

**HUBUNGAN POLA MAKAN IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN KEHAMILAN RISIKO TINGGI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MUARA KAMAN TAHUN 2023**

Eka Desiyanti<sup>1</sup>, Jasmawati<sup>2</sup>, Lukman Nulhakim<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

<sup>1</sup> [eka.desiyanti991@gmail.com](mailto:eka.desiyanti991@gmail.com)

---

**Keywords:**

*diet,  
high risk pregnancy,  
2nd trimester*

**Abstract**

*Maternal mortality cannot be separated from high-risk pregnancies. Pregnant women are at high risk for a number of diseases. As a result, mothers experience anemia, CED, and babies experience LBW, birth defects, stunting, and even death. High-risk pregnancies are influenced by many factors, namely proper nutrition during pregnancy. The aim of the study was to determine the relationship between the diet of pregnant women and the incidence of high-risk pregnancies in third-trimester pregnant women at the Muara Kaman Health Center in 2023. This research used a descriptive quantitative study using a cross-sectional design. using the total sampling technique, the number of samples was 51 third trimester pregnant women who met the inclusion and exclusion criteria. The results showed that there was no significant relationship between the diet of pregnant women and the incidence of high-risk pregnancies in third trimester pregnant women at the Muara Kaman Health Center with a p-value of 0.388. Provide education to prospective pregnant women or pregnant women regarding the importance of good nutritional intake before and during pregnancy and about problems in pregnancy that can lead to high-risk pregnancies.*

---

**PENDAHULUAN**

Angka Kehamilan Ibu (AKI) adalah jumlah kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup karena kehamilan, persalinan atau pengobatannya, bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh (Kemenkes RI, 2019). Kematian ibu di Indonesia sekitar 305.100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Namun dampak tersebut masih jauh dari Tujuan Pembangunan Milenium yaitu 102.100.000 kelahiran hidup.

Angka kematian ibu tidak lepas dari kehamilan berisiko tinggi. Wanita hamil berisiko tinggi untuk sejumlah penyakit. Akibatnya ibu mengalami anemia, KEK, dan bayi mengalami BBLR, kelainan lahir, stunting, bahkan kematian. Kehamilan risiko tinggi dipengaruhi oleh banyak

faktor yaitu berupa nutrisi yang tepat selama kehamilan (Asmawati, 2018).

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok penduduk yang paling rentan mengalami masalah gizi. Salah satu penyebab utama kematian ibu dan anak di Indonesia adalah gizi buruk. Anemia dan kekurangan energi kronis merupakan masalah gizi pada ibu hamil di Indonesia (Kadir, 2019).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) disebabkan oleh kekurangan mikronutrien (seperti Vitamin, A, B, C, D, E, dan K) dan makronutrien (seperti karbohidrat, protein, dan lemak). Indikator KEK pada wanita usia subur yaitu lingkaran lengan atas 15-23 cm. Prevalensi KEK di Indonesia adalah 17,3% pada wanita usia subur yang hamil (Kemenkes RI, 2018)

Selain anemia dan KEK, faktor tambahan yang memengaruhi kebutuhan gizi ibu hamil antara lain paritas, umur, pendidikan, dan pekerjaan. Masyarakat yang belum mampu memenuhi kebutuhan gizi dan kondisi kesehatannya, seperti kurangnya sarana dan prasarana, faktor keturunan, dan situasi sosial yang buruk, berdampak pada pola makan ibu. (Arisman, 2010).

Berat badan lahir rendah (BBLR) adalah kondisi ketika ibu melahirkan bayi yang kekurangan gizi dan stunting serta kelahiran premature yang diakibatkan oleh gizi buruk ibu hamil (Kemenkes RI, 2018) Trimester pertama kehamilan adalah masa yang paling tentan, dimana pembentukan organ janin. Ibu hamil yang kekurangan gizi pada trimester pertama akan mengalami perkembangan janin yang tidak tepat pada trimester kedua dan ketiga (Arisman, 2010)

Data dari Puskesmas Muara Kaman dari bulan Oktober – Desember 2022 ada 49 ibu hamil trimester III dan terdapat ibu hamil berisiko tinggi diantaranya 21 orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan kejadian kehamilan risiko tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Muara Kaman Tahun 2023.

## METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Muara Kaman Ulu, Kabupaten Muara Kaman pada tahun 2023. Tiga pertiga ibu hamil yang mendapat pelayanan antenatal, sebanyak 51 responden, berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik sampel keseluruhan. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel independen yaitu pola makan ibu hamil trimester III, sedangkan variabel dependennya adalah kehamilan risiko tinggi. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang berisi sejumlah pertanyaan untuk memperoleh informasi yang akurat dan objektif mengenai permasalahan yang diteliti. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Uji *chi-square* digunakan untuk menganalisis data

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
<b>Umur</b>		
< 20 th	5	9,8%
20 – 35 th	37	72,5%
> 35 th	9	17,7%
<b>Agama</b>		
Islam	51	100%
<b>Pendidikan</b>		
Pendidikan Dasar	22	43,2%
Pendidikan Menengah	27	52,9%
Pendidikan Tinggi	2	3,9%
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	49	96,2%
PNS	1	1,9%
Guru	1	1,9%
<b>Paritas</b>		
Primigravida	16	31,4%
Multigravida	35	68,6%
<b>Usia</b>		
<20 Tahun	5	9,8
20-35 Tahun	37	72,5
>35 Tahun	9	17,7

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan risiko kehamilan dan pola makan

Karakteristik	n	%
<b>Risiko Kehamilan</b>		
Rendah	19	37,7
Tinggi	21	41,2
Sangat Tinggi	11	21,6
<b>Pola Makan</b>		
Baik	6	11,8
Kurang Baik	45	88,2

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mayoritas responden memiliki risiko kehamilan tinggi yaitu sebanyak 21 responden (41,2%) dan mayoritas memiliki pola makan kurang baik 45 responden (88,2%)

Tabel 3. Hasil analisis Hubungan antara pola makan dengan kejadian kehamilan risiko kehamilan

Pola makan	Risiko Kehamilan			Total	P-Value
	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi		
Baik	3 (5,9)	3 (5,9)	0	6 (11,8)	0,388
Kurang Baik	16(31,4)	18 (35,2)	1 (21,6)	45 (88,2)	

dapat dilihat bahwa dari 51 responden yang sedang hamil trimester III, pada responden dengan pola makan baik didapati 3 responden (5,9%) memiliki kehamilan dengan risiko rendah, dan 3 responden (5,9%) memiliki kehamilan dengan risiko tinggi. Sedangkan responden dengan pola makan yang kurang baik dapat disimpulkan bahwa paling banyak jumlah responden memiliki kehamilan dengan risiko tinggi, yaitu 18 responden (35,2%), kehamilan dengan risiko rendah 16 responden (31,4%) dan kehamilan dengan risiko sangat tinggi yaitu sebanyak 11 responden (21,6%). Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,388$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ibu hamil dengan kejadian kehamilan risiko tinggi pada ibu hamil trimester III.

### Pembahasan Pola Makan

Sebagian besar ibu hamil trimester III di Puskesmas Muara Kaman memiliki kebiasaan makan yang buruk. Penyebabnya mungkin karena ibu hamil belum mengetahui betapa pentingnya ibu hamil mengonsumsi nutrisi sebelum dan selama hamil, dan juga kurangnya dukungan keluarga serta status keuangan berperan penting dalam perolehan nutrisi bagi ibu hamil.

Kesehatan ibu hamil ditentukan oleh pola makan sehari-harinya, yang dapat ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanannya. Pola makan adalah suatu cara atau upaya untuk mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, menjaga nilai gizi atau mencegah atau mengobati penyakit (Purwanto & Sumaningsih, 2019).

### Kehamilan Risiko Tinggi

Ibu hamil trimester III di Puskesmas Muara Kaman sebagian besar memiliki risiko kehamilan tinggi. Hal ini dikarenakan ibu hamil kurang memperhatikan kondisi kehamilan yang

membutuhkan perhatian dan penanganan khusus seperti adanya penyakit selama kehamilan dan juga riwayat kehamilan sebelumnya yang kurang baik yang dapat menyebabkan kehamilan berisiko tinggi dan kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai faktor risiko yang menjadi penyebab suatu kehamilan memiliki risiko tinggi sehingga ibu hamil tidak *aware* untuk melakukan *antenatal care* rutin dan deteksi secara dini risiko tinggi selama kehamilan.

### Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Kehamilan Risiko Tinggi pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Muara Kaman

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ananti & Irmastuti, 2014) tentang pola makan dan umur kehamilan trimester III dengan anemia pada ibu hamil, hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $p$  value sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) yang berarti bahwa terdapat hubungan antara pola makan responden dengan kejadian anemia. Anemia merupakan salah satu faktor penyebab seorang ibu berisiko mengalami kehamilan risiko tinggi (Ariyanti et al., 2022).

Sampai saat ini, faktor risiko anemia pada kehamilan masih kontroversial. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa anemia dapat disebabkan oleh infeksi parasit, mengonsumsi teh/kopi setelah makan, serta juga dapat disebabkan oleh kurangnya asupan suplementasi zat besi selama kehamilan (Igbiosa et al., 2022).

Peneliti berasumsi tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian risiko tinggi kehamilan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Muara Kaman dikarenakan pola makan tidak dapat menjadi faktor risiko tunggal sebagai penyebab suatu kehamilan berisiko tinggi. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian kehamilan risiko tinggi pada ibu hamil trimester III pada penelitian ini dapat disebabkan karena banyaknya faktor yang berperan sebagai penyebab terjadinya kehamilan berisiko tinggi.

Pola makan dengan asupan nutrisi yang baik sangat diperlukan oleh janin tidak hanya pada trimester III, tetapi juga sangat dibutuhkan mulai dari trimester I bahkan sampai sebelum terjadinya pembuahan. Semakin bertambahnya umur kehamilan maka angka kebutuhan zat gizi pada ibu hamil juga semakin meningkat.

Hasil ini juga berdasarkan pada teori bahwa kehamilan risiko tinggi merupakan situasi dimana wanita hamil, janin atau keduanya memiliki kemungkinan yang meningkat untuk mengalami komplikasi kehamilan atau kejadian

buruk yang terjadi selama atau setelah kehamilan atau kelahiran dibandingkan dengan kehamilan tanpa komplikasi atau berisiko rendah (Stephen et al., 2018).

Kesesuaian pola makan ibu hamil secara langsung mempengaruhi jalannya kehamilan dan perkembangan normal janin, serta kesehatan ibu dan anak dalam jangka panjang. Kebiasaan makan yang benar harus dibangun sejak awal kehamilan, bahkan sebelum pembuahan (Al-Khaffaf et al., 2020). Pola makan ibu selama hamil juga berhubungan dengan perkembangan anemia. Nutrisi yang tepat selama kehamilan berdampak positif bagi kesehatan ibu dan anak. Pola makan yang sehat bagi ibu hamil adalah ibu hamil harus memasukkan jumlah kalori dan zat gizi yang diperlukan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air (Nasriyah & Ediyono, 2023). Masa kehamilan yang paling penting bagi ibu hamil adalah trimester pertama, karena pada delapan minggu pertama embrio sudah terbentuk yang akan menjadi otak, hati, jantung, ginjal, dan tulang. Wanita yang mengalami malnutrisi sebelum kehamilan atau selama minggu pertama kehamilan lebih mungkin mengalami cedera otak dan sumsum tulang belakang, karena sistem saraf pusat sangat sensitif selama 2-5 minggu pertama. Jika asupan gizi buruk pada kehamilan trimester kedua dan ketiga, dapat mengakibatkan bayi lahir dengan berat badan rendah (dan 2500 gram). (Jasmawati & Setiadi, 2020)

### KESIMPULAN

1. Gizi ibu hamil trimester III di Puskesmas Muara Kaman Kategori masyarakat kurang mampu sebanyak 51 responden dengan persentase 88,2% (45 responden).
2. Risiko kehamilan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Muara Kaman sebagian besar dari 51 responden berisiko tinggi dengan persentase 41,2% (21 responden).
3. Dari hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kejadian kehamilan risiko tinggi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Muara Kaman, p-value = 0,388.

### SARAN

1. Diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat khususnya ibu hamil tentang faktor apa saja yang menyebabkan terjadinya kehamilan risiko tinggi, sehingga ibu hamil

dapat selalu memeriksakan kehamilannya di tempat pelayanan kesehatan terdekat untuk mendeteksi secara dini terjadinya risiko tinggi pada kehamilan.

2. Diharapkan kepada petugas kesehatan agar lebih meningkatkan pelayanan untuk memberikan edukasi kepada calon ibu hamil atau ibu hamil terkait pentingnya asupan nutrisi yang baik sebelum dan selama kehamilan serta mengenai masalah-masalah pada kehamilan yang bisa menyebabkan terjadinya kehamilan risiko tinggi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih pada Puskesmas Muara Kaman telah berkenan menjadi tempat pada penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Khaffaf, A., Frattini, F., Gaiardoni, R., Mimiola, E., Sissa, C., & Franchini, M. (2020). Diagnosis Of Anemia In Pregnancy. *Journal Of Laboratory And Precision Medicine*, 5. <https://doi.org/10.21037/Jlpm.2019.12.03>
- Ananti, Y., & Irmastuti, N. G. (2014). Hubungan Antara Kejadian Anemia Pada Kehamilan Trimester Iii Dengan Kejadian Perdarahan Postpartum Primer Di Rs Nur Hidayah Kabupaten Bantul Tahun 2010-2011. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 2(1).
- Ariyanti, R., Febrianti, S., Qasim, M., & Jalilah, N. H. (2022). The Effect Of Anemia In Pregnancy On Postpartum Hemorrhage. *Jurnal Info Kesehatan*, 20(2), 127–134. <https://doi.org/10.31965/Infokes.Vol20is2.635>
- Asmawati, Y. (2018). *Amaris (Arisan Menu Makanan Ibu Hamil Resiko Tinggi)*.
- Igbinosa, I., Berube, C., & Lyell, D. J. (2022). Iron Deficiency Anemia In Pregnancy. In *Current Opinion In Obstetrics And Gynecology* (Vol. 34, Issue 2). <https://doi.org/10.1097/Gco.00000000000000772>
- Fauziah, F., & Rahmawati, R. (2021). HUBUNGAN USIA DAN PARITAS DENGAN PERSIAPAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI KLINIK KUSUMA KOTA

- SAMARINDA. Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ), 4(1), 1-8. Retrieved from <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/35>
- Jasmawati, & Setiadi, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita: Systematic Review. *Mahakam Midwifery Journal*, 5(2), 99–106.
- Kadir, S. (2019). Faktor Penyebab Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bongo Nol Kabupaten. *Jambura Journal Of Health Sciences And Research*, 56–63.
- Kemkes Ri. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Ri. (2018). Laporan Riskesdas 2018. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [Http://Www.Yankes.Kemkes.Go.Id/Assets/Downloads/Pmk No. 57 Tahun 2013 Tentang Ptrm.Pdf](Http://Www.Yankes.Kemkes.Go.Id/Assets/Downloads/Pmk%20No.%2057%20Tahun%202013%20Tentang%20Ptrm.Pdf)
- Arisman, M. B. (2010). *Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Egc.
- Nasriyah, & Ediyono, S. (2023). Dampak Kurangnya Nutrisi Pada Ibu Hamil Terhadap Risiko Stunting Pada Bayi Yang Dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 161–170.
- Purwanto, T. S., & Sumaningsih. (2019). *Modul Ajar Gizi Ibu Dan Anak*. Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Stephen, G., Mgongo, M., Hussein Hashim, T., Katanga, J., Stray-Pedersen, B., & Msuya, S. E. (2018). Anaemia In Pregnancy: Prevalence, Risk Factors, And Adverse Perinatal Outcomes In Northern Tanzania. *Anemia*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/1846280>