

## Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Obesitas dalam Kehamilan

### *Efforts to Increase Knowledge of Pregnant Women About Obesity in Pregnancy*

Rohani<sup>1,2</sup>, Untari Anggeni<sup>1</sup>, Nanda<sup>1</sup>, Mufdlilah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi D3 Kebidanan, Jurusan Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna Palembang

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta

---

#### Artikel info

Diterima: 15 Mei 2024

Disetujui: 25 Mei 2025

Dipublikasi: 25 Juni 2024

---

#### Kata Kunci:

Pengetahuan

Ibu hamil

Obesitas

---

#### ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bekerjasama dengan Puskesmas Talang Jambe Palembang, yang terletak di wilayah Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Kota Palembang. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan, penyuluhan, dan pelayanan konseling gratis. Dengan demikian masyarakat akan mendapatkan pelayanan melalui berbagai rangkaian kegiatan yang menunjang peningkatan kualitas kesehatan dan pendidikan masyarakat tentunya. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah ibu hamil memahami obesitas dalam kehamilan, faktor risiko dan cara mencegah obesitas dalam kehamilan. dengan benar. Setelah dilakukan penyuluhan dan konseling pada ibu hamil didapatkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang obesitas dalam kehamilan meningkat menjadi 83,3 %. Diharapkan kegiatan penyuluhan dan konseling pada ibu hamil tentang obesitas dalam kehamilan dapat dilaksanakan berkesinambungan oleh petugas kesehatan

---

#### ABSTRACT

*This community service activity is in collaboration with the Talang Jambe Palembang Community Health Center, which is located in the Talang Jambe Village area, Sukarami District, Palembang City. The method used to achieve the target of this activity is by means of approaches, counseling, and free counseling services. Thus the community will get services through various series of activities that support the improvement of the quality of health and education of the community of course. The final output of this activity is that pregnant women understand obesity in pregnancy, risk factors and how to prevent obesity in pregnancy. correctly. After counseling and counseling for pregnant women, it was found that the increase in knowledge of pregnant women about obesity in pregnancy increased to 83.3%. It is hoped that counseling and counseling activities for pregnant women about obesity in pregnancy can be carried out continuously by health workers.*

---



---

\*Corresponding Author:

Rohani

Prodi D3 Kebidanan Stikes Mitra Adiguna Palembang, Jalan Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang.

Email:

[ghinakiyah@gmail.com](mailto:ghinakiyah@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bekerjasama dengan Puskesmas Talang Jambe Palembang, yang terletak di wilayah Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Kota Palembang. Letaknya sangat strategis di tepi jalan raya sehingga mudah dijangkau oleh masyarakat umum baik dengan kendaraan umum maupun pribadi. Dalam kerjasama ini kami akan melakukan penyuluhan bagi ibu hamil yang bekerjasama antar Bidan Puskesmas dan Ibu Hamil, agar penyuluhan tentang obesitas terhadap ibu hamil dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan capaian yang diharapkan. Saat ini, obesitas telah berkembang menjadi epidemi dan mendapatkan perhatian di seluruh dunia karena jumlah orang yang menderitanya. Peningkatan jumlah

penderitanya terjadi setiap tahun. Wanita obesitas telah meningkat pada usia reproduksi, termasuk wanita yang sedang hamil. Semakin banyak wanita obesitas Hamil akan mengalami peningkatan berat badan saat hamil. [1]

Berdasarkan data di Indonesia obesitas saat ini mendapat perhatian yang serius karena banyaknya korbannya yang semakin masuk ke dalamnya adalah jumlah wanita obesitas yang hamil dan wanita pada usia reproduktif juga naik sekitar 18,5% hingga menunjukkan 38,3% menunjukkan bahwa tingkat obesitas sebesar 15,4%. Hamil dengan obesitas berhubungan erat dengan banyak komplikasi penyakit di mana akan berdampak negatif pada ibu sama halnya dengan janin yang dikandung. [2] Proporsi tertinggi obesitas pada ibu hamil adalah ibu hamil yang mengalami obesitas yaitu sebanyak 107 orang (70,9%). [3]

Obesitas terjadi akibat adanya ketidakseimbangan energi dalam kurun waktu lama, yakni pengeluaran energi lebih kecil dibandingkan dengan jumlah energi yang dikonsumsi. Asupan energi yang berlebihan, atau kombinasi dari kedua faktor tersebut menyebabkan keseimbangan energi menuju kearah positif. Kelebihan berat badan dan obesitas bukan hanya akibat pola makan yang buruk saja. Ketimpangan dalam masukan dan pemakaian kalori dapat disebabkan oleh banyak faktor. Faktor- faktor tersebut genetik, metabolik, perilaku dan lingkungan. Interaksi berbagai faktor tersebut. Secara kronis, akan menjadi penyebab obesitas. [4]

Selama kehamilan, obesitas membahayakan kesehatan ibu dan janin. Pada wanita obesitas, dapat menyebabkan hiperglikemia, hiperkolesterol, dan hipertensi yang disebut sebagai (3H). Preeklamsia berpengaruh tidak baik pada ibu maupun janin. Preeklamsia pada ibu, yang juga dikenal sebagai solusio plasenta, kehilangan plasenta, hipofibrinogemia, hemolisis, dan darah merah kerusakan pembuluh kapiler mata dan otak hingga kehilangan kesadaran, oedema paru, dan nekrosis hati, gangguan jantung, sindroma HELLP, komplikasi ginjal. Preeklamsia yang mengarah pada eklamsi, yang mengakibatkan kematian ibu. [5]

Berdasarkan uraian diatas, kami ingin melakukan penyuluhan tentang ibu hamil dengan obesitas yang akan diadakan di puskesmas Talang Jambe yang dihadiri oleh Bidan dan ibu hamil dengan tujuan agar ibu hamil dapat mengetahui akan bahaya dari obesitas dalam kehamilan.

## **BAHAN DAN METODE**

Tahap pertama ini merupakan persiapan program yang diawali dengan pengurusan izin, advokasi, serta koordinasi dengan mitra yaitu Dinas Kesehatan Kota Palembang dan meminta persetujuan kerjasama dengan puskesmas Talang Jambe. Selanjutnya akan dilakukan identifikasi sasaran, yaitu ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Talang Jambe.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dimulai dari pengajuan proposal, setelah disetujui dilanjutkan melengkapi administrasi antara lain mengusulkan surat izin penyuluhan (Pengabdian Kepada Masyarakat) mendapatkan Surat Keputusan, mendapatkan Surat Tugas Dari Instansi tempat bekerja, administrasi kelengkapan pelaksanaan kegiatan.

Selanjutnya menyusun materi pelatihan dan leaflet serta persiapan sarana dan prasarana. Pada tahap pelaksanaan melakukan sosialisasi kegiatan kepada mitra, dengan menjelaskan tujuan PKM dan teknis pelaksanaan kegiatan. Akhir kegiatan dilakukan evaluasi untuk mengetahui bahayanya obesitas pada kehamilan, sehingga jika terjadi tanda-tanda obesitas pada ibu hamil dapat langsung melakukan pemeriksaan secara rutin.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan ibu hamil di Kelurahan Talang Jambe Palembang. Kegiatan ini berupa, suatu kegiatan penyuluhan dan pelayanan konseling tentang Obesitas dalam kehamilan. Penyuluhan yang diberikan meliputi: definisi obesitas, faktor penyebab obesitas dalam kehamilan, dampak obesitas pada ibu dan janin, serta pencegahan dan pengelolaan obesitas dalam kehamilan.

Setelah dilakukan penyuluhan tentang obesitas dalam kehamilan kemudian dilakukan pelayanan pemeriksaan tekanan darah, berat badan, dan pemberian konseling kepada ibu hamil. Target akhir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang obesitas dalam kehamilan. Berikut target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain: pengetahuan ibu hamil tentang obesitas dalam kehamilan meningkat menjadi 83,3%.

Semakin tinggi pendidikan, lebih mudah untuk menyesuaikan dan menerima hal baru. Konseling pada ibu hamil dengan obesitas adalah konseling mengenai seseorang individu yang sedang mengalami masalah (klien) dibantu untuk merasa dan bertindak laku dalam suasana yang lebih menyenangkan melalui interaksi dengan seseorang yang bermasalah yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang klien untuk mengembangkan tingkah laku yang memungkinkan kliennya berperan secara lebih efektif bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. [6]



Gambar 1. Penyuluhan upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang obesitas dalam kehamilan Peny

Pendidikan kesehatan dan konseling terbukti dapat meningkatkan pengetahuan. Hal ini sesuai dengan tingkat pengetahuan sangat penting untuk mengetahui apakah suatu tugas telah dilakukan dengan benar dan dengan cara yang benar. [7] Sosial ekonomi, budaya, pendidikan, dan pengalaman adalah beberapa dari banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Kelurahan Talang Jame Palembang. Lingkungan sosial seseorang mendukung pengetahuannya. Jika ekonomi baik, pendidikan juga baik, yang berarti pengetahuan juga baik dalam proses pengambilan keputusan dan penentuan keputusan, tingkat pengetahuan dinilai sangat penting.

Berikut hasil dari edukasi ini didapatkan peningkatan pengetahuan ibu tentang obesitas dalam kehamilan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang obesitas dalam kehamilan

No	Kategori	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Baik	3	25	10	83,3
2	Cukup	5	41,6	2	16,7
3	Kurang	4	33,4	0	0
Jumlah		12	100	12	100

Obesitas merupakan penyakit yang kompleks dan multifaktorial yang ditandai dengan kelebihan berat badan karena adanya penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. [8] Obesitas merupakan faktor risiko terjadinya berbagai jenis penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, reumatik dan berbagai jenis keganasan (kanker) dan gangguan kesehatan lain. Obesitas merupakan masalah yang banyak dijumpai baik di negara maju maupun di negara berkembang. [9] Salah satu faktor kenaikan gula darah ibu hamil disebabkan oleh peningkatan berat badan selama kehamilan. [10] Selain itu, bayi baru lahir yang lahir dari wanita gemuk memiliki peningkatan risiko pertumbuhan berlebih. Pertumbuhan berlebih janin telah diklasifikasikan menggunakan berbagai kriteria. Makrosomia didefinisikan sebagai berat lahir lebih dari 4000 g atau 4.500 g tanpa mempertimbangkan usia kehamilan.[11] Insiden kelahiran prematur yang diindikasikan secara medis juga lebih tinggi pada wanita obesitas.[12]

Terdapat dua hal yang dapat mencegah terjadinya obesitas pada ibu hamil yaitu pengaturan nutrisi dan pola makan pada ibu hamil. Ibu hamil sebaiknya menghindari makan makanan yang mengandung banyak lemak terutama lemak jenuh. Lemak jenuh dapat memudahkan terjadinya gumpalan lemak yang menempel pada dinding pembuluh darah. Konsumsilah sedikit lemak (30% dari jumlah keseluruhan kalori yang dikonsumsi). Selain itu, kurangi konsumsi karbohidrat yang berlebihan supaya berat badan dapat berada diposisi normal.[13] Pada TM I kebutuhan gizi bumil masih = wanita dewasa biasa yang mempertahankan kesehatannya. Tetapi kulit gizi tetap perlu diperhatikan, dikarenakan banyaknya makanan siap saji dan pola makan yang kurang asupan dan variasi gizi serta dmengandung zat aditif.[14]

Kondisi gizi memperlihatkan kompatibilitas dengan penambahan berat badan dan periode kehamilan ibu. Penambahan berat badan dengan normal akan melahirkan bayi normal pula. Kualitas gizi perempuan selama kehamilan masih merupakan masalah negara berkembang.[15] Upaya pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan melakukan kunjungan ANC teratur minimal 4 kali pertemuan, mengatur pola makan bergizi seimbang, membatasi makanan dan minuman yang tidak sehat, tetap melakukan aktivitas ringan dan olahraga serta istirahat yang cukup selama kehamilan.[16]

## KESIMPULAN

Penyuluhan dan pemberian konseling tentang obesitas dalam kehamilan di kelurahan Talang Jambe Palembang berjalan dengan baik, diharapkan berdasarkan hasil kegiatan hasil penulisan laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi pihak terkait.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Ketua Stikes Mitra Adiguna Palembang, Bapak Lurah Kelurahan Talang Jambe Palembang, kader posyadu dan ibu hamil yang datang dalam kegiatan penyuluhan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik

## DAFTAR PUSTAKA

1. Cicero MT. Book 1. "On the Republic" and "On the Laws." 2019. 129–152 p.
2. Cicero MT. Book 1. "On the Republic" and "On the Laws." 2019. 129–152 p.
3. Siahaan ARD, Veronika E, Shorayasari S, Nurmawaty D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Umum Aliyah Kota Kendari Tahun 2022. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2023;10(2):110.
4. Husaidah S, Putri YD, Harlina R. Obesitas Dan Tingkat Stress Menyebabkan Kejadian Preeklamsia Pada Ibu Hamil. *Midwifery Care Journal*. 2022;3(2):30–9.
5. Di P, Seririt P. e-ISSN: 2962-1828 Hubungan Indeks Massa Tubuh Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia Di Puskesmas Seritis1. 2020;353–7.
6. Yanik O, ; P, Cholifah S. Buku Ajar Mata Kuliah: Komunikasi & Konseling Dalam Praktik Kebidanan Diterbitkan oleh UMSIDA PRESS. 2019. 3 p.
7. Yusriani Y, Mukharrim MuhS, Ahri RA. Pelaksanaan Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K) Melalui Peran Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2019;18(2):49–58.
8. Batubara M dan RWS. Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Penyakit Obesitas Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Sihitang Lingkungan I Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan Tahun 2020. *JURNAL KEBIDANAN MATORKIS*. 2020;2(1):75–80.
9. Dewie A, Pont A V, Purwanti A. Hubungan Umur Kehamilan Dan Obesitas Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Baru Kota Luwuk. 2020;10:21–7.
10. Yunus EM, Delilah S, Santi M. Hubungan Faktor Resiko Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Kadar Gula Darah Relationship of Risk Factors in Third Trimester Pregnant Women with Blood Sugar Levels. 2021;5(1):23–7.
11. Maria I. Obesitas Dan Kebutuhan Energi Pada Kehamilan. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease*. 2021;2(2):112–8.
12. Mulyani L, Ngo NF, Yudia RCP. Hubungan Obesitas dengan Komplikasi Maternal dan Luar Perinatal. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. 2021;3(2):343–50.
13. Natalia JR, Rodiani, Zulfadli. Pengaruh Obesitas dalam Kehamilan Terhadap Berat Badan Janin. *Medula*. 2020;10(3):539–44.
14. Wulandari D, Riski M, Indriani PLN. The Relationship Between Obesity, Dietary Habit And Antenatal Care Coverage Of Antenatal Care Visits With The Incidence Of Preeclampsia On Third Semester Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2022;13(1):51–60.
15. Sandi EO, Hamdiyah H, Kenre I, Syahriani S, Sukarta A. Hubungan Kualitas Layanan dengan Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanasitolo Wajo. *Jurnal Kebidanan Malakbi*. 2023;4(1):59.
16. Yani MD, Hermawati D, Darmawati. Dukungan Keluarga dan Upaya Pencegahan Obesitas sebagai Faktor Risiko Preeklamsia pada Ibu Hamil. *Jim Fkep*. 2021;5(1):152–61.