

Kumpulan makalah

**PROSIDING**

ISBN 978-602-96174-0-5



*The Learning University*

# **seminar nasional**

**MINDSET REVOLUTION**

Mengubah pola pikir untuk bekerja sama dengan lingkungan

**Jurusan Teknologi Industri Fakultas Teknik  
Universitas Negeri Malang**

*Malang, 6 Pebruari 2010*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, seminar nasional dengan tema **"MINDSET REVOLUTION (Mengubah Pola Pikir untuk Bekerja Sama dengan Lingkungan)** dapat terlaksana. Seminar ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan bersamaan dengan gelar Cipta Boga dan gelar Cipta Busana, yang secara rutin dilaksanakan setiap tahun sebagai apresiasi mahasiswa Program Studi Tata Boga dan Tata Busana Jurusan Teknologi Industri Fakultas Teknik Universitas Negeri Malang.

Tema *Mindset Revolution* dipilih karena pada saat ini banyak masalah yang dihadapi bangsa yang saling terkait satu sama lainnya, terutama yang menyangkut "*pola pikir*" manusia yang sudah terlanjur keliru. Kondisi ini dapat dipecahkan secara komprehensif, bersama-sama dengan penuh kesadaran. Perubahan melalui peningkatan kesehatan, pangan, pakaian, diharapkan dapat menjadi langkah yang strategis dan dapat merubah pola pikir ke arah yang lebih baik. Akademisi memiliki kewajiban turut serta peduli dalam penyelesaiannya, minimal mengurangi aktivitas yang dapat menambah permasalahan lingkungan secara global.

Pada kesempatan ini, penyelenggara menghimpun naskah-naskah akademik dalam bentuk prosiding tentang "*Roots Innovation*", sesuai dengan tema gelar cipta boga," dan *Metamorfosis Style*" sesuai dengan tema gelar cipta busana, serta perubahan melalui pendidikan dan kesehatan. Media ini diharapkan dapat digunakan sebagai media komunikasi ilmiah, terutama yang terkait dengan tema seminar.

Ucapan terimakasih disampaikan kepada berbagai pihak atas bantuan dan kerjasama dalam pelaksanaan seminar ini, dan mohon maaf apabila ada kekurangan.

Malang, Februari 2010

Tim Penyusun Prosiding

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMBUL</b>	i
<b>KATA PENGANTAR</b>	ii
<b>DAFTAR ISI</b>	iii
<b>Anneta Endang K. Luthiyah Hidayati</b>	<b>Variasi Bordir Aplikasi Mawar Tiga Dimensi Sebagai Hiasan Produk Industri Kreatif</b> 1
<b>Abdul Muid</b>	<b>Manajemen Rantai Pasok Sebagai Suatu Strategi Dalam Industri Fashion</b> 7
<b>Inty Nahari</b>	<b>Serat Bambu: "Ratu Serat Tekstil" Abad 21</b> 17
<b>Luthiyah Nurzaela</b>	<b>Kembali Ke Alam Dengan Food Combining</b> 22
<b>Sri Usodoningtyas</b>	<b>Tradisional Hair Spa Dengan Acupressure Untuk Kesehatan Rambut</b> 31
<b>Yulistiana</b>	<b>Online Shopping: Trend Gaya Hidup Masa Kini</b> 39
<b>Yulistiana</b>	<b>Diversity: Wujud Kreativitas Mahasiswa Dalam Merancang Busana Pria Berbasis Inovasi</b> 44
<b>Adipriyanta Siamet Wibawanto Suwesono</b>	<b>Pengembangan Pembelajaran Berbasis Proyek Pada Mata Kuliah PLC Berbantuan Prototipe Mesin Otomatis Berbasis PLC</b> 52
<b>M. Ashar Pakkawati</b>	<b>Konsep ICT Nutrisi Pada Balita Kurang Gizi Di Posyandu</b> 58
<b>Ortaverina Kevrera Pritasari</b>	<b>Sinar Ultra Violet Sebagai Penyebab Skin Aging</b> 65
<b>Yulia Rahmawati Atat Siti Nurani</b>	<b>Studi Indikator Ketahanan Pangan Rumah Tangga Ditinjau Dari Aspek Pendidikan, Sosial Ekonomi Dan Konsumsi Pangan</b> 74
<b>Widayat</b>	<b>Implementasi Pengembangan Model Pembelajaran PKN (SD) Berbasis Inkuiri Nilai (Value Inquiry)</b> 85

Pujlyanto	Mitologi Jawa Pada Keindahan Motif Batik Kaligrafi Dodot Bedhaya Anglir Mendung Mangkunegaran Solo	94
Hamidah Suryani	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Warga Belajar Kursus Keterampilan Menjahit Dalam Membuka Usaha Busana Di Kota Makassar	102
Weimintje Sahulata	Pengembangan Kewirausahaan Jurusan PKK Menuju Otonomi Perguruan Tinggi	114
Hasnawati Papatungan	Pangan Dan Gizi Dalam Meningkatkan Pembangunan Sumberdaya Manusia	119
Sylvana M.D. Maukar	Pendapatan Keluarga Dan Kualitas Makanan Wanita Hamil	127
Henny N. Tambingon	Penganekaragaman Konsumsi Bahan Pangan Sumber Karbohidrat	138
Jeanne J.M. Lonan-Lioew	Pengembangan Sikap Enterpreneur Mahasiswa Jurusan PKK	145
Margaretha B. Roeroe	Usaha Catering Potensi Blsnis Jurusan PKK	150
Rethy F. Lioew	Kurikulum Berbasis Kompetensi ( <i>Competency-Based Curriculum</i> ) Sebagai Potensi Berwirausaha Mahasiswa Lulusan Jurusan PKK	155
Rosanti Rosmawati	Batik Pekalongan "Pagi-Sore"	161
Dony Andri Setiawan	Gizi Pada Remaja	167
Sarjono	Implikasi Fotografi Pada Ide Corak Busana	172

## PENDAPATAN KELUARGA DAN KUALITAS MAKANAN WANITA HAMIL

Sylvana M.D. Maukar

Jurusan PKK FT UNIMA

**Abstract,:** Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang positif kualitas makanan wanita hamil, yaitu antara wanita hamil dengan latar belakang status pendapatan keluarga tinggi dengan wanita hamil pendapatan keluarga rendah. Metode penelitian yang digunakan adalah causal comparative research dan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kesamaan dua rata-rata. Kualitas makanan wanita hamil dari keluarga dengan status pendapatan keluarga tinggi adalah berbeda dalam arti lebih baik dibanding dengan kualitas makanan wanita hamil dengan latar belakang pendapatan keluarga rendah, atau dapat dikatakan bahwa makin baik pendapatan keluarga maka makin baik pula kualitas makanan wanita hamil. Saran yang dapat dikemukakan sehubungan dengan hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Agar Pemerintah tetap menjalankan program penanggulangan kemiskinan, melalui program penyediaan kebutuhan pokok untuk keluarga miskin yang sasaran program ini adalah terpenuhinya kebutuhan pangan bagi keluarga miskin secara terus menerus dengan harga yang terjangkau; (2) Agar Pemerintah tetap menjalankan proram penanggulangan kemiskinan melalui program pengembangan budaya usaha masyarakat miskin yang salah satu tujuannya adalah terwujudnya usaha produktif yang menguntungkan dan berkelanjutan bagi keluarga miskin; (3) Agar masyarakat tetap memanfaatkan dengan sebaik-baiknya segala bantuan Pemerintah untuk meningkatkan taraf hidup keluarga untuk mencapai keluarga sejahtera, yang berdampak pada peningkatan nilai gizi makanan yang dikonsumsi masyarakat pada umumnya dan lebih khusus pada peningkatan kualitas makanan wanita hamil.

**Kata kunci:** kualitas makanan wanita hamil, pendapatan keluarga.

Keadaan gizi masyarakat adalah menjadi tolak ukur keadaan ekonomi suatu masyarakat/negara. Oleh karena itu langkah penting yang harus dijalankan oleh Pemerinah adalah program perbaikan gizi masyarakat dan program penanggulangan kemiskinan.

Masalah gizi masyarakat yang utama di Indonesia adalah kurang kalori

protein (KKP), kekurangan vitamin A yang dapat mengakibatkan xerophthalmia, kekurangan besi yang dapat mengakibatkan anemia, serta kekurangan yodium yang menyebabkan penyakit gondok.

Wanita hamil dan melahirkan adalah salah satu kelompok yang peka terhadap gizi, artinya mudah menderita

sakit akibat kurang gizi. Winarno (1990) memberikan penjelasan bahwa apabila gizi ibu yang sedang mengandung tidak baik, maka hal tersebut akan mengakibatkan terjadinya penghambatan pertumbuhan janin, sehingga berat bayi yang dilahirkan menjadi lebih ringan dari yang seharusnya. Dengan demikian maka gizi ibu selama hamil harus mendapat perhatian yang maksimal.

Walaupun demikian tidak jarang ditemui wanita hamil yang kurang gizi. Masalah wanita hamil yang kurang gizi adalah disebabkan oleh berbagai factor dan salah satu diantaranya adalah disebabkan oleh pendapatan keluarga. Winarno (1990) menjelaskan bahwa (1) salah satu penyebab malnutrisi (kurang gizi) di Indonesia antaranya daya beli rendah dari pada keluarga yang kurang mampu. (2) Bayi yang lahir dari ibu dengan status ekonomi yang rendah biasanya menghasilkan bayi 300-400 gram lebih ringan dari bayi yang dilahirkan oleh ibu yang cukup ekonominya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan ini, sehingga penulis mengangkat judul penelitian adalah sebagai berikut: "Pendapatan keluarga dan kualitas makanan wanita hamil."

## RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut: Apakah terdapat perbedaan yang positif kualitas makanan wanita hamil antara wanita hamil status pendapatan keluarga tinggi dengan wanita hamil status pendapatan keluarga rendah?

## DESKRIPSI TEORITIS

### Gizi wanita hamil

Gizi wanita hamil adalah zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh seorang wanita hamil setiap hari. Zat-zat gizi yang dibutuhkan wanita hamil adalah jauh

lebih banyak dari yang dibutuhkan oleh wanita tersebut dalam keadaan tidak hamil. Zat-zat gizi yang dibutuhkan wanita hamil yaitu : kalori, protein, zat lemak, vitamin, mineral dan air

### Calori.

Selama hamil berat badan akan bertambah setiap minggu antara 200 s/d 300 gram. Bilamana tambahnya berat badan terlalu cepat yaitu melebihi angka diatas, sebaiknya jumlah kalori dikurangi. Sebaliknya bila kenaikan berat badan sangat kurang, dapat diberikan zat-zat gizi melebihi kebutuhan diatas.

Hal yang perlu diperhatikan dalam mencukupi kalori adalah hendaknya jangan digunakan bahan-bahan makanan yang semata-mata mengandung hidrat arang seperti beras, jagung, singkong, dll. tetapi hendaknya juga diberikan tambahan bahan-bahan makanan yang mengandung lemak dan protein.

FAO/WHO (1973) merekomendasi untuk gizi ibu yang sedang mengandung adalah sebagai berikut: tambahan 150 Kal setiap hari untuk tiga bulan pertama dan tambahan 350 Kal untuk 6 bulan terakhir.

### Protein

Protein merupakan zat utama untuk membangun setiap bagian tubuh manusia dari otot, darah, tulang, syaraf sampai pada ujung-ujung rambut. Winarno (1990) memberikan penjelasan bahwa fungsi tambahan protein bagi ibu hamil adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan plasma ibu, rahim atau uterus, payudara dan demikian juga untuk sintesa protein dalam janin dan plasenta.

Kekurangan protein dalam makanan ibu hamil mengakibatkan bayi yang akan dilahirkan lebih pendek dan lebih ringan dari yang sebenarnya.

Dalam memenuhi kebutuhan protein bagi ibu hamil hendaknya diambil dari bahan-bahan makanan yang mempunyai nilai protein yang tinggi seperti telur, daging, ikan, susu dan bangsa kacang-kacangan.

Winarno (1990) memberikan penjelasan bahwa gizi yang dianjurkan bagi para ibu mengandung, khususnya konsumsi protein adalah sebagai berikut: untuk wanita dewasa mengandung 1,39 gr/kg. bb/hari, dan untuk wanita muda mengandung 1 5 gr/kg. bb/hari.

#### *Garam kapur*

Garam kapur biasanya bersama-sama dengan garam pospor diperlukan untuk pembentukan tulang. Oleh sebab itu kebutuhan akan garam kapur akan jauh lebih banyak, karena dipergunakan untuk pembentukan tulang janin.

Kekurangan garam kapur selama hamil tidak akan mempengaruhi tulang janin, tetapi dalam keadaan ini ibunyalah yang menderita umpamanya giginya menjadi rusak, tulang pinggul akan menjadi rapuh karena garam kapur yang diperlukan untuk pembentukan tulang janin diambil dari tulang-tulang ibunya.

Untuk dapat memenuhi akan kebutuhan garam kapur dapat diperoleh dari bahan-bahan makanan seperti teri kering, terasi, udang kering, kacang kedele, kacang panjang, daun melinjo, bayam dan daun katuk.

#### *Zat besi.*

Ibu yang mengandung memerlukan konsumsi makanan yang kaya akan zat besi di dalam badannya, untuk mencukupi kebutuhan zat besi sampai bayi berusia enam bulan. Untuk itu ibu yang mengandung memerlukan konsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Bila ibu tidak mendapatkan zat besi

dari makanan, maka janin menyedot kebutuhannya dari badan ibunya.

Volume plasma meningkat secara cepat selama masa awal dan pertengahan kehamilan dan tidak meningkat lagi pada beberapa minggu terakhir sebelum kelahiran. Pada waktu itu volume plasma telah meningkat 50% dari volume plasma wanita tidak hamil. Bila zat besi tidak ditambah, maka volume eritrosit hanya meningkat 20%. Karena itu konsentrasi hemoglobin menurun drastis selama masa kehamilan dan anemia merupakan hal yang biasa ditemukan pada wanita yang sedang hamil. Anemia ialah kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah dibawah 11 gram per 100 ml. WHO menganjurkan bahwa garam besi yang mengandung 60 mg (Fe) perlu diberikan kepada setiap ibu hamil per hari selama mengandung pada kuartal ke-dua dan ketiga serta selama enam bulan menyusui.

Sumber-sumber makanan yang mengandung zat besi yang sangat baik ialah hati dan ginjal ternak. Bahan makanan lain yang banyak mengandung unsur besi ialah kacang-kacangan, teri kering, telur, daging, dan sayuran daun hijau.

#### **Vitamin**

Vitamin tidak menghasilkan kalori yang digunakan sebagai tenaga penggerak sebagaimana lemak, hidrat arang dan protein, tetapi mempunyai kegunaan yang mutlak bagi semua zat yang hidup. Vitamin sangat penting untuk kehidupan, kesehatan dan pertumbuhan. Vitamin diperlukan untuk pertumbuhan yang normal dan perkembangan tubuh. Ia ikut menjamin pertumbuhan tulang dan gigi, perkembangan syaraf dan otot serta alat-alat tubuh. Ia menciptakan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi dan baik untuk jaringan mata dan penglihatan.

Vitamin A dapat disimpan di dalam tubuh. Bagi seorang ibu hamil yang tidak cukup mempunyai persediaan vitamin A di dalam tubuhnya tidak dapat memberikan cadangan vitamin A kepada bayinya kelak. Sumber yang baik ialah susu, kuning telur, minyak ikan, wortel dan sayuran daun hijau.

Vitamin B1 tidak dapat disimpan di dalam tubuh. Ia diperoleh dari makanan yang dimakan sehari-hari. Ibu hamil memerlukan vitamin ini dalam jumlah yang banyak untuk menyempurnakan pertumbuhan janin. Selain itu ia berguna juga untuk menambah nafsu makan dan penting dalam pembakaran hidrat arang untuk menghasilkan tenaga. Kekurangan akan vitamin B1 dapat menyebabkan bayi menderita penyakit beri-beri. Kurang nafsu makan, lekas merasa lelah, perut terasa kembung adalah tanda-tanda kekurangan vitamin B1. Sumber bahan makanan yang dapat mencukupi akan kebutuhan vitamin B1 dapat diambil dari beras tumbuk, beras merah, jagung kuning, kacang kedele, kacang merah, kacang tanah, dan tempe kedele. Sayuran yang banyak mengandung vitamin B1 ialah daun singkong, daun kacang panjang, daun ubi jalar. Bahan makanan hewani yang kaya vitamin ini ialah ginjal, otak, ikan gabus kering, ikan selar segar, dan telur.

Vitamin C, mempunyai peranan penting dalam memelihara tenunan-tenunan tubuh terutama selaput lender. Mulut dan usus, sering menjadi korban luka-luka karena kekurangan vitamin C. Vitamin C juga berguna untuk menawarkan beberapa zat racun. Buah-buahan yang berwarna kuning dan berbagai macam sayuran daun merupakan sumber yang baik untuk memperoleh vitamin C.

## **AKIBAT GIZI KURANG PADA WANITA HAMIL.**

Wanita hamil yang mengalami gizi kurang akan memberi dampak sebagai berikut :

### **Akibat Timbal Balik Pada Janin Dan Bayi**

Beberapa factor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin, seperti infeksi selama dalam kandungan, kurang gizi ibu, penyakit ibu selama kehamilan, kebiasaan merokok, penggunaan obat-obatan, serta kelainan kelainan pada saluran kencing.

Selanjutnya Winarno (1990) menjelaskan bahwa bila keadaan gizi ibu yang sedang mengandung tidak baik, apakah itu kekurangan makan, atau akibat melakukan puasa atau diet ketat untuk mempertahankan kelangsingan tubuh, maka hal tersebut akan mengakibatkan terjadinya penghambatan pertumbuhan janin sehingga berat bayi yang dilahirkan menjadi lebih ringan dari pada yang seharusnya.

Oleh karena itu untuk menjaga pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal, maka gizi ibu yang cukup merupakan hal yang sangat penting selama mengandung.

### **Akibat Timbal Balik Pada Ibu.**

Winarno (1990) memberikan penjelasan bahwa: Ibu-ibu yang hidup dalam lingkungan yang kurang higienis, yang taraf konsumsinya tidak mencukupi kebutuhan, yang harus bekerja keras tiap hari dan yang sering melahirkan, tampak kurang sehat. Komplikasi waktu melahirkan sering dijumpai diantara wanita hamil dengan gizi kurang. Sekalipun kematian ibu waktu persalinan atau selama kala nifas tidak langsung berkaitan dengan gizi kurang, namun keadaan ini mungkin berpengaruh pada kematian ibu itu.

Selanjutnya dikatakan bahwa ibu-ibu yang mengkonsumsi 1500 Kal. atau lebih rendah dan 50 gr protein selama kuartal ketiga cenderung lebih banyak mengalami komplikasi proses kelahiran. Juga dijelaskan bahwa kejadian anemia karena kurang zat besi bagi ibu yang sedang mengandung berkisar antara 21 – 80 %. Anemia ialah kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah dibawah 11 gr per 100 ml. Oleh karena itu WHO menganjurkan , bahwa garam besi yang mengandung 60 mg. (Fe) perlu diberikan setiap ibu hamil perhari selama mengandung pada kuartal kedua dan ketiga serta selama enam bulan menyusui.

**MENU WANITA HAMIL**

Didalam menyusun menu makanan sehan-han untuk wanita hamil, maka seharusnya: (1) Mengandung semua zat gizi essensial dalam jumlah yang adekwat, yang dikenal dengan menu seimbang. Ciri-ciri menu seimbang adalah sebagai berikut. (a) menghasilkan cukup energi yang diperlukan tubuh, (b) memenuhi kebutuhan protein untuk pertumbuhan, mekanisme pertahanan, perbaikan jaringan yang rusak dan pemeliharaan, (c) mengandung cukup lemak untuk memberikan asam lemak essensial dan melarutkan vitamin yang larut dalam lemak. (d) memberikan vitamin dan mineral dalam jumlah yang adekwat.

Dalam segi ilmu faal, menu seimbang harus memenuhi syarat sbb: (a) mempunyai kandungan air dan serat dalam jumlah fisiologik, (b) mudah dicernakan, (c) memberikan rasa kenyang.

Dipandang secara ekonomis, diet seimbang harus mudah tersedia, secara logistic maupun ekonomi. Dipandang dari segi sosio budaya dan agama mengisyaratkan bahwa menu harus dapat memenuhi tuntutan selera

dan kebiasaan makan dan tidak bertentangan dengan peraturan agama dari kelompok masyarakat yang bersangkutan. (2) Dalam hubungan dengan selera, maka menu yang disiapkan harus dapat memberi rangsangan dan mudah diterima oleh indera untuk menambah nafsu makan: (a) Indra pengecap rasa makanan yang sedap, (b) Inra pencium (bau makanan yang enak); (c) Indera penglihatan: makanan dihidangkan dalam bentuk menarik; (d) Indera perasa/raba : ada makanan yang dihidangkan panas-panas atau hangat-hangat, atau justru dingin atau panas, dsb; (e) Harus bervariasi dari hari ke hari untuk menghindari factor kebosanan; (3) Selain dari pada syarat tersebut diatas maka untuk pengaturan makanan yang tepat perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut : Umur, berat badan, penyakit yang diderita, keadaan mulut sebagai alat penerima makanan, kebiasaan makan, kesukaan atau ketidaksukaan terhadap makanan yang diberikan.

Beberapa hal tambahan yang perlu diperhatikan pada menu makanan sehari-hari wanita/ibu hamil adalah sebagai berikut : (a) Dalam triwulan I biasanya nafsu makan kurang dan sering timbul mual dan ingin muntah . Dengan demikian makanan yang dimakan hendaknya yang mudah dicerna dengan porsi yang tidak terlalu besar; (b) Dalam triwulan II basal metabolisme mulai naik dan berat badan mulai bertambah dengan nyata. Pemberian protein harus diutamakan dan harus dijaga jangan sampai kekurangan darah; (c) Dalam triwulan III umumnya nafsu makan bertambah besar dan ibu selalu merasa lapar. Jangan makan berlebihan sehingga berat badan akan terlalu banyak .Perimbangan berat badan perlu dilakukan untuk mengetahui jangan sampai terlalu gemuk yang akan mengakibatkan kesulitan pada waktu melahirkan. Jika ada tanda-

tanda menderita keracunan kehamilan, maka garam dikurangi dalam makanan ibu sehari-hari; (d) Dalam triwulan IV, Kandungan sudah mienjadi sangat besar, sehingga lambung sedikit terdesak. Makanan yang porsinya terlalu besar menimbulkan rasa tidak enak. Oleh karena itu sebaiknya makanan diberikan dalam porsi kecil asal sering diberikan untuk mencegah kekurangan zat gizi yang diperlukan itu.

#### **PENDAPATAN KELUARGA DAN GIZI WANITA HAMIL.**

Pendapatan keluarga adalah harta yang diterima oleh sebuah keluarga sebagai hasil dari seluruh usaha semua warganya. Pendapatan keluarga sangat berpengaruh dalam penyusunan anggaran belanja keluarga termasuk anggaran makanan keluarga. Oleh karena itu Suprihatin Guhardja mengemukakan bahwa dalam pembuatan anggaran belanja keluarga maka tahap pertama adalah memperkirakan pendapatan yang akan tersedia dan yang akan dibelanjakan. Dalam hubungan dengan memperkirakan pendapatan keluarga maka yang harus diperkirakan tidak saja yang terkait dengan jumlah pendapatan yang akan tersedia, tetapi juga menyangkut waktu / kapan mendapatkan dana tersebut dan sumber dananya. Fluktuasi pendapatan merupakan hal yang harus dipertimbangkan juga. Semua sumber-sumber dana harus dapat diidentifikasi dan dipertimbangkan, diantaranya gaji, upah, bunga tabungan, deviden, sewa, dana pensiun, dan sumber-sumber pendapatan lain (Suprihatin Guhardja, 1992, hal.156).

Setelah selesai memperkirakan jumlah pendapatan, maka tahap berikutnya adalah memperkirakan besarnya pengeluaran. Suprihatin Guharja menjelaskan bahwa pengeluaran(anggaran belanja) keluarga dapat dikelompokkan sebagai berikut: Pengeluaran untuk

pangan; pengeluaran untuk perumahan, bahan bakar, penerangan dan air; pengeluaran untuk barang dan jasa, termasuk pengeluaran untuk kesehatan dan pendidikan; pengeluaran untuk pakaian, alas kaki, serta asesoris lainnya; Pengeluaran untuk barang rumah tangga; Pengeluaran untuk pajak dan asuransi, pengeluaran untuk pesta, serta pengeluaran lainnya. (Suprihatin Guhardja, 1992, 159).

Hadi Sadikin memberikan penjelasan bahwa berdasarkan jumlah pendapatan, maka keluarga yang ada dapat dikelompokkan atas tiga golongan yaitu golongan yang berpendapatan rendah, pertengahan dan tinggi (Hadi Sadikin, 1975, hal.42)

Pendapatan keluarga adalah salah satu factor penentu dalam penetapan jumlah pengeluaran keluarga khususnya sector makanan keluarga sehari-hari termasuk makanan wanita hamil.

Dalam buku aspek kesehatan dan gizi anak balita dijelaskan bahwa kebanyakan data yang pernah dilaporkan menunjukkan bahwa makanan wanita hamil dari kelompok berpenghasilan rendah di negara berkembang hanya menghasilkan 1500-2000 kkal dan 40 gr. protein, dimana energi yang berasal dari protein 8 – 10% dan yang berasal dari lemak 7-12%. Dan untuk perbandingan di Negara industri atau pada kelompok dengan daya beli tinggi di Negara berkembang, masukan makanan sehari memberi 2400- 2700 kkal dan 60-80 gr. protein dengan proporsi energi dari protein rata-rata 12% dan dari protein rata-rata 12% dan dari lemak 30% (Kardjati Sri, 1985, hal.122).

Dengan demikian dapatlah dikemukakan bahwa makanan wanita hamil yang berada dalam keluarga berpendapatan tinggi adalah lebih baik nilai gizinya dibanding dengan makanan wanita hamil yang berada pada ling-

kungan keluarga yang tingkat pendapatannya tergolong kategori rendah, atau dapat juga dikatakan bahwa makin baik pendapatan keluarga maka makin baik pula akan nilai gizi makanan wanita hamil.

### **KERANGKA BERPIKIR**

Kebutuhan gizi wanita hamil adalah cukup tinggi atau jauh lebih banyak dari kebutuhan gizi pawa wanita yang tidak hamil, karena zat-zat gizi selain dibutuhkan oleh wanita hamil itu sendiri, juga dibutuhkan oleh janin untuk pertumbuhannya. Itulah sebabnya pengaturan makanan wanita hamil sehari-hari hendaknya mendapat perhatian yang istimewa, yaitu seharusnya mengandung semua zat gizi esensial dalam jumlah yang adekwat. Zat-zat gizi yang dimaksud adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

Pendapatan keluarga adalah sangat berpengaruh dalam penyusunan menu wanita hamil sampai dengan jumlah zat gizi yang dikonsumsi wanita hamil setiap hari, dan hal ini adalah juga dipertegas oleh Winarno (1990:20-22) yang mengemukakan bahwa penyebab malnutrisi (kurang gizi) di Indonesia diantaranya karena daya beli yang rendah dari pada keluarga yang kurang mampu. Mereka yang lahir dari ibu yang status ekonomi rendah biasanya menghasilkan bayi 300-400 gram lebih ringan dari bayi yang dilahirkan dari bayi yang dilahirkan oleh ibu yang cukup ekonominya.

Kardjati Sri (1985:122) mengemukakan bahwa kebanyakan data yang pernah dilaporkan menunjukkan bahwa makanan wanita hamil dari kelompok berpenghasilan rendah di Negara berkembang hanya menghasilkan 1500-2000 kkal dan 40 gram protein, dimana energi yang berasal dari protein 8-10% dan yang berasal dari lemak 7-12%. Dan untuk perbandingan

di Negara industri atau pada kelompok dengan daya beli tinggi di Negara berkembang, masukan makanan sehari memberi 2400- 2700 kkal dan 60-80 gr. protein dengan proporsi energi dari protein rata-rata 12% dan dari protein rata-rata 12 % dan dari protein rata-rata 12% dan dari lemak 30 %.

Berdasarkan penjelasan diatas dapatlah dikemukakan bahwa nilai gizi makanan wanita hamil dengan pendapatan keluarga kategori tinggi adalah lebih baik dibanding dengan nilai gizi makanan wanita hamil dengan pendapatan rendah, atau dapat juga dikatakan bahwa makin baik pendapatan keluarga, maka makin baik pula nilai gizi makanan wanita hamil.

### **HIPOTESIS**

Berdasarkan deskripsi teoritis dan kerangka berpikir, maka dapatlah dirumuskan hipotesis penelitian yaitu : Bahwa terdapat perbedaan yang positif terkait dengan kualitas makanan wanita hamil antara wanita hamil pendapatan tinggi dengan wanita hamil pendapatan rendah

### **TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN** **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang positif terkait dengan kualitas makanan wanita hamil antara wanita hamil pendapatan tinggi dengan wanita hamil pendapatan rendah

### **Manfaat Penelitian**

Dilihat dari sisi teoritis maka penelitian ini bermanfaat sebagai: (1) Bahan masukan bagi penelliti berikut yang berminat melaksanakan kegiatan penelitian dengan masalah yang sama; (2) Bekal pengetahuan penulis dalam melaksanakan kegiatan penelitian berikut.

kungan keluarga yang tingkat pendapatannya tergolong kategori rendah, atau dapat juga dikatakan bahwa makin baik pendapatan keluarga maka makin baik pula akan nilai gizi makanan wanita hamil.

### KERANGKA BERPIKIR

Kebutuhan gizi wanita hamil adalah cukup tinggi atau jauh lebih banyak dari kebutuhan gizi pada wanita yang tidak hamil, karena zat-zat gizi selain dibutuhkan oleh wanita hamil itu sendiri, juga dibutuhkan oleh janin untuk pertumbuhannya. Itulah sebabnya pengaturan makanan wanita hamil sehari-hari hendaknya mendapat perhatian yang istimewa, yaitu seharusnya mengandung semua zat gizi esensial dalam jumlah yang adekwat. Zat-zat gizi yang dimaksud adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

Pendapatan keluarga adalah sangat berpengaruh dalam penyusunan menu wanita hamil sampai dengan jumlah zat gizi yang dikonsumsi wanita hamil setiap hari, dan hal ini adalah juga dipertegas oleh: Winarno (1990:20-22) yang mengemukakan bahwa penyebab malnutrisi (kurang gizi) di Indonesia diantaranya karena daya beli yang rendah dari pada keluarga yang kurang mampu. Mereka yang lahir dari ibu yang status ekonomi rendah biasanya menghasilkan bayi 300 -400 gram lebih ringan dari bayi yang dilahirkan dari bayi yang dilahirkan oleh ibu yang cukup ekonominya.

Kardjati Sri (1985:122) mengemukakan bahwa kebanyakan data yang pernah dilaporkan menunjukkan bahwa makanan wanita hamil dari kelompok berpenghasilan rendah di Negara berkembang hanya menghasilkan 1500-2000 kkal dan 40 gram protein, dimana energi yang berasal dari protein 8-10% dan yang berasal dari lemak 7-12%. Dan untuk perbandingan

di Negara industri atau pada kelompok dengan daya beli tinggi di Negara berkembang, masukan makanan sehari memberi 2400- 2700 kkal dan 60-80 gr. protein dengan proporsi energi dari protein rata-rata 12% dan dari protein rata-rata 12 % dan dari protein rata-rata 12% dan dari lemak 30 %.

Berdasarkan penjelasan di atas dapatlah dikemukakan bahwa nilai gizi makanan wanita hamil dengan pendapatan keluarga kategori tinggi adalah lebih baik dibanding dengan nilai gizi makanan wanita hamil dengan pendapatan rendah, atau dapat juga dikatakan bahwa makin baik pendapatan keluarga, maka makin baik pula nilai gizi makanan wanita hamil.

### HIPOTESIS

Berdasarkan deskripsi teoritis dan kerangka berpikir, maka dapatlah dirumuskan hipotesis penelitian yaitu : Bahwa terdapat perbedaan yang positif terkait dengan kualitas makanan wanita hamil antara wanita hamil pendapatan tinggi dengan wanita hamil pendapatan rendah

### TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

#### Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang positif terkait dengan kualitas makanan wanita hamil antara wanita hamil pendapatan tinggi dengan wanita hamil pendapatan rendah

#### Manfaat Penelitian

Dilihat dari sisi teoritis maka penelitian ini bermanfaat sebagai: (1) Bahan masukan bagi peneliti berikut yang berminat melaksanakan kegiatan penelitian dengan masalah yang sama; (2) Bekal pengetahuan penulis dalam melaksanakan kegiatan penelitian berikut.

Dilihat dari sisi praktis, maka manfaat penelitian adalah sebagai berikut: (1) Menambah pengetahuan gizi wanita hamil, dan sekaligus membantu ibu hamil untuk dapat menyusun menu makanan sehari-hari yang sehat dan bergizi; (2) Membantu Pemerintah didalam mengsucceskan program perbaikan gizi masyarakat/keluarga/gizi wanita hamil.

## METODOLOGI PENELITIAN

### Definisi operasional ubahan

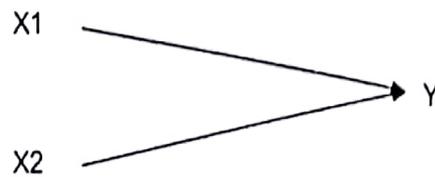
Hipotesis penelitian yaitu: bahwa terdapat perbedaan yang positif antara ibu hamil pendapatan tinggi dengan ibu hamil pendapatan rendah dalam hubungan dengan kualitas makanan sehari-hari ibu hamil. Berdasarkan hipotesis penelitian maka ubahan-ubahan yang diteliti adalah sebagai berikut: (1) Ubahan terikat yaitu kualitas makanan ibu hamil, yaitu zat-zat gizi yang ada pada makanan yang dikonsumsi oleh wanita hamil setiap hari. (2) Ubahan bebas yaitu pendapatan keluarga: ibu hamil pendapatan keluarga tinggi, dan ibu hamil pendapatan keluarga rendah.

Pendapatan keluarga yaitu harta yang diterima oleh sebuah keluarga sebagai hasil dari seluruh usaha semua warganya. Dalam penelitian ini dibedakan dua kelompok yaitu wanita hamil pendapatan keluarga tinggi dengan wanita hamil pendapatan keluarga rendah.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kausal komparatif.

Model penelitian adalah dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 model penelitian.

Keterangan gambar:

X1 = ibu hamil pendapatan keluarga tinggi.

X2 = ibu hamil pendapatan keluarga rendah.

Y = Kualitas makanan wanita hamil.

### Tehnik Pengambilan Contoh/Sample

Tehnik pengambilan contoh (sample) dalam penelitian ini adalah sampling purposif, dan yang ditetapkan sebagai sample dalam penelitian ini adalah 10 ibu hamil pendapatan keluarga tinggi dan 10 ibu hamil pendapatan keluarga rendah.

### Tehnik Pengumpulan Data

Tehnik yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah angket, wawancara, observasi dan dokumentasi.

Kualitas makanan ibu hamil adalah masuk pada kelompok ubahan terikat dengan indicator adalah sebagai berikut: (1) susunan menu sehari-hari, (2) zat-zat gizi yang ada pada makanan yang dikonsumsi oleh wanita hamil setiap hari.

Pendapatan Keluarga adalah masuk pada ubahan bebas. Data pendapatan keluarga diperoleh melalui angket, wawancara, observasi.

### Teknik Analisis Data

Pengujian hipotesis digunakan analisis kesamaan dua rata-rata. Rumusnya adalah sebagai berikut

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

(Sudjana, 1989, hal. 239)

Kriteria pengujian adalah terima  $H_0$  jika  $-t_{1 - \frac{1}{2} \alpha} < t < t_{1/2 \alpha}$ , dimana  $t_{1 - \frac{1}{2} \alpha}$  didapat dari daftar distribusi t dengan  $dk = (n_1 + n_2 - 2)$  dan peluang  $(1 - \frac{1}{2} \alpha)$ . Untuk harga  $t$  lainnya  $H_0$  ditolak (Sudjana, 1989, 239)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil penelitian.

penelitian adalah sebagai berikut:  $t$  observasi adalah 6.17,  $t$  daftar adalah:  $t_{0.05} = 1.73$ ,  $t_{0.01} = 2.55$ . Dengan demikian  $t$  observasi adalah lebih besar dari  $t$  daftar, yaitu:  $6.17 > 1.73$  dan  $2.55$ .

Karena  $t$  observasi lebih besar dibanding  $t$  daftar, maka dapatlah dikemukakan bahwa kualitas makanan wanita hamil dengan daya beli tinggi adalah berbeda (lebih baik) dibanding dengan kualitas makanan wanita hamil dengan daya beli rendah. Dengan demikian dapatlah juga dikatakan bahwa makin baik pendapatan keluarga maka makin baik pula kualitas makanan wanita hamil.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang positif kualitas makanan ibu hamil pendapatan keluarga tinggi dengan kualitas makanan sehari-hari wanita hamil pendapatan keluarga rendah, yaitu wanita hamil pendapatan keluarga tinggi adalah lebih

baik dibanding wanita hamil pendapatan keluarga rendah. Atau dapatlah juga dikatakan bahwa makin baik pendapatan keluarga maka makin baik kualitas makanan sehari-hari para wanita hamil.

Hasil penelitian ini adalah ditopang oleh pendapat pendapat sebagai berikut: Winamo (1990:20-22) menjelaskan bahwa salah satu penyebab malnutrisi (kurang gizi) di Indonesia diantaranya karena daya beli yang rendah dari pada keluarga yang kurang mampu. Kemudian dikatakan juga bahwa mereka (bayi) yang lahir dari ibu dengan status ekonomi yang rendah biasanya menghasilkan bayi 300 – 400 gram lebih ringan dari bayi yang dilahirkan oleh ibu yang cukup ekonominya.

Kardjati Sri dkk. (1985:122), menjelaskan bahwa kebanyakan data yang pernah dilaporkan menunjukkan bahwa makanan wanita hamil dari kelompok berpenghasilan rendah di Negara berkembang hanya menghasilkan 1500 – 2000 kkal dan 40 gram protein, dimana energi yang berasal dari protein 8 – 10% dan yang berasal dari lemak 7 – 12% (WHO, 1965). Untuk perbandingan di Negara industri atau pada kelompok dengan daya beli tinggi di Negara berkembang, masukan makan sehari memberi 2400 – 2700 kkal dan 60-80 gram pretein dengan proporsi energi dari protein rata-rata 12% dan dari lemak 30%.

Berdasarkan hasil penelitian dan pendapat dari beberapa ahli tersebut diatas, menunjukkan bahwa pendapatan keluarga adalah salah satu factor penentu kualitas makanan yang dimakan para wanita hamil setiap hari atau makin baik pendapatan keluarga maka makin baik pula kualitas makanan wanita hamil.

## SIMPULAN DAN SARAN.

### Simpulan

Kesimpulan penelitian yaitu: kualitas makanan wanita hamil dari keluarga dengan status pendapatan keluarga tinggi adalah berbeda dalam arti lebih baik dibanding dengan kualitas makanan wanita hamil dengan latar belakang pendapatan keluarga rendah atau dapat juga dikatakan bahwa makin baik pendapatan keluarga maka makin baik pula kualitas makanan wanita / ibu hamil.

### Saran

Saran yang dapat dikemukakan sehubungan dengan hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Agar Pemerintah tetap menjalankan program penanggulangan kemiskinan melalui program penyediaan kebutuhan pokok untuk keluarga miskin yang sasaran program ini adalah terpenuhinya kebutuhan pangan bagi keluarga miskin secara terus menerus dengan harga yang terjangkau; (2) Agar Pemerintah tetap menjalankan program penanggulangan kemiskinan melalui program pengembangan budaya usaha masyarakat miskin yang salah satu tujuannya adalah terwujudnya usaha produktif yang menguntungkan dan berkelanjutan bagi keluarga miskin; (3) Agar masyarakat tetap memanfaatkan dengan sebaik-baiknya segala bantuan Pemerintah untuk meningkatkan taraf hidup keluarga untuk mencapai keluarga sejahtera yang berdampak pada peningkatan nilai gizi makanan yang dikonsumsi masyarakat pada umumnya dan lebih khusus pada peningkatan kualitas makanan wanita hamil

### DAFTAR RUJUKAN

Aminulah.1984. *Sang Ibu sebagai manajer rumah tangga*. Bandung: Angkasa

- Anderson C.R.. 1975. *Petunjuk Modern Kepada Kesehatan*. Indonesia Publishing house.
- Apriadi. 1986. *Gizi Keluarga*. PT Jakarta: Penebar Swadaya Anggota IKAPI.
- Charles L.S. 1981. *Analisa Pendapatan Nasional*. Jakarta: Bina Aksara.
- Direktorat Gizi Dirjen Pembinaan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. 1977. *Buku Penuntun Ilmu Gizi Umum*, I, II, III, IV. Jakarta.
- Fleck Hendriette. 1971. *Introduction to nutrition*. USA: The Mac. Millan Company
- Gardner A. 1985. *Teori Ekonomi Makro*. Jakarta: Yayasan Penerbit Indonesian.
- Kardjati Sri dkk.. 1985. *Aspek Kesehatan dan Gizi Anak Balita*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Pipes Peggy L. 1981. *Nutrition in infancy and childhood*. second edition. Toronto London: The C.V. Mosby Compani.
- Pearce E.C. 1988. *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sajogyo dkk.. 1986. *Menuju Gizi Baik Yang Merata di Pedesaan dan di Kota*. Yogyakarta.
- Sediaoetama Achmad Djaeni .1987. *Ilmu gizi untuk Profesi dan Mahasiswa*. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Sikun Pribadi, 1981, *Keluarga Bijaksana*, Jakarta.
- Sudjana, 1989, *Metode Statistika*, Tarsito Bandung.
- Suharsini Arikunto. 1989. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Walpole.1990. *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT Gramedia.

Winarno F.G., 1990. *Gizi dan Makanan bagi bayi dan Anak Sapihan*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.