

**TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL MENGENAI OMEGA-3 DAN
OMEGA-6 TERHADAP KEHAMILAN DI KLINIK BERSALIN PERA
SIMALINGKAR MEDAN
TAHUN 2019**

**Erma waty Arisandi Siallagan
Staf Pengajar STIKes Santa Elisabeth Medan**

ABSTRACT

Background: *In the womb of a mother the fetus experiences amazing growth and development all the time. Many factors are needed to help the fetus grow optimally in the mother's uterus. Nutrient is one of the factors for fetal brain development. Although the fetal brain mass is only about 16% of the body, but compared to other organs, the brain requires the most energy, which is more than 70% for the process of growth and development. Omega-3 and Omega-6 substances more than 60% are needed as constituents of brain cells and neurons. From the study it was said that 55% of diagnoses of autism occur due to the lack of pregnant women consuming intakes containing omega-3 and omega-6, while genetic factors causing autism are only about 37%.*

Goals: *This study aims to determine the extent to which pregnant women know the use of Omega-3 and Omega-6 for pregnancy in the Pera Simalingkar Maternity Clinic Medan in 2019.*

Method: *This research is descriptive using primary data by distributing questionnaires to every pregnant woman who comes to visit to check her pregnancy to the Pera Simalingkar Maternity Clinic Medan with a total of 40 respondents.*

Result: *From the results of the study respondents who were well-knowledgeed were 30%, quite knowledgeable were 55% and knowledgeable were less than 15%.*

Conclulsion: *From the data above, the knowledge of pregnant women about Omega-3 and Omega-6 regarding pregnancy is sufficient knowledge. It is recommended for health workers to further improve IEC regarding Omega-3 and Omega-6 for pregnancy to pregnant women.*

Keywords: *Knowledge, Pregnancy, Omega-3 and Omega-6*

ABSTRAK

Dalam rahim ibu janin setiap saat mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang menakjubkan. Dibutuhkan banyak faktor untuk membantu janin tumbuh secara maksimal dalam rahim ibu. Zat gizi merupakan salah satu faktor untuk perkembangan otak janin. Meskipun massa otak janin hanya sekitar 16% dari tubuhnya, namun

dibandingkan dengan organ tubuh lain, otak paling banyak memerlukan energi yaitu lebih dari 70% untuk proses tumbuh kembangnya. Zat Omega-3 dan Omega-6 ini lebih dari 60% diperlukan sebagai unsur penyusun sel otak dan neuron. Dari studi dikatakan bahwa 55% diagnosis *autisme* terjadi karena kurangnya ibu hamil mengkonsumsi asupan yang mengandung omega-3 dan omega-6, sedangkan faktor genetik penyebab *autisme* hanya sekitar 37%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana ibu hamil mengetahui guna Omega-3 dan Omega-6 terhadap kehamilannya di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019.

Penelitian ini bersifat *deskriptif* dengan menggunakan data primer dengan membagikan kuesioner kepada setiap ibu hamil yang datang berkunjung untuk periksa kehamilannya ke Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan dengan jumlah responden 40 orang. Dari hasil penelitian responden yang berpengetahuan baik sebanyak 30%, yang berpengetahuan cukup sebanyak 55% dan berpengetahuan kurang sebanyak 15%.

Dari data diatas bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai Omega-3 dan Omega-6 terhadap kehamilan adalah berpengetahuan cukup. Disarankan pada petugas kesehatan supaya lebih meningkatkan KIE mengenai Omega-3 dan Omega-6 terhadap kehamilan kepada ibu hamil.

Kata Kunci : Pengetahuan, Kehamilan, Omega-3 dan Omega-6

PENDAHULUAN

Memiliki anak yang cerdas merupakan dambaan bagi setiap orangtua. Kecerdasan anak pun bisa dirancang sejak dalam kandungan, dengan cara memenuhi gizi ibu selama kehamilan. Itulah sebabnya berbagai penelitian tentang kebutuhan gizi pada masa kehamilan semakin berkembang. Otak merupakan pusat kecerdasan, ketrampilan, kepekaan serta perkembangan mental manusia. Perkembangan otak ini dimulai ketika masih dalam kandungan dan disempurnakan hingga bayi berusia dua tahun. Meskipun massa otak janin hanya sekitar 16% dari tubuhnya, namun dibandingkan dengan organ tubuh lain, otak paling banyak

memerlukan energi lebih dari 70% untuk proses tumbuh kembangnya. Energi itu berasal dari deposit zat gizi dan asam lemak esensial tubuh ibunya. Asam lemak esensial ditemukan dalam Omega-3 (DHA+EPA), dan Omega-6 (AA).

Penelitian menunjukkan bahwa dua jenis asam lemak Omega-3 yang paling banyak manfaatnya adalah DHA (Asam *Dokosaheksaenoat*) dan EPA (Asam *Eikosapentaenoat*). Meskipun DHA dan EPA secara alami terbuat bersama-sama dan bekerja sama dalam tubuh, namun setiap asam lemak tersebut memiliki manfaat unik tersendiri. DHA menunjang fungsi otak, mata, dan sistem saraf pusat sedangkan EPA mendukung jantung,

sistem kekebalan tubuh, dan respon inflamasi.

Dari studi dikatakan (Maya, 2012), bahwa 55% diagnosis *autisme* terjadi karena faktor lingkungan seperti usia orangtua yang terlalu muda atau terlalu tua waktu menika, BBLR, kelahiran ganda, infeksi ibu selama kehamilan, dan kurangnya ibu hamil mengkonsumsi asupan yang mengandung omega-3 dan omega-6, sedangkan faktor genetik penyebab *autisme* hanya sekitar 37%. Dikatakan bahwa kekurangan asam lemak tak jenuh esensial menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya *autisme* dan ADHD (*Attention Deficit and/Hyperactivity Disorder*) yaitu suatu kondisi gangguan perkembangan pada anak yaitu perilaku dan gangguan dalam berkomunikasi serta interaksi sosial. (Riliyanti, 2019).

Dalam sebuah survei WHO (2014) yang dilakukan pada ibu hamil, lebih dari dua pertiga wanita hamil dan ibu yang baru melahirkan mengatakan bahwa mereka belum mengetahui tentang manfaat Omega-3 (DHA+EPA) dan Omega-6 (AA) terhadap kehamilan padahal selama masa kehamilan mereka telah mengkonsumsi suplemen tersebut.

Pada *survey* pendahuluan, pada tanggal 10 Mei 2019 peneliti mengadakan wawancara kepada ibu-ibu hamil yang sedang memeriksakan kehamilannya ke Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan ditemukan ibu hamil sejumlah 8 orang, 3 orang dari mereka mengatakan mengerti apa itu Omega-3 dan Omega-6, dan selebihnya ibu mengatakan kurang mengerti tentang Omega-3 dan Omega-6 walaupun mereka telah mengkonsumsi suplemen berupa minyak ikan.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian

mengenai Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 (DHA+EPA) dan Omega-6 (AA) di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019.

PERMASALAHAN

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah ”Bagaimanakah Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 (DHA+EPA) dan Omega-6 (AA) Terhadap Kehamilan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019”.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 (DHA+EPA) dan Omega-6 (AA) Terhadap Kehamilan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat *deskriptif* yakni untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 (DHA+EPA) dan Omega-6 (AA) Terhadap Kehamilan. Penelitian dilaksanakan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan dan dilaksanakan dari Bulan Juni hingga Agustus 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang datang untuk memeriksakan kehamilannya di Klinik Bersalin Pera Simalingkar sebanyak 40 orang selama bulan Juni -Agustus 2019. Metode pengambilan sampel adalah *total population* dimana seluruh unit penelitian menjadi sampel penelitian yaitu seluruh ibu hamil yang berkunjung ke Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan sebanyak 40

orang pada periode Juni- Agustus 2019. Variabel bebas adalah umur, pendidikan, pekerjaan dan sumber informasi, variabel terikat adalah Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega- 6. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Analisa data dilakukan secara *deskriptif* dengan melihat persentase data yang telah terkumpul dan disajikan dalam tabel distribusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, hasil pengolahan data, dan analisa data yang dilakukan pada 40 responden dengan judul “Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 (DHA+EPA) dan Omega-6 (AA) di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019 diperoleh hasilnya sebagai berikut:

Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019

No	Umur	f	%
1	20-30 Tahun	38	95
2	>35 Tahun	2	5
	Total	40	100

Dari Tabel 1 dapat dilihat bahwa persentase responden berdasarkan umur di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan, umur 20-35 tahun sebanyak 38 orang (95%), dan umur > 35 tahun sebanyak 2 orang (5 %).

Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019.

No	Pendidikan	f	%
1	SD	1	2,5
2	SMP	5	12,5
3	SMU	20	50
4	Perguruan Tinggi	14	35
	Total	40	100

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa persentase responden berdasarkan pendidikan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan ditemukan berpendidikan SD sebanyak 1 orang (2,5%), SMP sebanyak 5 orang (12,5%), SMU sebanyak 20 orang (50%) dan Perguruan Tinggi sebanyak 14 orang (35%).

Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019

No	Sumber informasi	f	%
1	PNS	6	15
2	Pegawai Swasta	5	12,5
3	Wiraswasta	9	22,5
4	Ibu Rumah Tangga	20	50
	Total	40	100

Dari tabel 3. dapat dilihat bahwa persentase responden berdasarkan pekerjaan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan ditemukan PNS sebanyak 6 orang (15%), Pegawai Swasta sebanyak 5 orang (12,5%),

Wiraswata sebanyak 9 orang (22,5%) dan Ibu Rumah Tangga sebanyak 20 orang (50%).

Berdasarkan Sumber Informasi

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019

Sumber informasi	f	%
1. Media cetak	2	5
2. Media elektronika	26	65
3. Tenaga kesehatan	12	30
Total	40	100

Dari tabel 4. dapat dilihat bahwa persentase responden berdasarkan sumber informasi di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan ditemukan bahwa ibu yang mendapat informasi melalui Media Cetak sebanyak 2 orang (5%), dari Media Elektronik sebanyak 26 orang (65%), dan dari Tenaga Kesehatan sebanyak 12 orang (30%).

Pengetahuan Responden Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan

Tabel 5. Distribusi Pengetahuan Responden Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan

No Pengetahuan	f	%
1 Baik	12	30
2 Cukup	22	55
3 Kurang	6	15
Total	40	100

Dapat dilihat bahwa persentase gambaran pengetahuan responden yang mayoritas adalah pengetahuan cukup sebanyak 22 orang (55%) dan

yang minoritas pengetahuan baik sebanyak 12 orang (30%), dan yang paling sedikit dengan persentase pengetahuan kurang sebanyak 6 orang (15 %).

Distribusi Silang Berdasarkan Umur Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan

Tabel 6. Distribusi Variabel Silang Berdasarkan Umur Tentang Tingkat

Umur	Tingkat Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		F	%
	f	%	f	%	F	%	F	%
20-35 Tahun	12	31,57	21	55,26	5	13,15	38	100
> 35 Tahun	0	0	1	50	1	50	2	100

Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan

Dari Tabel 6. dapat dilihat bahwa sebagian responden berpengetahuan baik pada umur 20 - 35 tahun sebanyak 12 orang (31,57%), berpengetahuan cukup sebanyak 21 orang (55,26 %) dan sebagian kecil berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (13,15%). Responden berumur >35 tahun sebagian berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 1 orang (50%), dan sebagian lagi berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 1 orang juga (50%) dan tidak didapatkan yang berpengetahuan baik. Sedangkan responden yang berumur < 20 tahun tidak ada.

Distribusi Variabel Silang Berdasarkan Pendidikan Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019

Tabel 7. Distribusi Variabel Silang Berdasarkan Pendidikan Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019

Pendidikan	Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
SD	0	0	0	0	1	100	1	100
SMP	0	0	3	60	2	40	5	100
SMU	5	25	12	60	3	15	20	100
PT	7	50	7	50	0	0	14	100

Dari tabel 7. dapat dilihat sebagian besar responden yang berpendidikan Perguruan Tinggi berpengetahuan baik sebanyak 7 orang (50%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (50%) dan tidak ditemukan yang berpengetahuan kurang. Responden yang berpendidikan SMU sebagian kecil berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (25 %), yang berpengetahuan cukup sebanyak 12 orang (60 %), dan berpengetahuan kurang sebanyak 3 orang (15%). Responden yang berpendidikan SMP berpengetahuan cukup sebanyak 3 orang (60%), dan berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (40%), dan tidak ditemukan yang berpengetahuan baik. Responden yang berpendidikan SD berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (100 %) sedangkan berpengetahuan baik dan cukup tidak ada.

Distribusi Variabel Silang Berdasarkan Pekerjaan Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019

1.	Media cetak
2.	Media elektronika
3.	Tenaga kesehatan

Tabel 8. Distribusi Variabel Silang Berdasarkan Pekerjaan Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019

Pekerjaan	Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	f	%	f	%	f	%	F	%
PNS	5	83,3	1	16,6	0	0	6	100
Pegawai swasta	1	20	4	80	0	0	5	100
Wiraswasta	3	33,3	4	44,4	2	22,2	9	100
IRT	3	15	13	65	4	20	20	100

Dari tabel 8 dapat dilihat responden yang bekerja sebagai PNS berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (83,33%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (16,66 %). Responden yang bekerja sebagai Pegawai swasta yang berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (20%), dan berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (80%). Responden yang bekerja sebagai Wiraswasta yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (33,33%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (44,44%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (22,22%). Responden yang bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (15%), berpengetahuan cukup sebanyak 13 orang (65%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (20%).

Tabel 9 Distribusi Variabel Silang Berdasarkan Sumber Informasi Tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Kehamilan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019

Sumber informasi	Pengetahuan								
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	f	%	f	%	f	%	F	%	
1.	Media cetak	0	0	1	5	1	50	2	100
2.	Media elektronika	7	26,9	16	61,5	3	11,5	26	100
3.	Tenaga kesehatan	5	41,6	5	41,6	2	16,6	12	100

Berdasarkan tabel 9 responden yang memperoleh informasi dari media elektronik berpengetahuan baik sebanyak 7 orang (26,92%), berpengetahuan cukup sebanyak 16 orang (61,53%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 3 orang (11,53%). Informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (41,66%), berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (41,66%), dan berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (16,66%). Dari media cetak responden yang berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (50%), yang berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (50%) dan yang berpengetahuan baik tidak ada.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penulisan persentase biasanya dikelompokkan menjadi mayoritas apabila hasil menunjukkan 90 – 100 %, sebagian besar apabila 66 – 89 %, lebih dari 50 % (51 – 69%) dan seterusnya. (Notoatmojo, 2010). Dari hasil penelitian telah diperoleh 40 responden yang diteliti ditemukan mayoritas berumur antara 20-35 tahun sebanyak 38 orang (95%), karena pada usia ini adalah usia reproduktif dan minat ibu – ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya tinggi dan minoritas umur >35 tahun sebanyak 2 orang (5%). Hal ini dikaitkan dengan pendapat Mubarak (2011) yang menyatakan bahwa dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan aspek psikis dan psikologi (mental) dimana taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa.

Pada tingkat pendidikan ditemukan bahwa ibu berpendidikan SMU yaitu sebanyak 20 orang (50%), berpendidikan SD yaitu 1

orang (2,5%). Sesuai dengan pendapat Mubarak (2012) yang menyatakan konsep dasar pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat. Bertitik tolak dari konsep pendidikan tersebut, maka proses belajar pada individu, kelompok atau masyarakat dari tidak tahu tentang masalah nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi masalah-masalah kesehatannya sendiri menjadi mampu. Hal ini bertujuan untuk melihat bahwa semakin tinggi pendidikan yang dimiliki oleh responden maka semakin mudah dalam menyerap informasi serta ide-ide yang ada. Tingginya pendidikan seseorang diharapkan pada pengetahuan dan kemampuan yang dimilikinya untuk berperilaku hidup sehat.

Pada pekerjaan ditemukan ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 20 orang (50%), bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 5 orang (12,5%). Menurut Mubarak (2011) bahwa lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Berdasarkan sumber informasi ditemukan sebagian besar responden memperoleh informasi dari media elektronik sebanyak 26 orang (65%), dan dari media cetak sebanyak 2 orang (5%). Menurut pendapat Mubarak, (2011) kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru. Dalam

penelitian ini responden mendapatkan informasi mengenai Omega-3 dan Omega-6 bukan dari tenaga kesehatan melainkan dari media elektronik. Karena itulah sehingga pengetahuan responden yang diperoleh peneliti dalam tahap cukup. Maka dianjurkan kepada tenaga kesehatan supaya lebih banyak lagi memberikan informasi mengenai pentingnya kesehatan itu terutama ibu hamil agar nutrisi atau gizinya terpenuhi secara khusus Omega-3 dan Omega-6 selama kehamilannya.

Pengetahuan Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 20 orang (50%) dan berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 6 orang (15%). Dapat dilihat bahwa masih banyak responden yang belum mengerti mengenai Omega-3 dan Omega-6 terhadap kehamilannya. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah melakukan pengamatan terhadap objek tertentu. Pengetahuan akan mempengaruhi perilaku hidup seseorang dalam meningkatkan kesehatan secara *kondusif*. Pengetahuan seseorang di pengaruhi oleh banyak faktor diantaranya umur, pendidikan, pekerjaan serta informasi (Mubarak, 2011).

Oleh karena itu perilaku yang disadari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Menurut asumsi penulis, semakin baik pengetahuan seseorang maka akan semakin baik pula perilakunya terhadap suksesnya kesehatan khususnya pada ibu hamil dalam mengkonsumsi Omega-3 dan Omega-6 selama kehamilannya.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai karakteristik dan pengetahuan ibu hamil mengenai Omega-3 dan Omega-6 terhadap kehamilannya di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019 diperoleh :

1. Dari segi karakteristik mengenai Omega-3 dan Omega-6 pada ibu hamil berdasarkan umur, mayoritas responden ditemukan berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 38 responden. Dari 38 responden yang berpengetahuan baik sebanyak 31,57%, berpengetahuan cukup sebanyak 55,26% dan berpengetahuan kurang sebanyak 13,15%.
2. Berdasarkan pendidikan responden paling banyak berpendidikan SMU sebanyak 20 responden. Dari 20 responden yang berpengetahuan baik sebanyak 25%, berpengetahuan cukup sebanyak 60% dan berpengetahuan kurang sebanyak 15%.
3. Berdasarkan pekerjaan responden paling banyak ditemukan bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 20 responden. Dari 20 responden yang berpengetahuan baik sebanyak 15%, berpengetahuan cukup sebanyak 65% dan berpengetahuan kurang sebanyak 20%.
4. Berdasarkan sumber informasi ditemukan responden paling tinggi memperoleh informasi dari media elektronik yaitu sebanyak 26 responden. Dari 26 responden yang berpengetahuan baik sebanyak 26,92%, berpengetahuan cukup sebanyak 61,53% dan berpengetahuan kurang 11,53%.

SARAN

1. Peneliti Lanjutan
Peneliti lanjutan agar melakukan penelitian tentang hubungan

- pengetahuan tentang Omega-3 dan Omega-6 terhadap kehamilan.
2. Untuk Masyarakat (Khususnya bagi Responden)
Bagi para ibu hamil agar lebih mengerti mengenai Omega-3 dan Omega-6 yang sangat berguna bagi ibu sendiri maupun untuk perkembangan otak janinnya.
 3. Untuk Petugas Kesehatan
Petugas kesehatan terkait khususnya di Klinik Bersalin Pera Simalingkar Medan Tahun 2019 hendaknya meningkatkan pelayanan mengenai pemberian informasi/promosi kesehatan kepada ibu-ibu hamil yang datang berkunjung memeriksakan kehamilannya agar lebih memperhatikan asupan nutrisi selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriah, D.L. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : PT Refika Aditama, 2016.
- Chomaria, N. *Makanan Sehat Seimbang Bagi Ibu Hamil*. Jakarta : PT.Gramedia, 2015.
- Febby, B. *Panduan Gizi Lengkap Sembilan Bulan Kehamilan*. Yogyakarta : Indonesia Tera, 2016.
- Hidayat, A.A. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika, 2011.
- Kedasih, A. *Aneka Makanan untuk Mencerdaskan Otak Bayi*. Yogyakarta Araska, 2015.
- Lalage, Z. *Menu Pilihan Mencerdaskan Otak Bayi dan Balita*. Klaten : Abata Press, 2014.

Mubarak, I.W. *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika, 2011.

Nazir, M. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia, 2011.

Nasution, D.Z. *Skala dan Alat Penelitian Deskripsi/Gambaran Pengetahuan*. Medan : Cipta Mandiri, 2010.

Notoatmodjo, S. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2010.

Romauli, S. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2016.

Zaluchu, F. *Praktis Penelitian Kesehatan*. Medan : Perdana Publishing, 2011.

Riliyanti, <http://infomanfaat.com/manfaat-omega-3-untuk-ibu-hamil/kesehatan>,

(2009), diakses 20-05-2019.

Tri Mulyani, <http://com/2013/01/manfaat-kegunaan-omega-3-untuk.html>

(2011), diakses 20-05-2019.

Yunisal, <http://kekurangan-asam-lemak-omega-3-omega-6-sebabkan-depresi>, (2004), diakses 20-05-2019.