

RESEARCH

OPEN ACCESS

Gambaran Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Pemenuhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil di Desa Drajat dan Desa Banjaranyar

Intan Silfitriana Mayangsari¹, Rony Damawansyah Alnur², Elia Nur A'Yunin³

^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Diajukan : 10 September 2024 Diterima : 3 Juli 2026 Dipublikasi : 30 Juli 2026	Kesehatan ibu hamil adalah faktor penting dalam memastikan kelangsungan kehidupan dan perkembangan janin. Karakteristik individu, aktivitas fisik dan pemenuhan gizi seimbang menjadi tiga aspek kunci dalam menjaga kesehatan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran karakteristik individu, aktivitas fisik dan pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil yang tinggal di wilayah desa drajat dan desa banjaranyar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil yang mencakup promosi kesehatan aktivitas fisik yang sehat dan pemenuhan gizi seimbang sebagai bagian integral dari perawatan prenatal. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di desa drajat dan desa banjaranyar dengan jumlah sampel sebanyak 33 responden. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara. Hasil analisis univariat menunjukkan sebanyak 30 responden (90,9%) berada pada usia 20-35 tahun, sebanyak 21 responden (63,6%) dengan status pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, sebanyak 13 responden (39,4%) dengan riwayat kehamilan primagravida (kehamilan pertama), sebanyak 10 responden (30,3%) dengan aktivitas fisik menetap dan sebanyak 16 responden (48,5%) dengan status pemenuhan gizi seimbang kategori baik.
KEYWORD Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, Pemenuhan Gizi Seimbang, Ibu Hamil	
KORRESPONDENSI E-mail: intansilfitriana24@gmail.com	
SITASI : Mayangsari, I. S., et al. (2026). "Gambaran Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Pemenuhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil di Desa Drajat dan Desa Banjaranyar". <i>Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)</i>, 5:2, 27—31.	

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses pembuahan dalam rangka melanjutkan yang terjadi secara alami lalu menghasilkan janin yang tumbuh di rahim ibu¹. Selama proses kehamilan berlangsung tidak menutup kemungkinan untuk seorang ibu akan mengalami masalah tanda bahaya kehamilan yang dapat berpengaruh pada proses kehamilannya maupun proses persalinannya apabila usia kehamilan sudah memasuki aterm 37-40 minggu.

Ibu hamil dapat meningkatkan kesehatan mereka dalam beberapa cara. Menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik adalah dua tindakan yang dapat dilakukan. Ibu hamil dapat menjaga pola makan mereka dengan memilih makanan yang diperlukan untuk mereka dan memiliki nutrisi yang cukup.

Salah satu cara untuk menilai efektivitas pemenuhan nutrisi pada ibu hamil adalah dengan melihat seberapa seimbang makanan mereka. Untuk memenuhi kebutuhan janin yang sedang berkembang dan makanan seimbang ibu, ibu hamil membutuhkan sejumlah besar nutrisi. Kebutuhan makanan harus dipastikan dengan kualitas nutrisi yang dicerna serta jumlah yang dikonsumsi.²

Ibu hamil yang mengalami masalah gizi dapat berdampak terhadap kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi serta kualitas bayi yang dilahirkan. Kurang Energi Kronik (KEK) dapat

terjadi akibat ketidakseimbangan gizi (energi dan protein) yang berlangsung lama.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi ibu hamil KEK di antaranya, pengukuran status gizi dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). PMT bertujuan untuk mencukupi kebutuhan gizi ibu selama masa kehamilan. PMT bukan berarti mengganti asupan dari makanan utama, tetapi menambah asupan kebutuhan gizi.

Berdasarkan data kohort ibu hamil di desa drajat pada tahun 2022 terdapat 6 kasus ibu hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan pada tahun 2023 terdapat 4 kasus ibu hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK), 4 kasus abortus dan 2 kematian bayi. Sementara itu Menurut data kohort ibu hamil di desa banjaranyar pada tahun 2022 terdapat 2 kasus abortus pada tahun 2023 mengalami peningkatan menjadi 3 kasus abortus ibu hamil.

Aktivitas fisik dapat membantu ibu hamil menjaga berat badan, mengurangi resiko komplikasi kehamilan, serta meningkatkan mood dan kesejahteraan psikologis³. Melakukan latihan fisik yang cukup amat penting untuk ibu hamil, karena jelas terbukti memberikan manfaat bagi kesehatan janin dan ibu hamil⁴.

Menurut penelitian sebelumnya, ibu hamil yang melakukan olahraga teratur akan lebih bugar dan sehat⁵. Aktivitas fisik secara teratur selama kehamilan dapat membantu serviks matang

RESEARCH
OPEN ACCES

sebelum kelahiran, yang dapat meminimalkan kebutuhan untuk intervensi medis selama persalinan, seperti operasi caesar atau induksi persalinan⁶. Ibu hamil yang terlibat dalam aktivitas fisik yang intens berisiko mengalami preeklampsia). Ibu hamil yang melakukan latihan fisik berat tanpa mengonsumsi cukup kalori akan lebih mungkin mengalami kekurangan gizi.

Studi pendahuluan awal yang dilakukan wawancara dengan bidan desa Drajat dan Banjaranyar, keikutsertaan ibu hamil dalam mengikuti kelas ibu hamil di desa masih belum optimal. Lima wanita hamil di desa Drajat dan Banjaranyar diwawancarai, dan hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada responden yang pernah terlibat dalam Kelas ibu hamil. Ini adalah hasil dari fasilitas yang jauh dari rumahnya saat berada di desa yang sama. Karena itu, beberapa wanita hamil memutuskan untuk tidak berpartisipasi dalam senam kehamilan dan memilih untuk bekerja, mengurus rumah, dan hanya berjalan di pagi hari untuk kegiatan olahraga. Selain itu, dua dari lima responden terlibat dalam aktivitas fisik seperti jalan pagi, satu dari lima responden berjalan untuk membeli sayuran, dan dua dari lima responden merasa lemah selama kehamilan.

Dari berbagai uraian di atas, peneliti melakukan penelitian tentang “Gambaran Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik dan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil di Desa Drajat dan Desa Banjaranyar”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan kuantitatif dengan desain deskriptif. Lokasi penelitian ini adalah di Desa Drajat dan Desa Banjaranyar. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2023 - Januari 2024 dimulai dari studi pendahuluan pada bulan Oktober 2023 hingga akhir penelitian di bulan Januari. Pengumpulan data dilakukan Januari 2023. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Desa Drajat dan Desa Banjaranyar yang berjumlah 33 ibu hamil. Dalam pemilihan sampel peneliti membuat kriteria bagi sampel yang diambil

Adapun kriteria inklusinya adalah ibu yang sedang hamil dan terdaftar pada polindes desa Drajat dan Desa Banjaranyar. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah :

- Memiliki penyakit penyerta kehamilan seperti (DM gestasional, hipertensi).
- Memiliki riwayat preeklamsia / eklamsia.

Teknik pengambilan sampel Peneliti akan menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

HASIL

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Individu

Karakteristik Individu	Frekuensi	Proporsi
Usia Responden		
20-35 Tahun	30	90,9%
>35 Tahun	3	9,1%
Pekerjaan		
Pegawai Swasta	2	6,1%
Guru	5	15,2%
Ibu Rumah Tangga	21	63,6%
Wiraswasta	5	15,2%
Riwayat Kehamilan		
Primagravida (Hamil Pertama)	13	39,4%
Scundigravida (Hamil Kedua)	10	30,3%
Multigravida (Hamil >5)	10	30,2%
Total	33	100%

Berdasarkan Tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar wanita hamil berusia antara 20-35 tahun sebanyak 30 responden (90,9%) dengan mayoritas ibu hamil sebagai ibu rumah tangga sebanyak 21 responden (63,6%), dan riwayat kehamilan tertinggi berada pada kategori primagravida (kehamilan pertama) sebanyak 13 responden (39,4%).

Berdasarkan Tabel 5.2 di bawah menunjukkan bahwa aktivitas fisik ibu hamil tertinggi berada pada aktivitas fisik menetap yaitu sebanyak 10 responden (30,3%) sebanyak 9 responden (27,3%) dengan aktivitas ringan, sebanyak 8 responden (24,2%) dengan aktivitas sedang dan sebanyak 6 responden (18,2%) dengan aktivitas berat. Aktivitas fisik dengan kategori usia responden tertinggi berada pada usia 20-35 tahun sebanyak 30 responden (90,9%), aktivitas fisik kategori pekerjaan tertinggi sebagai ibu rumah tangga sebanyak 21 responden (63,6%) aktivitas fisik kategori riwayat kehamilan tertinggi yaitu primagravida (kehamilan pertama) sebanyak 13 responden (39,4%), aktivitas dengan pemenuhan gizi seimbang tertinggi yaitu kategori baik sebanyak 16 responden (48,5%).

RESEARCH
OPEN ACCES
Tabel 5.2 Distribusi Kategori Aktivitas Fisik Ibu Hamil

Karakteristik	Aktivitas Fisik									
	Menetap		Ringan		Sedang		Berat		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%
Usia Responden										
20-35 Tahun	9	90%	8	88,9%	8	100%	5	83,3%	30	90,9%
>35 Tahun	1	10%	1	11,1%	0	0%	1	16,7%	3	9,1%
Pekerjaan										
Pegawai Swasta	0	0%	0	0%	2	25%	0	0%	2	6,1%
Guru	2	20%	2	22,2%	1	12,5%	0	0%	5	15,2%
IRT	7	70%	4	44,4%	4	50%	6	100%	21	63,6%
Wiraswasta	1	10%	3	33,3%	1	12,5%	0	0%	5	15,2%
Riwayat Kehamilan										
Primagravida	4	30,8%	6	46,2%	1	7,7%	2	15,4%	13	39,4%
Scundigravida	2	20,0%	2	20,0%	4	40,0%	2	20,0%	10	30,3%
Multigravida	4	40,0%	1	10,0%	3	30,0%	2	20,0%	10	30,3%
Pemenuhan Gizi Seimbang										
Baik	4	40,0%	5	55,6%	4	50,0%	3	50,0%	16	48,5%
Cukup	4	40,0%	3	33,3%	2	25,0%	1	16,7%	10	30,3%
Kurang	2	20,0%	1	11,1%	2	25,0%	2	33,3%	7	21,2%
Total	10	30,3%	9	27,3%	8	24,2%	6	18,2%	33	100%

Tabel 5.3 Distribusi Kategori Pemenuhan Gizi Seimbang Ibu Hamil

Karakteristik	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia Responden								
20-35 Tahun	14	87,5%	10	100%	6	85,7%	30	90,9%
>35 Tahun	2	12,5%	0	0%	1	14,3%	3	9,1%
Pekerjaan								
Pegawai Swasta	1	6,3%	1	10%	0	0%	2	6,1%
Guru	4	25%	1	10%	0	0%	5	15,2%
IRT	9	56,3%	6	60%	6	85,7%	21	63,6%
Wiraswasta	2	12,5%	2	20%	1	14,3%	5	15,2%
Riwayat Kehamilan								
Primagravida	6	46,2%	5	38,5%	2	15,4%	13	39,4%
Scundigravida	4	40,0%	3	30,0%	3	30,0%	10	30,3%
Multigravida	6	60,0%	2	20,0%	2	20,0%	10	30,3%
Aktifitas Fisik								
Aktivitas Menetap	4	40,0%	4	40,0%	2	20,0%	10	30,3%
Aktivitas Ringan	5	55,6%	3	33,3%	1	11,1%	9	27,3%
Aktivitas Sedang	4	50,0%	2	25,0%	2	25,0%	8	24,2%
Aktivitas Berat	3	50,0%	1	16,7%	2	33,3%	6	18,2%
Total	16	48,5%	10	30,3%	7	21,2%	33	100%

Berdasarkan tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa gambaran pemenuhan gizi seimbang dengan kategori tertinggi yaitu kategori gizi baik sebanyak 16 responden (48,5%) sebanyak 10 responden (30,3%) kategori gizi cukup dan sebanyak 7 responden (21,2%) dengan kategori gizi kurang. Pemenuhan gizi seimbang dengan kategori usia responden tertinggi yaitu usia 20-35 tahun sebanyak 30 responden (90,9%). Pemenuhan gizi seimbang dengan kategori pekerjaan tertinggi sebagai ibu rumah tangga sebanyak 21 responden

(63,6%). Pemenuhan gizi seimbang dengan riwayat kehamilan tertinggi yaitu kategori primagravida (kehamilan pertama) sebanyak 13 responden (39,4%) dan Pemenuhan gizi seimbang dengan aktivitas fisik tertinggi pada kategori aktivitas menetap sebanyak 10 responden (30,3%).

PEMBAHASAN

Rentang usia yang paling umum bagi wanita hamil untuk hamil adalah antara 20 dan 35 tahun. Ibu dan anak dapat melahirkan dengan cara yang aman saat ini, dan wanita hamil dapat lebih mudah memahami bahaya yang terkait dengan kehamilan dari profesional medis dan media (cetak dan internet).

Kemampuan seseorang untuk mendeteksi dan berpikir dipengaruhi oleh usia. Penalarannya menjadi lebih canggih seiring bertambahnya usia, meningkatkan pengetahuan yang telah diterimanya⁷. Orang-orang yang lebih muda akan mengambil tindakan yang lebih besar untuk memastikan upaya mereka untuk menua di tempat berhasil dan akan lebih aktif dalam masyarakat dan interaksi sosial. Ini karena seiring bertambahnya usia, semakin banyak informasi tersedia bagi mereka dan lebih banyak pekerjaan dilakukan untuk memperluas pengetahuan mereka.

Pekerjaan seringkali merupakan kegiatan yang memakan waktu yang mempengaruhi kehidupan rumah tangga bagi ibu. Ketidakepakatan di tempat kerja juga dapat memengaruhi wanita. Ketidakepakatan yang berlebihan dapat membuatnya kehilangan minat pada pekerjaannya dan khawatir bahwa dia tidak akan dapat mencurahkan perawatan untuk anaknya yang belum lahir.

Dalam penelitian ini ibu rumah tangga lebih mampu meluangkan waktu untuk memeriksa kehamilan mereka dengan profesional kesehatan, yang meningkatkan pemahaman mereka tentang tanda-tanda peringatan kehamilan. Selain itu, lingkungan, sosial budaya, dan pengalaman pribadi ibu hamil juga dapat memberikan informasi.

Gravida adalah istilah medis untuk wanita hamil, semakin tinggi gravida maka pengalaman dan pengetahuan seseorang akan lebih besar dibandingkan orang yang belum pernah hamil ataupun baru hamil pertama. Akan tetapi dalam penelitian ini ibu dengan gravida pertama lebih banyak berpengetahuan baik karena ibu hamil yang pertama lebih sering dan rajin untuk melakukan pemeriksaan dan mendapatkan informasi seputar kehamilan karena ibu yang dengan gravida pertama harus mempunyai pengetahuan yang baik untuk persiapan menjalani kehamilan yang sehat dan aman.

Berdasarkan data hasil penelitian aktivitas fisik tertinggi dengan kategori aktivitas fisik menetap sebanyak 10 responden (30,3%) dan aktivitas fisik terendah dengan kategori aktivitas

RESEARCH
OPEN ACCES

fisik berat sebanyak 6 responden (18,2%). dikarenakan mayoritas ibu hamil merupakan ibu rumah tangga (IRT) sehingga mengerjakan pekerjaan rumah secara mandiri. Aktivitas yang biasa dilakukan dalam hal pekerjaan rumah seperti menyiapkan makanan, belanja, mencuci pakaian, merapikan tempat tidur, menyetrika, mengepel, menyapu merawat anak, merawat orang tua, dan lainnya.

Ibu hamil pada masa kehamilannya akan mengalami berbagai macam perubahan baik dari segi fisik, mood, maupun hormonal. Salah satu hal yang dapat diantisipasi untuk mengurangi perubahan tersebut ialah dengan melakukan aktivitas fisik yang baik bagi ibu hamil. aktivitas fisik yang dianjurkan yaitu, senam hamil, berenang, jalan kaki, jogging dan lainnya⁸.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan 16 responden (48,5%) dengan kategori gizi baik, 10 responden (30,3%) dengan kategori gizi cukup dan 7 responden (21,2%) lainnya dengan kategori gizi kurang. Ketika ibu hamil mempertahankan pola hidup sehat selain mengonsumsi makanan seimbang, mereka dapat melahirkan bayi yang memiliki status gizi dan kesehatan yang baik. Masalah kesehatan terkait kehamilan terkait erat dengan kesehatan janin yang sedang berkembang. Jumlah makanan yang dikonsumsi ibu hamil sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim serta untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka sendiri. Dengan demikian, kebiasaan makan yang sehat dan nutrisi yang beragam dalam hal kuantitas dan proporsi sangat penting bagi wanita hamil⁹.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian terkait gambaran karakteristik individu, aktivitas fisik dan pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil di Desa Drajat dan Desa Banjaranyar dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik individu berdasarkan jumlah usia responden di desa drajat dan desa banjaranyar tertinggi yaitu pada usia 20-35 tahun sebanyak 30 responden (90,9%)
2. Karakteristik individu berdasarkan pekerjaan pada ibu hamil tertinggi sebagai ibu rumah tangga sebanyak 21 responden (63,6%)
3. Karakteristik individu berdasarkan riwayat kehamilan ibu hamil tertinggi yaitu dengan riwayat kehamilan primigravida (kehamilan pertama) sebanyak 13 responden (39,4%)
4. Aktivitas fisik pada ibu hamil di desa drajat dan desa banjaranyar tertinggi yaitu aktivitas fisik menetap dengan frekuensi 10 responden (30,3%) dan terendah yaitu aktivitas berat sebanyak 6 responden (18,2%)
5. Pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil di desa drajat dan desa banjaranyar tertinggi yaitu kategori gizi baik dengan frekuensi 16 responden (48,5%) dan terendah pada

kategori gizi kurang sebanyak 7 responden (21,2%)

SARAN

Diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi ibu hamil atau penelitian dengan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih dalam kesehatan pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023). Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah. Laporan Kerja Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Tahun 2022 Diakses melalui : <https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/LAKIP%20GIKIATA%202022.pdf>
2. Pangemanan, D., Laoh J., Goni A. (2013). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Status Gizi Selama Kehamilan Di Puskesmas Bahu Kota Manado. Manado : Ejurnal Keperawatan (E-kp) Vol 1 Nomor 1. Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.
3. Wahyuni, L. L., Putere, S. P., & Budiapsari, P. I. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. AMJ (Aesculapius Medical Journal), 1(2), 20-26.
4. Carmen WH Chan , Elce Au Yeung ,& Bernard MH Law (2019). Effectiveness of Physical Activity Interventions on Pregnancy-Related Outcomes among Pregnant Women: A Systematic Review. International Journal of environmental research and public health; 16(10): 1840. doi: 10.3390/ijerph 16101840
5. Yanuaria, S. P., Tono, D., Adjat, S., Farid, H., Herman, S., dan Hadayana, S. (2016). Penerapan Senam Hamil dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan.
6. Ratnawati, A. (2020). Asuhan Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
7. Notoatmodjo, Soekidjo. (2008). Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
8. Wahyuni, Y. (2019) Hubungan Antara Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur. Bachelor thesis, Universitas Binawan.

RESEARCH**OPEN ACCES**

9. Rahayu, Leni S., Suraya, Izza., Maulida, Nursyifa Rahma (2022). Edukasi Dan Praktik Pemenuhan Gizi Seimbang Ibu Hamil. Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat.