

Menu Makan Berhubungan Dengan Penambahan Berat Badan Ibu Hamil

Aulia Salsavira Syifa^{1*}, Indah Rahmaningtyas², Lumastari Ajeng Wijayanti³, Rahajeng Siti Nur Rahmawati⁴

¹Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen C, Oro-oro Dowo, Jawa Timur 65119, Indonesia, auliasalsaaa14@gmail.com, 085655848279

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen C, Oro-oro Dowo, Jawa Timur 65119, Indonesia, indah.rahmaningtyas@yahoo.com, 081249859796

³Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen C, Oro-oro Dowo, Jawa Timur 65119, Indonesia, ajeng1612@gmail.com, 08125934460

⁴Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen C, Oro-oro Dowo, Jawa Timur 65119, Indonesia, rahajengsnr81@gmail.com, 081335709932

Abstrak

Selama kehamilan kebutuhan gizi diperlukan untuk ibu dan janin. Faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janin adalah menu makan ibu hamil. Menu makan yang sehat dan seimbang berperan dalam menjaga keseimbangan energi serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin sedangkan menu makan yang tidak sehat dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak tercukupi dan menimbulkan dampak seperti preeklampsia, obesitas, kekurangan energi kronik, dan anemia. Selain menu makan, penambahan berat badan juga merupakan aspek penting yang harus diperhatikan selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara menu makan ibu hamil dengan penambahan berat badan ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik dan desain cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 49 ibu hamil trimester III, dengan sampel 44 responden yang diperoleh menggunakan rumus Slovin serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportionate stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner menu makan ibu hamil yang berisikan pernyataan dan pengukuran penambahan berat badan menggunakan timbangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki menu makan kategori kurang sebanyak 23 responden (52,27%), dan hampir setengah responden mengalami penambahan berat badan kategori lebih sebanyak 21 responden (47,72%). Hal ini menunjukkan ibu hamil dengan menu makan yang tidak sesuai cenderung mengalami penambahan berat badan tidak normal. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara menu makan ibu hamil dengan penambahan berat badan. Menu makan yang sesuai berperan dalam menjaga kenaikan berat badan tetap normal serta mendukung kesehatan ibu dan janin.

Kata kunci: Menu Makan, Ibu Hamil, Penambahan Berat Badan

Abstract

During pregnancy, nutritional needs are required for both the mother and the fetus. Factors that affect the health of the mother and fetus include the pregnant woman's diet. A healthy and balanced diet plays a role in maintaining energy balance and supporting fetal growth and development, while an unhealthy diet can lead to nutritional deficiencies and cause effects such as preeclampsia, obesity, chronic energy deficiency, and anemia. In addition to diet, weight gain is also an important aspect that must be considered during pregnancy. This study aims to determine the relationship between the diet of pregnant women and their weight gain. This study uses a quantitative method with an analytical observational approach and a cross-sectional design. The study population consisted of 49 pregnant women in their third trimester, with a sample of 44 respondents obtained using the Slovin formula and meeting the inclusion and exclusion criteria. The sampling technique used proportionate stratified random sampling. The research instruments were a questionnaire on the diet of pregnant women containing statements and measurements of weight gain using scales. The results showed that most pregnant women had an inadequate diet, with 23 respondents (52.27%), and nearly half of the respondents experienced excessive weight gain, with 21 respondents (47.72%). This indicates that pregnant women with an inadequate diet tend to experience abnormal weight gain. Data analysis using the Spearman Rank test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a relationship between the diet of pregnant women and weight gain. An appropriate diet plays a role in maintaining normal weight gain and supporting the health of the mother and fetus.

Translated with DeepL.com (free version)

Keywords: Meal Menu, Pregnant Women, Weight Gain

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa penting yang memerlukan perhatian khusus terhadap asupan gizi, karena saat hamil perlu memperbaiki gizi untuk dirinya dan calon bayinya yang digunakan untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan optimal [1].

Banyak ibu hamil memilih makanan cepat saji karena kesibukan dan rasa lapar tiba-tiba. Namun, makanan ini rendah nutrisi dan tinggi kalori, gula, serta lemak, sehingga berisiko menyebabkan obesitas dan tidak mendukung perkembangan janin [2].

Menu makan tidak sehat saat hamil dapat menyebabkan kekurangan gizi, yang berisiko menimbulkan preeklampsia, obesitas, prematuritas, osteomalasia, KEK, dan anemia. Masalah ini sering terjadi di negara berkembang dan kalangan ekonomi rendah. Maka dari itu, ibu hamil perlu memenuhi asupan nutrisi yang lengkap terdiri dari makanan pokok, protein, serta dilengkapi dengan vitamin dan lainnya [3].

Selama masa kehamilan, peningkatan berat badan yang dianggap normal berkisar antara 9 hingga 12 kilogram. Biasanya, kenaikan sekitar 1 kilogram terjadi pada usia kehamilan muda atau di bawah 12 minggu, diikuti oleh sekitar 3 kilogram pada kehamilan kurang dari 28 minggu, dan sekitar 6 kilogram pada kehamilan di atas 28 minggu. Jika melebihi batas normal, ibu bisa mengalami obesitas; dan jika kurang, berisiko mengalami kekurangan energi kronis. Kenaikan berat badan yang normal tergantung pada IMT sebelum hamil, sementara kenaikan yang rendah dapat mengindikasikan kurang gizi [4].

Kelebihan asupan energi dapat memicu penambahan berat badan pada saat kehamilan, dan dapat menyebabkan obesitas. Obesitas ini dapat menimbulkan komplikasi serius seperti diabetes gestasional, hipertensi, dan kesulitan persalinan [5].

WHO mencatat peningkatan signifikan obesitas pada ibu hamil secara global, dengan lebih dari 20% mengalami obesitas dan 15% kekurangan berat badan. Di Indonesia, 13,5% ibu hamil mengalami obesitas dan 16,6% kekurangan gizi. Data ini menegaskan pentingnya pengelolaan gizi selama kehamilan sesuai rekomendasi [6]. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri tahun 2023, tercatat sebanyak 35 ibu hamil mengalami obesitas dan KEK sebanyak 44 ibu hamil di Puskesmas Blabak Kabupaten Kediri.

Penambahan berat badan selama hamil dipengaruhi oleh pola makan tidak seimbang, kurangnya pengetahuan gizi, dan kebiasaan makan buruk. Memahami hubungan menu makan dengan obesitas dan KEK penting agar pengaturan pola makan yang tepat dapat mencegah masalah dan mendukung kehamilan sehat bagi ibu dan bayi [7].

Penelitian di Puskesmas Garawangi menunjukkan bahwa responden dengan pola makan baik terjadi kenaikan berat badan normal, sedangkan yang pola makannya kurang mengalami penurunan atau kenaikan berlebih, artinya pola makan lebih baik terkait dengan kenaikan berat badan yang normal [8].

Penelitian sebelumnya umumnya membahas hubungan asupan gizi atau total energi dengan kenaikan berat badan ibu hamil,

tanpa secara khusus menelaah menu makan harian sesuai kebiasaan konsumsi lokal. Penelitian yang mengkaji keterkaitan menu makan ibu hamil dengan penambahan berat badan selama kehamilan pada tingkat pelayanan kesehatan primer, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Blabak Kabupaten Kediri, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keterbaruan dalam menelaah pengaruh menu makan ibu hamil terhadap penambahan berat badan selama kehamilan. Peneliti berminat untuk meneliti lebih lanjut tentang kaitan antara menu makan ibu hamil dan penambahan berat badan selama masa kehamilan di Puskesmas Blabak, Kabupaten Kediri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik menggunakan desain potong lintang (*cross-sectional*). Populasi dalam studi ini mencakup 49 ibu hamil trimester ketiga yang terdaftar di Puskesmas Blabak, Kabupaten Kediri. Sampel dipilih dengan teknik *proportionate stratified random sampling*, dan sebanyak 44 responden memenuhi kriteria inklusi untuk dijadikan sampel penelitian. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu hamil yang bersedia menjadi responden, bersedia mengisi kuesioner dan bisa baca tulis, bersedia dilakukan penimbangan berat badan, dan yang melakukan pemeriksaan ANC. Sedangkan untuk kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil dengan kehamilan ganda atau kembar, memiliki kontraindikasi medis tertentu, dan tidak memiliki catatan medis tentang berat badan awal kehamilan. Waktu penelitian ini dilaksanakan selama bulan Januari hingga Maret tahun 2025.

Pada penelitian ini variabel dependent penambahan berat badan ibu hamil sedangkan

variabel independent menu makan ibu hamil. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengikuti kelas ibu hamil di setiap desa kemudian dilakukan penimbangan berat badan dan pengisian angket. Instrumen pengukuran menu makan ibu hamil menggunakan kuesioner yang disusun oleh peneliti berdasarkan acuan teori dan pedoman gizi ibu hamil. Kuesioner ini bersifat non-standar dan dirancang untuk menggambarkan menu makan ibu hamil sehari-hari, meliputi jenis makanan, frekuensi konsumsi, serta kelengkapan dan keseimbangan menu sesuai prinsip gizi seimbang. Setiap butir pernyataan diberi skor, kemudian hasil penilaian dikategorikan menjadi menu makan baik, kurang, dan buruk berdasarkan persentase skor yang diperoleh. Dikatakan masuk kategori baik jika skor perolehan nilai kuesioner $\geq 75\%$ -100%. Kategori kurang dengan skor perolehan nilai 0%-74%.

Instrumen penambahan berat badan ibu hamil diukur menggunakan kenaikan berat badan selama kehamilan. Kenaikan berat badan selama kehamilan diukur menggunakan timbangan. Hasil pengukuran kenaikan berat badan kemudian diinterpretasikan sebagai kenaikan berat badan kurus, normal, atau berlebih sesuai dengan penghitungan indeks massa tubuh ibu. Kemudian setelah melakukan penghitungan indeks massa tubuh kriteria ukur digunakan untuk menentukan kategori berat badan jika kurang penambahan berat badan 14-18 kg dan kategori normal dengan penambahan berat badan 11-13 kg dan berat badan lebih 7-10 kg.

Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank (ρ) untuk mengetahui hubungan antar variabel, dengan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Penelitian ini telah memperoleh izin etik dari Komisi Etik Poltekkes Kemenkes

Malang dengan Nomor DP.04.03/F.XXI.30/00393/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Umur

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
Umur <20 tahun	2	4,54
Umur 20-35 tahun	34	77,27
Umur >35 tahun	8	18,18
Total	44	100

Sumber : Profil Data Ibu Hamil Trimester Ketiga Berdasarkan Hasil Pengumpulan Data Primer di Puskesmas Blabak, Kabupaten Kediri

Berdasarkan pada **Tabel 1** dalam penelitian ini karakteristik umum responden berdasarkan usia diketahui hampir seluruhnya 34 responden (77,27%) berusia 20-35 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Riwayat Kehamilan

Riwayat Kehamilan	Frekuensi	Presentase (%)
Kehamilan ke-1	21	47,2
Kehamilan ke \geq 2	23	52,27
Total	44	100

Sumber : Profil Data Ibu Hamil Trimester Ketiga Berdasarkan Hasil Pengumpulan Data Primer di Puskesmas Blabak, Kabupaten Kediri

Berdasarkan pada **Tabel 2** dalam penelitian ini karakteristik umum responden berdasarkan riwayat kehamilan diketahui sebagian besar sebanyak 23 responden (52,27%) dengan riwayat kehamilan ke >2.

Tabel 3. Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak bekerja	7	15,90
IRT	26	59,09
Wiraswasta	4	9,09
PNS	1	2,27
Lainnya	6	13,63
Total	44	100

Sumber : Profil Data Ibu Hamil Trimester Ketiga Berdasarkan Hasil Pengumpulan Data Primer di Puskesmas Blabak, Kabupaten Kediri

Berdasarkan pada **Tabel 3** dalam penelitian ini karakteristik umum responden berdasarkan

riwayat pekerjaan diketahui sebagian besar 26 responden (59,09%) dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga atau IRT.

Data Khusus

Distribusi Hasil Menu Makan Ibu Hamil

Tabel 4. Distribusi Hasil Menu Makan Ibu Hamil

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	21	47,72
Kurang	23	52,27
Total	44	100

Sumber : Profil Data Ibu Hamil Trimester Ketiga Berdasarkan Hasil Pengumpulan Data Primer di Puskesmas Blabak, Kabupaten Kediri .

Berdasarkan **Tabel 4** distribusi hasil menu makan ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kategori kurang berjumlah 23 responden (52,27%).

Hal tersebut bisa disebabkan karena menu makan yang dikonsumsi ibu hamil selama kehamilan kurang seimbang atau makanan jarang atau tidak pernah dikonsumsi oleh ibu hamil. Keadaan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi ekonomi, tingkat pengetahuan, serta latar belakang budaya. Kondisi ekonomi yang rendah pada ibu hamil dapat memengaruhi asupan makan harian. Karena keterbatasan pendapatan, mereka kesulitan membeli makanan bergizi yang dibutuhkan agar kebutuhan nutrisi ibu dan janin terpenuhi dengan baik. Akibatnya, asupan gizi pada saat hamil menjadi tidak optimal [9].

Menu makan yang kurang juga bisa disebabkan karena budaya yang ada di keluarganya mengenai asupan makanan yang akan dimakan oleh ibu hamil karena dipercaya mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Larangan atau pantangan mengonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipercaya sebagai ancaman bahaya atau risiko pada bayi atau ibunya. Padahal terkadang menu makan yang dianggap sebagai

ancaman tersebut sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk memenuhi nutrisi selama kehamilan [9].

Ibu hamil yang memiliki riwayat pendidikan tinggi cenderung berkualitas hidup yang lebih baik serta kesiapan yang lebih optimal dalam menghadapi proses kehamilan. Pendidikan ibu yang semakin tinggi akan dapat lebih mudah dalam menerima informasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan [10].

Penelitian sebelumnya dengan judul Analisis Faktor Penentu Kualitas Konsumsi Makanan pada Ibu Hamil di Kecamatan Sukowono, Kabupaten Jember membahas berbagai faktor yang memengaruhi pola makanan pada ibu hamil di wilayah tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan berperan dalam menentukan kualitas asupan makanan pada ibu hamil. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan tinggi memiliki peluang untuk mengonsumsi makanan yang berkualitas baik atau benar sedangkan ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang akan berdampak dalam pemenuhan makanan pada saat kehamilan. Dengan demikian, kualitas dan keragaman makanan selama kehamilan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki, yang diperoleh melalui berbagai informasi mengenai gizi dan pola konsumsi yang tepat [11].

Adapun dampak yang dapat terjadi jika menu makan yang dikonsumsi ibu kurang atau tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya. Berdasarkan penelitian yang berjudul "Edukasi Pola Makan Ibu Hamil Untuk Mencegah Hipertensi Dalam Kehamilan" menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang rendah cenderung mengalami pengaruh negatif terhadap pola makan mereka sehingga dapat berdampak terhadap kejadian hipertensi dalam masa kehamilan. Ibu hamil yang memiliki tingkat pengetahuan baik tentang pola makan akan

meminimalkan kemungkinan terjadinya hipertensi saat hamil [12].

Penelitian lain yang berjudul "Analisis Pola Makan Terhadap Kejadian Preeklampsia pada Ibu Hamil di Puskesmas Antang Makassar" menemukan bahwa dari jumlah pola makan ibu hamil yang tidak optimal mencapai 58 orang, 64,4% di antaranya menunjukkan asupan yang tidak sesuai, dan 63,8% mengalami preeklampsia. Hasil ini menunjukkan terdapat keterkaitan antara pola makan yang tidak sehat dengan peningkatan risiko selama hamil [13].

Dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Pola Makan Terhadap Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tinewati, Kecamatan Singaparna, Kabupaten Tasikmalaya" menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dengan asupan gizi yang seimbang tidak menunjukkan gejala anemia. Adapun ibu hamil dengan pola konsumsi yang tidak seimbang menunjukkan kecenderungan mengalami anemia. Penelitian ini menemukan bahwa kualitas pola makan ibu hamil berkaitan dengan risiko terjadinya anemia [14].

Dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Kecacingan, Status Gizi, dan Pola Konsumsi Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester I dan II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gantung Kabupaten Belitung Timur", memperlihatkan hasil bahwa pola konsumsi makanan selama hamil diketahui memiliki pengaruh terhadap kasus anemia. Semakin optimal pola makan yang dijalankan, maka semakin kecil pula kemungkinan ibu hamil mengalami anemia [15].

Penelitian yang berjudul "Hubungan Pola Makan Ibu Hamil dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Trimester Pertama di Desa Jambesari" menemukan bahwa ibu hamil yang menerapkan pola makan bergizi cenderung

terhindar dari risiko Kekurangan Energi Kronis sebesar 29,3%. Sebaliknya, ibu hamil dengan pola makan cukup dan kurang cenderung terjadi KEK masing-masing sebesar 24,4% dan 14,6%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan yang baik berperan dalam mengurangi risiko KEK temuan ini menunjukkan bahwa keterkaitan yang bermakna antara pola makan ibu hamil dengan risiko terjadinya KEK [16].

Menurut hasil penelitian yang berjudul “Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah” menunjukkan bahwa asupan gizi selama kehamilan berperan signifikan terhadap risiko terjadinya berat badan lahir rendah pada bayi [17].

Berdasarkan hal tersebut peneliti berpendapat bahwa menu makan selama kehamilan perlu diperhatikan mulai dari sumber zat besi, kalsium, asam folat, dan protein dalam jumlah cukup. Makanan yang berisiko seperti makanan cepat saji, minuman berkafein, dan makanan tinggi gula dan garam perlu dihindari. Di samping itu perlu adanya edukasi gizi kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang menu makanan yang dikonsumsi selama hamil serta risiko jika menu makan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan.

Distribusi Hasil Penambahan Berat Badan Ibu Hamil

Tabel 5. Distribusi Hasil Penambahan Berat Badan Ibu Hamil

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Lebih	23	52,27
Normal	21	47,72
Kurang	0	0
Total	44	100

Sumber : Profil Data Ibu Hamil Trimester Ketiga Berdasarkan Hasil Pengumpulan Data Primer di Puskesmas Blabak, Kabupaten Kediri

Berdasarkan **Tabel 5** distribusi hasil penambahan berat badan ibu hamil menunjukkan bahwa hampir setengah responden sejumlah 23

responden (52,27%) memiliki kategori penambahan berat badan lebih.

Beberapa faktor dapat menyebabkan kenaikan berat badan selama masa kehamilan berkaitan erat terhadap kecukupan nutrisi serta status kesehatan ibu maupun janin yang dikandung. Asupan makan yang seimbang dan mencukupi kebutuhan gizi ibu dan janinnya memainkan peran penting dalam pertumbuhan janin. Hal tersebut dapat mempengaruhi penambahan berat badan normal. Hal ini disebabkan oleh konsumsi menu makanan selama kehamilan yang mampu memenuhi kebutuhan nutrisinya. Ibu hamil yang kurang memperhatikan asupan makan dapat mengakibatkan penambahan berat badan kurang ataupun lebih. Pertambahan berat badan yang tidak seimbang baik kurang maupun berlebihan dapat meningkatkan risiko komplikasi [18].

Penelitian yang berjudul “Hubungan Usia Ibu, Paritas, dan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Pre Eklampsia di Puskesmas Pelambuan Tahun 2024” menyatakan bahwa kenaikan berat badan yang berlebihan selama kehamilan berkontribusi pada risiko preeklampsia. Dari penelitian ini menyatakan bahwa banyak ibu hamil dengan peningkatan berat badan melebihi batas normal memiliki risiko tinggi untuk mengalami preeklampsia [19].

Asupan makanan ibu hamil memengaruhi proporsi kenaikan berat badan yang tercermin dari berat janin, plasenta, cairan amnion, peningkatan volume darah, penumpukan lemak tubuh, cairan ekstraseluler, serta pertumbuhan uterus dan payudara. Kenaikan berat badan yang berlebihan dapat terjadi jika berat janin melebihi yang seharusnya sesuai usia kehamilan [20].

Penelitian sebelumnya yang berjudul “Hubungan Kenaikan Berat Badan Selama Hamil dengan Kejadian Preeklampsia di RSUD

Gambiran Kota Kediri” mengindikasikan bahwa peningkatan berat badan yang berlebih selama kehamilan dapat menambahkan risiko terjadinya preeklampsia [21]. Dalam penelitian yang berjudul “Faktor-Faktor yang menyebabkan hipertensi pada Ibu Hamil” menunjukkan bahwasanya ibu yang mengalami hipertensi memiliki penambahan berat badan yang tidak normal atau dikategorikan berat badan lebih atau kurang sesuai dengan indeks massa tubuhnya [22].

Penambahan berat badan yang berlebihan juga berpotensi menyebabkan akumulasi lemak yang berlebihan sehingga kondisi ini bisa dikatakan sebagai obesitas atau kegemukan. Kondisi ini merupakan faktor kunci yang berkontribusi terhadap timbulnya diabetes mellitus tipe 2 dikarenakan lemak tubuh yang berlebihan meningkatkan resistensi insulin atau keadaan dimana sel tubuh kurang peka terhadap insulin. Resistensi insulin ini mengganggu pengaturan kadar gula darah, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya diabetes tipe 2 [23].

Pertambahan berat badan yang kurang optimal pada masa gestasi, kondisi tersebut dapat berdampak pada kelahiran bayi dengan berat badan yang rendah yang meningkatkan risiko kematian perinatal, gangguan pertumbuhan, serta masalah perkembangan fisik kognitif di masa depan [24]. Penelitian dengan judul “Model Asuhan Kebidanan Berbasis Teori Helen Varney Dalam Deteksi Dini Preeklampsia Kehamilan di RSIA Citra Keluarga Kota Kediri” mengungkapkan bahwa obesitas berhubungan dengan kejadian preeklampsia, karena penurunan kadar adiponektin terjadi seiring dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) [25].

Berdasarkan hal tersebut peneliti berpendapat bertambahnya berat badan yang tepat selama kehamilan adalah hal penting yang perlu diperhatikan karena mendukung

perkembangan janin dan menjaga kesehatan ibu. Pemantauan penambahan berat badan juga harus disesuaikan dengan status gizi ibu hamil. Pemantauan secara rutin dapat membantu mendeteksi dini potensi terjadinya masalah pada ibu hamil.

Analisis Hubungan Antara Menu Makan Ibu Hamil dengan Penambahan Berat Badan

Tabel 6. Tabulasi Silang Menu Makan Ibu Hamil dan Penambahan Berat Badan

Penambahan Berat Badan	Menu Makan Ibu Hamil			
	Menu Makan Baik	%	Menu Kurang	%
Lebih	21	47,72	23	52,27
Normal	23	52,27	21	47,72
Kurang	0		0	
Total	44	100	44	100

Sumber : Profil Data Ibu Hamil Trimester Ketiga Berdasarkan Hasil Pengumpulan Data Primer di Puskesmas Blabak, Kabupaten Kediri

Berdasarkan **Tabel 6** Pada ibu hamil dengan menu makan baik sebanyak 23 orang (52,27%) mengalami penambahan berat badan normal sedangkan pada kelompok ibu hamil dengan menu makan kurang, sebagian besar mengalami penambahan berat badan lebih, yaitu sebanyak 23 orang (52,27). Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki menu makan baik cenderung memiliki penambahan berat badan yang normal sedangkan ibu dengan menu makan kurang memiliki penambahan berat badan yang berlebih. hasil uji statistik ditemukan bahwa nilai koefisien korelasi rank Spearman adalah 609 dengan nilai Sig. (2-tailed) 0.00 yang lebih besar dari nilai 0.05 ($\alpha = 5\%$) sehingga Hipotesis Alternatif (H_1) diterima yang artinya memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat hubungan kuat. Sehingga diartikan bahwa terdapat kaitan antara menu makan dengan kenaikan berat badan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Blabak, Kabupaten Kediri.

Pernyataan ini diperkuat dengan penelitian yang berjudul “Pola Makan Ibu Hamil dan Pengetahuan Tentang Penambahan Berat Badan

Selama Kehamilan” ditemukan bahwa responden yang mengalami kelebihan berat badan memiliki kebiasaan makan berlebih atau pola makan yang tidak seimbang, dengan frekuensi konsumsi makanan dalam porsi besar melebihi tiga kali sehari. Berat badan normal pada saat hamil memiliki pola makan yang baik dengan porsi makan sedang 3 kali sehari. Ibu hamil dengan berat badan kurang memiliki pola makan yang tidak seimbang dengan porsi kecil kurang dari 3 kali sehari. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan ibu hamil memiliki pengaruh signifikan terhadap bertambahnya berat badan saat kehamilan [26].

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sembilan artikel memenuhi kriteria inklusi dan dipilih untuk dilakukan observasi. Dalam penelitian ini menggunakan metode aplikasi telehealth yang disertakan intervensi perubahan perilaku/gaya hidup ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup, termasuk pola makan dan aktivitas fisik, lebih efektif dalam mengatur pertambahan berat badan dibandingkan hanya mengandalkan diet atau olahraga saja [27]. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa kenaikan berat badan merupakan faktor yang dapat diubah terkait dengan hasil kesehatan ibu dan anak, tetapi juga berhubungan dengan kualitas makanan selama hamil. Indikator diet menunjukkan sedikit berkaitan dengan penambahan berat badan. Hanya 30% wanita yang menjadi responden penelitian memiliki penambahan berat badan yang memadai dan skor kualitas diet global (GDQS) rata-rata adalah 2,4 dari kemungkinan 49. Perempuan dengan Berat Massa Indeks (BMI) pra kehamilan yang lebih rendah, tingkat pendidikan, usia ibu, tinggi badan, dan status ekonomi memiliki risiko lebih tinggi terhadap penambahan berat badan yang tidak

memadai sedangkan yang memiliki Berat Massa Indeks (BMI) sebelum kehamilan tinggi memiliki risiko lebih tinggi penambahan berat badan [28].

Penelitian lain menyatakan bahwa sebanyak 45,5% wanita dengan berat badan normal dan 43,1% wanita dengan berat badan berlebih menerapkan pola makan diet yang mengutamakan keju dan sayuran, sementara persentase ini juga berlaku pada wanita dengan berat badan kurang. Menu makan diet sereal, susu terjadi pada sekitar sepertiga wanita dan pola makan diet sayur, buah terjadi sekitar 20% di setiap kelompok. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa manajemen nutrisi melalui diet pada wanita hamil berhubungan dengan peningkatan berat badan, dan pendekatan ini dapat menjadi metode yang efektif untuk menyesuaikan menu makan demi memastikan kesehatan ibu dan bayi [29].

Berdasarkan hal tersebut, penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara menu makan ibu hamil dengan kenaikan berat badan selama masa kehamilan. Dengan demikian, menu makan yang dikonsumsi selama kehamilan berperan penting terhadap perubahan berat badan ibu hamil. Semakin tidak seimbang atau kurang terpenuhinya kebutuhan nutrisi dalam menu makan ibu hamil, maka penambahan berat badan selama kehamilan cenderung menjadi tidak ideal, baik kurang maupun berlebihan. Hal ini sangat terkait dengan menu makan dan kenaikan berat badan ibu hamil yang perlu dipantau secara rutin selama kehamilan guna mengurangi risiko komplikasi.

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti menyadari terdapat beberapa keterbatasan yang belum dapat terpenuhi secara optimal, sehingga menjadi kekurangan dalam penelitian ini. Keterbatasan tersebut terdapat pada isi penelitian, antara lain penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross-sectional*,

yang hanya mengamati hubungan antara variabel pada satu titik waktu. Oleh karena itu, sulit untuk menyimpulkan apakah menu makan ibu hamil secara langsung menyebabkan penambahan berat badan. Pada kuesioner menu makan ibu hamil belum dicantumkan jumlah frekuensi makanan yang dikonsumsi, sehingga belum dapat menggambarkan apakah makanan yang disebutkan dalam kuesioner dikonsumsi secara rutin atau tidak.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah diteliti di Wilayah Puskesmas Blabak Kabupaten Kediri pada 7 Februari hingga 1 Maret 2025, dapat disimpulkan bahwa kondisi menu makan dan penambahan berat badan ibu hamil masih memerlukan perhatian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar menu makan ibu hamil berada dalam kategori kurang, yang mengindikasikan belum terpenuhinya kebutuhan gizi ibu hamil secara optimal. Sementara itu, penambahan berat badan selama kehamilan menunjukkan bahwa hampir setengah responden mengalami kenaikan berat badan berlebih. Menu makan yang sesuai dengan kebutuhan sangat penting untuk mengawasi kenaikan berat badan agar tetap dalam batas normal sesuai usia kehamilan. Terdapat hubungan antara menu makan dengan penambahan berat badan ibu hamil di Wilayah Puskesmas Blabak Kabupaten Kediri. Menu makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi berkontribusi terhadap ketidaksesuaian kenaikan berat badan ibu hamil, baik berupa kenaikan yang berlebih maupun tidak sesuai dengan rekomendasi berdasarkan usia kehamilan dan Indeks Massa Tubuh awal. Dengan demikian, pengaturan menu makan yang sesuai kebutuhan gizi ibu hamil berperan penting dalam menjaga

kenaikan berat badan agar tetap berada dalam batas normal selama kehamilan.

Disarankan agar ibu hamil memperhatikan asupan gizi seimbang sesuai kebutuhan kehamilan dan aktif mengikuti penyuluhan atau konsultasi gizi. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, perlu lebih proaktif dalam memberikan edukasi gizi yang tepat serta memantau berat badan ibu hamil secara berkala. Peneliti selanjutnya dianjurkan untuk memperluas cakupan penelitian dan mempertimbangkan metode observasi langsung agar hasil lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1].Olivia Anggraeny, A. D. A. (2017). Gizi Prakonsepsi, Kehamilan, Dan Menyusui. Universitas Brawijaya Press.
- [2]. Poerwaningsih, S. (2022). Penerapan Standar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Fisiologis Trimester I. Penerbit P4i.
- [3].Rudolf Boyke Purba. (2024). Bunga Rampai Gizi Prakonsepsi, Kehamilan Dan Menyusui. Media Pustaka Indo.
- [4].Harnanik Nawangsari, S. S. T., Keb, M., & Siti Shofiyah, S. S. T. (2022). Modul Praktikum Asuhan Kebidanan Kehamilan. Cv Jejak (Jejak Publisher).
- [5].Gunawan, J. A. (2024). Kehamilan Dengan Penyakit Komorbid, Semua Yang Perlu Anda Tahu Tentang Penyakit Komorbid Yang Memengaruhi Kehamilan. Elex Media Komputindo.
- [6].Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes). (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- [7].Pramana, I. D. B. K. W., Danianto, A., & Cholidah, R. (2022). Hubungan Obesitas Pada Kehamilan Dengan Berat Bayi Dan Usia Kehamilan Saat Persalinan Di Puskesmas

- Cakranegara. *Jurnal Kedokteran*, 11(1), 781-784.
- [8]. Heryanto, M. L., Sholihati, R. A., & Maemunah, A. S. (2021). Pola Makan Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Uptd Puskesmas Garawangi Kecamatan Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal Of Public Health Innovation*, 1(2), 113-122.
- [9]. Syaiful Yuanita & Lilis Fatmawati. (2024). Asuhan Keperawatan Kehamilan.
- [10]. Ratnaningtyas, M.A., & Indrawati, F. (2023). Karakteristik Ibu Hamil Dengan Kejadian Kehamilan Risiko Tinggi. *Higeia*. (3), 334-344.
- [11]. Aini Nurul, & Sultanah Zahariah. (2022). Analisis Faktor Determinan Kualitas Konsumsi Makanan Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Sukowono, Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*, 5.
- [12]. Munir Rindasari, Nanda Az Zahra, Ayu Rahmawati, Nada Amyra Luthfiyah, Siti Nurania, & Yuniarti Mulyadi. (2024). Edukasi Pola Makan Ibu Hamil Untuk Mencegah Hipertensi Dalam Kehamilan Di Rw 06 Desa Sirnagalih. *Nusantara: Jurnal Pengabdian Kepada*
<https://doi.org/10.55606/Nusantara.V4i1.2524>
- [13]. Asli, K., Cokroaminoto Makassar, U., & Yahya Bima, S. (2025). Analisis Pola Makan Terhadap Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Antang Makassar. 6(1).
- [14]. Sopiah, P., Rukmaini, & Suciawati, A. (2022). Pengaruh Pola Makan Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Tinewati Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Jawa Barat 2022. *Journal Of Midwifery Information (Jomi)*, 3(1), 26-283.
- [15]. Purba, Rina R S. (2024). Hubungan Kecacingan, Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I Dan Ii Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Gantung Kabupaten Belitung Timur. *Dohara Publisher Open Acces Journal*. 4 (5).
- [16]. Emi, T.S., Tutik S., lit E. (2024). Hubungan Pola Makan Ibu Hamil Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Trimester Pertama Di Desa Jambesar. *Jurnal Trilogi Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*. 5(2) 268-279.
- [17]. Perwitasari O.N., Susilawati., Lumastari Ajeng Wijayanti. (2022). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah. *Prosiding Nasional FORIKES 2022*:
- [18]. Setiana Andarwulan. (2020). *Gizi Pada Ibu Hamil*. Cv. Media Sains Indonesia.
- [19]. Rahmatika Novia, Tri Tunggal, Erni Yuliasuti, & Rubianti Hipni. (2025). Hubungan Usia Ibu, Paritas Dan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Pre Eklampsia Di Puskesmas Pelambuan Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1.
- [20]. Maita Liva, E. M. S. E. H. (2020). *Gizi Kesehatan Pada Masa Reproduksi*. Deepublish.
- [21]. Susanti, P., Siti N.I.N., Shinta K. (2019). Hubungan Kenaikan Berat Badan Selama Hamil Dengan Kejadian Preeklampsia Di RSUD Gambiran Kota Kediri. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2 (1)
- [22]. Rahmadini, A. F., Lestari, F., Nurjanah, I., Iklimah, I., & Salsabila, S. (2023). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Pada Ibu Hamil. *Journal Of Public Health Innovation*, <https://doi.org/10.34305/Jphi.V3i02.718>
- [23]. Nur Rosyidah, N., Studi Kebidanan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, S., Agus Cahyono, E., Studi Keperawatan, P., & Keperawatan Dian Husada Mojokerto, A.

- (N.D.). Diabetes Melitus Tipe 2 ; Artikel Review (Vol. 3).
- [24]. Yulianto, M. S. M. O. B. (2025). Buku Saku Ante Natal Care (Dengan Pendekatan Edukatif Pada Ibu Hamil Untuk Pencegahan Stunting). Uwais Inspirasi Indonesia.
- [25]. Rahmaningtyas Indah. (2020). Model Asuhan Kebidanan Berbasis Teori Helen Varney Dalam Deteksi Dini Preeklampsia Kehamilan Di RSIA Citra Keluarga Kota Kediri. JURNAL INFORMASI KESEHATAN INDONESIA, VOLUME 4, NO. 2.
- [26]. Dikgale, B., Dlakavu, F., Masenge, A., De Gouveia, S., & Adam, S. (2024). Pregnant Women's Dietary Patterns And Knowledge Of Gestational Weight Gain: A Cross-Sectional Study. International Journal Of Gynecology And Obstetrics, 166(2), 871–878. <https://doi.org/10.1002/ijgo.15462>
- [27]. Park, T., Brickwood, S., Buss, K., Tran, V., Parsons, D., Wisely, K., Gillett, K., Lavis, H., & Heaney, S. (2025). Virtually Delivered Lifestyle Interventions For Overweight And Obese Pregnant People: A Systematic Review. Women's Health, 21. <https://doi.org/10.1177/17455057251336292>
- [28]. Cliffer, I., Darling, A. M., Madzorera, I., Wang, D., Perumal, N., Wang, M., Liu, E., Pembe, A. B., Urassa, W., & Fawzi, W. W. (2023). Associations Of Diet Quality, Socioeconomic Factors, And Nutritional Status With Gestational Weight Gain Among Pregnant Women In Dar Es Salaam, Tanzania. Current Developments In Nutrition <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.100041>.
- [29]. Wiech, M., Kawiak-Jawor, E., Baranska, M., Zareba-Szczudlik, J., & Weker, H. (2024). Dietary Patterns Of Polish Pregnant Women In Reference To Prepregnancy Bmi And Gestational Weight Gain. Ginekologia Polska, 95(12),973–985. <https://doi.org/10.5603/Gpl.98382>