

Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil dengan Konsumsi Ikan Teri sebagai Sumber Nutrisi Selama Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Bobaneigo

Efrianti Saleh^{1*}, Rani Safitri²

¹⁻²Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: rriefrianty@gmail.com , rani@itsk-soepraoen.ac.id

Abstract. *Pregnancy is an important period in a woman's life that requires optimal nutritional intake to support maternal health and fetal growth and development. One nutritious food source that can be consumed by pregnant women is anchovy (ikan teri), which contains protein, calcium, iron, phosphorus, and omega-3 fatty acids that play an important role in preventing anemia and supporting bone formation and fetal brain development. Pregnant women's knowledge about nutrition is an important factor influencing dietary behavior during pregnancy. This study aimed to determine the relationship between the level of knowledge of pregnant women and anchovy consumption in the working area of the Bobaneigo Health Center. This study used a quantitative method with an observational analytic design and a cross-sectional approach involving 48 pregnant women selected using a simple random sampling technique. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The results showed that most respondents had a moderate level of knowledge (52.1%) and low anchovy consumption (60.4%). Statistical analysis showed a significant relationship between the level of knowledge of pregnant women and anchovy consumption with a p-value of 0.018 ($p < 0.05$). It can be concluded that the better the knowledge of pregnant women, the better their consumption of anchovies during pregnancy.*

Keywords: anchovy; knowledge; nutrition; pregnant women; pregnancy.

Abstrak. Kehamilan merupakan periode penting dalam kehidupan seorang wanita yang membutuhkan pemenuhan gizi optimal untuk mendukung kesehatan ibu serta pertumbuhan dan perkembangan janin. Salah satu sumber pangan bergizi yang dapat dikonsumsi ibu hamil adalah ikan teri, yang mengandung protein, kalsium, zat besi, fosfor, dan asam lemak omega-3 yang berperan penting dalam mencegah anemia serta mendukung pembentukan tulang dan perkembangan otak janin. Pengetahuan ibu hamil mengenai gizi menjadi faktor penting yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan bergizi selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil dengan konsumsi ikan teri di wilayah kerja Puskesmas Bobaneigo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan cross-sectional pada 48 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (52,1%) dan konsumsi ikan teri kategori kurang (60,4%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan konsumsi ikan teri dengan nilai p-value 0,018 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil, maka semakin baik pula konsumsi ikan teri selama kehamilan.

Kata kunci: ibu hamil; kehamilan; konsumsi ikan teri; pengetahuan; nutrisi.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan masa yang sangat penting dalam siklus kehidupan seorang wanita karena terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang membutuhkan dukungan nutrisi yang optimal. Kebutuhan zat gizi selama kehamilan meningkat dibandingkan dengan kondisi sebelum hamil. Nutrisi yang cukup berperan dalam menjaga kesehatan ibu dan menunjang pertumbuhan janin secara normal (Ekayanthi & Suryani, 2019). Asupan protein, kalsium, zat besi, dan asam lemak esensial menjadi komponen penting yang harus dipenuhi selama masa kehamilan. Kekurangan zat gizi dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai

masalah kesehatan pada ibu maupun janin. Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang baik menjadi salah satu indikator keberhasilan kesehatan ibu hamil (Hadi et al., 2024).

Ikan merupakan salah satu bahan pangan yang memiliki kandungan gizi tinggi dan sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Salah satu jenis ikan yang mudah ditemukan dan banyak dikonsumsi masyarakat adalah ikan teri. Ikan teri mengandung protein, kalsium, fosfor, zat besi, dan asam lemak omega-3 yang diperlukan selama kehamilan. Kandungan kalsium pada ikan teri membantu pembentukan tulang dan gigi janin. Kandungan zat besi membantu mencegah terjadinya anemia selama kehamilan. Harga yang relatif terjangkau menjadikan ikan teri sebagai sumber nutrisi yang dapat dijangkau oleh berbagai lapisan Masyarakat (Indriyani et al., 2025).

Masalah gizi pada ibu hamil masih menjadi perhatian di berbagai negara, termasuk Indonesia. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mencapai 41,8%. Di Indonesia, hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 48,9%, meningkat dibandingkan tahun 2013 yang sebesar 37,1%. Angka tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Anemia pada kehamilan sering kali berkaitan dengan kurangnya asupan zat besi dan protein. Kondisi ini menggambarkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil masih memerlukan perhatian yang serius (Rustini et al., 2025).

Selain anemia, masih ditemukan ibu hamil yang belum memenuhi kebutuhan gizi hariannya secara optimal. Rendahnya konsumsi sumber protein hewani menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah gizi selama kehamilan. Sebagian ibu hamil belum menjadikan ikan sebagai menu konsumsi rutin meskipun memiliki kandungan gizi yang tinggi. Padahal, ikan teri merupakan salah satu sumber protein dan mineral yang mudah diperoleh masyarakat. Pemanfaatan ikan teri sebagai sumber nutrisi selama kehamilan masih belum maksimal pada beberapa kelompok masyarakat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan sumber pangan bergizi dan pola konsumsi ibu hamil (Wahidah et al., 2025).

Pengetahuan merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi perilaku seseorang dalam memilih makanan. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang manfaat nutrisi cenderung lebih memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi. Sebaliknya, ibu hamil yang memiliki pengetahuan rendah sering kali kurang memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan. Informasi yang terbatas mengenai kandungan gizi ikan teri dapat menyebabkan rendahnya minat untuk mengonsumsinya. Pengetahuan yang kurang juga dapat membuat ibu hamil lebih memilih makanan yang kurang bernilai gizi. Tingkat

pengetahuan menjadi salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan konsumsi ikan teri selama kehamilan (Retni & Puluhulawa, 2021).

Rendahnya pengetahuan ibu hamil dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Tingkat pendidikan yang rendah dapat membatasi kemampuan ibu dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Kurangnya penyuluhan gizi dari tenaga kesehatan juga dapat menyebabkan informasi yang diterima ibu hamil menjadi tidak optimal. Faktor budaya dan kebiasaan makan dalam keluarga turut memengaruhi cara pandang ibu terhadap konsumsi ikan. Akses terhadap media informasi kesehatan yang masih terbatas juga dapat menjadi penyebab rendahnya pengetahuan. Berbagai faktor tersebut dapat memengaruhi keputusan ibu hamil dalam mengonsumsi ikan teri sebagai sumber nutrisi (Ainun Jariah et al., 2024).

Kurangnya konsumsi ikan teri selama kehamilan dapat menimbulkan dampak yang merugikan bagi kesehatan ibu dan janin. Asupan protein yang tidak mencukupi dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin. Kekurangan zat besi dapat meningkatkan risiko anemia yang berakibat pada kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, dan komplikasi kehamilan. Kekurangan kalsium dapat memengaruhi pembentukan tulang dan gigi janin. Asupan omega-3 yang tidak mencukupi juga dapat memengaruhi perkembangan otak janin. Dampak tersebut menunjukkan pentingnya pemenuhan nutrisi yang cukup selama masa kehamilan (Muliawati, 2013).

Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat ikan teri perlu dilakukan secara berkelanjutan. Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi melalui penyuluhan, konseling, dan kelas ibu hamil. Materi edukasi dapat difokuskan pada kandungan gizi ikan teri serta manfaatnya bagi kesehatan ibu dan janin. Media informasi seperti leaflet, poster, dan media sosial dapat dimanfaatkan untuk memperluas jangkauan edukasi. Keterlibatan keluarga juga penting dalam mendukung pola konsumsi makanan bergizi selama kehamilan. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat membentuk perilaku konsumsi yang lebih baik pada ibu hamil (Jauhari et al., 2025).

Wilayah kerja Puskesmas Bobaneigo memiliki ibu hamil sebagai salah satu kelompok sasaran program kesehatan ibu dan anak. Informasi mengenai hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat ikan teri dengan konsumsi ikan teri selama kehamilan di wilayah tersebut masih terbatas. Data tersebut diperlukan untuk mengetahui kondisi pengetahuan dan perilaku konsumsi ibu hamil terhadap ikan teri. Hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi bagi program edukasi gizi yang telah dilaksanakan. Informasi yang diperoleh juga dapat membantu tenaga kesehatan dalam menyusun strategi promosi kesehatan yang lebih efektif. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil

dengan konsumsi ikan teri sebagai sumber nutrisi selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Bobaneigo menjadi penting untuk dilakukan.

2. KAJIAN TEORITIS

Kehamilan dan Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Kehamilan merupakan periode penting dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim. Pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung kesehatan ibu dan proses pembentukan organ janin. Kebutuhan nutrisi seperti protein, zat besi, kalsium, serta asam lemak esensial meningkat dibandingkan sebelum kehamilan. Pemenuhan gizi yang tidak adekuat dapat berdampak pada gangguan kesehatan ibu serta menghambat pertumbuhan janin (Ekayanthi & Suryani, 2019).

Ikan Teri sebagai Sumber Nutrisi Ibu Hamil

Kemajuan persalinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kekuatan kontraksi uterus, kondisi jalan lahir, ukuran dan posisi janin, serta kondisi psikologis ibu. Kecemasan dan ketakutan dapat meningkatkan produksi hormon stres yang menghambat efektivitas kontraksi uterus. Keadaan tersebut dapat memperlambat pembukaan serviks dan memperpanjang lama persalinan (Widyastuti Atmoko et al., 2019)

Pengetahuan Ibu Hamil

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan dan pemahaman seseorang terhadap suatu informasi yang diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, maupun media informasi. Dalam konteks kehamilan, pengetahuan ibu hamil mencakup pemahaman mengenai kebutuhan gizi, manfaat makanan tertentu, serta dampak kekurangan nutrisi terhadap ibu dan janin. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih selektif dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Sebaliknya, pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan (Retni & Puluhulawa, 2021).

Konsumsi Ikan Teri pada Ibu Hamil

Konsumsi ikan teri pada ibu hamil merupakan salah satu bentuk pemenuhan kebutuhan protein dan mineral yang penting selama masa kehamilan. Perilaku konsumsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan, pendidikan, kebiasaan makan, budaya, serta akses terhadap informasi kesehatan. Ibu hamil dengan pengetahuan yang baik mengenai manfaat ikan teri cenderung lebih sering mengonsumsinya dibandingkan ibu dengan pengetahuan rendah. Rendahnya konsumsi ikan teri dapat berdampak pada tidak tercukupinya kebutuhan zat gizi

penting yang diperlukan selama kehamilan, sehingga berisiko terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin (Wahidah et al., 2025)

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Bobaneigo pada bulan Mei 2026. Desain *cross-sectional* digunakan karena pengukuran variabel tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat ikan teri dan konsumsi ikan teri selama kehamilan dilakukan pada waktu yang bersamaan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat ikan teri sebagai sumber nutrisi selama kehamilan, sedangkan variabel dependen adalah konsumsi ikan teri selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan konsumsi ikan teri sebagai sumber nutrisi selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Bobaneigo.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bobaneigo sebanyak 80 orang. Sampel penelitian berjumlah 48 responden yang ditentukan berdasarkan perhitungan ukuran sampel dan dipilih menggunakan teknik simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Bobaneigo, bersedia menjadi responden, dan mampu berkomunikasi dengan baik. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri atas karakteristik responden, tingkat pengetahuan tentang manfaat ikan teri, dan konsumsi ikan teri selama kehamilan. Tingkat pengetahuan diukur berdasarkan skor jawaban responden terhadap pertanyaan yang diberikan, sedangkan konsumsi ikan teri diukur berdasarkan frekuensi konsumsi selama masa kehamilan.

Data yang telah terkumpul diolah melalui tahap editing, coding, entry data, cleaning, dan tabulating. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat pengetahuan, dan konsumsi ikan teri dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan konsumsi ikan teri selama kehamilan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai signifikansi (α) sebesar 0,05. Hubungan antara kedua variabel dinyatakan signifikan apabila nilai p-value lebih kecil dari 0,05. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk memudahkan interpretasi data.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bobaneigo

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	<20 tahun	7	14,6
	20–35 tahun	35	72,9
	>35 tahun	6	12,5
Pendidikan	SMP	14	29,2
	SMA	26	54,2
	Perguruan tinggi	8	16,6
Pekerjaan	IRT	38	79,2
	Bekerja	10	20,8
Usia kehamilan	Trimester I	12	25,0
	Trimester II	22	45,8
	Trimester III	14	29,2

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 35 responden (72,9%). Pada tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 26 responden (54,2%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 38 responden (79,2%). Untuk usia kehamilan, responden paling banyak berada pada trimester II sebanyak 22 responden (45,8%). Hal ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh ibu hamil usia reproduktif dengan tingkat pendidikan menengah dan tidak bekerja.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manfaat Ikan Teri di Wilayah Kerja Puskesmas Bobaneigo

Tingkat Pengetahuan	n	%
Baik	15	31,3
Cukup	25	52,1
Kurang	8	16,6
Total	48	100

Berdasarkan Tabel 2, tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat ikan teri paling banyak berada pada kategori cukup yaitu 25 responden (52,1%). Responden dengan pengetahuan baik sebanyak 15 responden (31,3%), sedangkan pengetahuan kurang sebanyak 8 responden (16,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang belum optimal mengenai manfaat ikan teri sebagai sumber nutrisi selama kehamilan.

Tabel 3. Distribusi Konsumsi Ikan Teri pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bobaneigo

Konsumsi Ikan Teri	n	%
Baik (≥ 3 kali/minggu)	19	39,6
Kurang (< 3 kali/minggu)	29	60,4
Total	48	100

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar ibu hamil memiliki konsumsi ikan teri dalam kategori kurang yaitu sebanyak 29 responden (60,4%). Responden dengan konsumsi baik hanya sebanyak 19 responden (39,6%). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi ikan teri pada ibu hamil di wilayah penelitian masih tergolong rendah.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil dengan Konsumsi Ikan Teri di Wilayah Kerja Puskesmas Bobaneigo

Tingkat Pengetahuan	Konsumsi Baik	Konsumsi Kurang	Total	p-value
Baik	12	3	15	0,018
Cukup	6	19	25	
Kurang	1	7	8	
Total	19	29	48	

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat pengetahuan baik sebagian besar memiliki konsumsi ikan teri yang baik yaitu 12 responden. Sebaliknya, ibu hamil dengan pengetahuan cukup dan kurang lebih banyak memiliki konsumsi ikan teri yang rendah. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,018 ($< 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan konsumsi ikan teri. Hal ini berarti semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil, maka kecenderungan konsumsi ikan teri juga semakin baik di wilayah kerja Puskesmas Bobaneigo.

Pembahasan

Mengidentifikasi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manfaat Ikan Teri

Berdasarkan hasil penelitian pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bobaneigo, diperoleh hasil bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat ikan teri sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 25 responden (52,1%), kategori baik sebanyak 15 responden (31,3%), dan kategori kurang sebanyak 8 responden (16,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil sudah memiliki pemahaman dasar mengenai manfaat ikan teri, namun belum sepenuhnya memahami secara optimal kandungan gizi dan manfaatnya selama kehamilan. Kondisi ini menggambarkan bahwa informasi mengenai gizi khususnya ikan teri belum tersampaikan secara merata kepada seluruh responden.

Pengetahuan ibu hamil dalam penelitian ini berkaitan dengan pemahaman mengenai kandungan gizi ikan teri seperti protein, kalsium, zat besi, fosfor, dan omega-3 yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan janin. Pengetahuan tersebut biasanya diperoleh dari tenaga kesehatan, media informasi, maupun lingkungan sekitar. Ibu hamil yang sering mendapatkan edukasi kesehatan cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik dibandingkan ibu yang jarang mendapatkan informasi. Hal ini menunjukkan bahwa akses informasi sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil (Retni & Puluhalawa, 2021).

Pengetahuan yang belum optimal berdampak pada kurangnya kesadaran ibu dalam memilih makanan bergizi selama kehamilan. Sebagian ibu hamil dengan kategori cukup dan kurang masih belum menjadikan ikan teri sebagai bagian dari konsumsi rutin. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun ikan teri mudah diperoleh dan memiliki kandungan gizi tinggi, pemanfaatannya dalam pola makan sehari-hari masih belum maksimal. Hal ini berkaitan dengan kurangnya pemahaman mendalam mengenai manfaat spesifik ikan teri bagi ibu hamil.

Penelitian Wahidah et al. (2025) menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai sumber protein hewani masih berada pada kategori sedang hingga rendah akibat keterbatasan informasi gizi yang diterima. Ibu hamil yang sering mendapatkan edukasi kesehatan cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik dalam memilih makanan bergizi selama kehamilan.

Menurut pendapat peneliti, kondisi ini terjadi karena informasi mengenai manfaat ikan teri belum tersampaikan secara maksimal kepada seluruh ibu hamil sehingga masih terdapat kesenjangan pengetahuan antar responden. Selain itu, intensitas penyuluhan gizi yang belum merata juga berpengaruh terhadap tingkat pemahaman ibu dalam memilih makanan yang sesuai kebutuhan kehamilan.

Mengidentifikasi Konsumsi Ikan Teri pada Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi ikan teri pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bobaneigo sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 29 responden (60,4%), sedangkan kategori baik hanya 19 responden (39,6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum mengonsumsi ikan teri sesuai frekuensi yang dianjurkan selama kehamilan. Kondisi ini menggambarkan bahwa konsumsi sumber protein hewani masih belum menjadi kebiasaan utama dalam pola makan ibu hamil.

Konsumsi ikan teri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan, kebiasaan makan, budaya keluarga, preferensi rasa, serta akses terhadap bahan makanan. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan lebih baik tentang manfaat ikan teri cenderung lebih sering mengonsumsinya karena memahami manfaatnya bagi kesehatan ibu dan janin. Sebaliknya, ibu

dengan pengetahuan rendah cenderung tidak menjadikan ikan sebagai menu utama dalam makanan sehari-hari (Wahidah et al., 2025).

Rendahnya konsumsi ikan teri juga berkaitan dengan belum terbentuknya pola makan seimbang selama kehamilan. Sebagian ibu hamil lebih memilih makanan lain yang dianggap lebih sesuai selera tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Padahal ikan teri memiliki kandungan protein dan mineral penting yang dibutuhkan untuk mencegah anemia serta mendukung pertumbuhan janin. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki peran dalam membentuk perilaku konsumsi makanan selama kehamilan.

Penelitian Hadi et al. (2024) menyebutkan bahwa pemenuhan kebutuhan protein hewani pada ibu hamil masih menjadi masalah di berbagai wilayah, terutama pada kelompok dengan keterbatasan informasi gizi. Rendahnya konsumsi ikan sebagai sumber protein berkontribusi terhadap masalah gizi pada ibu hamil.

Menurut pendapat peneliti, rendahnya konsumsi ikan teri terjadi karena kebiasaan makan yang belum terbentuk dengan baik serta kurangnya edukasi yang menekankan pentingnya konsumsi ikan teri secara rutin selama kehamilan.

Menganalisis Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Konsumsi Ikan Teri

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan konsumsi ikan teri di wilayah kerja Puskesmas Bobaneigo dengan nilai p-value 0,018 ($p < 0,05$). Ibu hamil dengan pengetahuan baik sebagian besar memiliki konsumsi ikan teri yang baik, sedangkan ibu dengan pengetahuan cukup dan kurang lebih banyak berada pada kategori konsumsi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan perilaku konsumsi ikan teri selama kehamilan.

Pengetahuan yang baik memberikan pemahaman kepada ibu hamil mengenai pentingnya asupan gizi selama kehamilan, termasuk manfaat ikan teri sebagai sumber protein, kalsium, zat besi, dan omega-3. Pemahaman ini mendorong ibu untuk lebih selektif dalam memilih makanan yang dikonsumsi setiap hari. Ibu yang memahami manfaat tersebut cenderung lebih rutin mengonsumsi ikan teri karena dianggap mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin (Ekayanthi & Suryani, 2019).

Sebaliknya, ibu hamil dengan pengetahuan yang kurang belum memahami secara menyeluruh manfaat ikan teri sehingga pola konsumsi lebih dipengaruhi oleh kebiasaan dan selera makan. Kondisi ini menyebabkan rendahnya konsumsi ikan teri meskipun bahan makanan tersebut mudah diperoleh. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku konsumsi selama kehamilan (Retni & Puluhulawa, 2021).

Penelitian Hadi et al. (2024) juga menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu hamil sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, terutama dalam pemilihan sumber protein hewani yang berkualitas.

Menurut pendapat peneliti, hubungan ini terjadi karena pengetahuan menjadi dasar dalam menentukan sikap dan perilaku ibu hamil terhadap pemilihan makanan, sehingga semakin baik pengetahuan maka semakin baik pula konsumsi ikan teri selama kehamilan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan konsumsi ikan teri di wilayah kerja Puskesmas Bobaneigo dengan nilai p-value 0,018 ($p < 0,05$). Ibu hamil dengan tingkat pengetahuan baik sebagian besar memiliki konsumsi ikan teri yang baik, sedangkan ibu dengan pengetahuan cukup dan kurang lebih banyak memiliki konsumsi ikan teri yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat ikan teri, maka semakin baik pula perilaku konsumsi ikan teri selama kehamilan. Pengetahuan menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam membentuk perilaku pemenuhan gizi ibu hamil.

Pihak Puskesmas Bobaneigo diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan dan penyuluhan gizi kepada ibu hamil secara lebih rutin dan terarah, khususnya mengenai manfaat ikan teri sebagai sumber protein, kalsium, zat besi, dan omega-3 selama kehamilan. Edukasi dapat dilakukan melalui kelas ibu hamil, konseling individu, serta media seperti leaflet dan poster agar informasi lebih mudah dipahami. Tenaga kesehatan juga diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi pada setiap kunjungan antenatal care. Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk memperhatikan asupan gizi selama kehamilan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, termasuk ikan teri secara rutin, agar kebutuhan nutrisi ibu dan janin dapat terpenuhi dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Ainun Jariah, F., H. Sudiamin, Syahridayanti, & Arlianti, A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Moncongloe *Factors influencing health literacy in pregnant women in the Moncongloe Health Center Area. Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 165–178. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v9i2.363>
- Astuti, I. D. F., & Maharani, K. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang vitamin A dengan pemanfaatan makan hati ayam sebagai salah satu nutrisi dalam pencegahan stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1). <https://doi.org/10.62383/quwell.v2i1.1412>
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting pada kelas ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312–319. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>

- Gani, et al. (2025). Peningkatan literasi nutrisi ibu hamil melalui media kalender makanan di Desa Bungaejaya Kabupaten Gowa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 7(2). <https://doi.org/10.55606/pkmsisthana.v7i2.2042>
- Hadi, S. P. I., Primasari, N. A., Ismawati, R., & Hakim. (2024). Edukasi pentingnya nutrisi ibu hamil untuk pencegahan stunting sejak dini di Desa Nangsri, Manisrenggo, Kab. Klaten. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(12), 306–312. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12257>
- Indriyani, R., Putri, M., Nugroho, A., & Indah Putri, N. (2025). Kajian pembuatan cupcake dari tepung bayam merah dan tepung ikan teri terhadap kandungan nilai gizi sebagai makanan selingan ibu hamil. *Journal of Dietetics Science (JDS)*, 1(1). <https://doi.org/10.26630/jds.v1i1.4929>
- Jauhari, T., Ardian, J., Darma Isasih, W., & Nur Fajriani, L. (2025). Edukasi gizi berbasis pangan lokal dalam meningkatkan pengetahuan serta asupan gizi ibu hamil di Desa Kekait, Gunungsari, Lombok Barat. *Imparsial: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 46–52.
- Muliawati, S. (2013). Faktor penyebab ibu hamil kurang energi kronis di Puskesmas Sambi Kecamatan Sambi Kabupaten Boyolali tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Infokes) Apikes Citra Medika Semarang*, 3(3), 40–50. <https://www.ejurnalinfokes.apikescm.ac.id/index.php/infokes/article/view/115/112>
- Putra, A. A., et al. (2025). Perancangan aplikasi augmented reality sebagai edukasi nutrisi dan perkembangan janin bagi ibu hamil berbasis Android pada Klinik Bidan Rima Pondok Meja. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Teknik*, 2(2). <https://doi.org/10.61132/prosemnasproit.v2i2.148>
- Retni, A., & Puluulawa, N. (2021). Pengaruh pengetahuan ibu hamil terhadap kejadian kekurangan energi kronik di wilayah kerja Puskesmas Batudaa Pantai. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 952. <https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1119>
- Riani, Y. N., et al. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi ikan dengan pemanfaatan makan ikan sebagai nutrisi bagi ibu hamil dalam pencegahan stunting. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.55606/detector.v1i1.1139>
- Rustini, A., Junih Anjani, N., Patmawati, N., Nuryati, Sumiati, & Wardani, I. K. F. (2025). Peran bidan dalam pencegahan anemia pada ibu hamil melalui edukasi gizi di TPMB Sumiati. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1162–1168. <https://doi.org/10.36728/jpf.v6i2.5264>
- Siregar, M. H., & Koerniawati, R. D. (2022). Analisis asupan omega-3 pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Cadasari, Pandeglang. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 6(2). <https://doi.org/10.47859/jmu.v6i2.167>
- Wahidah, N., Jannah, N., Ismaniya, F. Z., & Agus Puspita, D. (2025). Edukasi pemanfaatan kandungan protein ikan lele sebagai upaya pencegahan stunting pada ibu hamil di Desa Garahan. *Pandalungan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 317–327. <https://doi.org/10.62097/pandalungan.v3i2.2272>
- Widyastuti Atmoko, R., Amelia, R., & Setianingsih, A. (2019). The correlations between anemia and chronic energy deficiency with the length of first stage of childbirth. *Jurnal Kebidanan*, 2, 18–27.