

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PENGELOLAAN BERAT BADAN DENGAN STATUS BERAT BADAN AKTUAL SAAT ANTENATAL CARE

Debby Yolanda^{1*}, Desi Andriani²

^{1,2}Prodi D-III Kebidanan, Universitas Mohammad Natsir

*Email Korespondensi : debbydiko@gmail.com

Submitted: 05-11-2025, Reviewer: 19-11-2025, Accepted: 26-11-2025

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological period that requires special attention to the health of both the mother and the fetus. One important aspect of monitoring the health of pregnant women is proper weight management. The purpose of this study is to analyze the relationship between the knowledge level of pregnant women regarding weight management and their actual weight status during antenatal care. This research uses a quantitative approach with a correlational research type and a cross-sectional design. The research location is at Independent Midwifery Practices (BPM) in Padang Panjang City in 2025. The research will be conducted from July to September 2025. The population in this study consisted of 40 respondents selected thru total sampling. The data analysis used is the Chi-square test. The research results show that the majority of pregnant women, 28 people (41.2%) and 28 people (41.2%), have a low level of knowledge, totaling 12 people (17.6%). Furthermore, the majority of pregnant women have a healthy weight, totaling 40 people (58.8%), followed by overweight individuals (16 people, 23.5%) and underweight individuals (12 people, 17.6%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between the knowledge level of pregnant women and their actual weight status during antenatal care examinations, with $p = 0.01$. Therefore, it can be concluded that mothers with a high level of knowledge are more likely to have a healthy weight status compared to mothers with low knowledge.

Keywords: *Knowledge, Weight Management, Antenatal Care*

ABSTRAK

Kehamilan merupakan periode fisiologis yang memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan ibu dan janin. Salah satu aspek penting dalam pemantauan kesehatan ibu hamil adalah pengelolaan berat badan yang tepat. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengelolaan Berat Badan Dengan Status Berat Badan Aktual Saat Antenatal Care. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan desain *cross-sectional*. Lokasi penelitian ini di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Kota Padang Panjang tahun 2025. Penelitian dilakukan pada bulan Juli s/d September 2025. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 40 responden dengan *total sampling*. Analisa Data yang digunakan yaitu uji *Chi-square*. Hasil penelitian yaitu sebagian besar ibu hamil yaitu sebanyak 28 orang (41,2%) dan 28 orang (41,2%), sedangkan yang memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 12 orang (17,6%). Kemudian mayoritas ibu hamil memiliki berat badan yang sesuai sebanyak 40 orang (58,8%), diikuti oleh berat badan berlebih 16 orang (23,5%) dan berat badan kurang 12 orang (17,6%). Analisa bivariat diperoleh ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan status berat badan aktual saat pemeriksaan antenatal care dengan $p = 0,01$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu dengan tingkat pengetahuan tinggi lebih cenderung memiliki status berat badan sesuai dibandingkan dengan ibu yang berpengetahuan rendah.

Kata Kunci : *Pengetahuan, Pengelolaan Berat Badan, Antenatal Care*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode fisiologis yang memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan ibu dan janin. Salah satu aspek penting dalam pemantauan kesehatan ibu hamil adalah pengelolaan berat badan yang tepat. Penambahan berat badan yang sesuai dapat mendukung perkembangan janin yang optimal dan meminimalkan risiko komplikasi kehamilan, seperti hipertensi gestasional, diabetes gestasional, atau kelahiran bayi dengan berat lahir abnormal.

Penambahan berat badan yang kurang atau berlebih dapat mengganggu kesehatan ibu maupun bayi (Trisnawati & Suryandari, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa pengelolaan berat badan selama kehamilan menjadi faktor kunci untuk kesehatan ibu dan janin.

Penambahan berat badan selama kehamilan dipengaruhi oleh berbagai faktor fisiologis dan nutrisi yang terkait dengan pertumbuhan janin serta perubahan tubuh ibu. Menurut Institute of Medicine (IOM), kenaikan berat badan yang ideal selama kehamilan bergantung pada indeks massa tubuh (IMT) sebelum hamil. Ibu dengan IMT normal dianjurkan mengalami kenaikan berat badan 11,5–16 kg, ibu dengan IMT kurang dianjurkan meningkat 12,5–18 kg, sedangkan ibu dengan IMT berlebih disarankan naik 7–11,5 kg (Yusrotul Khasanah, 2023).

Kenaikan berat badan ini mencakup pertumbuhan janin, plasenta, cairan amnion, peningkatan volume darah, jaringan payudara, serta lemak tubuh ibu (Indah et al., 2023). Teori ini menunjukkan bahwa pengelolaan berat badan selama kehamilan tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga membutuhkan pemahaman dan pengaturan pola hidup yang tepat.

Data di Indonesia menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada wanita hamil dari 10,5% pada tahun 2007

menjadi 21,8% pada tahun 2018, sementara sekitar 47% ibu hamil mengalami kenaikan berat badan yang melebihi batas rekomendasi (Yusrotul Khasanah, 2023; Sagitarini, 2023).

Fakta ini mengindikasikan bahwa pengelolaan berat badan selama kehamilan masih menjadi tantangan besar. Kondisi ini menjadi perhatian utama karena kenaikan berat badan yang tidak sesuai dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan berdampak negatif pada kesehatan ibu maupun janin (Mustika et al., 2023).

Pengelolaan berat badan selama kehamilan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik biologis, perilaku, maupun sosial. Faktor biologis meliputi usia ibu, status gizi sebelum hamil, dan riwayat kesehatan sebelumnya, yang memengaruhi kemampuan tubuh dalam menyesuaikan kenaikan berat badan selama kehamilan (Chatterjee et al., 2025).

Faktor perilaku meliputi pola makan, frekuensi konsumsi makanan bergizi, asupan cairan, serta tingkat aktivitas fisik yang aman selama kehamilan (Indah et al., 2023). Faktor sosial-ekonomi, termasuk tingkat pendidikan, dukungan keluarga, akses terhadap pelayanan kesehatan, dan informasi gizi, juga berperan penting dalam menentukan kemampuan ibu mengelola berat badan secara optimal (Safitri & Sari, 2023; Sagitarini, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki pola hidup sehat, akses informasi gizi, dan dukungan sosial cenderung mampu mengelola kenaikan berat badan dengan baik (Trisnawati & Suryandari, 2021).

Pengetahuan ibu hamil tentang pengelolaan berat badan memainkan peran penting dalam menentukan perilaku mereka terkait pola makan, asupan nutrisi, dan aktivitas fisik selama kehamilan. Ibu dengan pengetahuan memadai cenderung lebih disiplin

mengikuti saran medis, menjaga pola makan seimbang, dan melakukan aktivitas fisik yang aman sehingga dapat mempertahankan status berat badan yang ideal (Trisnawati & Suryandari, 2021; Anita, 2024). Status berat badan aktual yang tercatat selama pemeriksaan Antenatal Care (ANC) mencerminkan sejauh mana pengelolaan berat badan tersebut berhasil. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung mengalami kenaikan berat badan yang sesuai dengan rekomendasi, sehingga mengurangi risiko komplikasi kehamilan (Yusrotul Khasanah, 2023; Indah et al., 2023).

Kota Padang Panjang, meskipun kunjungan ANC cukup tinggi, data mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dan status berat badan aktual masih terbatas. Kondisi ini menjadi dasar penting untuk melakukan penelitian, karena hasilnya dapat memberikan informasi bagi tenaga kesehatan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi ibu hamil di wilayah tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi gizi yang lebih efektif, sesuai dengan kebutuhan ibu hamil di tingkat pelayanan primer, sehingga kualitas pelayanan ANC meningkat dan risiko komplikasi kehamilan dapat diminimalkan (Sagitarini, 2023; Yusrotul Khasanah, 2023; Indah et al., 2023; Mustika et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan desain cross-sectional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pengelolaan berat badan dengan status berat badan aktual saat ANC. Penelitian ini dilakukan di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Kota Padang Panjang tahun 2025.

Penelitian dilakukan pada bulan Juli s/d September 2025. Populasi dari penelitian ini adalah ibu bersalin di BPM Kota Padang Panjang berjumlah 40 orang dengan teknik *total sampling*. Analisa data yang digunakan yaitu uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengetahuan Ibu

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	12	17,6
Sedang	28	41,2
Tinggi	28	41,2
Total	68	100

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai pengelolaan berat badan menunjukkan variasi yang cukup beragam. Dari 68 responden, sebanyak 12 ibu (17,6%) memiliki tingkat pengetahuan rendah, 28 ibu (41,2%) memiliki pengetahuan sedang, dan 28 ibu (41,2%) lainnya memiliki pengetahuan tinggi. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang cukup baik (sedang hingga tinggi) mengenai pentingnya pengelolaan berat badan selama kehamilan.

Pengetahuan ibu hamil yang cukup tinggi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2020) yang menunjukkan bahwa edukasi antenatal care yang efektif dapat meningkatkan pemahaman ibu tentang gizi dan pengelolaan berat badan selama masa kehamilan. Hal ini penting mengingat tingkat pengetahuan yang memadai dapat memengaruhi perilaku dan keputusan ibu dalam menjaga kesehatan dirinya dan janin (Nurhidayati & Wahyuni, 2019).

Teori mengenai pengetahuan menyatakan bahwa pengetahuan adalah fondasi utama dalam pembentukan sikap dan perilaku seseorang. Dalam konteks kehamilan, pengetahuan yang baik tentang pengelolaan berat badan akan mendorong ibu hamil untuk mengadopsi perilaku hidup sehat seperti mengatur

pola makan dan melakukan aktivitas fisik yang sesuai (Fauziyah, 2021).

Selain itu, hasil penelitian yang sejalan juga ditemukan oleh Putri dan Andriani (2018) yang menunjukkan hubungan positif antara pengetahuan ibu hamil dengan kepatuhan dalam mengikuti anjuran gizi selama kehamilan. Penelitian lain oleh Wahyuni et al. (2022) menegaskan bahwa edukasi gizi yang tepat berperan signifikan dalam mengurangi risiko kegemukan atau kekurangan berat badan pada ibu hamil.

Namun, masih terdapat sebagian ibu hamil dengan pengetahuan rendah yang perlu mendapat perhatian lebih agar risiko masalah berat badan selama kehamilan dapat diminimalkan. Hal ini sesuai dengan temuan dalam penelitian Mulyani et al. (2017) yang menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan berkorelasi dengan risiko gizi buruk dan komplikasi kehamilan.

Asumsi yang dapat ditarik adalah bahwa peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi antenatal care yang intensif dan berkelanjutan sangat penting dalam mendukung pengelolaan berat badan yang optimal selama kehamilan. Oleh karena itu, intervensi kesehatan masyarakat perlu difokuskan pada peningkatan literasi kesehatan ibu hamil, khususnya terkait gizi dan pengelolaan berat badan.

Status Berat Badan Aktual

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berat Badan Aktual Ibu

Status Berat Badan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	12	17,6
Sesuai	40	58,8
Berlebih	16	23,6
Total	68	100

Berdasarkan hasil penelitian, status berat badan ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar responden (58,8%) memiliki status berat

badan yang sesuai dengan kategori ideal selama masa kehamilan. Sedangkan ibu hamil dengan status berat badan kurang sebanyak 17,6% dan yang mengalami berat badan berlebih sebesar 23,6%. Data ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas ibu hamil sudah menjaga berat badan sesuai standar, masih terdapat proporsi yang cukup signifikan mengalami masalah berat badan baik kekurangan maupun kelebihan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Putri dan Andriani (2018) yang menemukan bahwa status berat badan ibu hamil sangat dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik selama kehamilan. Selain itu, penelitian Fauziyah (2021) menunjukkan bahwa ketidaksesuaian berat badan selama kehamilan dapat berisiko menimbulkan komplikasi seperti preeklamsia, diabetes gestasional, dan kelahiran prematur.

Status berat badan ibu hamil adalah indikator penting yang mencerminkan keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan energi selama kehamilan. Berat badan yang sesuai akan mendukung pertumbuhan janin yang optimal serta kesehatan ibu. Sedangkan berat badan yang kurang atau berlebih dapat menimbulkan risiko kesehatan baik bagi ibu maupun janin.

Penelitian lain oleh Wahyuni, Sari, dan Putra (2022) juga menguatkan temuan ini dengan menekankan pentingnya edukasi gizi selama kehamilan untuk membantu ibu mempertahankan berat badan ideal. Pengelolaan berat badan yang baik akan meningkatkan outcome kehamilan dan mengurangi risiko gangguan kesehatan. Asumsi yang dapat diambil adalah bahwa pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya pengelolaan berat badan sangat berpengaruh terhadap status berat badan aktual mereka. Faktor lain seperti dukungan keluarga, akses terhadap layanan kesehatan, dan kondisi sosial ekonomi juga turut mempengaruhi.

Oleh karena itu, intervensi edukasi dan monitoring berat badan selama masa antenatal care perlu ditingkatkan untuk menurunkan proporsi ibu dengan status berat badan kurang atau berlebih.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Berat Badan Aktual

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Dengan Status Berat Badan Aktual

Pengetahuan	Status Berat Badan						Total	%	P Value
	Kurang		Sesuai		Berlebih				
	N	%	N	%	N	%			
Rendah	8	66,7	4	33,3	0	0	12	100	0,01
Sedang	3	10,7	18	64,3	7	25	28	100	
Tinggi	1	3,6	18	64,3	9	32,1	28	100	

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pengelolaan berat badan dengan status berat badan aktual selama kehamilan ($p\text{-value} = 0,01$). Data tersebut mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih rendah berkorelasi dengan status berat badan kurang, sedangkan tingkat pengetahuan sedang dan tinggi lebih banyak ditemukan pada ibu dengan status berat badan sesuai atau berlebih.

Secara rinci, dari ibu hamil dengan pengetahuan rendah, sebanyak 66,7% memiliki status berat badan kurang, dan 33,3% berada pada status berat badan sesuai, tanpa ditemukan kasus berat badan berlebih pada kelompok ini. Sebaliknya, pada kelompok ibu dengan pengetahuan sedang dan tinggi, sebagian besar memiliki status berat badan sesuai (64,3%), dengan proporsi berat badan berlebih masing-masing 25% dan 32,1%. Hanya sedikit yang memiliki berat badan kurang, yaitu 10,7% pada kelompok pengetahuan sedang dan 3,6% pada kelompok pengetahuan tinggi.

Temuan ini konsisten dengan teori bahwa pengetahuan yang baik tentang pengelolaan berat badan selama kehamilan dapat membantu ibu mengatur pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan

sehat lainnya sehingga menjaga berat badan tetap ideal (Notoatmodjo, 2014). Penelitian oleh Putri dan Andriani (2018) juga menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dan berat badan yang sesuai selama kehamilan. Selain itu, studi oleh Fauziyah (2021) menegaskan pentingnya edukasi gizi sebagai intervensi utama untuk mengurangi risiko status berat badan kurang atau berlebih pada ibu hamil, yang dapat memengaruhi hasil kehamilan dan kesehatan janin. Pengetahuan yang rendah dapat menyebabkan perilaku tidak sehat, seperti konsumsi makanan tidak bergizi atau tidak cukup, yang berkontribusi pada status berat badan kurang. Sebaliknya, pengetahuan yang tinggi memungkinkan ibu mengontrol asupan kalori dan nutrisi dengan lebih baik, namun perlu diperhatikan agar tidak berlebihan sehingga berat badan juga tetap ideal.

Asumsi yang dapat diambil dari hasil ini adalah bahwa peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pengelolaan berat badan sangat penting dalam mencapai dan mempertahankan status berat badan yang sehat selama kehamilan. Program edukasi gizi dan pengawasan berat badan yang rutin selama antenatal care perlu

dikembangkan secara sistematis untuk mendukung hal ini.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pengelolaan berat badan dengan status berat badan aktual selama kehamilan ($p = 0,01$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian hingga publikasi ini.

REFERENSI

- Anita, A. (2024). Status Gizi Ibu Hamil dan Kejadian Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di Wilayah Puskesmas Karangmoncol Tahun 2024. NERSMID: *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 7(2).
<https://doi.org/10.55173/nersmid.v7i2.181>
- Chatterjee, P., Tanwar, A., & Udayakumar, D. (2025). *Maternal Characteristics and Newborn Birth Weight: A Comprehensive Statistical Analysis*. arXiv.
<https://arxiv.org/abs/2509.00617>
- Dewi, F. N., & Kusuma, H. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Berat Badan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 88-95.
- Fauziyah, N. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Status Berat Badan Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-53.
- Fauziyah, N. (2021). Perilaku Kesehatan Ibu Hamil dalam Mengelola Berat Badan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 120-130.
- Hidayat, F. (2018). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 180-186.
- Indah S, M., Sipayung, R., & Yani, R. (2023). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Ibu Hamil Dengan Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan Di PMB Bidan M Bogor Tahun 2023*. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(2).
<https://doi.org/10.69935/jidan.v7i2.58>
- Kemendes RI. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mulyani, S., Rahmawati, L., & Setiawan, R. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 34-41.
- Mustika, Z. A., Kamariyah, N., Muhith, A., & Zahro, C. (2023). Hubungan Status Gizi Ibu hamil dengan Berat Badan Bayi Lahir di Wilayah Kerja Puskesmas Torjun Kabupaten Sampang Madura. *Bioedutech: Jurnal Biologi, Pendidikan Biologi, dan Teknologi Pembelajaran Biologi*, 2(1).
<https://doi.org/10.572349/biedutec.h.v2i1.718>
- Putri, A. & Andriani, R. (2018). Pengaruh Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil dalam Konsumsi Makanan Bergizi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 78-85.
- Putri, D. A., & Andriani, R. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(2), 101-109.
- Rahmawati, N., & Putra, A. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Status Gizi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(3), 120-128.
- Safitri, R., & Sari, D. (2023). Dukungan



- Suami dan Ibu Hamil KEK dengan Kejadian BBLR di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(1).
<https://doi.org/10.36818/protein.v8i1.432>
- Sagitarini, P. N. (2023). *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan*. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 7(2).
<https://doi.org/10.47859/jmu.v7i02.73>
- Sari, R. P., & Wulandari, N. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Ibu Hamil di Kecamatan X. *Jurnal Kesehatan*, 11(3), 112-120.
- Sari, R., Hidayat, W., & Prasetyo, B. (2020). Edukasi Antenatal Care dan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 50-56.
- Susanti, E., & Lestari, R. (2018). Peran Pengetahuan Ibu dalam Pengelolaan Berat Badan saat Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 67-74.
- Trisnawati, Y., & Suryandari, A. E. (2021). *Hubungan Riwayat Penyakit Penyerta Dan Status Gizi Ibu Selama Hamil Dengan Berat Badan Lahir Rendah*. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 17(2), 31-41.
<https://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/40>
- Wahyuni, E., Sari, D., & Putra, A. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Status Berat Badan Ibu Hamil. *Jurnal Gizi dan Diet*, 14(2), 99-108.
- Wijayanti, L., & Hidayat, T. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 9(4), 170-177.