

# Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pengasih II

Sahli Sentia<sup>1</sup>, Nurul Soimah<sup>2</sup>, Rosmita Nuzuliana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kebidanan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Email : [sahlisentia@gmail.com](mailto:sahlisentia@gmail.com), [nurul\\_shoimah@gmail.com](mailto:nurul_shoimah@gmail.com), [rosmitanz@unisayogya.ac.id](mailto:rosmitanz@unisayogya.ac.id)

## Abstrak

Kenaikan berat badan saat hamil merupakan suatu bentuk adaptasi tubuh karena terdapat kehidupan baru yang sedang tumbuh dalam rahim ibu. Kenaikan berat badan ibu selama hamil adalah ukuran yang paling umum untuk melihat status gizi ibu hamil dan janin selama kehamilan (Fitri, 2025). Menurut survei demografi di Ethiopia, kekurangan gizi pada ibu hamil berkisar antara 19,5% hingga 41,2%. Jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional, menggunakan *sampling accidental* didapatkan sejumlah 61 responden ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi dengan menggunakan kuesioner dan buku KIA, jenis data primer dilakukan di Puskesmas Pengasih II pada tanggal 19 Mei – 31 Mei 2025. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Dari hasil penelitian didapatkan sebanyak 61 responden, yang berpengetahuan baik memiliki kenaikan berat badan yang normal sebesar 54.9%. Sedangkan responden yang berpengetahuan cukup baik yang tidak normal mengalami penambahan berat badan sebanyak 4.9% namun ada juga ibu hamil yang berpengetahuan kurang yang mengalami penambahan berat badan yang tidak normal sebanyak 8 responden (13.1%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 artinya ada hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan kenaikan berat badan selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Pengasih II.

Kata kunci: Pengetahuan, Kenaikan Berat Badan

## Abstract

*Weight gain during pregnancy is a form of adaptation of the body because there is a new life that is growing in the mother's womb. Maternal weight gain during pregnancy is the most common measure to see the nutritional status of pregnant women and fetuses during pregnancy (Fitri, 2025). According to a demographic survey in Ethiopia, malnutrition in pregnant women ranged from 19.5% to 41.2%. This type of analytical observational research with a cross sectional approach, using accidental sampling, namely taking 61 pregnant women respondents who meet the inclusion and exclusion criteria by using questionnaires and MCH books, the type of primary data was carried out at the pengasih II health center on May 19 - May 31, 2025. Using the chi-square. From the results of the study, 61 respondents with good knowledge had normal weight gain of 54.9%. While respondents with good knowledge who did not normally experience weight gain were 4.9% but there were also pregnant women with less knowledge who experienced abnormal weight gain as many as 8 respondents (13.1%). Based on the results of the chi-square test, the p-value is 0.000, meaning that there is a relationship between the knowledge of pregnant women about nutrition with weight gain during pregnancy in the Pengasih II health center work area.*

Keywords: Knowledge, Weight Gain

## 1. PENDAHULUAN

Kenaikan berat badan saat hamil merupakan suatu bentuk adaptasi tubuh karena terdapat kehidupan baru yang sedang tumbuh dalam rahim ibu. Kenaikan berat badan ibu selama hamil adalah ukuran yang paling umum untuk melihat status gizi wanita hamil dan janin selama kehamilan (Fitri, 2025). Kenaikan berat badan adalah parameter yang sering digunakan untuk melihat kesehatan ibu hamil. Penambahan berat badan yang sesuai

menunjukkan bahwa ibu hamil telah mengonsumsi cukup gizi selama kehamilan dan bahwa janin harus berkembang secara optimal (Sari et al., 2025) Berat badan ibu ketika hamil dapat menjadi faktor yang mempengaruhi berat badan bayi, dapat di rekomendasikan dari Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu saat sebelum hamil dan sebelum melahirkan (Zahra & Hidayat, 2023).

Dalam meningkatkan berat badan tubuhnya ibu seharusnya memperhatikan mutu makanan yang dikonsumsi, sebab defisiensi gizi selama kehamilan dapat memberikan efek yang merugikan ibu maupun anaknya. Ibu hamil dengan nutrisi yang baik memiliki kesempatan paling besar untuk memiliki kehamilan yang sehat. Sehingga pertumbuhan janin bisa optimal. Dampak kekurangan gizi salah satunya kekurangan zat besi/anemia yang juga banyak terdapat di Indonesia. Serta dampak lainnya yaitu kenaikan berat badan rendah saat selama hamil. Dimana bila ibu tidak mendapatkan nutrisi yang baik kenaikan berat badan hanya 7-8 kg berakibat melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (Mulyatun, 2023).

Berdasarkan data United Nation angka kelahiran di dunia pada tahun 2021 adalah 17,873 kelahiran per 1000 orang. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018 prevalensi BBLR diperkirakan sekitar 15-20% dari seluruh kelahiran di dunia yaitu sebanyak 20 juta bayi mengalami BBLR. Sedangkan prevalensi makrosomia secara global mempengaruhi 3-15% dari semua kehamilan.

Berdasarkan Prevalensi bayi baru lahir rendah (BBLR) pada tahun 2023 dilaporkan terdapat 3,9% bayi mengalami konsi BBLR, kondisi tersebut jauh meningkat dibanding dari tahun 2022 didapatkan sekitar 2,5% bayi mengalami kondisi BBLR (Profil Kementerian Kesehatan, 2024). Kondisi bayi mengalami BBLR disebabkan oleh kondisi ibu saat hamil mengalami kurang gizi, berat badan tidak naik selama hamil dan lain-lainnya.

Berdasarkan Prevalensi dari profil kesehatan Yogyakarta persentase ibu hamil kekurangan energi kronis sebesar 12,58% pada tahun 2023. Data prevalensi Kesehatan DIY tahun 2023 bayi baru lahir rendah (BBLR) yaitu tertinggi di kulon progo presentase sebesar 7,81% (Dinkes Kulon Progo, 2024). Diketahui dalam studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Pengasih II pada bulan januari - mei yang didapatkan hasil ibu hamil berjumlah 85 ibu hamil pada tahun 2025.

Status gizi ibu yang buruk, baik sebelum maupun selama kehamilan akan menyebabkan berat badan kurang dari normal yang di kenal dengan istilah berat badan lahir rendah (BBLR). Ibu hamil dengan status gizi rendah atau IMT rendah mengalami hasil kurang baik selama kehamilan seperti biasanya berat badan lahir bayi rendah atau kelahiran preterm, sedangkan ibu hamil dengan status gizi berlebih atau IMT obesitas dikatakan memiliki resiko tinggi terhadap kehamilan seperti keguguran, persalinan operatif, preeklamsia, kematian perinatal dan makrosomia (Mooduto et al., 2023).

Pengetahuan ibu tentang masalah gizi sangatlah berpengaruh terhadap status gizi keluarga. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang gizi baik, akan mampu memilih jenis makanan untuk dirinya dan janin yang ada dikandungannya. Selain pengetahuan gizi ibu juga harus memiliki pengetahuan kesehatan kehamilan untuk mempertahankan kualitas kehamilan. Peran keluarga atau suami dapat menjadi salah satu bentuk dukungan untuk meningkatkan status gizi ibu, karena pengetahuan kesehatan mempunyai pengaruh besar terhadap kehamilannya (Riansih & Utami, 2023).

Menurut Menteri kesehatan republik Indonesia nomor 97 tahun 2014 pasal 12 ayat 4 pelayanan Kesehatan masa hamil poin (a) pemberian pelayanan dan konseling kesehatan termasuk stimulasi dan gizi agar kehamilan berlangsung sehat dan janinnya lahir sehat dan cerdas, dan poin (f) melibatkan ibu hamil, suami, dan keluarganya dalam menjaga kesehatan dan gizi ibu hamil, menyiapkan persalinan dan kesiagaan bila terjadi penyulit/komplikasi.

Berdasarkan uraian di atas, Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan kenaikan berat badan selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Pengasih II”

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian observasional *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional* (Sugiyono, 2022). Penelitian dilakukan di Puskesmas Pengasih II Kulon Progo penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 - 31 Mei 2025. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil berjumlah 85 responden di wilayah kerja Puskesmas Pengasih II. Sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*, yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi (Sugiyono, 2020) pada ibu hamil TM II dan III didapatkan yaitu 61 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dan Studi dokumentasi dari buku KIA untuk melihat grafik peningkatan berat badan dan IMT ibu hamil.

Analisis data pada penelitian ini terdiri dari univariat dan bivariat. Analisis univariat menjelaskan tentang karakteristik setiap variabel. Analisis bivariat membuktikan hipotesis hubungan atau berkorelasi antara variabel bebas dan variabel terikat, menggunakan uji *chi-square*. *Ethical Clearance* penelitian dengan nomor No.4291/KEP-UNISA/III/2025

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
a. Usia Ibu		
20 – 30 tahun	41	67.2
31 – 35 tahun	20	32.7
b. Pendidikan		
SMP	11	18
SMA	33	54.1
Perguruan tinggi	17	27.9
c. Pekerjaan		
IRT	34	55.7
Guru	3	4.9
Karyawan Swasta	15	24.6
Wiraswasta	5	8.1
ASN	4	6.5
d. Usia Kehamilan		
TM II	35	57.3
TM III	26	42.6
e. IMT		
Underweight (<18,5)	17	27.8
Normal (18,5 – 24,9)	21	34.4
Overweight (25 – 29,9)	20	32.7
Obesitas (>30)	3	4.9
f. Pendapatan Keluarga		
< 2.351.239,85	37	60.6
> 2.351.239,85	24	39.3

Tabel 1, karakteristik ibu berdasarkan usia ibu sebagian besar menunjukkan bahwa responden 20 – 30 tahun sebanyak 41 responden (67.2%). Pada pendidikan sebagian besar menunjukkan bahwa responden SMA sebanyak 33 (54.1%). Pada pekerjaan sebagian besar menunjukkan IRT sebanyak 34 (55.7%). Pada sebagian besar usia kehamilan TM II sebanyak 35 (57.3%). Pada IMT sebagaian besar responden mengalami IMT normal sebanyak 21 responden (34.4%). Pada pendapatan keluarga yang rendah atau dibawah UMR sebanyak 37 responden (60.6%).

**Tabel 4.2** Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi

Pengetahuan Ibu hamil tentang Gizi	Jumlah	Presentase (%)
Baik	36	59
Cukup	16	26.2
Kurang	9	14.8
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar (59) ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik, kemudian ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup sebesar (26.2%) dan memiliki pengetahuan kurang sebesar (14.8%).

**Tabel 4.3** Distribusi Frekuensi Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan

Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan	Jumlah	Presentase (%)
Normal	40	65.6
Tidak Normal	21	34.4
Total	61	100

Berdasarkan tabel diatas ibu hamil memiliki kenaikan berat badan selama kehamilan normal sebesar (65.6%) akan tetapi ibu hamil yang masih memiliki kenaikan berat badan selama kehamilan tidak normal sebesar (34.4%).

**Tabel 4.4** Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang gizi dengan Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan

Pengetahuan ibu hamil tentang gizi	Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan				Jumlah		
	Normal		Tidak Normal		N	%	<i>p-value</i>
	N	%	N	%			
1 Baik	33	54.9	3	4.9	36	59.1	0.000
2 Cukup	6	9.8	10	16.3	16	26.1	
3 Kurang	1	1.6	8	13.1	9	14.7	
Total					61	100	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan responden yang berpengetahuan baik memiliki kenaikan berat badan yang normal sebesar 33 responden (54.9%). Dan ada juga responden yang berpengetahuan baik namun tidak mengalami kenaikan berat badan normal sebesar 3 responden (4.9%). Sedangkan responden yang berpengetahuan cukup baik juga mengalami kenaikan berat badan normal sebesar 9.8% dan responden yang berpengetahuan cukup baik yang tidak normal

mengalami penambahan berat badan sebanyak 16.3% namun ada juga ibu hamil yang berpengetahuan kurang yang mengalami penambahan berat badan yang tidak normal sebanyak 8 responden (13.1%). Dari hasil *uji chi-square* nilai p-value sebesar 0,000 artinya ada hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan kenaikan berat badan selama kehamilan.

## PEMBAHASAN

### A. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar (59%) ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik, kemudian ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup sebesar (26.2%) dan memiliki pengetahuan kurang sebesar (14.8%). Menurut (Kurniawan & Agustini 2021) pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya seperti mata, telinga, penciuman, rasa dan peraba. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu.

Pada pendidikan ibu sebagian besar menunjukkan bahwa responden SMA sebanyak 33 (54.1%). Perguruan tinggi sebagian besar 17 responden (27,9%) dan ibu dengan Pendidikan SMP sebanyak 11 responden (18%). Menurut penelitian Afnas (2024) pendidikan seseorang semakin baik pula pengetahuannya untuk bisa menerima dan mencerna informasi, begitu juga dengan pendidikan yang rendah berkontribusi terhadap berapa besar pengetahuan orang tersebut. Tetapi sangat perlu di tekankan bahwa pendidikan seseorang yang rendah tidak selalu mutlak berpengetahuan rendah juga. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan tinggi akan memiliki kualitas hidup yang meningkatkan lebih siap dalam menjalani proses kehamilan (Afnas et al., 2024). Pendidikan ibu yang semakin tinggi akan dapat lebih mudah dalam menerima informasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, Sebaliknya pendidikan yang rendah akan kurang pengetahuan dalam memenuhi kebutuhan gizinya selama kehamilan (Susanti et al., 2024).

Pengetahuan yang baik tentang gizi pada ibu hamil disebabkan karena mayoritas Tingkat Pendidikan ibu hamil dalam penelitian ini SMA dan Sarjana. Menurut Elsera (2023) Semakin tinggi pendidikan ibu tersebut terkait dengan kemudahan ibu dalam menerima informasi tentang perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan, Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mudah menerima informasi dari luar, dibandingkan dengan ibu yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah. Pengetahuan yang baik dimiliki ibu kemungkinan akan bisa memenuhi kebutuhan gizi yang baik bagi janin maupun ibu hamil (Elsera et al., 2023).

Menurut (Pakpahan, 2025) bahwa kurangnya pengetahuan mengenai status gizi selama kehamilan yang akan menyebabkan ibu tidak mengerti cara pemenuhan nutrisi yang baik selama kehamilannya. status pendidikan ibu merupakan penentu utama tingkat pengetahuan dimana perempuan dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah mempunyai pemahaman kurang, ibu hamil yang memiliki pendidikan tinggi cenderung memiliki pengetahuan dua kali lebih tinggi tentang risiko kehamilan dibandingkan perempuan yang berpendidikan rendah.

Pengetahuan ibu dapat dipengaruhi oleh beberapa yaitu pendidikan, minat, pengalaman, usia, ekonomi, informasi dan kebudayaan/lingkungan. Pendidikan adalah setiap usaha, pengaruh, perlindungan dan bantuan yang diberikan kepada anak tertuju kepada kedewasaan. Informasi adalah keseluruhan makna dapat diartikan sebagai pemberitahuan seseorang adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif dibawa oleh informasi tersebut apabila arah sikap tertentu (Lestari et.al. 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian Anggiyana (2025), Tingkat pendidikan ibu hamil juga memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi makanan. Pendidikan yang lebih tinggi

memungkinkan ibu hamil untuk memahami pentingnya gizi seimbang dan menghindari pantangan makanan yang tidak beralasan. Sebaliknya, masyarakat dengan pendidikan rendah cenderung lebih mempertahankan tradisi yang berkaitan dengan makanan, sehingga sulit menerima pembaruan di bidang gizi (Anggiyana & Astuti, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Ertina (2023) Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang sangatlah penting, mengingat peran ibu dalam keluarga sebagai pengelola makanan dikarenakan semakin banyak pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsinya

Hasil studi didukung dengan penelitian (Khasanah, 2020) Ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik 10 responden (51,6%), Cukup 18 responden (38,7%) dan yang kurang sebanyak 3 responden (9,7%).

Hasil analisis peneliti ini menegaskan pentingnya edukasi gizi secara terus menerus dan menyeluruh kepada ibu hamil, terutama bagi ibu hamil yang memiliki latar belakang pendidikan rendah, untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan pola makan sehat selama masa kehamilan.

## **B. Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan**

Berdasarkan tabel diatas ibu hamil memiliki kenaikan berat badan selama kehamilan normal sebesar (65.6%) akan tetapi ibu hamil yang masih memiliki kenaikan berat badan selama kehamilan tidak normal sebesar (34.4%). Menurut Andarwulan (2022) Kenaikan berat badan selama hamil merupakan berat dari beberapa komponen dalam tubuh ibu hamil yang mengalami perkembangan selama masa kehamilan. komponen kenaikan berat badan ibu hamil terdiri atas jaringan tubuh ibu (darah, uterus, payudara dan lemak) dan produk kehamilan (janin, cairan, plasenta). Bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan ibu selama kehamilan meliputi keseimbangan energi antara asupan makanan dan aktivitas fisik, status gizi sebelum hamil (indeks massa tubuh atau IMT), faktor genetik, serta perilaku ibu seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, tingkat stres, dan kualitas perawatan selama kehamilan(Andarwulan & Anjarwati, 2022).

Usia ibu pada penelitian ini yang baik yaitu sebagian besar menunjukkan bahwa responden 20 – 30 tahun sebanyak 41 responden (67.2%). Pada usia ibu 31 – 35 tahun sebanyak 20 responden (32.7%). Faktor usia yang paling baik adalah lebih dari 20 tahun dan kurang dari 35 tahun, sehingga di harapkan status gizi ibu lebih baik terhadap jalanya kehamilan. Semakin muda dan semakin tua usia seorang ibu yang sedang hamil, akan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi yang diperlukan. Usia muda perlu tambahan gizi yang banyak karena selain digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan dirinya sendiri juga harus berbagi dengan janin yang dikandung. Usia 20-35 tahun merupakan usia paling baik untuk memperoleh hasil yang baik dari kehamilan (Nurahmawati et al., 2023).

Pada pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi ibu selama kehamilan. Pekerjaan adalah suatu perbuatan atau sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah guna untuk kehidupan. Ibu yang sedang hamil harus mengurangi beban kerja yang terlalu berat karena akan memberikan dampak kurang baik terhadap kehamilannya. Apabila pekerjaan ibu berat maka asupan gizi yang dikonsumsi juga lebih banyak begitu juga sebaliknya, sehingga asupan gizi ibu hamil akan mempengaruhi status gizi ibu selama kehamilan (Nurhalisa et al., 2025). Hasil terbanyak bahwa ibu yang tidak bekerja atau IRT justru banyak yang mengalami kekurangan gizi, karena ibu yang tidak bekerja justru tidak memiliki waktu untuk memenuhi energi yang diperlukan, disamping itu ibu yang tidak bekerja tidak memiliki akses info yang banyak karena sedikitnya waktu dan beban kerja yang dikerjakan sehari-hari sangat banyak seperti harus mengerjakan pekerjaan rumah sendiri, seperti mengurus rumah, mengurus

anak dan suami, sehingga beban kerja yang dilakukan oleh ibu hamil sangat mempengaruhi kebutuhan gizi yang dikonsumsi.

Status gizi ibu hamil yang baik selama proses kehamilan, harus mengalami kenaikan berat badan sebanyak 10-12 kg. yaitu pada trimester pertama kenaikan kurang lebih dari 1 kg, sedangkan pada trimester kedua kurang lebih 3 kg dan pada trimester ketiga kurang lebih mencapai 6 kg. Kenaikan berat badan ibu hamil dapat dipakai sebagai indeks untuk menentukan status gizi wanita hamil, karena terdapat kesamaan dalam jumlah kenaikan berat badan dan berat badan diwaktu hamil pada semua ibu hamil. Waktu yang tepat untuk melaksanakan program suplementasi gizi ibu hamil adalah trimester II dan III dimana pertumbuhan janin berjalan cepat (Nursihah et.al. 2022).

Pada usia kehamilan ibu hamil TM II sebanyak 35 (57.3%), TM III sebagian besar usia kehamilan TM III 26 responden (42.6). Kehamilan terbagi dalam tiga trimester, trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, diikuti trimester kedua yang berlangsung dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27 (selama 15 minggu) dan trimester ketiga dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40 (selama 13 minggu). Peningkatan berat badan ibu hamil pada trimester 1 dikarenakan pada trimester 1 peningkatan berat badan tidak bermakna. Ibu hamil yang tidak mengalami peningkatan berat badan selama trimester 1 merupakan hal yang normal. Hal tersebut dikarenakan janin dalam rahim masih sangat kecil. Meskipun kondisi janin masih kecil, proses perkembangan janin tetap berlangsung (Tampubolon et al., 2021).

Sesuai dengan peneliti Elsanti (2023) menyatakan Gizi ibu hamil merupakan asupan makanan atau zat gizi yang meliputi makro dan mikro yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil pada pertumbuhan janin di setiap trimesternya yang berfungsi untuk kesehatan selama kehamilan dan mengurangi risiko gangguan. Jika ibu hamil tidak terpenuhi asupan gizinya dengan baik selama kehamilan, maka janin yang di kandungan akan menderita kekurangan gizi (Elsanti & Sumarmi, 2023). Menurut peneliti (Manik, 2023), Pola makan selama kehamilan berpengaruh terhadap kesehatan ibu hamil yang dapat dilihat dari kenaikan berat badan ibu selama hamil. Ibu hamil memerlukan makanan yang sehat untuk memenuhi asupannya selama hamil dan untuk pertumbuhan janin di dalam kandungannya. Makanan yang sehat pada kehamilan berarti mengonsumsi berbagai jenis makanan yang gizi seimbang.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Nisa, 2023) sebagian besar kenaikan berat badan tidak normal sebanyak 22 responden (55%). terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu hamil dalam menjaga kenaikan berat badan yang sesuai status gizi selama hamil demi mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin.

Hasil analisis Peneliti bahwa ibu hamil dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki kenaikan berat badan yang normal, sedangkan ibu dengan pengetahuan kurang berpotensi mengalami kenaikan berat badan yang tidak normal. Dengan demikian, edukasi gizi yang tepat dan pemantauan rutin terhadap kenaikan berat badan sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin selama masa kehamilan.

### **C. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan**

Berdasarkan tabel diatas hasil uji chi-square didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 artinya ada hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan kenaikan berat badan selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Pengasi II. Dapat dibuktikan dari responden yang berpengetahuan baik memiliki kenaikan berat badan yang normal sebesar 54.9%. Dan ada juga responden yang berpengetahuan baik namun tidak mengalami kenaikan berat badan normal sebesar 4.9%. Sedangkan responden yang berpengetahuan cukup baik juga mengalami kenaikan berat badan normal sebesar 9.8% dan responden yang berpengetahuan cukup baik

yang tidak normal mengalami penambahan berat badan sebanyak 16.3% namun ada juga ibu hamil yang berpengetahuan kurang yang mengalami penambahan berat badan yang tidak normal sebanyak 8 responden (13.1%).

Pengetahuan ini dapat berupa hasil tahu dari manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu. 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 (Mamuroh et.al. 2019).

Sesuai dengan teori Pengetahuan cukup dan kurang tentang gizi. Menurut (Pemi et al., 2024) kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama hamil dapat menyebabkan kurangnya makanan bergizi selama hamil karena pada dasarnya pengetahuan tentang gizi ibu hamil sangat berguna bagi sang ibu sendiri, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya sangat meningkat selama kehamilan. Dengan demikian, diperlukan untuk meningkatkan pemahaman gizi ibu hamil secara praktis, terutama bagi mereka yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang. Penyuluhan rutin, pemantauan kehamilan, serta keterlibatan keluarga dan lingkungan sangat berpengaruh dalam membentuk perilaku sehat ibu hamil demi menunjang pertumbuhan janin yang optimal.

Menurut (Sahrir et al., 2024) Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang merangsang terwujudnya sebuah perilaku kesehatan. Yang meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian (Liliandriani & Nengsi, 2021) Perilaku gizi adalah tahap lanjut dari pengetahuan gizi. Seseorang yang berpengetahuan gizi baik akan mengembangkan perilaku gizi yang baik. Pembentukan perilaku gizi baik akan lebih banyak disebabkan karena kebiasaan, media sosial, dan sosial budaya yang ada di masyarakat, seseorang yang berpengetahuan tentang gizi baik akan meningkatkan kecukupan status gizi yang baik juga.

Hasil studi didukung dengan penelitian (Yani et al., 2024) semakin baik pengetahuan ibu hamil semakin baik status gizinya, maka akan semakin baik pula penerapan pola makan sehat dan seimbang selama masa kehamilan. Pengetahuan yang cukup akan membuat ibu lebih sadar akan pentingnya nutrisi seperti protein, zat besi, asam folat, dan kalsium bagi pertumbuhan janin dan kesehatan dirinya sendiri. diketahui bahwa terdapat Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Ibu Hamil Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil Selama Kehamilan.

Menurut (Napitupulu, 2020) Kenaikan berat badan ibu selama kehamilan merupakan indikator paling umum yang digunakan untuk menentukan status gizi ibu dan janinnya selama hamil. apabila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah gizi kurang yang menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal. Dan dampak kurang gizi terhadap janin dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR).

Penelitian lain dilakukan (Ma'rifah et al., 2024) Status gizi ibu yang baik sebelum hamil dapat menggambarkan ketersediaan cadangan zat gizi dalam tubuh ibu yang siap untuk mendukung pertumbuhan janin selama masa kehamilan. Namun, perlu diketahui bahwa penambahan berat badan ibu selama hamil sangat dipengaruhi oleh status gizi ibu, baik sebelum hamil maupun selama masa kehamilan.

Sesuai dengan teori gizi Paramitha (2019) Pola kenaikan berat badan juga sangat penting untuk diketahui, karena peningkatan laju kenaikan berat badan pada trimester kedua dan ketiga berhubungan dengan berat badan bayi saat lahir. Pada masa kehamilan akan terjadi

perubahan fisik yang mempengaruhi kehidupannya. Pola makan dan gaya hidup sehat dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim ibu.

Menurut (Tindaon et al., 2024) menyatakan Selama kehamilan, kebutuhan nutrisi ibu hamil meningkat untuk memenuhi kebutuhan yang adekuat pertumbuhan dan perkembangan janin. Pemahaman ibu yang baik mengenai gizi dan penambahan berat badan yang cukup selama kehamilan akan mendorong tindakan ibu untuk dapat melakukan pemenuhan gizi yang baik sehingga menghasilkan kehamilan yang baik pula. Kecukupan gizi ibu hamil dapat diukur dengan penambahan berat badan selama hamil. Asupan nutrisi yang tepat akan mendukung penambahan berat badan ibu selama hamil yang menjadi salah satu indikator status gizi ibu hamil. Berat badan ibu hamil harus cukup dan sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Ilmiani et al., 2020) mengatakan pengetahuan gizi yang baik cenderung mengalami kenaikan berat badan yang sesuai standar, yang menunjukkan bahwa mereka mampu memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan baik. Sebaliknya, ibu yang memiliki pengetahuan rendah cenderung mengalami peningkatan berat badan yang tidak sesuai, baik di bawah maupun di atas standar.

Menurut asumsi penelitian bahwa responden yang mengalami kenaikan berat badan normal adalah responden yang memiliki pengetahuan baik atau responden yang paham, mampu memenuhi dan melengkapi tentang gizi pada masa kehamilan. Sedangkan responden yang tidak mengalami kenaikan berat badan tidak normal adalah responden yang berpengetahuan yang tidak baik dan dapat disebabkan karena tidak memiliki pengetahuan yang baik, Pendidikan yang rendah, ekonomi, pegalaman yang kurang dan sumber informasi yang tidak memadai.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa ibu hamil pengetahuan baik dan kurang baik selama kehamilan mengalami kenaikan berat badan berbeda pada ibu hamil pengetahuan baik dapat meningkatkan kenaikan berat badan normal, sebaliknya ibu hamil dengan pengetahuan kurang baik tidak mengalami kenaikan berat badan normal. Dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan kenaikan berat badan selama kehamilan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afnas, H. N., Elwitri, E. S., & Sri Rahmayeni, L. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Nutrisi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Mapaddegat. *Jurnal Medisains Kesehatan*, 5(1), 9–24. <https://doi.org/10.59963/jmk.v5i1.314>
- Andarwulan, S., & Anjarwati, N. (2022). Gizi Pada Ibu Hamil. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_Sistem\\_Pembetuan\\_Terpusat\\_Strategi\\_Melestari](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetuan_Terpusat_Strategi_Melestari)
- Anggiyana, F., & Astuti, A. (2023). Buletin Ilmu Kebidanan dan Keperawatan (BIKK). *Eki Retnomawati Fitria Siswi Utami*, 2(01), 15–25. <https://doi.org/10.56741/bikk.v4i01.830>
- Astina, W. O., Ruwiah, R., & Erawan, P. E. M. (2023). Studi Kualitatif Pantangan Makan Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (Kek) Di Wilayah Kerja Puskesmas Dana Kabupaten Muna Tahun 2022. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 4(3), 140–148. <https://doi.org/10.37887/jwins.v4i3.46491>
- Dinkes Kulon Progo. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Kulon Progo Data Tahun*. 100.
- Elsanti, D., & Sumarmi, S. (2023). Pengaruh Pemberian Edukasi Video Audio Visual Terhadap

- Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Gizi Di Desa Sokaraja Lor. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(1), 111–117.  
<https://doi.org/10.33023/jikep.v9i1.1432>
- Elseira, C., Soniya, S., Marwanti, M., Permatasari, D., & Hamranani, S. S. T. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Masa Kehamilan Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), 80–86.  
<https://doi.org/10.61902/triage.v10i2.912>
- Fitri, R. S. (2025). Hubungan Riwayat Perokok Pasif dan Peningkatan Berat Badan saat Hamil dengan Kejadian Berat Badan Bayi Lahir Rendah ( BBLR). *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7, 39–46.
- Ilmiani, T. K., Anggraini, D. I., & Hanriko, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil terhadap Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung The Relationship between Nutritional Knowledge of Pregnant Women and Weight Gain During Pregnancy at Puskesmas Bandar Lampung. *Majority*, 9(1), 29–34.
- Khasanah, Y. Y. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Dengan Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(6), 233.  
<https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i6.1339>
- Liliandriani, A., & Nengsi, S. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Hamil Dengan Status Gizi Dalam Masa Kehamilan. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 3(1), 1.  
<https://doi.org/10.35329/jp.v3i1.1973>
- Ma'rifah, A., Mustafa, A., Yudianti, I., & Milwati, S. (2024). Kenaikan Berat Badan Dan Status Gizi Pada Balita Selama Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 15(2), 148–155.  
<https://doi.org/10.52299/jks.v15i2.265>
- Manik, M. (2023). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil Dengan Kek Pada Trimester III. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara*, 1(1), 23–31. <https://doi.org/10.69688/jkn.v1i1.23>
- Mooduto, N., Harismayanti Harismayanti, & Ani Retni. (2023). Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Kehamilan Dengan Berat Badan Lahir Bayi Di Rsia Sitti Khadijah Kota Gorontalo. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 165–175.  
<https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1285>
- Napitupulu, L. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Masa Kehamilan Di Klinik Roslena Medan Tahun 2019. *Journal of Midwifery Senior*, 3.  
<http://midwifery.journalsenior.com/index.php/ms/article/view/17%0Ahttp://midwifery.journalsenior.com/index.php/ms/article/download/17/17>
- Nisa, K. H. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Terhadap Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan Di Puskesmas Kampus Palembang Tahun 2022. *JIDAN : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 99–104.
- Nurahmawati, D., Mulazimah, M., & Wati, S. E. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 47–56.  
<https://doi.org/10.35874/jib.v13i1.1173>
- Nurhalisa, Nurbaya, & Nur, A. (2025). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 280–288.  
<https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5115>
- Pakpahan, E. (2025). *Hubungan tingkat pengetahuan dan tingkat pendidikan ibu hamil dengan status gizi ibu hamil di puskesmas padang bulan*. 3(1), 118–123.
- Pemi, Annisaa, S., & Rofika, A. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi

- Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik Pada Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 7(1), 011–017. <https://doi.org/10.36984/jkm.v7i1.414>
- Profil Kementerian Kesehatan. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Riansih, C., & Utami, N. W. (2023). Analysis Of Factors In Pregnant Women Associated With Program Studi D-3 Fisioterapi , Universitas Respati Yogyakarta World Health Organization ( WHO ) mengungkapkan bahwa saat ini diperkirakan Berdasarkan data berada di Provinsi Nusa Tenggara Timur Menuru. *Jurnal Permata Indonesia*, 14, 13–24.
- Sahrir, H., Yayu, P., Saleha, S., & Sumarni. (2024). *Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Soakonora Galela Selatan*. 14, 585–590.
- Sari, M. N., Pasi, H., Siregar, G., & Sitepu, A. S. (2025). Hubungan pertambahan berat badan ibu selama hamil dengan kejadian bayi berat lahir rendah di Puskesmas Sentolo I Kulon Progo tahun 2017. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1687/>
- Susanti, D., Aisyah, S., Hazirin, & Effendi. (2024). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil*. 5(1).
- Tampubolon, R., Panuntun, B., & Lasamahu, F. J. (2021). *Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia Kabupaten Maluku Tengah*. 3(4), 489–505.
- Tindaon, R. L., Prautami, E. S., Lubis, A. I., Waldani, D., Pardede, E. E., Sari, D. I., & Supriyati, D. (2024). *Jurnal Kesmas Prima Indonesia Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam kehamilan*. 8(1), 8–11. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v8i1.4554>
- Yani, R., Sipayung, R., & Syahid, I. M. (2024). *BOGOR TAHUN 2023 Gizi ibu hamil merupakan makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil . Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15 % dibandingkan dengan kebut*.
- Zahra, T. A., & Hidayat, F. (2023). Hubungan Pertambahan Berat Badan Pada Ibu Selama Kehamilan Dengan Kejadian Bblr. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24797>