menimbulkan penyakit antara lain diare, infeksi kulit, asma.

Menurut Noormindhawati (2014) MSG (penyedap rasa) yang terkandung dalam Makanan siap saji dapat membahayakan bagi ibu hamil yang dapat menimbulkan alergi seperti : Diare, Infeksi Kulit, Asma, Epilepsi.

Menurut penulis hasil penelitian ini sesuai dengan teori karena menurut Noormindhawati (2014), bahaya makanan siap saji terhadap janin dapat mengakibatkan cacat otak.

Kemudian Noormindhawati (20014) berpendapat, Sebelum keluar rumah, biasakan sarapan atau makan terlebih dahulu di rumah. Menurut penulis hasil penelitian ini sesuai dengan teori karena menurut Noormindhawati (20014) Ganti soft drink (minuman bersoda fanta,cocacola) dengan air mineral atau jus buah.

c. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebiasaan Konsumsi Junk Food Di Klinik Bromo Medan

Analisis ini menjelaskan distribusi dan frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang kebiasaan responden konsumsi junk food di klinik bromo medan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebiasaan Konsumsi Junk Food Di Klinik Bromo Medan

No	Pengetahuan	F	(%)
1	Baik	2	14,29
2	Cukup	10	71,42
3	Kurang Baik	2	14,29
Jumlah		14	100

Dari tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebiasaan Konsumsi Junk Food Di Klinik Bromo Medan paling banyak ibu berpengetahuan cukup sebanyak 10 responden (71,42%) dan berpengetahuan kurang baik sebanyak 2 responden (14,29%) dan berpengetahuan baik sebanyak 2 responden (14,259%).

Menurut Mubarak (2011), pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancainderanya. Atau hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak disengaja dan ini terjadi

setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu objek tertentu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori karena semakin banyak hasil pengetahuan yang ditemui dan diperoleh responden maka semakin baik pengetahuan ibu tentang Junk Food dan paling banyak responden berpengetahuan cukup, karena dipengaruhi cara pandang yang berbeda dan mayoritas berpendidikan SMA.

KESIMPULAN

1. Dari 14 responden bahwa yang berpengetahuan baik sebanyak 2 responden (14,29%), berpengetahuan kurang baik sebanyak 2 responden (14,29%), berpengetahuan cukup baik sebanyak 10 responden (71,42%). Berdasarkan umur dari 14 responden mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 9 responden (64,28%) terdapat pada umur 20-35 tahun, berdasarkan pendidikan dari mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 9 responden (64,28%) terdapat pada pendidikan SMA. Berdasarkan pekerjaan dari 14 responden mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 8 responden (57,14%) terdapat pada responden yang tidak bekerja (IRT). Berdasarkan sumber informasi dari 14 responden mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 6 responden (42,86%) terdapat pada media cetak.
2. Dari 14 responden paling banyak menjawab benar definisi junk food sebanyak 12 responden (85,71%), Jenis-jenis Junk Food paling banyak responden menjawab benar sebanyak 13 responden (92,86%). Bahaya dan dampak junk food bagi ibu paling banyak menjawab benar sebanyak 8 responden (57,14%). Bahaya dan dampak junk food bagi janin paling banyak menjawab benar sebanyak 11 responden (78,57%), berdasarkan Cara mengurangi konsumsi junk food paling banyak menjawab benar sebanyak 12 responden (85,71%), Tips menghindari efek buruk mengkonsumsi Junk Food paling

banyak menjawab benar sebanyak 12 responden (85,71%), berdasarkan Makanan sehat yang bisa jadi Junk Food paling banyak menjawab benar sebanyak 10 responden (71,43%).

SARAN

- a. Bagi Ibu Hamil
Dianjurkan agar tidak mengkonsumsi junk food, agar kesehatan tetap terjaga dan banyak bertanya kepada petugas kesehatan tentang Junk Food serta banyak membaca, melihat informasi dari berbagai media (media masa, media cetak, media elektronik, petugas kesehatan, teman dan keluarga).
- b. Tenaga Kesehatan
Diharapkan dapat memberikan konseling tentang kebiasaan konsumsi junk food pada ibu hamil sehingga dapat mencegah terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadilah, N, 2011. Hal-hal yang Tidak Boleh Dilakukan Saat Hamil. Jogjakarta : Laksan
- Kardjati. (2012). Aspek kesehatan dan gizi. Jakarta. Yayasan Obor Indonesia
- Lis, 2014. Penyakit Ibu Hamil yang Biasa Terjadi. Jakarta Citra Media Pustaka
- Muliana, P, 2010. Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan. Yogyakarta : Nuha Medika
- Mubarak, W, I, 2011. Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika
- Nakita, 2008. Junk Food Membahayakan Janin. <http://keluargasehat.Worspress.Com>. Tanggal Akses 28 mei 2016
- Noormindhawati, L, 2014. Tahukah Anda Makanan Berbahaya Untuk Kanker. Jakarta Timur : Dunia Sehat
- Soniawibisono, 2009. Efek Terlalu Sering Makan Junk Food.