

**OVERVIEW OF NUTRITIONAL STATUS OF PREGNANT WOMEN IN THE 3RD TERM IN
BANJARNEGARA REGENCY**

GAMBARAN STATUS GIZI PADA IBU HAMIL TM III DI KABUPATEN BANJARNEGARA

Oleh:

Reni Sumanti¹ dan Rusfita Retna²

^{1,2}Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Banjarnegara

E-mail: itsammoure@gmail.com

ABSTRACT

The nutritional status of pregnant women is a crucial factor in determining maternal health and fetal development, particularly during the third trimester, a period of rapid fetal growth. Nutritional status, anemia, gestational age, socioeconomic status, and maternal health behaviors significantly influence child growth and development. Therefore, nutritional status analysis is crucial during pregnancy. The aim of this study was to analyze the nutritional status of pregnant women in their third trimester based on age, BMI, weight gain and hemoglobin levels in Banjarnegara Regency. This study is a quantitative observational study with a cross-sectional design. It was conducted in Banjarnegara Regency, involving pregnant women in their third trimester. Stratified random sampling was used as the sampling technique, with 66 respondents. Data will be collected through primary and secondary data. Data analysis will be conducted using univariate methods. Overall, the nutritional status of pregnant women in their third trimester in Banjarnegara Regency is quite good. However, several nutritional issues, such as iron deficiency and weight gain below recommended levels, were still identified in a small portion of the population. These results emphasize the importance of more targeted and personalized nutrition education programs, especially for pregnant women at risk, to prevent pregnancy complications and ensure optimal fetal growth.

Keywords: nutritional status, pregnant women, 3rd term

ABSTRAK

Status gizi ibu hamil adalah faktor krusial yang menentukan kesehatan ibu dan perkembangan janin, terutama pada trimester III yang merupakan periode pertumbuhan janin yang pesat. status gizi, anemia, usia kehamilan, sosial ekonomi, dan perilaku kesehatan ibu memiliki pengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, analisis status gizi penting dilakukan pada masa kehamilan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis status gizi ibu hamil TM III berdasarkan usia, IMT, kenaikan berat badan dan kadar hemoglobin di Kabupaten Banjarnegara. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif observasional dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah Kabupaten Banjarnegara, dengan melibatkan ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Dengan jumlah 66 responden. Data dikumpulkan melalui data primer dan data sekunder. Analisis data akan dilakukan secara univariat. Secara keseluruhan, status gizi ibu hamil trimester III di Kabupaten Banjarnegara cukup baik. Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa masalah gizi, seperti kekurangan zat besi dan penambahan BB yang belum sesuai rekomendasi pada sebagian kecil populasi. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya program edukasi gizi yang lebih terarah dan personal, terutama bagi ibu hamil dengan risiko untuk mencegah komplikasi kehamilan dan memastikan pertumbuhan janin yang optimal.

Kata kunci : status gizi, ibu hamil, TM 3

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode kritis dalam siklus kehidupan manusia yang membutuhkan perhatian khusus terhadap status gizi. Status gizi ibu hamil menjadi penentu utama bagi kesehatan ibu dan pertumbuhan serta perkembangan janin. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti anemia, berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, hingga kematian ibu dan bayi. Sebaliknya, kelebihan gizi juga dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti preeklampsia, diabetes gestasional, dan makrosomia. Oleh karena itu, pemantauan dan analisis status gizi selama kehamilan menjadi sangat vital (Yongky et al., 2009).

Periode pra-kehamilan dan kehamilan harus disiapkan dengan baik, hal ini tertuang dalam arah kebijakan RPJMN 2020-2024 yaitu mempercepat perbaikan gizi masyarakat dengan fokus utama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Status gizi dan kesehatan ibu selama hamil akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin. Asupan zat gizi pada awal kehamilan sampai menjelang kelahiran sangat menentukan status gizi dan kesehatan ibu hamil serta menjamin kecukupan gizi pada bayi yang akan dilahirkan. Pemenuhan zat gizi tersebut erat kaitannya dengan perilaku gizi seimbang ibu selama hamil (Marangoni et al., 2016; Meija & Rezeberga, 2017) dalam (Kemenkes, 2021)

Kabupaten Banjarnegara, sebagai salah satu daerah di Indonesia, memiliki karakteristik demografi dan sosial ekonomi yang unik yang dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil. Meskipun program kesehatan ibu dan anak telah dijalankan secara intensif, data prevalensi masalah gizi pada ibu hamil, khususnya di trimester ketiga, masih perlu diteliti secara mendalam. Belum ada penelitian yang secara komprehensif mengkaji status gizi ibu hamil TM III meliputi: usia, IMT, kadar Hb, dan kenaikan berat badan pada ibu hamil TM III di wilayah ini. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis mendalam guna mengidentifikasi permasalahan gizi spesifik yang ada di Kabupaten Banjarnegara.

Mengidentifikasi dan menganalisis status gizi pada ibu hamil di Kabupaten Banjarnegara menjadi langkah strategis untuk menyusun intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang valid sebagai dasar untuk merancang intervensi gizi yang lebih efektif dan terarah bagi ibu hamil, demi meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan melahirkan generasi yang sehat

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif observasional dengan desain cross-sectional dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas wilayah Kabupaten Banjarnegara. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III di kabupaten Banjarnegara. Adapun teknik sampling yang digunakan yaitu stratified random sampling

Pengambilan data dilakukan melalui data primer dan data sekunder yaitu observasi, rekam medik dan buku KIA untuk memverifikasi karakteristik dan status gizi ibu hamil TM III meliputi: usia ibu hamil, IMT, penambahan BB selama hamil, pengukuran hemoglobin (Hb), analisis data akan dilakukan menggunakan Analisis univariat untuk mengetahui karakteristik dan status gizi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kabupaten Banjarnegara, sebagai salah satu daerah di Indonesia, memiliki karakteristik demografi dan sosial ekonomi yang unik yang dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil. Data hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Umur, Kenaikan Berat Badan, IMT Hb TM I dan TM III pada responden.

Variabel	Kriteria	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	Reproduksi tidak Sehat	8	12,1
	Reproduksi Sehat	58	87,9
Kenaikan BB	Sesuai	33	50,0
	tidak sesuai	33	50,0
IMT	Kurus	8	12,1
	Normal	44	66,7
	Gemuk	8	12,1
	Obesitas	6	9,1
Hb TM I	Aemia	6	9,1
	Tidak Anemia	60	90,9
Hb TM III	Anemia	9	13,6
	Tidak anemia	57	86,4

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (87,9% dalam usia reproduksi sehat yaitu 20-35 tahun, sebagian besar responden (66,7%) dalam kategori IMT normal dan 50% responden mengalami kenaikan berat badan yang sesuai rekomendasi selama kehamilan, serta sebagian besar responden (86,4%) tidak mengalami anemia.

Usia Ibu Hamil

Data menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini (87,9%) berada pada rentang usia reproduksi sehat. Ini adalah temuan positif yang menunjukkan bahwa program edukasi atau kesadaran akan kehamilan di usia yang ideal mungkin sudah cukup efektif di populasi tersebut. Usia reproduksi sehat umumnya merujuk pada usia 20–35 tahun.

Kehamilan pada usia yang tidak sehat, baik terlalu muda atau terlalu tua, dapat meningkatkan risiko kesehatan bagi ibu dan janin seperti risiko anemia, preeklamsia, persalinan prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan putus sekolah, Risiko komplikasi kehamilan seperti diabetes gestasional, hipertensi, preeklamsia, kehamilan ektopik, dan kesulitan saat persalinan. Meskipun

87,9% adalah angka yang baik, proporsi 12,1% tetap signifikan dan memerlukan perhatian. Analisis ini menunjukkan perlunya program intervensi yang ditargetkan untuk kelompok usia yang berisiko.

IMT Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil (66,7%) memiliki IMT dalam kategori normal, sementara sisanya (33,3%) terdistribusi di kategori yang berisiko, yaitu kurus (12,1%), gemuk (12,1%), dan obesitas (9,1%). Distribusi ini memiliki implikasi penting terhadap risiko stunting pada anak, yang merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis. Meskipun sebagian besar ibu hamil memiliki IMT normal, persentase yang signifikan berada di kategori kurus (12,1%) serta gemuk dan obesitas (total 21,2%). Hal ini menunjukkan perlunya edukasi gizi yang lebih intensif bagi ibu hamil, terutama mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal sebelum dan selama kehamilan.

Status gizi ibu hamil merupakan salah satu faktor krusial yang menentukan kesehatan ibu dan pertumbuhan serta perkembangan janin. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah indikator sederhana yang digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Di Indonesia, masalah gizi ganda, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi, masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Kekurangan gizi pada ibu hamil telah lama diketahui berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan pada bayi, termasuk berat badan lahir rendah (BBLR) dan pada akhirnya, risiko stunting. Namun, kelebihan gizi (*overweight* dan obesitas) pada ibu hamil juga dapat berdampak negatif pada kesehatan janin dan hasil kehamilan, meskipun kaitannya dengan stunting tidak selalu bersifat langsung dan perlu dieksplorasi lebih lanjut.

Ibu hamil dengan IMT kategori kurus seringkali mengalami kekurangan gizi. Kondisi ini secara langsung dapat memengaruhi asupan nutrisi janin selama masa kehamilan. Kekurangan gizi pada ibu hamil, terutama defisiensi makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (zat besi, asam folat, yodium), dapat menghambat pertumbuhan janin. Gangguan pertumbuhan janin di dalam kandungan (*Intrauterine Growth Restriction/IUGR*) adalah salah satu faktor risiko utama stunting pada anak. Meskipun terlihat berlawanan dengan kategori kurus, ibu hamil dengan IMT gemuk dan obesitas juga berisiko melahirkan anak yang mengalami stunting. Kelebihan berat badan dan obesitas sering kali tidak sejalan dengan status gizi yang optimal. Ibu hamil dengan IMT tinggi sering kali mengalami '*malnutrisi obesitas*', yaitu kelebihan kalori namun kekurangan mikronutrien penting.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada ibu hamil masih beragam, dengan proporsi yang signifikan berada pada kategori IMT kurus, gemuk, dan obesitas. Walaupun mayoritas ibu hamil (66,7%) memiliki IMT normal, perhatian juga perlu diberikan pada kelompok gemuk dan obesitas (total 21,2%) karena potensi dampak tidak langsung terhadap kesehatan janin dan kerentanan terhadap masalah pertumbuhan di kemudian hari. Tenaga kesehatan perlu lebih memperhatikan kelompok ibu hamil dengan IMT di luar kategori normal. Intervensi yang disesuaikan, seperti konseling gizi dan pemantauan berat badan yang lebih ketat, sangat diperlukan untuk mengurangi risiko komplikasi kehamilan yang mungkin timbul.

Kenaikan BB Ibu hamil

Kenaikan berat badan (BB) selama kehamilan merupakan indikator penting dari status gizi ibu dan kesehatan janin. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memberikan rekomendasi spesifik mengenai kisaran kenaikan berat badan yang ideal, yang disesuaikan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu sebelum kehamilan. Kenaikan berat badan yang tidak sesuai, baik terlalu rendah maupun terlalu tinggi, dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan bagi ibu dan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah ibu hamil telah mengikuti rekomendasi kenaikan berat badan dari WHO.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi pembagian yang merata: 50% ibu hamil mengalami kenaikan berat badan sesuai rekomendasi WHO, sedangkan 50% lainnya tidak sesuai. Data ini memberikan gambaran penting tentang kondisi gizi dan pemantauan kehamilan di populasi penelitian.

Proporsi ibu hamil yang berhasil mencapai kenaikan berat badan sesuai rekomendasi menunjukkan adanya praktik gizi yang baik dan kemungkinan pemantauan kehamilan yang efektif. Kelompok ini memiliki risiko komplikasi kehamilan yang lebih rendah, seperti berat badan lahir rendah (BBLR) atau makrosomia (bayi dengan berat badan berlebih). Bayi yang lahir dari ibu dengan kenaikan berat badan yang sesuai cenderung memiliki berat badan lahir optimal dan perkembangan yang sehat. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang sudah ada, seperti edukasi gizi atau konseling, telah berhasil bagi sebagian populasi (Kemenkes, 2021)

Angka 50% yang tidak sesuai rekomendasi adalah temuan yang signifikan dan memerlukan perhatian lebih lanjut. Kategori "tidak sesuai" ini dapat dibagi menjadi dua sub-kelompok yang sama-sama berisiko. Kenaikan BB yang tidak mencukupi sering kali dikaitkan dengan status gizi ibu yang buruk. Kondisi ini dapat menyebabkan defisiensi mikronutrien, anemia, dan risiko pertumbuhan janin terhambat. Akibatnya, risiko berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, dan peningkatan mortalitas neonatal juga lebih tinggi. Kenaikan BB yang berlebihan sering kali berhubungan dengan risiko preeklamsia, diabetes gestasional, hipertensi, dan kesulitan saat persalinan. Kondisi ini juga meningkatkan risiko makrosomia, yang dapat menyebabkan trauma persalinan dan kebutuhan akan operasi caesar. Selain itu, kenaikan BB berlebih pada ibu juga menjadi faktor risiko obesitas dan penyakit metabolik pada anak di kemudian hari.

Kadar HB ibu hamil

Hasil pemeriksaan HB pada TM I menunjukkan hasil bahwa Sebagian besar ibu hamil (90,9%) memiliki kadar Hb dalam batas normal, yang menunjukkan status gizi dan kesehatan yang baik di awal kehamilan. Namun, terdapat 9,1% ibu hamil yang sudah mengalami anemia sejak trimester I. Ini adalah temuan penting yang memerlukan perhatian khusus, karena anemia pada awal kehamilan dapat berdampak negatif pada pertumbuhan janin. Persentase ibu hamil yang mengalami anemia meningkat menjadi 13,6% pada TM III. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pergeseran status kesehatan ibu hamil terkait kadar Hb dari trimester I ke trimester III.

Peningkatan angka kejadian anemia dari 9,1% menjadi 13,6% mengindikasikan adanya beberapa faktor yang mungkin memengaruhi. Seiring bertambahnya usia kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan. Hal ini disebabkan oleh pertumbuhan janin, plasenta, dan peningkatan volume darah ibu. Jika asupan zat besi dari makanan atau suplemen tidak mencukupi, cadangan zat besi dalam tubuh ibu akan terkuras, yang pada akhirnya dapat menyebabkan anemia defisiensi besi. Peningkatan kasus anemia pada trimester III kemungkinan besar mencerminkan ketidakmampuan tubuh ibu untuk memenuhi lonjakan kebutuhan zat besi ini (Paramita, 2019)

Data ini juga menyoroti pentingnya kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi suplemen zat besi, seperti tablet tambah darah (TTD), yang diresepkan selama kehamilan. Peningkatan kasus anemia pada trimester III bisa jadi disebabkan oleh ketidakpatuhan dalam mengonsumsi TTD secara rutin atau pola makan yang kurang kaya zat besi. Edukasi yang berkelanjutan tentang pentingnya nutrisi dan suplemen selama kehamilan menjadi krusial.

Kadar hemoglobin (Hb) merupakan indikator vital untuk menilai status anemia pada ibu hamil. Anemia dalam kehamilan, terutama anemia defisiensi besi, menjadi masalah kesehatan global yang dapat meningkatkan risiko komplikasi baik pada ibu maupun janin. Ibu hamil dengan anemia memiliki risiko lebih tinggi mengalami perdarahan pasca-persalinan, persalinan prematur, dan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Oleh karena itu, pemantauan kadar Hb secara rutin selama kehamilan menjadi sangat penting.

Tingginya proporsi ibu hamil yang tidak mengalami anemia (lebih dari 90%) merupakan temuan yang sangat positif. Angka ini menunjukkan bahwa program pencegahan anemia, seperti pemberian tablet tambah darah (TTD), promosi konsumsi makanan kaya zat besi, atau edukasi gizi, kemungkinan telah berjalan dengan efektif di populasi ini. Ibu hamil dengan kadar Hb normal cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih optimal untuk mendukung pertumbuhan janin. Mereka juga memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami komplikasi yang terkait dengan anemia, seperti kelelahan berlebihan, infeksi, atau perdarahan saat melahirkan.

Meskipun mayoritas ibu hamil tidak mengalami anemia, persentase 9,1% yang terdeteksi mengalami anemia tetap menjadi perhatian serius. Angka ini menunjukkan bahwa masih ada ibu hamil yang rentan dan tidak mendapatkan intervensi yang cukup atau tidak patuh terhadap program pencegahan yang ada.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi ibu hamil trimester III dengan variabel usia, indeks massa tubuh (IMT), kadar hemoglobin (Hb), dan kenaikan berat badan, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, kondisi ibu hamil menunjukkan hasil yang baik. Usia dan IMT: Sebagian besar ibu hamil berada pada rentang usia dan IMT yang ideal sebelum kehamilan. Kenaikan Berat Badan: penambahan berat badan selama kehamilan masih menjadi tantangan di populasi ini. Kadar Hemoglobin (Hb): Kadar hemoglobin ibu hamil berada dalam rentang normal, menunjukkan bahwa ibu tidak mengalami anemia. Bagi Tenaga Kesehatan khususnya bidan di Wilayah Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara untuk memperhatikan kesehatan ibu. Edukasi dan Intervensi yang tepat untuk ibu hamil akan meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, R.E., et al. (2013). *Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries*. The Lancet.
- Ferdinto, Arif. (2024). Prevalensi Stunting Belum Sesuai Target, Pemkab Banjarnegara Lakukan intervensi Serentak.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia.
- Kemendes. (2021). Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu Menyusui. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–130.
- Paramita, F. (2019). Penulis: Farah Paramita, S.Gz, MPH. In *Wineka Media*.
- Saifudin, BW, dll. (2023). Hubungan Status Gizi Ibu Hamil Dan Kunjungan Antenatalcare Terhadap Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah Di Kecamatan Pagentankabupaten Banjarnegara. *Jurnal Kesehatan Tambusai Volume 4, Nomor 4, Desember 2023*.
- UNICEF Indonesia. (2022). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting
- Yongky, Y., Hardinsyah, H., Gulardi, G., & Marhamah, M. (2009). Status Gizi Awal Kehamilan Dan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil Kaitannya Dengan Bblr. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.25182/jgp.2009.4.1.8-12>