

PENYULUHAN MANAJEMEN NUTRISI PADA IBU HAMIL OBESITAS TRIMESTER III DALAM UPAYA PENCEGAHAN RISIKO KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RASIMAH AHMAD KOTA BUKITTINGGI TAHUN 2025

Intan Julianingsih^{1*}, Yessi Pertiwi²

^{1,2}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

*Email Korespondensi : intanjulianingsih26@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
Masuk: 10 Januari 2026 Revisi: 23 Januari 2026 Diterima: 05 Februari 2026 Keywords : Obese Pregnant Women, Third Trimester, Nutritional Management, Health Education, Community Service Kata kunci : Ibu Hamil Obesitas, Trimester 3, Manajemen Nutrisi, Penyuluhan E-ISSN : 2775-2402	<i>Obesity in pregnant women is a significant risk factor for pregnancy complications, particularly in the third trimester, such as preeclampsia, gestational diabetes, prolonged labor, and perinatal complications. One preventive effort that can be implemented is appropriate nutritional management tailored to the needs of obese pregnant women. This community service activity aimed to improve the knowledge and understanding of obese pregnant women in their third trimester regarding nutritional management as an effort to prevent pregnancy-related risks. The activity was conducted in the working area of Rasimah Ahmad Primary Health Center, Bukittinggi City, in 2025, targeting obese pregnant women in their third trimester. The method used was health education through home visits, including the provision of educational materials on balanced nutritional needs, dietary regulation, healthy food choices, and monitoring of weight gain during pregnancy. The results indicated an improvement in participants' understanding of the importance of nutritional management during pregnancy and increased awareness about adopting healthier eating patterns. This community service activity is expected to contribute to reducing pregnancy complications among obese pregnant women and to support the improvement of promotive and preventive midwifery services in the community.</i> ABSTRAK Obesitas pada ibu hamil merupakan salah satu faktor risiko terjadinya komplikasi kehamilan, terutama pada trimester III, seperti preeklampsia, diabetes gestasional, persalinan lama, dan komplikasi perinatal. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah melalui manajemen nutrisi yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil obesitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil obesitas trimester III mengenai manajemen nutrisi sebagai upaya pencegahan risiko kehamilan. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi pada tahun 2025 dengan sasaran ibu hamil obesitas trimester III. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan melalui kunjungan rumah, meliputi pemberian materi edukasi tentang kebutuhan gizi seimbang, pengaturan pola makan, pemilihan jenis makanan yang sehat, serta pemantauan kenaikan berat badan selama kehamilan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya manajemen nutrisi selama kehamilan serta kesadaran untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan risiko komplikasi kehamilan pada ibu hamil obesitas dan mendukung peningkatan kualitas pelayanan kebidanan berbasis promotif dan preventif di masyarakat.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu kategori status gizi yang dimiliki oleh seseorang, yang didapatkan dari hasil penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Obesitas adalah sebuah kondisi medis yang ditandai adanya penumpukan lemak yang abnormal, sehingga bisa memberikan pengaruh negative bagi kesehatan (Maringga et al., 2024). Obesitas merupakan kondisi yang ditandai dengan penumpukan lemak berlebih dalam tubuh, yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan

penyakit jantung dan saat ini prevalensi obesitas terus meningkat (Valerian et al., 2025).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Indonesia menempati peringkat teratas di Asia Tenggara untuk tingkat obesitas, dengan lebih dari 30% populasi dewasa tergolong kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas di Indonesia telah menjadi masalah kesehatan kritis, dengan prevalensi yang telah mencapai tingkat yang belum pernah terjadi sebelumnya (Sri Aisyah Nabila, Elvi Sunarsih, Novrikasari, 2024). Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat. Obesitas berkembang pesat mempengaruhi banyak negara di dunia karena berdampak terhadap kesehatan. Data WHO menunjukkan bahwa, secara global lebih dari 1 miliar orang dewasa kelebihan berat badan dan 300 juta orang *overweight*. Obesitas banyak terjadi di negara berkembang dengan jumlah penderita lebih dari 115 juta orang (Ella et al., 2022).

Dalam National Institute of Health (NIH) penyebab dari obesitas adalah tidak seimbangnya jumlah energi yang masuk dengan jumlah energi yang keluar. Jumlah energi yang masuk berasal dari makanan atau minuman yang kita konsumsi, sedangkan energi yang keluar adalah kalori yang kita gunakan untuk beraktivitas sehari-hari. Fakto risiko dari obesitas adalah gaya hidup yang buruk, umur, lingkungan yang tidak sehat, genetik, ras dan jenis kelamin (Gde et al., 2022).

Penentuan status gizi obesitas didasarkan dari penghitungan IMT yang mendapatkan skor lebih dari atau lebih dari sama dengan 30 kg/m². Hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan obesitas, ditemukan bahwa massa lemak pada populasi Asia lebih tinggi jika dibandingkan dengan populasi lain dengan IMT yang sama. Oleh karena hal tersebut WHO menetapkan batas IMT pada populasi Asia > 25 kg/m² untuk obesitas (Maringga et al., 2024).

Saat ini, obesitas telah berkembang menjadi epidemi dan mendapatkan perhatian di seluruh dunia karena jumlah orang yang menderitanya. Peningkatan jumlah penderitanya terjadi setiap tahun. Wanita obesitas telah meningkat pada usia reproduksi, termasuk wanita yang sedang hamil. Semakin banyak wanita obesitas hamil akan mengalami peningkatan berat badan saat hamil (Nanda, Rohani, Nurbaity, 2023).

Masa kehamilan adalah suatu masa yang berperan dalam menentukan kesehatan bayi mulai dari janin sampai pada tingkat kehidupan berikutnya termasuk kondisi kesehatan ibu hamil sendiri (Dwi et al., 2024). Kehamilan pada ibu dengan obesitas merupakan kondisi yang memerlukan perhatian khusus karena berhubungan dengan meningkatnya risiko komplikasi baik pada ibu maupun janin.

Obesitas pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko terjadinya preeklampsia, diabetes melitus gestasional, persalinan lama, tindakan operatif, serta komplikasi perinatal. Risiko tersebut cenderung meningkat pada trimester III seiring dengan bertambahnya kebutuhan metabolik dan perubahan fisiologis kehamilan. Obesitas atau *overweight* mempunyai beberapa komplikasi diantaranya adalah penyakit jantung coroner, diabetes melitus, hipertensi dan kanker (Fakhriantono et al., 2025).

Faktor utama yang menyebabkan obesitas pada ibu hamil adalah gaya hidup tidak sehat, seperti jarang beraktivitas fisik dan makan-makanan yang kurang sehat mengandung tepung dan gula serta berminyak (Suherman et al., 2024). Manajemen nutrisi yang tepat merupakan salah satu upaya penting dalam pencegahan risiko kehamilan pada ibu hamil yang mengalami obesitas. Pengaturan pola makan yang seimbang, pemilihan jenis makanan yang sehat, serta pemantauan kenaikan berat badan selama kehamilan dapat membantu mengendalikan kondisi obesitas dan mendukung kesehatan ibu serta janin. Namun, masih banyak ibu hamil obesitas yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai kebutuhan nutrisi yang sesuai dengan kondisi kehamilannya. Secara umum, pola makan ibu hamil obesitas adalah rendah serat serta tinggi kalori dan lemak. Rendahnya serat dapat menyebabkan berkurangnya asupan buah dan sayur serta penurunan antioksidan, yang merupakan salah satu penyebab peningkatan risiko tekanan darah tinggi (Salsabilla, Bunga Najla Amelia, 2024).

Wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi merupakan salah satu wilayah dengan ditemukannya ibu hamil obesitas, khususnya pada trimester III. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan promotif dan preventif melalui penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara langsung dan personal melalui kunjungan rumah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen sebagai bentuk kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil obesitas tentang pentingnya manajemen nutrisi selama kehamilan.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah :

1. Bagaimana tingkat pemahaman ibu hamil obesitas trimester III tentang manajemen nutrisi sebelum dilakukan penyuluhan ?

2. Bagaimana pelaksanaan penyuluhan manajemen nutrisi melalui kunjungan rumah pada ibu hamil obesitas trimester III ?
3. Bagaimana perubahan pemahaman ibu hamil obesitas setelah diberikan penyuluhan manajemen nutrisi ?

Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi pada tahun 2025. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil obesitas trimester III sebanyak 5 orang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan melalui kunjungan rumah (*home visit*) untuk memberikan edukasi secara individual dan berkesinambungan.

Tahapan kegiatan meliputi :

1. Persiapan, yaitu koordinasi dengan pihak Puskesmas, pendataan ibu hamil obesitas trimester III, serta penyusunan materi penyuluhan.
2. Pelaksanaan, yaitu kunjungan rumah ke masing-masing ibu hamil obesitas. Penyuluhan diberikan melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab, dengan materi meliputi pengertian obesitas pada kehamilan, risiko kehamilan pada ibu hamil obesitas, prinsip manajemen nutrisi, pengaturan pola makan, pemilihan jenis makanan sehat, serta pemantauan kenaikan berat badan.
3. Evaluasi, yaitu penilaian pemahaman ibu hamil sebelum dan setelah penyuluhan melalui tanya jawab langsung dan observasi respon peserta.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar ibu hamil obesitas trimester III belum memahami secara optimal mengenai manajemen nutrisi yang sesuai dengan kondisi kehamilannya. Ibu hamil cenderung mengonsumsi makanan dalam porsi besar tanpa memperhatikan keseimbangan zat gizi dan risiko kehamilan yang dapat ditimbulkan.

Setelah dilakukan penyuluhan melalui kunjungan rumah, terjadi peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya manajemen nutrisi selama kehamilan. Ibu hamil mampu menyebutkan jenis makanan yang dianjurkan dan perlu dibatasi, memahami pentingnya pengaturan porsi makan, serta menyadari perlunya pemantauan kenaikan berat

badan secara teratur. Selain itu, ibu hamil menunjukkan sikap positif dan motivasi untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat.

Pembahasan

Penyuluhan manajemen nutrisi melalui kunjungan rumah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil obesitas trimester III. Pendekatan individual memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah yang lebih intensif serta penyesuaian materi dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing ibu hamil. Hal ini sejalan dengan konsep pelayanan kebidanan promotif dan preventif yang berfokus pada pemberdayaan ibu sebagai subjek dalam pelayanan kesehatan.

Manajemen nutrisi yang tepat pada ibu hamil obesitas sangat penting untuk menekan risiko komplikasi kehamilan. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil, diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam pola makan dan gaya hidup yang lebih sehat. Kegiatan ini juga mendukung peran bidan dan tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan berbasis komunitas.

Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Pada gambar di atas merupakan saat dimana ibu hamil obesitas diberikan penyuluhan tentang pengertian obesitas pada kehamilan, risiko kehamilan pada ibu hamil obesitas, tujuan manajemen nutrisi selama kehamilan, prinsip manajemen nutrisi pada ibu hamil obesitas, pengaturan pola makan sehat yang disampaikan dengan bahasa yang sederhana yang mudah dimengerti oleh ibu hamil serta disampaikan secara praktis.



Melakukan penimbangan berat badan ibu hamil juga dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan manajemen nutrisi pada ibu hamil obesitas trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi berjalan dengan baik. Penyuluhan melalui kunjungan rumah mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya manajemen nutrisi dalam upaya pencegahan risiko kehamilan. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi, Y., Anggriani, Y., Trisyani, K., & Crisna, O. (2024). GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 170–174.
- Ella, Y., Noor, I., Sugiarto, E., Fatimah, A. S., Kesehatan, F., Universitas, M., & Surabaya, A. (2022). The Description of Obesity Among Housewives in The World. *JGK*, 14(1), 34–42.
- Fakhriantono, H. Z., Ariningtyas, N. D., Prahasanti, K., & Sucahyo, E. N. (2025). Hubungan antara Obesitas dengan Kejadian Preeklamsia Berat pada Ibu Hamil Trimester 3 di RS Fatimah Kabupaten Lamongan. *Jurnal Medis Umum*, 2(3), 10–16.
- Gde, T., Dariraditya, A., Agung, A., Budhitresna, G., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Universitas, K. (2022). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas pada Civitas Akademika Universitas Warmadewa , Bali. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8526–8532.
- Maringga, E. G., Wahyuni, N. A., & Astuti, W. W. (2024). *Pendampingan Ibu Hamil Obesitas Dengan Asuhan Berkesinambungan (COC)*. 1(2), 41–49.
- Nanda, Rohani, Nurbaity, U. A. (2023). Konseling pada Ibu Hamil dengan Obesitas. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 14(2), 93–97.
- Salsabilla, Bunga Najla Amelia, D. A. (2024). Pengaruh Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil. *Nusantara Hasana Journal*, 4(2), 109–117.
- Sri Aisyah Nabila, Elvi Sunarsih, Novrikasari, A. R. (2024). Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(3), 498–505.
- Suherman, J. N., Farizi, T. Al, Olahraga, K., Kedokteran, F., & Juwita, K. P. (2024). Perubahan Molekular Obesitas Dalam Kehamilan : Literatur Review online seperti PubMed , Pencarian Google , dan Science Direct . Kata utama yang digunakan 15 tahun terakhir (2008-2024). Jurnal literatur yang tidak memenuhi syarat tersebut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(3), 242–255.
- Valerian, F. R., Syarief, M., Fatah, D. A., Informasi, S., Madura, U. T., Kamal, K., & Timur, J. (2025). Klasifikasi Tingkat Obesitas menggunakan Metode GBM dan Confusion Matrix. *Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*, 9(2), 2242–2249.