

## Gambaran Pola Makan dan Perilaku Sehat Ibu Hamil di Kotif Depok, Jawa Barat 1998-1999

Fatmah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=76265&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian tentang pola makan dan perilaku sehat ibu hamil telah dilaksanakan di RSUD Bhakti Yudha Kalif Depok, Jawa Barat. Penelitian ini bersifat cross sectional survey terhadap ibu hamil yang sedang memeriksakan kehamilannya di RSUD Bhakti Yudha dalam kurun waktu satu bulan. Diantara responden (89 ibu hamil) yang diwawancarai, 95% berumur antara 20-35 tahun. Sebagian besar ibu hamil berpendidikan tamat SMU dan Akademi/Perguruan Tinggi (60% dan 35%). Pada umumnya ibu hamil tidak bekerja (52.8%). Hampir setengah ibu adalah primigravida (hamil untuk yang pertama kali), dan oleh karena itu jarang dari responden yang menggunakan alat kontrasepsi sebelum kehamilan yang sekarang ini.

Dari pola makan ibu hamil cenderung sama dengan waktu tidak hamil, yaitu 3 kali sehari, tetapi untuk porsi tiap kali makan cenderung lebih banyak, terutama pada responden dengan kehamilan trimester III, Dan pada umumnya konsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna dalam 1 minggu terakhir sudah dilakukan oleh sebagian besar ibu. Makanan pokok yang dikonsumsi tersebut mencakup nasi, sayuran, lauk pauk (daging, ayam, ikan, telur, tahu, lempe), buah-buahan serta susu.

Mengenai pemeriksaan kehamilan pada kehamilan yang sekarang ini, semua responden telah melakukan pemeriksaan kehamilan sesuai dengan ketentuan pedoman ANC Departemen Kesehatan RI. Sebagian besar ibu tabu 'tablet tambah darah', dari yang tahu tersebut hampir 90% minum 'tablet tambah darah' tersebut. Umumnya mereka minum sejak tahu dirinya hamil atau pada kehamilan trimester I.

Tidur siang pada kehamilan yang sekarang ini banyak dilakukan oleh ibu yang tidak bekerja. Lama tidur siang berkisar antara 1-2 jam. Alasan bagi yang tidur siang adalah karena bekerja, walaupun ibu yang bekerja masih ada yang menyempatkan diri untuk tidur siang. Masalah lain adalah sulit tidur atau tidak merasa mengantuk pada siang hari. Pekerjaan rumah tangga yang dilakukan yang dianggap berat pada masa kehamilan adalah mencuci, mengepel, menyeterika dan memasak. Ibu yang menganggap pekerjaan tersebut berat adalah ibu yang tidak bekerja.

Gejala/penyakit seperti tekanan darah tinggi, toksoplasma, diabetes mellitus. HIV/AIDS, penyakit kelamin dan beberapa gejala/penyakit lainnya yang mentiru ibu membahayakan kehamilan disebut oleh sekitar 50% ibu. Tindakan yang dilakukan yang menurut ibu memudahkan dalam persalinan adalah jalan-jalan, mengepel, banyak gerak, senam hamil, merangkak, minum minyak, makan telur madu, minum air kelapa dan sebagainya. Alasan yang paling banyak disebut untuk pemeriksaan kehamilan di RSUD Bhakti Yudha adalah karena jarak RSUD tersebut dekat dengan rumahnya. Kemudian diikuti fasilitas lengkap, dokter ramah atau teliti, dirujuk, merasa yakin melahirkan di RSUD Bhakti Yudha.