

Hubungan Pola Makan Ibu Saat Hamil dengan Panjang dan Berat Badan Lahir Bayi di Puskesmas Sudiang Kota Makassar

The relationship between maternal eating patterns during pregnancy and the length and birth weight of babies at the Sudiang Community Health Center, Makassar City

Andi Azizah Nashirah Saydiman¹, Rudy Hartono², Abdullah Tamrin², Lydia Fanny²

¹Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

andiazizahnashirahsaydiman@poltekkes-mks.ac.id

Hp : 082346810905

ABSTRACT

Diet is a description of the type and amount of food consumed every day. The amount of maternal food intake during pregnancy is one of the factors that can influence the birth weight and length of the baby. This study aims to determine the relationship between maternal diet during pregnancy and the length and birth weight of the baby. This research uses a Cross Sectional Study Retrospective design. This research was carried out from December 2023 to April 2024. The sample in this study consisted of 90 people who were selected using random sampling techniques. Variable data collection uses a questionnaire. Chi-Square test is used to analyze the relationship between variables. The results of the study showed that 62.2% of mothers' diet during pregnancy had a good diet during pregnancy and 37.8% had a poor diet. Regarding birth length, 85.6% of babies had normal birth length and 14.4% had short birth length. In terms of birth weight, 91.1% of babies had normal birth weight and 8.9% had low birth weight. The mother's diet during pregnancy and the baby's birth length is characterized by a p-value of 0.004 (p-value < 0.05), which means there is a significant relationship between the mother's diet during pregnancy and the baby's birth length. The mother's diet during pregnancy and the baby's birth weight are marked with a p-value of 0.000 (p-value < 0.05), which means there is a significant relationship between the mother's diet during pregnancy and the baby's birth weight. It is recommended to increase education and counseling regarding the importance of nutritional intake and diet for pregnant women, so that growth and development for the fetus and mother will be better, as well as giving birth to children with normal body length and birth weight.

Keywords : *Birth Weight, Mother's Diet During Pregnancy, Birth Body Length*

ABSTRAK

Pola makan merupakan gambaran mengenai jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Jumlah asupan makanan ibu selama hamil merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap berat dan panjang badan lahir bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan ibu saat hamil dengan panjang dan berat badan lahir bayi. Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional Study Retrospective*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2023 sampai April 2024. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 orang yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data variabel menggunakan kuesioner. Uji *Chi-*

Square digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan pola makan ibu saat hamil sebanyak 62,2% menerapkan pola makan yang baik saat hamil dan 37,8% menerapkan pola makan yang kurang. Pada panjang badan lahir bayi sebanyak 85,6% memiliki panjang badan lahir normal dan 14,4% memiliki panjang badan lahir pendek. Pada berat badan lahir bayi sebanyak 91,1% memiliki berat badan lahir normal dan 8,9% memiliki berat badan lahir rendah. Pola makan ibu saat hamil dengan panjang badan lahir bayi ditandai dengan *p-value* 0,004 (*p-value* < 0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pola makan ibu saat hamil dengan panjang badan lahir bayi. Pola makan ibu saat hamil dengan berat badan lahir bayi ditandai dengan *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pola makan ibu saat hamil dengan berat badan lahir bayi. Disarankan untuk meningkatkan edukasi dan konseling mengenai pentingnya asupan gizi dan pola makan bagi ibu hamil, sehingga pertumbuhan dan perkembangan bagi janin dan ibu menjadi lebih baik, serta melahirkan anak dengan panjang badan dan berat badan lahir yang normal.

Kata kunci : Berat Badan Lahir, Pola Makan Ibu Saat Hamil, Panjang Badan Lahir

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan bagian dari periode *Window of Opportunity* atau juga di sebut dengan masa emas untuk proses tumbuh kembang janin yang singkat. Pada periode ini merupakan masa-masa dimana seorang ibu bisa melakukan sesuatu upaya yang dapat meningkatkan proses pertumbuhan dan perkembangan bayi (Narasiang, dkk, 2018). Kecukupan gizi ibu hamil sangat mempengaruhi status gizi anak dalam kandungan yang selanjutnya akan menentukan perkembangan anak, khususnya pada masa pertumbuhan (Ernawati, dkk, 2018).

Data hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 menunjukkan bahwa proporsi balita dengan berat badan lahir <2500 gram di Indonesia sebesar 6,6% dan di Sulawesi Selatan yaitu sebesar 7,7%. Proporsi balita dengan panjang badan lahir <48 cm di Indonesia sebesar 19,4% dan di Sulawesi Selatan sebesar 24,3%. Berdasarkan data dari Puskesmas Sudiang Kota Makassar tahun 2024, menunjukkan bahwa panjang badan lahir bayi <48 cm sebesar 20,06% dan berat badan lahir bayi <2500 gram sebesar 8,84%.

Rendahnya status gizi dan pola konsumsi yang tidak tepat pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai gangguan gizi, termasuk anemia, kekurangan berat badan pada ibu hamil, gangguan pertumbuhan janin, berat badan lahir rendah (BBLR), dan panjang badan lahir yang pendek (Usrina, dkk, 2021). Status kesehatan dan gizi ibu hamil berpengaruh pada tumbuh kembang janin dan hasil kehamilan. Asupan zat gizi ibu yang

kurang memadai dapat berdampak negatif pada pertumbuhan janin.(Ernawati, dkk, 2018).

Asupan ibu yang kurang selama kehamilan dapat mengganggu pertumbuhan janin dan berpotensi menyebabkan bayi lahir dengan panjang badan lahir yang pendek. Panjang bayi lahir dikatakan normal jika berada dalam rentang 48-52 cm (Wahyuningrum, 2020). Panjang tubuh bayi saat lahir mencerminkan pertumbuhan linier bayi selama kehamilan. Ukuran linier yang rendah umumnya menunjukkan kekurangan gizi akibat kekurangan energi dan protein di masa lalu, yang diawali dengan perlambatan pertumbuhan atau keterlambatan perkembangan pada janin (Devi Akib, dkk, 2022). Panjang badan lahir juga merupakan salah satu faktor determinan dalam keterlambatan tumbuh kembang anak (Dasantos, dkk, 2020).

Berat badan lahir rendah dan panjang badan lahir pendek yang masih tinggi salah satunya dapat disebabkan oleh kurangnya asupan energi dan protein saat hamil yang sebenarnya dapat diatasi oleh ibu hamil (Usrina, dkk, 2021). Kekurangan gizi pada kehamilan akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin, serta menghambat pembentukan fungsi otak pada janin. Janin yang kekurangan gizi berisiko lahir dengan berat badan rendah dan ketika tumbuh dewasa akan berisiko lebih tinggi untuk menderita penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke dibandingkan yang tidak mengalami kekurangan gizi (Narasiang, dkk, 2018).

Pola konsumsi makan ibu selama hamil memiliki pengaruh terhadap kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Hal ini terbukti dengan konsumsi makanan yang kaya zat gizi menurunkan kejadian BBLR (Usrina, dkk, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Ali (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan ibu saat hamil dengan berat badan lahir bayi di Desa Wringinpitu wilayah kerja puskesmas Tegaldlimo Banyuwangi

METODE

Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *Cross Sectional Study Retrospective* dimana data yang memuat pola makan ibu saat hamil, panjang badan lahir bayi, dan berat badan lahir bayi diambil dalam waktu yang

bersamaan. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sudiang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar. Mulai bulan Desember 2023 sampai Maret 2024.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bayi dan bayi usia 0-11 bulan periode Februari 2024 dengan jumlah 401 bayi di wilayah kerja Puskesmas Sudiang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode penentuan menggunakan rumus *Slovin* sehingga jumlah sampel yang diperlukan sebanyak 81 orang dengan penambahan *dropout* 10% sehingga didapatkan 90 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan *simple random sampling*, dimana sampel yang terpilih sesuai dengan tujuan penelitian adalah individu atau personal yang mudah ditemui serta memenuhi kriteria.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer meliputi Identitas sampel nama ibu, nama anak, dan jenis kelamin. Data pola makan ibu saat hamil diperoleh melalui wawancara langsung dengan menggunakan kuesioner *Food Frequency* (FFQ). Data sekunder meliputi data antropometri panjang badan lahir dan berat badan lahir diperoleh dari buku KMS/KIA serta data letak geografis dan keadaan demografi yang diperoleh dari instansi terkait.

Pengolahan dan Analisis Data

Data hasil dari pengisian kuisisioner dan wawancara serta data hasil antropometri diolah dan diteliti kembali, apabila terdapat kesalahan maka akan diperbaiki. Data yang telah dikumpulkan, diberi kode atau tanda agar lebih memudahkan dalam proses pengelompokan data. Selanjutnya data diolah secara manual menggunakan *Microsoft Excel* dan dikelompokkan dengan variabel yang diteliti serta disajikan dalam bentuk tabel agar mudah dibaca dan dipahami. Data hasil pola makan dimasukkan dalam kategori baik dan kurang. Data hasil panjang badan lahir dimasukkan dalam kategori normal dan pendek. Data hasil berat badan lahir di masukkan dalam kategori normal dan rendah..

Data dianalisis dengan aplikasi SPSS menggunakan uji statistik untuk menguji hipotesa yaitu dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan nilai $p < 0,05$.

HASIL

Penelitian ini diketahui bahwa panjang badan lahir dikategorikan rawan normal (56,4%), dan berat badan lahir dikategorikan normal (91,1%). Hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Sudiang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar ditemukan bahwa lebih dari separuh pola makan ibu saat hamil baik (62,2%). Hasil uji analisis menunjukkan ada hubungan pola makan ibu saat hamil dengan panjang badan lahir bayi dengan nilai ($p < 0,004$). Analisis hubungan pola makan ibu saat hamil dengan berat badan lahir terdapat hubungan signifikan dengan nilai ($p < 0,000$)

PEMBAHASAN

Pola Makan Ibu Saat Hamil dengan Panjang Badan Lahir Bayi

Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan ibu saat hamil dengan panjang badan lahir bayi di Puskesmas Sudiang Kota Makassar.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyuningrum menyatakan bahwa panjang badan saat lahir menggambarkan pertumbuhan linier bayi selama dalam kandungan. Ukuran linier yang rendah menunjukkan keadaan gizi yang kurang akibat kurangnya asupan energi dan protein yang terjadi pada waktu yang lama yang diawali dengan perlambatan atau retardasi pertumbuhan janin. Asupan gizi ibu yang tidak adekuat saat masa kehamilan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan pada janin sehingga dapat menyebabkan bayi lahir dengan panjang badan lahir yang pendek (Wahyuningrum, 2020).

Panjang badan lahir yang rendah menandakan bahwa anak tersebut semasa dalam kandungan mengalami kekurangan asupan gizi sehingga berdampak pada pertumbuhan anak yang tidak optimal, menunjukkan kurangnya status gizi dan kesehatan ibu pada saat hamil sehingga menyebabkan anak lahir dengan panjang badan yang kurang (Doni, dkk, 2020).

Berat badan ibu ditentukan dari asupan gizi yang dikonsumsi ibu selama hamil yang dapat berhubungan dengan status gizi janin tersebut. Ibu hamil harus menjaga asupan nutrisi agar tercapai berat badan yang optimal untuk pembentukan, pertumbuhan dan perkembangan janin. Semua zat gizi yang diperlukan bagi pertumbuhan janin terdapat pada makanan yang dikonsumsi ibu yang disimpan secara teratur dan terus

menerus sebagai glikogen, protein dan kelebihanannya sebagai lemak. Asupan nutrisi berguna untuk memenuhi kebutuhan ibu selama hamil dan tumbuh kembang janin (Abadi, dkk, 2020).

Pola Makan Ibu Saat Hamil dengan Berat Badan Lahir Bayi

Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan ibu saat hamil dengan berat badan lahir bayi di Puskesmas Sudiang Kota Makassar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Robit Nur Ali (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan ibu saat hamil dengan berat badan lahir bayi di Desa Wringinpitu wilayah kerja puskesmas Tegaldlimo Banyuwangi. Jumlah asupan makanan ibu selama hamil merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap berat badan lahir bayi (Ali, 2020).

Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) paling banyak ditemukan pada ibu nifas dengan pola makan yang tidak baik selama masa kehamilan, hal ini berarti ada pengaruh pola makan ibu nifas selama hamil terhadap kejadian berat badan lahir rendah. Pola makan yang tidak baik akan menyebabkan asupan gizi ibu hamil tidak tercukupi sehingga berkontribusi terhadap bayi yang dilahirkan dengan berat badan lahir rendah (Anita, dkk, 2021).

Asupan zat gizi pada ibu selama kehamilan yang tidak terpenuhi berakibat pada terjadinya berat badan bayi yang akan dilahirkan ibu dan memungkinkan beresiko BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) yaitu, berat badan bayi yang lahir kurang dari 2500 gram. (Suwardi, 2023).

KESIMPULAN

Pola makan ibu saat hamil mempunyai hubungan yang bermakna dengan panjang badan lahir bayi di Puskesmas Sudiang Kota Makassar. Pola makan ibu saat hamil mempunyai hubungan yang bermakna dengan berat badan lahir bayi di Puskesmas Sudiang Kota Makassar

SARAN

Upaya untuk meningkatkan edukasi dan konseling mengenai pentingnya asupan gizi dan pola makan bagi ibu hamil, sehingga pertumbuhan dan perkembangan bagi janin dan ibu menjadi lebih baik, serta melahirkan anak dengan panjang badan dan berat badan lahir yang normal.