
HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG NUTRISI DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN IBU HAMIL

Sri Martini¹⁾; Wahyu Dewi Hapsari²⁾

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a physiological period during which the fetus undergoes growth and development that requires additional nutrition. Pregnant women need a higher intake of nutrients than when they are not pregnant. This is because, in addition to meeting the mother's needs, nutrition is also important for fetal development (Permenkes RI, 2014). Weight gain in pregnant women can be used as an indicator to assess nutritional status because generally, all pregnant women experience similar weight increases. In Indonesia, the standard weight gain considered normal ranges from 9 to 12 kg. An optimal weight gain of 12.5 kg is the average representation used for normal pregnancies. **Purpose:** To determine the relationship between pregnant women's knowledge about maternal nutrition and weight gain in PMB Sri Lestari Ngembak village, Purwodadi subdistrict, Grobogan Regency. **Method:** The research method used is an analytical survey with a cross-sectional approach using the Kendall-Tau test. The sampling technique in this study used Total Sampling. **Results:** Based on the Kendall-Tau test data analysis with a p -value of $0.000 < 0.05$, there is a relationship between pregnant women's knowledge and weight gain. **Conclusion:** There is a relationship between pregnant women's knowledge about maternal nutrition and weight gain in PMB Sri Lestari Ngembak village, Purwodadi subdistrict, Grobogan Regency.

Keyword: Knowledge, maternal nutrition, weight gain

Latar Belakang: Kehamilan adalah masa fisiologis di mana janin mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan nutrisi tambahan. Ibu yang sedang hamil memerlukan asupan nutrisi yang lebih tinggi daripada pada saat tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk kebutuhan ibu, nutrisi juga penting untuk perkembangan janin (Permenkes RI, 2014). Kenaikan berat badan ibu hamil dapat digunakan sebagai indikator untuk menilai status gizi karena biasanya secara umum semua ibu hamil mengalami peningkatan berat badan yang serupa. Di Indonesia, standar pertambahan berat badan yang dianggap normal berkisar antara 9 hingga 12 kg. Kenaikan berat badan yang optimal sebesar 12,5 kg merupakan gambaran rata-rata yang digunakan untuk kehamilan normal. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi ibu hamil dengan kenaikan berat badan di PMB Sri Lestari desa Ngembak kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. **Metode:** metode penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan uji *Kendall-Tau*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling*. **Hasil:** Berdasarkan analisa data Uji Kendall-Tau dengan p value $0.000 < 0,05$ terdapat hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan kenaikan berat badan. **Simpulan:** Ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi ibu hamil dengan kenaikan berat badan di PMB Sri Lestari desa Ngembak kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.

Kata Kunci: Pengetahuan, nutrisi ibu hamil, kenaikan berat badan

Authors Correspondence

Dosen Universitas An Nuur, Email: tintanaditya@gmail.com¹⁾ Dosen Universitas An Nuur, Email: hapsari85ku@gmail.com ⁽²⁾

Published Online

doi: -

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa kehidupan yang penting. Pada masa itu ibu harus mempersiapkan diri sebaik-baiknya untuk menyambut kelahiran bayinya. Ibu sehat akan melahirkan bayi yang sehat. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan ibu adalah gizi ibu.

Selama trimester pertama kehamilan, biasanya terjadi penambahan berat badan minimal (1-2 kg). Setelah trimester kedua, penambahan berat badan rata-rata 0,35 – 0,4 kg per minggu. Secara keseluruhan penambahan berat badan yang akan di alami selama kehamilan berkisar antara 10 – 12,5 kilogram, atau rata-rata 11 kg.

Pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu selama kehamilan dapat diukur dari kenaikan berat badan yang dialami ibu saat hamil. Rata-rata pertambahan berat badan ibu hamil berkisar antara 11,5 hingga 16 kg menurut anjuran dari Institute of Medicine (IOM) dengan angka rata-rata 12 kg untuk meningkatkan peluang melahirkan bayi dengan berat badan yang memadai serta mengurangi resiko

komplikasi bagi ibu dan bayi (Fitri dkk, 2018).

Nutrisi ibu hamil adalah makanan atau zat-zat gizi (baik makro dan mikro) yang dibutuhkan oleh seorang ibu yang sedang hamil, baik pada trimester I, trimester II, trimester III dan harus cukup jumlah dan mutunya dan harus dipenuhi dari kebutuhan makanan sehari-hari sehingga janin yang dikandungnya dapat tumbuh dengan baik serta tidak mengalami gangguan dan masalah. Oleh karena itu, saat hamil ibu memerlukan tambahan jumlah kalori.

Pencatatan kenaikan berat badan pada setiap kunjungan ibu hamil berguna untuk menilai kondisi kesehatan janin di dalam rahim (Kesrouani dkk, 2017). Kenaikan berat badan ibu hamil perlu diawasi pada setiap kunjungan dan merupakan salah satu dari 14 standar T yang harus dipatuhi oleh semua bidan.

Menurut American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG), kenaikan berat badan yang sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (BMI) normal (BMI 18,5-24,9) direkomendasikan antara 11,5-16 kg, sedangkan untuk BMI rendah

(<18,5) disarankan antara 12,5-18 kg, dan untuk BMI lebih (25-29,9) disarankan anatar 7-11,5 kg. Untuk obesitas (BMI >30) disarankan 5-9 kg selama proses kehamilan (Lau at all, 2014).

Anjuran gizi dan penambahan berat badan selama hamil yang diberikan kepada Ibu hamil dapat diberikan pada saat konseling selama *antenatal care*. Konsep ini jika tidak dijalankan dengan baik dapat berdampak pada ibu hamil sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi minimal sesuai anjuran.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode *penelitian Survei Analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional* menggunakan analisa korelasi *Kendall-Tau* Populasi dalam penelitian ini adalah 60 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. KARAKTERISTIK RESPONDEN

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Usia	f	%
SD	14	23,3
SMP	37	61,7
SMA	7	11,7
PT	2	3,3
Total	60	100

Sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMP sebanyak 37 orang (61,7%) dan paling sedikit berpendidikan terakhir PT sebanyak 2 orang (3,3%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	f	%
ASN	1	1,7
Petani	22	3,67
Pedagang	8	13,7
Swasta	4	6,7
IRT	25	41,7
Total	60	100

Sebagian besar responden pekerjaan IRT sebanyak 25 orang (41,77%) dan paling sedikit ASN sebanyak 1 orang (1,7%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Trimester Kehamilan

Pekerjaan	f	%
TM 1	11	18,3
TM 2	26	43,3
TM 3	23	38,3
Total	60	100

Sebagian besar responden dengan kehamilan trimester 2 sebanyak 26 orang (43,3%) dan

paling sedikit dengan kehamilan trimester 1 PT sebanyak 11 orang (18,3%).

2. ANALISA UNIVARIAT

a. Pengetahuan Responden tentang Nutrisi Ibu Hamil

Pengetahuan	f	%
Baik	2	3,3
Cukup	50	83,3
Kurang	8	13,3
Total	60	100

Sebagian besar responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 50 orang (83,3%) dan paling sedikit dengan pengetahuan baik sebanyak 2 orang (3,3%).

b. Kenaikan Berat Badan responden

Trimester	Kenaikan BB		Total
	Tidak Sesuai	Sesuai	
TM 1	5 8,3%	6 10,0%	11 18,3%
TM 2	7 11,7%	19 31,7%	26 43,3%
TM3	1 1,7%	22 36,7%	23 38,3%
Total	13 21,7%	47 78,3%	60 100%

Responden TM I mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai sebanyak 5 orang (8,3%), yang sesuai 6 orang (10,0%), TM II mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai 7 orang (11,7%), yang sesuai 19 orang (31,7%), TM III mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai 1 orang (1,7%), yang sesuai 22 orang (36,7%).

3. ANALISA BIVARIAT

Pengetahuan	Kenaikan BB		Total	P Value
	Sesuai	Tidak Sesuai		
Baik	2 3,3%	0 0,0%	2 3,3%	0,000
Cukup	45 75,0%	5 10,0%	50 83,3%	
Kurang	0 0,0%	8 13,3%	8 13,3%	
Total	47 78,3%	13 21,7%	60 100%	

Hasil tabulasi silang dapat diketahui bahwa responden yang berkategori baik prosentase kenaikan berat badan tidak sesuai 0% lebih kecil dibandingkan yang mengalami kenaikan berat badan sesuai 3,3%. Responden dengan kategori berpengetahuan cukup prosentase kenaikan berat badan tidak sesuai 10,0% lebih kecil dibandingkan

kenaikan berat badan yang sesuai 75,5%, sedangkan responden dengan kategori kurang prosentase kenaikan berat badan tidak sesuai 13,3% lebih besar dibandingkan kenaikan berat badan yang sesuai 0%.

Hasil uji statistik hubungan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi kehamilan dengan kenaikan berat badan menggunakan uji kendall tau didapatkan *p-value* sebesar $0,000 < 0,01$. Dapat diartikan bahwa H_0 ditolak atau ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi kehamilan dengan kenaikan berat badan.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Pengetahuan tentang Nutrisi Ibu Hamil

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi ibu hamil di PMB Sri Lestari desa Ngembak Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan sebanyak 60 responden, mempunyai pengetahuan yang cukup 50 orang (83,3%), baik 2 orang (3,3%), dan kurang 8 (13,3%).

Berdasarkan teori Notoadmodjo tahun (2018) pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui

panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Fitriani (dalam Yuliana, 2017) meliputi pendidikan, pekerjaan, usia, lingkungan dan aspek sosial budaya. Pendidikan berfungsi untuk memperoleh informasi, contohnya seperti pengetahuan yang mendukung kesehatan khususnya mengenai nutrisi bagi ibu hamil. Secara umum, semakin tinggi jenjang pendidikan yang dimiliki seseorang, maka akan semakin mudah mereka menyerap informasi dari orang lain, tenaga kesehatan atau media. Dengan semakin banyak informasi yang diterima, maka semakin luas pengetahuan yang dapat diperoleh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ilmiani dkk, 2020 yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan pengetahuan yang baik akan lebih mudah menerima informasi khususnya yang menunjang kesehatan dirinya dan bayi, ibu hamil yang berpendidikan juga akan cenderung akan mencari pelayanan kesehatan yang memelihara kesehatan keluarganya dengan baik dengan

dengan menggunakan uji statistik Kai Kuadrat (Chi Square), dimana didapatkan hasil yaitu p value sebesar 0,003. Hal ini menunjukkan nilai p lebih kecil daripada taraf signifikansi yang diharapkan yaitu $\alpha = 0,05$ sehingga didapatkan hasil penelitian yang bermakna.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Syahid dkk, 2023 dengan hasil analisa data dengan uji Chi-Square dapat diketahui bahwa terdapat hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil dengan kenaikan berat badan ibu hamil selama kehamilan dengan nilai p value = $0,004 < 0,05$.

2. Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil

Kenaikan berat badan pada ibu hamil di PMB Sri Lestari desa Ngembak kecamatan Purwodadi terlihat dari hasil bahwa ibu hamil TM I mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai sebanyak 5 orang (8,3%), yang sesuai 6 orang (10,0%), ibu hamil TM II mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai 7 orang (11,7%), yang sesuai 19 orang (31,7%), sedangkan pada ibu hamil TM III mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai 1 orang (1,7%), yang sesuai 22 orang (36,7%).

Kenaikan berat badan normal pada wanita hamil setiap trimester, untuk trimester I (0 – 12 Minggu) mengalami kenaikan normal antara 0,7 – 1,4 kg. Untuk Trimester II (sampai dengan usia 28 minggu) kenaikan berat badan normal antara 6,7 – 7,4 kg, dan untuk trimester III (sampai usia 40 Minggu) kenaikan berat badan normal antara 12,7 – 13,4 kg.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa ibu yang mempunyai pengetahuan tentang nutrisi ibu hamil mengalami kenaikan berat badan ditunjukkan dari jumlah seluruh responden (60 orang) mengalami kenaikan berat badan yang sesuai sebanyak 48 orang (40%) dan yang tidak sesuai 12 orang (20%).

Hal-hal yang mempengaruhi kenaikan berat badan tidak sesuai yaitu kurangnya pengetahuan responden tentang nutrisi ibu hamil, kurangnya perhatian keluarga dengan kesehatan ibu khususnya nutrisi kehamilan dan petugas kesehatan yang kurang dalam memberikan pendidikan kesehatan khususnya nutrisi ibu hamil.

Pertambahan berat badan pada ibu hamil menunjukkan adanya penyesuaian tubuh ibu guna

mendukung perkembangan janin, serta terjadi akumulasi lemak yang lebih seharusnya pada tubuh ibu yang sedang hamil (Iriani dkk, 2021)

3. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Nutrisi dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil

Hasil analisis antara pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dengan kenaikan berat badan menggunakan analisis Kendall's Tau, didapatkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak, terdapat hubungan antara pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi ibu hamil dengan kenaikan berat badan di PMB Sri Lestari desa Ngembak kecamatan Purwodadi kabupaten Grobogan.

Melalui pengetahuan yang didapat akan mendasari seseorang dalam mengambil keputusan, semakin tinggi pengetahuannya, seseorang dapat mengadaptasikan sesuatu yang baru. Pengetahuan sangat penting dalam suatu tindakan, responden yang berpengetahuan kurang mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai dengan usia kehamilannya karena responden kurang memahami nutrisi ibu hamil, sedangkan semakin tinggi pengetahuan tentang nutrisi ibu hamil, akan menimbulkan kesadaran

ibu dan akhirnya ibu memperhatikan nutrisi selama kehamilan sehingga terjadi kenaikan berat badan yang sesuai dengan usia kehamilannya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilmiani dkk, 2020 bahwa pengetahuan gizi pada ibu hamil mempengaruhi peningkatan berat badan selama kehamilan yang tampak dari hasil analisa data Chi Square dengan nilai $p = 0,003$.

Oleh sebab itu tenaga kesehatan harus memberikan informasi dan motivasi tentang kesehatan terutama nutrisi ibu hamil. Ibu hamil dapat mengetahui manfaat nutrisi ibu hamil yang tercukupi dengan baik sehingga akan mengalami kenaikan berat badan yang sesuai usia kehamilannya.

SIMPULAN

1. Ibu hamil dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (13,3%), cukup sebanyak 50 orang (83,3%), dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 2 orang (3,3%).
2. Ibu hamil TM I mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai sebanyak 5 orang (8,3%), yang sesuai 6 orang (10,0%), TM II mengalami kenaikan berat badan yang tidak

sesuai 7 orang (11,7%), yang sesuai 19 orang (31,7%), TM III mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai 1 orang (1,7%), yang sesuai 22 orang (36,7%).

3. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi kehamilan dengan kenaikan berat badan dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0,01$).

DAFTAR PUSTAKA

Fitri dkk, 2018. *Asupan Zat Gizi Makro dan Kenaikan Berat Badan selama Hamil terhadap Luaran Kehamilan*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol 15 No 2 - Oktober 2018 (66-74)

Ilmiani, dkk. 2020. *Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil terhadap Peningkatan Berat Badan selama Kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung*. Majority. Vol 9 No. 1 Juli

Iriani, dkk. 2021. *Relationship Body Mass Index (BMI) of Pregnant Women With Weight Gains During Pregnancy in PMB Bd. W Kab. Bandung West Of 2021*. Journal of Midwifery and Public Health Vol. 3 No.2 November

Jamila, dkk. 2023. *Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (Kek) dengan Pemberian PMT terhadap Kenaikan Berat Badan di Puskesmas Gondangwetan Kabupaten Pasuruan*. Jurnal Info Kesehatan Vol. 13, No. 1

Kesrouani dkk. *Accuracy of clinical fetal weight estimation by Midwives*. BMC Pregnancy and Childbirth (2017) 17:59

Lau et all, 2014. *Maternal Weight Gain in Pregnancy and Risk of Obesity among Offspring: A Systematic Review*. Journal of Obesity Vol 2014 Issue 1 October

Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 41 tahun 2014 tentang *Pedoman Gizi Seimbang*

Suryani, dkk. 2024. *The Influence of Maternal Knowledge Increase about Pregnant Women's Nutrition on Pregnancy Outcomes in Bengkulu City*. Amerta Nutrition Vol. 8 Issue 3SP (Desember 2024). 17-23.

Syahid, dkk. 2023. *Hubungan
Pengetahuan Ibu Hamil dengan
Peningkatan Berat Badan selama
Kehamilan di PMB Bidan M
Bogor*. JIPAN Jurnal Ilmiah Bidan
Vol. 7 No.2 Oktober