

FAKTOR PSIKOSOSIAL DAN GAYA HIDUP DENGAN PERTAMBAHAN BERAT BADAN IBU SELAMA HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEREUBO KABUPATEN ACEH BARAT

Nanda Norisa¹, Nora Usrina^{2*}, Evi Zahara³, Munazar⁴, Putri Raisah⁵

¹⁻⁴Poltekkes Kemenkes Aceh

⁵Universitas Abulyatama

Email Korespondensi: norausrina87@gmail.com

Disubmit: 19 September 2023

Diterima: 24 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.12251>

ABSTRACT

Psychosocial changes during pregnancy cause anxiety which triggers an increase in the hormone's progesterone, estrogen and HCG (Human Chorionic Gonadotropin). Anxiety occurs due to the inability of pregnant women to adapt to changes in the pregnancy process, thereby stimulating increased anxiety and nausea and vomiting during pregnancy. Anxiety is influenced by factors including education, knowledge, work, and family support. Research questions: whether there is a link between psychosocial facts and lifestyle with the weight of the mother during pregnancy in Puskesmas Mereubo district of West Aceh. To determine the relationship between psychosocial and lifestyle factors and maternal weight during pregnancy at the Mereubo Community Health Center, West Aceh Regency. This research uses a quantitative type of research with a cross sectional approach. The subjects in this research were mothers who had given birth with a maximum age of 6 months, who were in the working area of the Mereubo Community Health Center, West Aceh Regency. This research will be carried out for 6 months starting in April - September 2023. The research location will be carried out in the working area of the Mereubo Community Health Center, West Aceh Regency. The instrument used in this research was a questionnaire, each variable containing 10 - 15 statement items. Data were analyzed using the chi-square test with a p value <0.05. There is a significant relationship between stress levels, social support, marital satisfaction, and lifestyle and maternal weight gain during pregnancy in the Mereubo Community Health Center working area, West Aceh Regency ($p < 0.05$). There is no significant relationship between anxiety levels and maternal weight gain during pregnancy in the Mereubo Community Health Center working area, West Aceh Regency ($p > 0.05$). Conclusion: There is a relationship between stress levels, social support, marital satisfaction, and lifestyle and maternal weight gain during pregnancy. There is no relationship between anxiety levels and maternal weight gain during pregnancy.

Keywords: Psychosocial Factors, Lifestyle, Pregnant Women, Weight Gain

ABSTRAK

Perubahan psikososial masa hamil menimbulkan kecemasan yang memicu peningkatan *hormone progesteron*, estrogen dan HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*). Kecemasan terjadi akibat ketidakmampuan Ibu hamil dalam beradaptasi terhadap perubahan proses hamil sehingga merangsang peningkatan

cemas dan mual muntah kehamilan. Cemas dipengaruhi oleh faktor diantaranya pendidikan, pengetahuan, pekerjaan dan dukungan keluarga. Apakah ada hubungan faktor psikososial dan gaya hidup dengan berat badan ibu selama hamil di Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat. Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan faktor Psikososial dan Gaya Hidup dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil di Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ibu yang telah melahirkan dengan usia bayi maksimal 6 bulan, yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat. Penelitian ini akan dilaksanakan selama 6 bulan dimulai pada bulan April - September 2023. Lokasi penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah satu buah kuisioner, masing-masing variabel berisi 10 - 15 item pernyataan. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* dengan nilai $p < 0.05$. Ada hubungan secara signifikan antara tingkat stress, dukungan social, kepuasan perkawinan, dan gaya hidup dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat ($p < 0.05$). Tidak ada hubungan secara signifikan antara tingkat kecemasan dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat ($p > 0.05$). Ada hubungan antara tingkat stress, dukungan social, kepuasan perkawinan, dan gaya hidup dengan penambahan berat badan ibu selama hamil. Tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan penambahan berat badan ibu selama hamil.

Kata Kunci: Faktor Psikososial, Gaya Hidup, Ibu Hamil, Pertambahan Berat Badan

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan fisiologis yang menjadi dambaan setiap pasangan suami istri. Pada masa kehamilan, ibu harus menyiapkan diri untuk menyambut kelahiran bayinya. Ibu dengan status gizi yang baik dapat melahirkan bayi yang sehat dan sempurna dengan berat bayi normal. Angka kematian bayi (AKB) di Indonesia masih tinggi salah satu berkaitan dengan berat badan lahir bayi. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS), Indonesia memiliki angka kematian bayi 16,85 per 1.000 kelahiran hidup pada 2022. Artinya, dari setiap 1.000 bayi yang lahir dengan selamat, sekitar 16 bayi di antaranya meninggal sebelum mencapai usia 1 tahun (Kemenkes, 2018).

Angka kematian bayi digunakan untuk mencerminkan keadaan derajat kesehatan di suatu

masyarakat. Penyebab terjadinya berat badan lahir rendah (BBLR) antara lain psikososial ibu, anemia, infeksi, perdarahan antepartum, umur saat hamil, paritas, jarak kehamilan, prematur, kehamilan kembar atau ganda (Yang *et al.*, 2017).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi berat lahir bayi dapat berupa faktor maternal, faktor lingkungan, dan faktor janin. Faktor yang berasal dari maternal adalah umur ibu pada waktu hamil terlalu muda (<20 tahun) atau terlalu tua (>35 tahun) dan jarak kehamilan terlalu pendek (<1 tahun), riwayat BBLR sebelumnya, mengerjakan pekerjaan fisik beberapa jam tanpa istirahat, sangat miskin, kenaikan berat badan saat hamil atau kurang gizi, ibu perokok atau pengguna obat terlarang atau alkohol, ibu hamil dengan anemia,

preeklamsi atau hipertensi, infeksi selama kehamilan, kehamilan ganda dan bayi dengan cacat bawaan (de Abreu Rodrigues, Augusto and Salles-Costa, 2021)

Perubahan psikososial masa hamil menimbulkan kecemasan yang memicu peningkatan *hormone progesteron, estrogen* dan *HCG (Human Choionac Gonadotropin)*. Kecemasan terjadi akibat ketidakmampuan Ibu hamil dalam beradaptasi terhadap perubahan proses hamil sehingga merangsang peningkatan cemas dan mual muntah kehamilan. Cemas dipengaruhi oleh faktor diantaranya pendidikan, pengetahuan, pekerjaan dan dukungan keluarga. Kurangnya dukungan suami juga dapat memicu cemas ibu hamil. Ibu hamil mengalami peningkatan kecemasan disebabkan oleh keterbatasan aktivitas fisik, pelayanan kesehatan, status ekonomi dan dukungan sosial. Kecemasan meningkatkan mual muntah, asupan nutrisi berkurang berpengaruh pada status gizi ibu hamil (Papazian *et al.*, 2017).

Dampak cemas memicu berkurangnya nafsu makan dan asupan nutrisi yang beresiko kekurangan energy kalori (KEK) dan komplikasi ibu seperti pre-eklamsi, anemia kehamilan, perdarahan, infeksi. Komplikasi janin seperti berat badan lahir rendah (BBLR), *premature, asfeksia*. Komplikasi hamil ini di Indonesia menjadi penyebab utama kematian ibu dan bayi (Moll, Olsson, and Landin-Olsson, 2017)

Selain faktor psikososial, faktor gaya hidup Ibu hamil sangat berpengaruh pada kehamilan serta makanan yang dikonsumsi selama kehamilan merupakan salah satu hal yang menggambarkan gaya hidup ibu hamil yang sebenarnya. Makanan tidak hanya mempengaruhi kesehatan Ibu, tetapi juga mempengaruhi janin yang dikandung. Pola makan yang tidak tepat akan berdampak pada masalah

kehamilan. Salah satu masalah yang bisa terjadi adalah obesitas. Masalah ini tidak hanya akan berdampak pada tubuh Ibu yang semakin gemuk, tapi juga bisa menyebabkan diabetes dan bila terkena diabetes, kesehatan janin juga akan bisa terganggu (Alderdice *et al.*, 2013a).

Obesitas merupakan suatu penyakit multifaktorial yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan. Obesitas terjadi bila berat badan (BB) bertambah sehingga ukuran dan jumlah sel lemak akan ikut bertambah besar dan banyak (Sun and Chien, 2021)

Hasil penelitian sebelumnya status gizi kurang terkait dengan berat badan lahir rendah. Status gizi *underweight* dapat mengalami mual muntah lebih. Penelitian lain dari sejumlah 50% ibu hamil yang mengalami kecemasan dan stress tingkat sedang mengalami mual muntah berlebih (*hyperemesis gravidarum*) (Walker *et al.*, 2018). Kecemasan atau stress yang timbul diantaranya karena adanya kekhawatiran pada kehamilannya dan kurangnya dukungan keluarga. *Emesis gravidarum* sering dialami ibu hamil pada usia kehamilan 8-20 minggu setelah placenta terbentuk, peningkatan *hormone progesterone* dan *HCG placenta* merupakan salah satu penyebab *emesis gravidarum* (Hernandez *et al.*, 2017)

Penanganan *emesis gravidarum* dilakukan melalui non farmakologi dan farmakologi. Kenaikan berat badan hamil normalnya lebih dari 9 kg selama hamil. Kenaikan pada trimester pertama 0,5-2 kg, kenaikan trimester dua dan tiga 0,35-0,40 kg perminggu. Mual muntah kehamilan (*emesis gravidarum*) membuat ibu hamil tidak nafsu makan cenderung mengalami penurunan berat badan di trimester pertama. *Emesis gravidarum* biasanya timbul pada 8 minggu sampai 20 minggu. Sesuai

penelitian sebelumnya mual muntah terjadi pada usia 5-12 minggu dan mulai menurun usia kehamilan 16-18 minggu kehamilan (Ratan *et al.*, 2020).

Beberapa permasalahan yang peneliti temukan dilapangan yaitu dari sejumlah ibu hamil trimester pertama mengalami mual muntah kehamilan (*emesis gravidarum*). Ibu hamil juga mengalami kecemasan, debresi, tidak mendapatkan dukungan sosial dan dukungan keluarga serta mengalami stress. Diperoleh data berat badan ibu hamil mengalami penurunan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan faktor psikososial dan gaya hidup ibu hamil dengan kejadian penurunan berat badan Ibu selama hamil. Penelitian ini perlu dilakukan untuk menghasilkan informasi tentang hubungan faktor psikosisal dan gaya hidup dengan penambahan berat badan ibu selama hamil, sehingga dapat dibentuk program dalam pencegahan masalah pada kesehatan gizi ibu selama hamil. Sehingga ibu hamil berperilaku hidup sehat dalam proses kehamilan.

Pertanyaan penelitian yaitu apakah ada hubungan faktok psikososial dan gaya hidup dengan berat badan ibu selama hamil di Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat. Tujuan penelitian ini:

1. Untuk mengetahui hubungan stres dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat.
2. Untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat.
3. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat.

4. Untuk mengetahui hubungan kepuasan perkawinan dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat.

5. Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat.

KAJIAN PUSTAKA

Pertambahan Berat Badan Kehamilan

Pertambahan berat badan kehamilan adalah perbedaan berat badan awal dan berat badan akhir dimana berat badan akhir adalah berat badan sebelum melahirkan. Pertambahan berat badan digunakan untuk mendeteksi ibu hamil yang memerlukan perawatan khusus karena kehamilannya ataupun untuk memantau perkembangan kehamilan. Jumlah berat badan yang bertambah selama kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan langsung dan masa depan seorang wanita dan bayinya. Jumlah minimal penambahan berat badan selama kehamilan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan janin dan simpanan energi ibu untuk laktasi postpartum diperkirakan sebesar 8 kg (Kominiarek and Peaceman, 2017)

Penentuan Berat Badan Ibu Hamil

Penentuan berat badan sebelum hamil ditentukan dari kunjungan awal pemeriksaan kehamilan berdasarkan hari haid terakhir. Pemeriksaan berat badan dilakukan pada setiap kunjungan pemeriksaan asuhan kehamilan. Interaksi antara berat badan dan tinggi badan ibu hamil menjadi indikator status gizi, tetapi karena perubahan berat badan ibu hamil terkait dengan pertumbuhan janin dan juga metabolisme serta cadangan lemak ibu hamil, maka indicator berat badan untuk menilai

status gizi ibu hamil menggunakan berat badan sebelum hamil (Omidvar *et al.*, 2018)

Rekomendasi kenaikan berat badan bergantung pada Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum kehamilan. Indeks Massa tubuh merupakan cara untuk menentukan status gizi dengan cara membagi berat badan sebelum hamil dengan kuadrat tinggi badan dalam satuan meter. Rumus Perhitungna IMT adalah sebagai berikut (18).

$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m)^2}$

Risiko Kekurangan atau Kelebihan Berat Badan Selama Hamil

Kekurangan nutrisi pada wanita pada masa reproduksi dapat mempengaruhi kesehatan ibu baik sebelum hamil, selama kehamilan, dan setelah masa kehamilan. Pada masa sebelum kehamilan dapat mengakibatkan rendahnya berat badan dan berkurangnya cadangan lemak (Lindsay *et al.*, 2018).

Masa kehamilan dapat mengakibatkan berkurangnya durasi 10 kehamilan dan rendahnya penambahan berat badan selama hamil. Serta pada masa setelah kehamilan dapat mengakibatkan berkurangnya produksi Air Susu Ibu (ASI). Dampak lain dari penambahan berat badan yang tidak normal yaitu meningkatkan risiko makrosomia, hyperinsulinemia neonates dan berisiko untuk persalinan premature (Grandfils *et al.*, 2019)

Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Berat Badan Selama Hamil

Pertambahan berat badan ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan fisiologis ibu, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik lain dan faktor biologis (metabolisme plasenta). Selain itu, faktor yang juga berhubungan dengan penambahan berat badan ibu saat hamil yaitu faktor maternal (sosial demografi, IMT sebelum hamil, hyperemesis gravidarum, gangguan

psikologis, dan lain-lain) yang akan mempengaruhi asupan energi atau nutrisi pada saat ibu hamil (Huizink *et al.*, 2016)

Tingkat pendapatan dapat menentukan pola makan. Orang dengan tingkat ekonomi rendah biasanya akan membelanjakan sebagian besar pendapatan untuk makanan, sedangkan orang dengan tingkat ekonomi tinggi akan berkurang belanja untk makanan. Semakin tinggi penghasilan, semakin besar pula persentase dari penghasilan tersebut untk membeli buah, sayuran dan beberapa jenis makanan lainnya. Selain pendapatan, pendidikan ibu sangat erat kaitannya dengan reaksi serta pembuatan keputusan rumah tangga terhadap penyakit (Susanto, Lipoeto and Aji, 2021)

Paritas juga memiliki pengaruh yang kuat pada kemungkinan mendapatkan jumlah berat badan yang sesuai selama kehamilan. Semakin banyak jumlah kehamilan maka lebih berisiko mengalami penurunan berat badan saat hamil. Penelitian lain juga menunjukkan IMT sebelum hamil, KEK dan anemia menjadi faktor yang mempengaruhi berat badan saat hamil. Faktor psikososial ibu hamil juga sangat penting untuk diperhatikan selama hamil, terutama dampaknya terhadap 1000 HPK (Ouédraogo *et al.*, 2020)

Gejala depresi, kecemasan, harga diri yang lebih rendah dan ketidakpuasan citra tubuh, berhubungan dengan penambahan berat badan yang berlebihan. Yang kurang diketahui adalah bagaimana faktor-faktor ini dapat menyebabkan GWG berlebihan. faktor psikososial ibu, termasuk kekhawatiran citra tubuh, motivasi untuk mengadopsi perilaku gaya hidup sehat, kepercayaan diri dalam mengadopsi perilaku gaya hidup sehat untuk tujuan manajemen berat badan, dan perubahan perilaku sebenarnya (Alderdice *et al.*, 2013b)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan faktor psikososial dan gaya hidup dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat yang menjadi subjek penelitian. Desain penelitian yaitu survey *cross sectional*. Desain *cross sectional* yaitu desain penelitian yang mengukur atau mengobservasi sekaligus variabel-variabelnya pada satu waktu yang sama dan tiap subyek hanya diukur atau diamati satu kali saja.

Desain survey yaitu desain penelitian yang mengambil sampel dari suatu populasi dengan menggunakan kuisisioner sebagai alat pengumpulan data yang kokoh. Data diambil secara kuantitatif dan dilengkapi dengan data kualitatif melalui wawancara untuk memperdalam temuan di lapangan dan menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti di lapangan. Metode pengambilan sampel penelitian adalah *purposive sampling*.

Variable independen dalam penelitian ini adalah kecemasan, stres, dukungan sosial, kepuasan perkawinan dan gaya hidup. Variabel dependen yaitu penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai bayi di wilayah kerja puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat. Sampel dalam penelitian ini adalah Ibu yang mempunyai bayi yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan, yaitu Ibu yang telah melahirkan dengan usia bayi

maksimal 6 bulan, memiliki catatan penimbangan berat badan pada K1 dan K4 di buku KIA, pasien bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuisisioner yang diberikan, pasien kooperatif dan dapat berkomunikasi dengan baik, dapat membaca dan menulis. Kriteria eksklusi yaitu ibu dan bayi yang mempunyai penyakit sistemik. Penelitian dilaksanakan selama 6 bulan dimulai pada bulan April-September 2023. Lokasi penelitian di laksanakan wilayah kerja puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat.

Bahan yang akan dianalisis berasal dari data primer yang diperoleh dari buku KIA, kuisisioner dan wawancara langsung. Kuisisioner digunakan untuk mengetahui hubungan faktor psikososial dan gaya hidup dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat. Kuisisioner yang digunakan memuat pertanyaan mengenai karakteristik pasien dan pernyataan dengan jawaban terstruktur menyangkut berbagai aspek faktor psikososial dan gaya hidup. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah satu buah kuisisioner, masing-masing variabel berisi 10 - 15 item pernyataan.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini didapatkan melalui pembagian kuisisioner yang dilaksanakan mulai bulan April - September 2023 di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 46 orang Ibu yang telah melahirkan dengan usia bayi maksimal 6 bulan. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Usia Ibu	Frekuensi (n)	Persentase (%)
23 - 25 bulan	6	13.0
26 - 34 tahun	32	69.6
35 - 43 tahun	8	17.4
Total	46	100.0
Pendidikan Ibu	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pendidikan Rendah	5	10.9
Pendidikan Menengah	23	50.0
Pendidikan Tinggi	18	39.1
Total	46	100.0
Pekerjaan Ibu	Frekuensi (n)	Persentase (%)
IRT	35	76.1
Wiraswasta	6	13.0
PNS	2	4.3
Tenaga Kesehatan	2	4.3
Petani	1	2.2
Total	46	100.0

Sumber: Data Primer, Agustus 2023

Berdasarkan hasil dari tabel 1 diketahui bahwa 46 orang ibu, diperoleh sebagian besar berusia 26 - 34 tahun yaitu 32 (69,6%) responden. Pendidikan paling

banyak berpendidikan menengah yaitu 23 (50%) responden. Pekerjaan ibu paling banyak berprofesi sebagai ibu rumah tangga yaitu 35 (76,1%) responden.

b. Deskripsi Variabel Penelitian.

Tabel 2. Deskripsi Variabel Penelitian

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	8	17.4
Ringan	11	23.9
Sedang	8	17.4
Berat	8	17.4
Sangat Berat	11	23.9
Total	46	100.0
Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	8	17.4
Ringan	11	23.9
Sedang	27	58.7
Total	46	100.0
Dukungan Sosial	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Ada Dukungan	41	89.1
Ada Dukungan	5	10.9
Total	46	100.0
Kepuasan Perkawinan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	43	93.5

Tinggi	3	6.5
Total	46	100.0
Gaya Hidup	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Seimbang	39	84.8
Seimbang	7	15.2
Total	46	100.0
Berat Badan Ibu Selama Hamil	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	29	63.0
Normal	15	32.6
Lebih	2	4.3
Total	46	100.0

Sumber: Data Primer, Agustus 2023

Berdasarkan hasil dari tabel 2 diketahui bahwa dari 46 orang ibu yang dijadikan sampel penelitian, didapatkan hasil bahwa paling banyak ibu mengalami stres sangat berat 11 (23.9%) responden dan ringan 11 (23.9) responden. Ibu yang mengalami tingkat kecemasan paling banyak kategori sedang yaitu 27 (58.7%) responden, dan tidak mendapatkan dukungan sosial yaitu 41 (89.1%) responden. Ibu yang

mengalami kepuasan perkawinan rendah yaitu 43 (93,5%), dan gaya hidup tidak seimbang 39 (84,8%) responden. Berat badan ibu selama kehamilan banyak mengalami penurunan yaitu 29 (63%).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Tingkat Stres Dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Tabel 3. Hubungan Stres Dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Tingkat Stres	Berat Badan Ibu Selama Hamil						Total	Sig
	Kurang		Normal		Lebih			
	n	%	n	%	n	%		
Normal	7	15,2	1	2,2	0	0	8	17,4
Ringan	6	13	5	10,9	0	0	11	23,9
Sedang	1	2,2	5	10,9	2	4,3	8	17,4
Berat	7	15,2	1	2,2	0	0	8	17,4
Sangat Berat	8	17,4	3	6,5	0	0	11	23,9
Total	29	63	15	32,6	2	4,3	46	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa dari 46 orang ibu yang dijadikan sampel penelitian, didapatkan hasil bahwa paling banyak ibu memiliki tingkat stres sangat berat, dengan berat badan ibu selama hamil mengalami penurunan yaitu 29 (63%) responden. Hasil uji statistik menunjukkan nilai

p value 0,01 yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stres sangat berat, dengan penurunan berat badan ibu selama hamil.

b. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Kecemasan	Berat Badan Ibu Selama Hamil						Total	Sig
	Kurang		Normal		Lebih			
	n	%	n	%	n	%		
Normal	7	15,2	1	2,2	0	0	8	17,4
Ringan	6	13	5	10,9	0	0	11	23,9
Sedang	16	34,8	9	19,6	2	4,3	27	58,7
Total	29	63	15	32,6	2	4,3	46	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa dari 46 orang ibu yang dijadikan sampel penelitian, didapatkan hasil bahwa paling banyak ibu memiliki tingkat kecemasan sedang, dengan berat badan ibu selama hamil mengalami penurunan yaitu 29 (63%) responden. Hasil uji statistik menunjukkan nilai

p value 0,01 yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat kecemasan sedang, dengan penurunan berat badan ibu selama hamil.

c. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Tabel 5. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Dukungan Sosial	Berat Badan Ibu Selama Hamil						Total	Sig
	Kurang		Normal		Lebih			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Ada	28	60,9	11	23,9	2	4,3	41	89,1
Ada	1	2,2	4	8,7	0	0	5	10,9
Total	29	63	15	32,6	2	4,3	46	100

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa dari 46 orang ibu yang dijadikan sampel penelitian, didapatkan hasil bahwa paling banyak ibu tidak memiliki dukungan sosial, dengan berat badan ibu selama hamil mengalami penurunan yaitu 29 (63%) responden. Hasil uji statistik menunjukkan nilai

p value 0,05 yang berarti ada hubungan signifikan antara ibu yang tidak memiliki dukungan sosial, dengan penurunan berat badan ibu selama hamil.

d. Hubungan Kepuasan Perkawinan Dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Tabel 6. Hubungan Kepuasan Perkawinan Dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Kepuasan Perkawinan	Berat Badan Ibu Selama Hamil						Total	Sig
	Kurang		Normal		Lebih			
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	29	63	12	26,1	2	4,3	100	93,5
Tinggi	0	0	3	6,5	0	0	3	6,5
Total	29	63	15	32,6	2	4,3	46	100

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil bahwa dari 46 orang ibu yang dijadikan sampel

penelitian, didapatkan hasil bahwa paling banyak ibu tidak memiliki kepuasan dalam pernikahan, dengan

berat badan ibu selama hamil mengalami penurunan yaitu 29 (63%) responden. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* 0,03 yang berarti ada hubungan signifikan antara ibu yang tidak memiliki

kepuasan dalam pernikahan, dengan penurunan berat badan ibu selama hamil.

e. Hubungan Gaya Hidup Dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Tabel 7. Hubungan Gaya Hidup Dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Gaya Hidup	Berat Badan Ibu Selama Hamil						Total	Sig	
	Kurang		Normal		Lebih				
	n	%	n	%	n	%			
Tidak Seimbang	27	58,7	10	21,7	2	4,3	39	84,8	0,05
Seimbang	2	4,3	5	10,9	0	0	7	15,2	
Total	29	63	15	32,6	2	4,3	46	100	

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil bahwa dari 46 orang ibu yang dijadikan sampel penelitian, didapatkan hasil bahwa paling banyak ibu memiliki gaya hidup tidak seimbang, dengan berat badan ibu selama hamil mengalami

penurunan yaitu 29 (63%) responden. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* 0,03 yang berarti ada hubungan signifikan antara ibu yang tidak memiliki gaya hidup seimbang, dengan penurunan berat badan ibu selama hamil.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat dibuat suatu pembahasan tentang faktor psikososial dan gaya hidup dengan penambahan berat badan ibu selama hamil, yang telah dilaksanakan pada bulan April-September 2023 di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat. Jumlah sampel yang dijadikan sebagai responden penelitian adalah 46 orang Ibu yang telah melahirkan dengan usia bayi maksimal 6 bulan.

Hubungan Tingkat Stress Dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* 0,01 yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stres sangat berat, dengan penurunan berat badan ibu selama hamil.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa dari 46 orang ibu yang dijadikan sampel penelitian, didapatkan hasil bahwa paling banyak ibu memiliki tingkat

stres sangat berat, dengan berat badan ibu selama hamil mengalami penurunan yaitu 29 (63%) responden.

Peneliti berasumsi bahwa ibu menjadi marah pada hal-hal kecil, ibu merasa banyak menghabiskan energi karena cemas dan ibu merasa mudah marah. Ibu hamil yang mengalami stres dan ketakutan menghadapi proses persalinan tentu saja akan mengganggu kesehatan ibu maupun bayinya, karena proses pikir ibu yang selalu berpikir akan hal negative terhadap proses persalinan seperti kematian ibu ataupun bayinya. Untuk itu diperlukan peran petugas Kesehatan untuk memberikan informasi kepada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dan tindakan yang dapat mengurangi tingkat stres ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, seperti kesiapan secara psikologis dengan dukungan suami dan keluarga. Berusaha merubah pikiran buruk tentang proses persalinan yang mengerikan,

sehingga ibu hamil tidak semakin takut hingga stres dalam menghadapi proses persalinan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Su et al., (2015) dan Alonge (2012) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres pada masa kehamilan dengan berat badan lahir yang rendah. Selama terpapar stressor, keseluruhan sistem regulasi stres, yaitu sistem korteks hipotalamushipofisis-adrenal (HPA) dan sistem simpatik adrenal medullary (SAM) diaktifkan. HPA adalah salah satu sistem stres utama dalam tubuh manusia yang mengatur pelepasan glukokortikoid yaitu kortisol. sedangkan SAM, regulator penting kedua pada reaktivitas stres manusia, yaitu melepaskan katekolamin norepinefrin (NE) dan epinefrin (E) (S, Hadju and Muis, 2019)

Dalam penelitian Kurnia dkk (2018) lebih lanjut memaparkan bahwa mekanisme stres pada ibu hamil sebagai penyebab meningkatnya risiko berat lahir rendah adalah pelepasan katekolamin, yang dapat mengurangi perfusi uterus, yang berpotensi membatasi jumlah substrat yang dikirim ke janin. Dengan demikian, paparan katekolamin yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan pertumbuhan janin. Stres yang dirasakan selama kehamilan juga dapat mempengaruhi selera makan, frekuensi makanan, dan kenaikan berat badan yang berperan penting dalam pertumbuhan janin. Stres dapat meningkatkan kadar kortisol endogen selama kehamilan, yang juga dapat menghambat pertumbuhan janin. Stres yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan berpindahnya hormon kortisol dari ibu ke janin melalui plasenta dan memicu disfungsi sistem neuroendokrin pada janin (Košnář et al., 2019)

Hubungan Kecemasan dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* 0,01 yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat kecemasan sedang, dengan penurunan berat badan ibu selama hamil.

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa dari 46 orang ibu yang dijadikan sampel penelitian, didapatkan hasil bahwa paling banyak ibu memiliki tingkat kecemasan sedang, dengan berat badan ibu selama hamil mengalami penurunan yaitu 29 (63%) responden.

Faktor cemas dipengaruhi oleh faktor internal dan external ibu hamil meliputi faktor internal seperti: potensi stressor, maturitas, pendidikan, status ekonomi, keadaan fisik, tipe pribadi dan lingkungan. Faktor external seperti: ancaman penyakit dan sistem diri. Cemas merangsang timbulnya mual muntah hamil yang berakibat asupan nutrisi kurang penyebab gizi kurang dan kekurangan energy kalori (KEK). Bila cemas terus berlanjut beresiko menjadi depresi berpotensi mengganggu kesehatan ibu dan janin dalam kandungan (Kartikasari, 2018)

Cemas sering dialami ibu hamil waktu awal hamil dan menjelang persalinan. Perubahan fisik dan psikologis proses hamil membutuhkan penyesuaian diri, ketidak seimbangan emosional dapat terjadi pada awal kehamilan akibat peningkatan hormon estrogen dan progesterone yang memicu cemas, stress bahkan depresi yang dapat berdampak buruk keparahan mual muntah (emesis gravidarum). Cemas menjelang persalinan juga banyak dialami ibu hamil, beberapa penelitian mengemukakan cemas menjelang persalinan dikarenakan kurang dukungan suami atau keluarga. Dukungan suami atau keluarga ditrimester tiga dapat memicu cemas ibu hamil.

Pengetahuan ibu kurang tentang persalinan, Sesuai berpendapat sebelumnya ibu hamil cemas terkait timbulnya emesis gravidarum (Košnář *et al.*, 2019)

Hubungan Dukungan Sosial dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* 0,05 yang berarti ada hubungan signifikan antara ibu yang tidak memiliki dukungan sosial, dengan penurunan berat badan ibu selama hamil.

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa dari 46 orang ibu yang dijadikan sampel penelitian, didapatkan hasil bahwa paling banyak ibu tidak memiliki dukungan sosial, dengan berat badan ibu selama hamil mengalami penurunan yaitu 29 (63%) responden.

Peneliti berasumsi bahwa kurangnya dukungan keluarga disebabkan oleh kurang luasnya informasi yang diterima keluarga, baik dari media maupun dari lingkungan sekitar. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan oleh wanita dalam melewati masa kehamilan dan proses persalinan, karena dukungan selama kehamilan dan proses persalinan sangat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janin yang di kandung.

Penelitian ini sejalan dengan Puspitasari dan Sari (2016) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga merupakan sumber pendukung yang paling utama bagi ibu hamil dalam menghadapi hiperemesis gravidarum, Individu yang mendapatkan dukungan keluarga akan lebih tahan terhadap pengaruh psikologi dan stres dari pada individu yang tidak mendapatkan dukungan (Sugianto, Retnoningtias and Adhi, 2022). Sesuai dengan hasil penelitian tersebut, maka peneliti berkesimpulan bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diberikan

keluarga semakin rendah kejadian hiperemesis gravidarum

Hubungan Kepuasan Perkawinan dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* 0,03 yang berarti ada hubungan signifikan antara ibu yang tidak memiliki kepuasan dalam pernikahan, dengan penurunan berat badan ibu selama hamil. Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil bahwa dari 46 orang ibu yang dijadikan sampel penelitian, didapatkan hasil bahwa paling banyak ibu tidak memiliki kepuasan dalam pernikahan, dengan berat badan ibu selama hamil mengalami penurunan yaitu 29 (63%) responden.

Hubungan pernikahan dapat menjadi factor pelindung terhadap tekanan emosional Wanita selama masa kehamilan. Kepuasan pernikahan yang rendah menjadi faktor penyebab terkuat dalam depresi ibu hamil dan dukungan pasangan dalam suatu hubungan membantu dalam pencegahan gangguan emosional ibu hamil. Selain itu Ketidakpuasan pernikahan berkaitan dengan Kesehatan yang buruk, sehingga dapat memperparah gejala depresi pada ibu hamil. Wanita hamil yang memiliki kepuasan pernikahan yang baik memiliki pola makan yang lebih sehat dan yang paling penting tidak mengalami masalah pada psikologisnya. Suami sebagai sumber utama dukungan emosional harus memiliki perilaku komunikasi yang baik dalam mempertahankan dan meningkatkan hubungan selama masa kehamilan. Suami bertindak sebagai pembimbing yang memberikan umpan balik dan menengahi pemecahan masalah. Selain itu, suami juga dapat memberikan support, penghargaan dan perhatian. Selain itu, suami

adalah sebagai tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi (Dewi, Saputra and Daniati, 2022)

Hubungan Gaya Hidup dengan Berat Badan Ibu Selama Hamil

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan nilai p value 0,03 yang berarti ada hubungan signifikan antara ibu yang tidak memiliki gaya hidup seimbang, dengan penurunan berat badan ibu selama hamil. Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil bahwa dari 46 orang ibu yang dijadikan sampel penelitian, didapatkan hasil bahwa paling banyak ibu memiliki gaya hidup tidak seimbang, dengan berat badan ibu selama hamil mengalami penurunan yaitu 29 (63%) responden.

Gaya hidup sehat sangat berdampak baik bagi kehidupan kita sendiri, karena dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat juga memberikan kehidupan yang lebih baik lagi. Terutama pada ibu hamil, jika ibu hamil melakukan pola hidup sehat yang baik maka akan sangat baik dan sehat untuk janin bayinya dan juga ibu hamilnya. Ketika sebelum mengalami kehamilan pola hidup ibu hamil tersebut tentu pastinya berbeda, jadi dalam menjaga kehamilannya ibu hamil harus lebih ekstra menjaga pola hidup sehat demi calon bayinya itu sendiri. Baik menjaga pola makannya, lingkungan sekitarnya, olahraga dan lain sebagainya ini semua harus dilakukan demi menjaga calon bayi supaya bayi yang dilahirkan sehat dan kuat.

Selain menjaga asupan gizi makanan, ibu hamil sebaiknya juga memperhatikan hal lainnya juga seperti ibu memiliki istirahat yang cukup, tidur dengan keadaan dan posisi yang nyaman dan baik, juga harus lebih mengutamakan kuantitas dalam tidur, tidak bergadang pada

malamnya. Selanjutnya, melakukan olahraga fisik mengikuti senam hamil, olahraga-olahraga yang ringan seperti jalan-jalan santai atau lari-lari kecil. Jika ingin melakukan olahraga yang ekstrim seperti.

sebelum kehamilan, ibu hamil tersebut harus berkonsultasi terlebih dahulu ke dokter kandungan apakah olahraga yang ingin dilakukan tersebut tidak mengganggu kesehatan bayinya. Ibu hamil sangatlah sensitif baik dari fisik maupun psikisnya berbeda dengan sebelum mengalami kehamilan. Selain itu, ibu hamil harus menjaga lingkungan sekitar juga seperti membersihkan sampah dan atau menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Jadi ibu hamil harus sangatlah memperhatikan kehamilannya, karena bayi yang sehat dilahirkan oleh ibu yang berpola hidup sehat, bayi yang tangguh, kuat dan cerdas dilahirkan pula oleh ibu yang pola hidup sehatnya baik (Košnář *et al.*, 2019)

KESIMPULAN

Jawaban dari rumusan pertanyaan, tetapi bukan menyajikan hasil penelitian.

1. Ada hubungan secara signifikan antara tingkat stres dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat.
2. Tidak ada hubungan secara signifikan antara kecemasan dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat.
3. Ada hubungan secara signifikan antara dukungan sosial dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat.

4. Ada hubungan secara signifikan antara kepuasan perkawinan dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat.
5. Ada hubungan secara signifikan antara gaya hidup dengan penambahan berat badan ibu selama hamil di wilayah kerja Puskesmas Mereubo Kabupaten Aceh Barat.

Saran

Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian dengan variable yang lebih bervariasi dan juga menjadi wawasan kedepan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih cermat, karena peneliti hanya menggunakan variable psikososial dan gaya hidup seperti tingkat stress, kecemasan, dukungan social, kepuasan perkawinan, gaya hidup dengan status gizi balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Alderdice, F. *et al.* (2013a) 'The Prenatal Distress Questionnaire: an investigation of factor structure in a high-risk population', *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 31(5), pp. 456-464. Available at: <https://doi.org/10.1080/02646838.2013.830210>.
- Alderdice, F. *et al.* (2013b) 'The Prenatal Distress Questionnaire: an investigation of factor structure in a high-risk population', *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 31(5), pp. 456-464. Available at: <https://doi.org/10.1080/02646838.2013.830210>.
- Dewi, S.M., Saputra, B. and Daniati, M. (2022) 'Relationship of Alcohol Consumption and Sleep Quality To The Event Of Hypertension', *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), pp. 49-62. Available at: <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.564>
- de Abreu Rodrigues, A.V., Augusto, A.L.P. and Salles-Costa, R. (2021) 'Inadequacy of gestational weight gain during high-risk pregnancies is not associated with household food insecurity', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), p. 460. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03950-y>.
- Grandfils, S. *et al.* (2019) 'Impact of gestational weight gain on perinatal outcomes after a bariatric surgery', *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*, 48(6), pp. 401-405. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jogh.2019.03.001>.
- Huizink, A.C. *et al.* (2016) 'Adaption of pregnancy anxiety questionnaire-revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2', *Archives of Women's Mental Health*, 19(1), pp. 125-132. Available at: <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0531-2>.
- Kartikasari, R.I. (2018) 'Derajat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kejadian Mual Muntah Pada Trimester 1', *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 2(2), pp. 69-74. Available at: <https://doi.org/10.32536/jrki.v2i2.27>
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Akuntabilitas Kinerja. Jakarta
- Kominiarek, M.A. and Peaceman, A.M. (2017) 'Gestational weight gain', *American Journal of Obstetrics and*

- Gynecology*, 217(6), pp. 642-651. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2017.05.040>.
- Lindsay, K.L. *et al.* (2018) 'Gestational weight gain in obese pregnancy: impact on maternal and foetal metabolic parameters and birthweight', *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 38(1), pp. 60-65. Available at: <https://doi.org/10.1080/01443615.2017.1328670>.
- Moll, U., Olsson, H. and Landin-Olsson, M. (2017) 'Impact of Pregestational Weight and Weight Gain during Pregnancy on Long-Term Risk for Diseases', *PLOS ONE*, 12(1), p. e0168543. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168543>.
- Omidvar, S. *et al.* (2018) 'Associations of psychosocial factors with pregnancy healthy lifestyles', *PLOS ONE*, 13(1), p. e0191723. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191723>.
- Ouédraogo, C.T. *et al.* (2020) 'Prevalence and determinants of gestational weight gain among pregnant women in Niger', *Maternal & Child Nutrition*, 16(1). Available at: <https://doi.org/10.1111/mcn.12887>.
- Papazian, T. *et al.* (2017) 'Impact of maternal body mass index and gestational weight gain on neonatal outcomes among healthy Middle Eastern females', *PLOS ONE*, 12(7), p. e0181255. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181255>.
- Ratan, B.M. *et al.* (2020) 'Social Determinants of Gestational Weight Gain in an Obese, Low-Income Population', *American Journal of Perinatology*, 37(03), pp. 296-303. Available at: <https://doi.org/10.1055/s-0039-1678606>.
- S, W.K., Hadju, V. and Muis, M. (2019) 'Hubungan Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Dengan Berat Badan Lahir di Kabupaten Jeneponto', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 1(1). Available at: <https://doi.org/10.30597/jkmm.v1i1.8701>.
- Sugianto, L.D., Retnoningtias, D.W. and Adhi, N.K.J. (2022) 'Stres Infertilitas dan Kepuasan Pernikahan', *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(2), p. 73. Available at: <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i2.24496>.
- Susanto, I., Lipoeto, N.I. and Aji, A.S. (2021) 'Factors Associated with Rates of Gestational Weight Gain Among Pregnant Women in West Sumatera, Indonesia', *Current Developments in Nutrition*, 5, p. 821. Available at: https://doi.org/10.1093/cdn/nzab046_118.
- Walker, R. *et al.* (2018) 'Maternal nutrition and weight management in pregnancy: A nudge in the right direction', *Nutrition Bulletin*, 43(1), pp. 69-78. Available at: <https://doi.org/10.1111/mbu.12308>.
- Yang, W. *et al.* (2017) 'Relationship Between Gestational Weight Gain and Pregnancy Complications or Delivery Outcome', *Scientific Reports*, 7(1), p. 12531. Available at: <https://doi.org/10.1038/s41598-017-12921-3>.