

## Status gizi ibu hamil ditinjau dari kebiasaan makan dan aktivitas fisik

Faradina Aghadiati<sup>1\*</sup>, Eka Megawati<sup>1</sup>, Margareta Pratiwi<sup>1</sup>, Devi Arista<sup>1</sup>, Nur Ismayanti<sup>1</sup>, Meline Gerarita Sitompul<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan dan Farmasi Universitas Adiwangsa Jambi

\*Korespondensi: faradinaaghadiati@gmail.com

### ABSTRAK

Status gizi ibu yang kurang baik sebelum dan selama kehamilan merupakan penyebab utama dari berbagai persoalan kesehatan yang serius pada ibu dan bayi. Dari data yang diperoleh dari Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi diketahui jumlah ibu hamil pada tahun 2020 yang mengalami KEK sebanyak 21 ibu hamil. Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi selama kehamilan antara lain adalah kebiasaan dan pandangan terhadap makanan dan aktivitas fisik. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi pada bulan Oktober–November 2020 sejumlah 69 subjek. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Untuk kuesioner kebiasaan makan dengan menggunakan *food frequency questionnaire* (FFQ), dan aktifitas fisik dengan kuesioner aktifitas fisik. Analisis data yang digunakan dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan 37 responden (53,6%) memiliki kebiasaan makan yang baik, 62 responden (89,9%) dengan aktivitas fisik dalam kategori ringan, dan 41 responden (59,4%) dengan status gizi normal. Dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada ibu hamil ( $p < 0.05$ ), dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada ibu hamil ( $p > 0.05$ ).

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, ibu hamil, kebiasaan makan, status gizi

### ABSTRACT

*Poor maternal nutritional status before and during pregnancy is a major cause of serious health problems for mothers and babies. From the data obtained from the Putri Ayu Health Center, Jambi City, the number of pregnant women in 2020 who experienced SEZ was 21 pregnant women. One of the factors that influence nutrition during pregnancy, among others, is habits and views on food and physical activity. The research method used is an analytical study with a cross-sectional approach, the subjects in this study were pregnant women who visited the Putri Ayu Health Center in Jambi City in October–November 2020 with a total of 69 subjects. Data collection by using a questionnaire. For eating habit questionnaire using a food frequency questionnaire (FFQ), and physical activity using a physical activity questionnaire. Analysis of the data used using the chi-square test with a 95% confidence level. The results showed that 37 respondents (53.6%) had good eating habits, 62 respondents (89.9%) had a mild physical activity, and 41 respondents (59.4%) had normal nutritional status. It can be concluded that there is a significant relationship between eating habits and nutritional status in pregnant women ( $p < 0.05$ ), and there is no relationship between physical activity and nutritional status in pregnant women ( $p > 0.05$ ).*

**Keywords:** Physical activity, pregnant women, eating habits, nutritional status

## 1. PENDAHULUAN

Kebutuhan makanan pada ibu hamil mutlak harus dipenuhi. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan anemia, *abortus*, *Intra Uterin Growth Restriction* (IUGR), *inersia uteri*, perdarahan paska persalinan, *sepsis puerperalis*, dan lain-lain. Status gizi ibu yang kurang baik sebelum dan selama kehamilan merupakan penyebab utama dari berbagai persoalan kesehatan yang serius pada ibu dan bayi, yang berakibat terjadinya bayi lahir dengan berat badan rendah, kelahiran

prematur, serta kematian neonatal dan prenatal. Padahal perbaikan status gizi ibu hamil telah banyak dilakukan di berbagai negara (Sulistiyawati, 2009).

Departemen Kesehatan (2009) menyatakan penyebab langsung kematian ibu sebesar 90% terjadi pada saat persalinan dan segera setelah persalinan. Penyebab langsung kematian ibu adalah perdarahan (28%), eklamsia (24%), dan infeksi (11%). Penyebab tidak langsung kematian ibu adalah Kurang Energi Kronik (KEK) pada kehamilan (37%) dan anemia pada kehamilan (40%) (Prasetyawati, 2012). Kekurangan energi kronik (KEK) merupakan kondisi yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan asupan gizi antara energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi. Ibu hamil yang menderita KEK mempunyai resiko kematian ibu mendadak pada masa perinatal atau resiko melahirkan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Nugroho, 2012).

Pada data Riskesdas (2013) dapat dilihat proporsi wanita usia subur resiko KEK usia 15-19 tahun yang hamil berisiko KEK sebanyak 38,5% dan yang tidak hamil berisiko KEK sebanyak 46,6%. Pada usia 20-24 tahun adalah sebanyak 30,1% yang hamil berisiko KEK dan yang tidak hamil sebanyak 30,6%. Selain itu, pada usia 25-29 tahun adalah sebanyak 20,9% yang hamil berisiko KEK dan 19,3% yang tidak hamil berisiko KEK. Serta pada usia 30-34 tahun adalah sebanyak 21,4% yang hamil dan 13,6% yang tidak hamil. Hal ini menunjukkan proporsi Wanita Usia Subur (WUS) resiko KEK mengalami peningkatan dalam kurun waktu selama 7 tahun (Kementerian Kesehatan, 2014).

Selama proses kehamilan, bayi sangat membutuhkan zat-zat penting yang hanya dapat dipenuhi dari ibu. Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang adekuat sangat mutlak dibutuhkan oleh ibu hamil agar dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang dikandungnya dan persiapan fisik ibu untuk menghadapi persalinan dengan aman. Pemenuhan gizi seimbang selama hamil akan meningkatkan kondisi kesehatan bayi dan ibu, terutama dalam menghadapi masa nifas sebagai modal awal untuk menyusui (Putri *et al.*, 2019). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi gizi selama kehamilan antara lain adalah kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan, status ekonomi, pengetahuan zat gizi dalam makanan, status kesehatan, aktivitas, suhu lingkungan, berat badan, umur, dan pekerjaan. Pentingnya menjaga kesehatan ibu selama masa kehamilan sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin (Sukarni & Margareth, 2013).

Wanita hamil boleh bekerja, tetapi jangan terlalu berat. Harus diimbangi dengan istirahat yang cukup. Anjuran juga perlu disampaikan terutama bagi yang pertama kali hamil, atau kehamilannya sejak awal mempunyai masalah. Ibu hamil dengan aktivitas tinggi membutuhkan lebih banyak asupan nutrisi dikarenakan metabolisme tubuh ibu pekerja lebih tinggi daripada ibu yang tidak bekerja. Karena pada dasarnya setiap pekerjaan mempunyai resiko terhadap gangguan kesehatan seseorang, resiko tersebut timbul bergantung dari cara orang tersebut melakukan pekerjaan (Jannah, 2012).

Data yang diperoleh dari Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi menunjukkan jumlah ibu hamil pada tahun 2020 sebanyak 939 orang dengan LILA kurang dari 23,5 cm sebanyak 21 orang, berat badan kurang dari 45 kg sebanyak 48 orang dan tinggi badan kurang dari 145 cm sebanyak 1 orang. Sedangkan dari Januari-Maret 2019 jumlah ibu hamil sebanyak 237 orang dengan jumlah LILA < 23,5 cm sebanyak 54 orang, berat badan kurang dari 45 kg sebanyak 48 orang dan tinggi badan kurang dari 145 cm sebanyak 2 orang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi ibu hamil.

## 2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, pemilihan sampel dengan teknik *accidental sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi pada bulan Oktober – November 2020. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 69 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang akan diisi langsung oleh responden tersebut. Penelitian ini

dilakukan dengan meminta persetujuan responden untuk menjadi sampel dalam penelitian dan menjelaskan maksud dari penelitian. Untuk kuesioner kebiasaan makan dengan menggunakan *food frequency questionnaire* (FFQ), dan aktifitas fisik dengan kuesioner aktifitas fisik. Analisis data yang digunakan dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis karakteristik responden (Tabel 1) menunjukkan bahwa dari 69 responden sebagian besar dalam kategori umur 20-35 tahun sebanyak 57 responden (82,6%), sebagian besar memiliki paritas < 3 sebanyak 64 responden (92,8%) dan sebagian besar dengan latar belakang pendidikan SMA atau SMK sederajat sebanyak 47 responden (68,1%). Kebiasaan makan dari 69 responden, sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang baik sebanyak 37 responden (53,6%). Aktifitas fisik responden sebagian besar melakukan pekerjaan dalam kategori ringan sebanyak 62 responden (89,9%). Pada status gizi responden, sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 41 responden (59,4%).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang baik. Hal ini didukung dari jawaban responden di mana sebagian besar responden menjawab ya setiap makan ibu memiliki kebiasaan mengkonsumsi protein (ikan, daging, telur, tempe/tahu) disetiap makan, di sela makan (makan pagi ke makan siang atau makan siang ke makan malam) ibu mengkonsumsi makanan tambahan (*snack*), menyediakan sayuran setiap kali makan dan ibu memiliki kebiasaan tentang makanan pantangan untuk dikonsumsi setiap hari selama kehamilan. Sedangkan kebiasaan makan yang tidak baik didukung dari beberapa responden yang tidak mengkonsumsi susu 2 kali sehari dan ibu memiliki kebiasaan makan 3 kali sehari.

**Tabel 1. Karakteristik responden (n=69)**

Variabel	Total responden	
	n	%
<b>Umur</b>		
< 20 tahun	1	1.5
20-35 tahun	57	82.6
> 35 tahun	11	19.9
<b>Paritas</b>		
≥ 3	5	7.2
< 3	64	92.8
<b>Pendidikan terakhir</b>		
SD	2	2.9
SMP	11	15.9
SMA/SMK	47	68.1
Perguruan Tinggi	9	13.1
<b>Kebiasaan makan</b>		
Baik	37	53.6
Tidak baik	32	46.4
<b>Aktivitas fisik</b>		
Ringan	62	89.9
Berat	7	10.1
<b>Status gizi</b>		
Normal	41	59.4
KEK	28	40.6

Selanjutnya hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang ringan. Hal ini didukung dari jawaban responden yang sebagian besar ibu

sering mengangkat beban berat ketika beraktivitas, ibu sering berdiri saat melakukan aktivitas, ibu lebih banyak waktu beraktivitas dibandingkan waktu untuk istirahat, ibu sering beraktivitas sampai merasa lelah dan ibu memiliki aktivitas di luar rumah yang melelahkan. Sedangkan beberapa responden yang memiliki aktivitas fisik yang berat yang dapat dilihat dari sebagian responden melakukan aktivitas yang lebih banyak duduk dan ibu sering berkeringat saat beraktivitas, ibu sering berjalan-jalan, ibu selalu menyapu dan mengepel rumah sendiri dan ibu sering melakukan olahraga.

Hasil penelitian pada gambaran status gizi ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi menunjukkan bahwa dari 69 responden, sebagian besar responden dengan status gizi normal sebanyak 41 responden (59,4%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki LILA yang normal atau dapat dikatakan tidak mengalami kurang energi kronik. Sedangkan sebagian responden yang mengalami kurang energi kronik yang diakibatkan karena tidak seimbang asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh.

**Tabel 2. Hasil analisis bivariat (n=69)**

Variabel	Status gizi				p-value
	Normal		KEK		
	n	%	n	%	
<b>Kebiasaan makan</b>					
Baik	33	89,2	4	10,8	0,000
Kurang baik	8	25,0	24	75,0	
<b>Aktivitas fisik</b>					
Ringan	36	58,1	26	41,9	0,693
Berat	5	71,4	2	28,6	

Pada tabel 2 diketahui bahwa dari 37 responden dengan kebiasaan makan baik, sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 33 responden (89,2%), sedangkan dari 32 responden dengan kebiasaan makan kurang baik, sebagian besar memiliki status gizi KEK sebanyak 24 responden (75%). Setelah dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan status gizi pada ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Hal ini didukung dari sebagian besar responden dengan kebiasaan baik memiliki status gizi yang normal, sebaliknya sebagian besar responden dengan kebiasaan kurang baik memiliki status gizi KEK. Akan tetapi, ada sebagian besar responden dengan kebiasaan makan baik mengalami KEK dan kebiasaan kurang baik tidak mengalami KEK. Hal ini disebabkan karena adanya faktor lain yang mempengaruhi status gizi seperti status ekonomi, pengetahuan zat gizi dalam makanan, status kesehatan, aktivitas, suhu lingkungan, berat badan dan umur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2013) dengan judul hubungan antara pola makan dengan kejadian kurang energi kronik pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian kurang energi kronik ( $p=0,002$ ). Selama proses kehamilan, bayi sangat membutuhkan zat-zat penting yang hanya dapat dipenuhi dari ibu. Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang adekuat sangat mutlak dibutuhkan oleh ibu hamil agar dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang dikandungnya dan persiapan fisik ibu untuk menghadapi persalinan dengan aman. Pemenuhan gizi seimbang selama hamil akan meningkatkan kondisi kesehatan bayi dan ibu, terutama dalam menghadapi masa nifas sebagai modal awal untuk menyusui (Hasanah *et al*, 2012).

Selanjutnya diketahui bahwa dari 62 responden dengan aktivitas ringan, sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 36 responden (58,1%). Dari 7 responden dengan pekerjaan berat, sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 5 responden (71,4%). Setelah dianalisis dengan menggunakan uji statistik *chi-square* ditetapkan  $p\ value = 0,693$  yang

berarti  $H_0$  gagal ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas dengan status gizi pada ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Hal ini dapat dilihat dari sebagian besar responden memiliki status gizi dalam kategori KEK. Sedangkan sebagian besar responden aktivitas fisik berat, memiliki status gizi normal.

Ada beberapa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan mengalami KEK. Hal ini disebabkan karena kebutuhan gizi yang dibutuhkan selama kehamilan tidak tercukupi sehingga antara *intake* dan *outake* seimbang. Sedangkan beberapa responden dengan aktivitas fisik berat yang tidak mengalami KEK, hal ini disebabkan karena beberapa responden mengkonsumsi gizi yang berlebih pada saat mengetahui dan menyesuaikan dengan aktivitas yang dikerjakan. Selain itu, adanya faktor status gizi lain seperti pengetahuan zat gizi dalam makanan, suhu lingkungan, berat badan sebelum hamil dan umur responden yang masih produktif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiharjo (2013) tentang hubungan antara aktifitas fisik dan konsumsi tablet Fe dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kurang energi kronik dengan nilai  $p = 0,869$ .

Aktivitas fisik sehari-hari adalah hal-hal yang perlu diperhatikan oleh ibu hamil adalah apakah aktivitasnya beresiko terhadap kehamilan. Contoh aktivitas yang berisiko yaitu aktivitas yang meningkatkan stres, berdiri lama sepanjang hari, mengangkat sesuatu yang berat, paparan terhadap suhu atau kelembaban yang ekstrim tinggi atau rendah, pekerjaan dengan paparan radiasi. Nasihat yang penting disampaikan adalah bahwa ibu hamil tetap boleh bekerja melakukan aktivitas sehari-hari tetapi cermati apakah pekerjaan atau aktivitas sehari-hari tetapi cermati apakah pekerjaan atau aktivitas tersebut berisiko terhadap kehamilan. Wanita hamil boleh bekerja, tetapi jangan terlalu berat. Harus diimbangi dengan istirahat yang cukup. Anjuran juga perlu disampaikan terutama bagi yang pertama kali hamil, atau kehamilannya sejak awal mempunyai masalah. Ibu hamil dengan aktivitas tinggi membutuhkan lebih banyak asupan nutrisi dikarenakan metabolisme tubuh ibu aktivitas lebih tinggi dari pada ibu yang tidak beraktivitas. Karena pada dasarnya setiap aktivitas mempunyai resiko terhadap gangguan kesehatan seseorang, resiko tersebut timbul bergantung dari cara orang tersebut melakukan aktivitas (Jannah, 2012).

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada ibu hamil dengan bukti hasil uji statistik  $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ . Sedangkan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada ibu hamil dibuktikan dengan hasil uji statistik  $p \text{ value} = 0,693 > 0,05$ . Penelitian ini membuktikan bahwa kebiasaan makan ibu akan mempengaruhi status gizi ibu sedangkan aktivitas fisik belum tentu mempengaruhi status gizi ibu dikarenakan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi.

#### 5. REFERENSI

- Departemen Kesehatan. 2009. Profil Kesehatan Indonesia 2008. Jakarta
- Hasanah DN, Febrianti, Minsarnawati. 2013. Perilaku kebiasaan makan penyebab KEK pada ibu hamil di Poli Kebidanan Rumah Sakit Ibu dan Anak Lestari Cirendeu Tangerang Selatan. Jurnal Kesehatan Reproduksi Vol.4 No.2
- Jannah N. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Penerbit Andi Offset. Yogyakarta
- Kementerian Kesehatan. 2014. Riset Kesehatan Dasar 2013. Balitbang Kementerian Kesehatan. Jakarta
- Nugroho T. 2012. Patologi Kebidanan. Nuha Medika. Yogyakarta
- Pertiwi AS. 2013. Hubungan antara pola makan dengan kejadian kurang energi kronik pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Prasetyawati AE. 2012. Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Dalam Millenium Development Goals

- (MDGs). Nuha Medika. Yogyakarta
- Putri MC, Angraini DI, Hanriko R. 2019. Hubungan Asupan Makan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan dan Agromedicine* Vol. 6 No. 1
- Sukarni IK, Margareth ZH. 2013. Kehamilan, Persalinan dan Nifas. Nuha Medika. Yogyakarta
- Sulistyawati A. 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil. Penerbit Andi Offset. Yogyakarta
- Wiharjo MH. 2013. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Konsumsi Tablet Fe Dengan Status Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja PUSKESMAS Kerjo Kabupaten Karanganyar. Universitas Muhammadiyah Surakarta