

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan data yang bersumber dari aplikasi Elektronik Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat (ePPGBM) tahun 2025, di Puskesmas Ponggeok kabupaten Manggarai masih ditemukan berbagai permasalahan status gizi pada bayi dan balita, yang ditunjukkan oleh prevalensi bayi dengan berat badan lahir rendah sebesar 0,14%, gizi buruk sebesar 0,28%, gizi kurang sebesar 4,14%, serta stunting sebesar 13,4%. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa masalah gizi pada kelompok ibu hamil masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius. Permasalahan status gizi bayi dan balita tersebut diduga tidak terlepas dari kondisi gizi ibu selama masa kehamilan, yang berperan penting dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan janin. Tingkat konsumsi ibu hamil yang kurang adekuat serta kenaikan berat badan yang tidak optimal selama kehamilan berpotensi menyebabkan gangguan pertumbuhan intrauterin, yang selanjutnya dapat berdampak pada status gizi anak setelah dilahirkan. Oleh karena itu, pemenuhan gizi ibu hamil secara optimal menjadi faktor kunci dalam upaya pencegahan masalah gizi pada bayi dan balita.

Kehamilan merupakan suatu periode kritis yang memerlukan pemenuhan gizi secara optimal guna mendukung kesehatan ibu serta pertumbuhan dan perkembangan janin. Berdasarkan laporan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) UPTD Puskesmas Ponggeok tahun 2025, diketahui bahwa dari total 120 ibu hamil yang tercatat, sebanyak 38 orang (31,7%) mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai dengan standar yang dianjurkan selama kehamilan. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil belum mencapai pola kenaikan berat badan yang ideal, yang seharusnya mencerminkan mencukupi kebutuhan gizi sesuai usia kehamilan. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya permasalahan dalam pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil, baik dari segi jumlah maupun kualitas asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Tingkat konsumsi zat gizi yang tidak seimbang, serta keterbatasan pengetahuan ibu mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan diduga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap

ketidaksesuaian kenaikan berat badan tersebut. Apabila kondisi ini tidak ditangani secara optimal, maka berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun pertumbuhan dan perkembangan janin, sehingga diperlukan perhatian dan intervensi yang lebih komprehensif dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil.

Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro ibu hamil dengan pencapaian peningkatan berat badan ya selama kehamilan menjadi aspek yang penting untuk dikaji secara ilmiah. Tingkat konsumsi zat gizi makro yang mencakup energi, Karbohidrat, prtein dan Lemak ke serta keteraturan waktu makan memiliki peran signifikan dalam mendukung proses adaptasi fisiologis ibu hamil dan pertumbuhan janin yang optimal. Peningkatan berat badan yang sesuai dengan standar tidak hanya mencerminkan terpenuhinya kebutuhan gizi ibu, tetapi juga menjadi indikator penting bagi kesehatan kehamilan dan pencegahan berbagai komplikasi ibu maupun perinatal. Dengan demikian, kajian terhadap hubungan antara pola konsumsi dan kenaikan berat badan ibu hamil diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah yang kuat dalam perencanaan intervensi gizi, peningkatan edukasi kesehatan, serta penguatan upaya promotif dan preventif guna meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak.

Berbagai penelitian mendukung pernyataan tersebut. (*Isnaini et al., 2022*) menyatakan bahwa status gizi ibu dan anak berperan penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia, terutama pada fase prakonsepsi, kehamilan, dan menyusui. Selanjutnya, (*Khasanah, 2020*) menyatakan bahwa mencukupi gizi ibu tidak hanya dilihat dari aspek kuantitasnya, tetapi juga kualitas zat gizi yang dikonsumsi. Bukti empiris menunjukkan bahwa penyediaan gizi yang cukup selama kehamilan dapat menurunkan risiko gangguan kesehatan pada ibu dan janin, sedangkan kekurangan gizi berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi, seperti terjadinya stunting. Selain itu, kebutuhan zat gizi pada ibu hamil bersifat dinamis dan bervariasi sesuai dengan usia kehamilan pada setiap trimester. (*Rukmawati & Nur Aini Fatimah, 2024*) mengkonfirmasi bahwa penyediaan kebutuhan gizi yang optimal selama kehamilan berperan dalam mempertahankan kadar hemoglobin ibu, mendukung pertumbuhan dan

perkembangan janin, serta berpotensi menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein dan lemak) berperan penting dalam menentukan kecukupan nutrisi dan secara langsung memengaruhi penambahan berat badan selama kehamilan. Banyak penelitian memberikan bukti kuat untuk hubungan ini. (*Heryanto et al., 2021*) ditemukan korelasi signifikan antara pola makan dan kenaikan berat badan, dengan nilai p sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,773. (*Ronaldi et al., 2025*) Hal ini semakin diperkuat dengan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan energi ($p=0,000$), protein ($p=0,014$), dan lemak ($p=0,006$) dengan peningkatan berat badan ibu. (*Gaspersz et al., 2020*) Menekankan bahwa pemanfaatan makanan yang optimal membutuhkan konsumsi yang beragam dengan nutrisi seimbang, termasuk energi, protein, vitamin, dan mineral. Pola makan yang tidak memadai dapat menyebabkan kekurangan nutrisi yang berpotensi membahayakan kesehatan ibu dan janin, menyoroti pentingnya perhatian terhadap nutrisi selama kehamilan.

Peningkatan berat badan ibu hamil yang sesuai standar adalah indikator kritis keberhasilan pemenuhan gizi selama kehamilan, dengan standar spesifik berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran lengan atas (LILA). Menurut (*Khasanah, 2020*), seorang ibu hamil dikatakan memiliki status gizi normal apabila memiliki IMT 18,5-24,9 kg/m² atau LILA $\geq 23,5$ cm. Penyimpangan dari standar ini dapat mengakibatkan risiko serius: kenaikan berat badan kurang dapat menyebabkan gangguan perkembangan janin, sedangkan kenaikan berlebih berisiko melahirkan bayi besar dan komplikasi persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa pemantauan ketat kenaikan berat badan merupakan strategi penting untuk menjamin kesehatan ibu dan janin.

Kenaikan berat badan yang tidak sesuai selama kehamilan secara signifikan meningkatkan risiko terhadap kesehatan ibu serta status gizi bayi yang dilahirkan. Peningkatan berat badan yang tidak ideal selama kehamilan secara signifikan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan mempengaruhi status gizi bayi saat lahir. Hal ini menunjukkan bahwa penambahan berat badan ibu di bawah normal meningkatkan risiko berat badan lahir rendah (BBLR), sedangkan penambahan berat badan yang berlebihan dapat menyebabkan

makrosomia. (Dwi Alfiyatul Ma'rifah et al., 2024) ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara kenaikan berat badan ibu dan status gizi anak, dengan korelasi yang lemah namun patut diperhatikan (nilai p 0,031). (Suherman & Farizi, 2024) Lebih lanjut, ditekankan bahwa obesitas selama kehamilan meningkatkan risiko diabetes gestasional, preeklampsia, dan komplikasi neonatal. Bukti menunjukkan bahwa pemantauan yang cermat terhadap kenaikan berat badan sangat penting, dengan dampak potensial mulai dari keterlambatan pertumbuhan bayi hingga peningkatan komplikasi persalinan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah hubungan antara Tingkat konsumsi zat gizi makro ibu hamil (energi, karbihidrat, protein dan lemak) dengan kenaikan berat badan selama Hamil “?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro ibu hamil (energi, karbihidrat, protein dan lemak) dengan kenaikan berat badan selama Hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok kabupaten Manggarai.

2. Tujuan khusus

- a. Menhitung kenaikan berat badan ibu hamil yang berkunjung ke wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok kabupaten Manggarai
- b. Menentukan tingkat konsumsi energi pada ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok kabupaten Manggarai
- c. Menentukan tingkat konsumsi Karbohidrat pada ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok kabupaten Manggarai

- d. Menentukan tingkat konsumsi protein pada ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok kabupaten Manggarai
- e. Menentukan tingkat konsumsi Lemak pada ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok kabupaten Manggarai
- f. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi energi dengan kenaikan berat badan ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok kabupaten Manggarai
- g. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan kenaikan berat badan ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok kabupaten Manggarai
- h. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi Protein dengan kenaikan berat badan ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok kabupaten Manggarai
- i. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi lemak dengan kenaikan berat badan ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok kabupaten Manggarai

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Menambah wawasan dan referensi ilmiah mengenai hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro ibu hamil (energi, karbohidrat, protein dan lemak) dengan kenaikan berat badan selama Hamil.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Ibu Hamil: Sebagai informasi untuk memperbaiki tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein dan lemak) selama kehamilan serta mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin secara optimal.
- b. Bagi Tenaga Kesehatan: Sebagai bahan pertimbangan dalam pemberian edukasi gizi
- c. Sebagai referensi pengambilan kebijakan intervensi gizi ibu hamil.
- d. Sebagai bahan evaluasi Puskesmas dalam penyuluhan gizi

