

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Retensi berat badan post partum merupakan suatu kondisi seorang perempuan yang mengalami peningkatan berat badan setelah melahirkan dan tidak dapat mengembalikan berat badannya seperti semula (Snippen, 2022). Rata-rata penurunan berat badan pasca melahirkan yaitu sekitar 0,5-3 kg, namun hal tersebut sangat bervariasi (Nasreddine L, 2020). Berdasarkan *Institute Of Medicine* periode post partum 3 hingga 5 tahun kemungkinan merupakan titik waktu yang tepat untuk menggambarkan retensi kenaikan berat badan pasca melahirkan, durasi kurang dari 3 tahun tidak cukup untuk menggambarkan retensi berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Oktavia L, 2020 ibu pasca melahirkan yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dilihat selama 3 tahun pasca melahirkan yaitu sebesar 69 ibu dari 107 ibu atau 64,5% ibu mengalami kelebihan berat badan dan obesitas pasca melahirkan. Berdasarkan *American Collage Of Obstetricians and Gynecologists*, 2018 terdapat 40-60% perempuan mengalami kelebihan berat badan pasca melahirkan dan 10-15% perempuan mengalami obesitas pasca melahirkan. Retensi berat badan post partum (*Post Partum Wight Retention*) PPWR merupakan prediktor kuat terjadinya obesitas di kemudian hari dengan konsekuensi kesehatan jangka panjang pada perempuan. Pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan ibu hamil serta perilaku

gaya hidup yang kurang optimal seperti pola makan dan aktivitas fisik sangat berkontribusi terhadap terjadinya PPWR(Makama, 2021).

Kelebihan berat badan selama kehamilan dapat berkontribusi pada obesitas pasca melahirkan dan meningkatkan risiko pada kehamilan berikutnya (Mingling Chen, 20202). Retensi berat badan post partum dapat disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik, perubahan hormon, dan pengaturan pola makan yang salah (Snipen, 2022). Kondisi ibu pasca melahirkan yang mengalami obesitas dapat meningkatkan risiko ibu menderita penyakit tidak menular (PTM), termasuk diabetes, penyakit kardiovaskuler, stroke, dan beberapa jenis kanker (WHO, 2022). Pada saat ini PTM menjadi penyebab dari 74% kematian di seluruh dunia atau setiap tahunnya terdapat 41 juta orang meninggal karena PTM (WHO, 2022). Berdasarkan *American College of Obstetricians and Gynecologists*, 2018 untuk mencegah terjadinya hal tersebut, diperlukan pendidikan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam menjaga berat badan selama masa kehamilan dan pasca melahirkan. Perbaikan gizi, kesehatan ibu hamil, dan berat badan sangat erat kaitannya dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, serta sikap dalam kondisi kehamilan (Kemenkes, 2022).

Pendidikan kesehatan dapat diberikan kepada ibu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian Solehati, 2020 terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai nutrisi pada ibu pasca persalinan. Kelas ibu hamil dapat dijadikan suatu wadah pendidikan gizi bagi ibu hamil seperti penelitian yang dilakukan oleh Sari, 2018 bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi melalui kelas ibu hamil terhadap

pengetahuan dan sikap ibu hamil. Pelatihan kelas ibu hamil efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan kunjungan ANC (Kustini, 2019). Diperlukan adanya promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang kesehatan ibu hamil dan pasca melahirkan (Azulla, 2023).

Sikap yang positif terhadap kesehatan dan perawatan diri selama kehamilan juga mempunyai peran penting dalam menjaga kondisi berat badan selama kehamilan. Kurangnya kesadaran mengenai pentingnya gizi ibu hamil akan berdampak pada kurangnya upaya pencegahan kenaikan berat badan berlebih dan obesitas pada usia kehamilan dan pasca melahirkan. Kelas ibu hamil merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menyebarkan informasi mengenai gizi dan kesehatan pada usia kehamilan dan pasca melahirkan (Kemenkes RI, 2022).

Hal ini sejalan dengan transformasi kesehatan Kementerian Kesehatan Indonesia yang dimulai sejak tahun 2021, diantaranya yaitu transformasi layanan primer, transformasi layanan rujukan, transformasi ketahanan kesehatan, transformasi sistem pembiayaan kesehatan, transformasi SDM kesehatan, dan transformasi teknologi kesehatan. Pada pilar pertama yaitu transformasi layanan primer yang dapat diartikan sebagai perubahan untuk meningkatkan layanan promotif dan preventif. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti penerapan pencegahan, melakukan deteksi dini, dan promosi kesehatan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai intervensi SEHATI (*Sharing* Sehat Ibu Hamil) sebagai upaya pencegahan retensi berat badan post partum. Pengetahuan dan sikap mengenai retensi berat badan post partum perlu diberikan pada ibu hamil trimester 1 dan trimester 2. *Sharing* merupakan istilah dari kelas ibu hamil yang merupakan salah satu cara menyebarkan informasi berkaitan dengan gizi, kesehatan saat kehamilan, dan retensi berat badan post partum. Pemberian penyuluhan pada ibu hamil melalui kelas ibu hamil diharapkan akan berdampak pada peningkatan pengetahuan dan sikap penerapan kesehatan dan gizi keluarganya, sehingga anak yang dikandung dan ibu akan berada dalam keadaan status gizi yang baik.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah efektivitas intervensi SEHATI (*Sharing* Sehat Ibu Hamil) terhadap peningkatan pengetahuan retensi berat badan post partum?
2. Bagaimanakah efektivitas intervensi SEHATI (*Sharing* Sehat Ibu Hamil) terhadap peningkatan sikap retensi berat badan post partum?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas dari intervensi SEHATI (*Sharing* Sehat Ibu Hamil) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam penanggulangan retensi berat badan post partum.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya peningkatan pengetahuan tentang retensi berat badan post partum setelah intervensi SEHATI (*Sharing* Sehat Ibu Hamil).
- b. Diketuainya peningkatan sikap tentang retensi berat badan post partum setelah intervensi SEHATI (*Sharing* Sehat Ibu Hamil).
- c. Diketuainya efektivitas SEHATI (*Sharing* Sehat Ibu Hamil) terhadap peningkatan pengetahuan mengenai retensi berat badan post partum.
- d. Diketuainya efektivitas SEHATI (*Sharing* Sehat Ibu Hamil) terhadap peningkatan sikap mengenai retensi berat badan post partum.

D. Ruang lingkup

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup di bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat khususnya tentang metode dengan kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan di bidang ilmu gizi terutama tahap pengkajian gizi masyarakat untuk mengidentifikasi masalah gizi yang mungkin timbul pada tatanan kelompok ibu hamil dan pasca melahirkan. Peneliti ini dapat menghasilkan kurikulum penyuluhan dan satuan acara penyuluhan yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai retensi berat badan post partum. Melalui pengkajian yang mendalam akan menghasilkan diagnosis

gizi yang tepat untuk merencanakan intervensi gizi yang sesuai dalam rangka mencapai *output* asuhan gizi masyarakat seoptimal mungkin.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi ibu hamil. Dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap retensi berat badan post partum serta memberikan sikap positif sehingga ibu hamil dapat termotivasi mencegah retensi berat badan post partum dengan hidup sehat dan mengatur pola makan.
- b. Pengelola Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Hasil penelitian terkait penggunaan “SEHATI” terhadap upaya pencegahan retensi berat badan post partum dapat dimanfaatkan sebagai atau program penyuluhan atau pemberdayaan terkait retensi berat badan post partum.
- c. Peneliti selanjutnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan peneliti selanjutnya dan juga dapat menjadi bahan referensi materi dalam pembelajaran bagi kemajuan pendidikan terutama yang berkaitan dengan gizi masyarakat. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan media-media lain yang diperkirakan dapat menambah pengetahuan dan sikap, atau bahkan perilaku.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang peningkatan pengetahuan dan sikap pada ibu hamil telah banyak dilakukan sebelumnya, tetapi penelusuran yang telah dilakukan peneliti belum ada penelitian yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya sebagai berikut.

1. Sari (2018) yang meneliti “Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Berat Badan Berlebih Pada Ibu Hamil di Puskesmas Nusukan Surakarta”. Hasil dari penelitian menunjukkan uji paired t-test $p=0,001$ dan uji wilcoxon $p=0,001$ yang berarti ada perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kesimpulan edukasi gizi efektif mempengaruhi pengetahuan gizi dan berat badan ibu hamil di Puskesmas Nusukan Surakarta.
 - a. Persamaan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel terikat mengenai pengetahuan dan pembahasan mengenai berat badan berlebih pada ibu hamil.
 - b. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada penelitian Sari menggunakan media *leaflet* dan ceramah serta terdapat kontrol dalam sampel, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode penyuluhan gizi dan tidak menggunakan sampel kontrol.
2. Hasibuan (2018) yang meneliti “Efektivitas kelas Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Faktor Risiko Dalam Kehamilan Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Semua Jadi Kota Tanjungbalai”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa Asym. Sig. (2-tailed) pada kedua kelas $< \alpha (0,000 < 0,05)$, ada 52 responden pada kelas modifikasi dan 47 responden pada kelas reguler yang nilai *posttest*-nya $> \textit{pretest}$, serta selisih mean *posttest-pretest* kelas modifikasi $>$ kelas reguler ($3,74 > 2,19$). Kesimpulannya adalah kelas ibu hamil efektif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang faktor risiko dalam kehamilan di wilayah kerja UPT Puskesmas Semula.

- a. Persamaan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel terikat mengenai pengetahuan dan metode penyuluhan gizi yang digunakan yaitu kelas ibu hamil.
 - b. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada penelitian Hasibuan membahas mengenai faktor risiko dalam kehamilan, sedangkan dalam penelitian ini membahas retensi kenaikan berat badan berlebih pada ibu hamil.
3. Brown (2019) yang meneliti “*Gestational weight gain and optimal wellness (GLOW): rationale and methods for a randomized controlled trial of a lifestyle intervention among pregnant women with overweight or obesity*”.
- Hasil dari penelitian tersebut adalah mengenai uji GLOW yang menargetkan kelebihan GWG pada perempuan yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dengan jangka waktu penialan 12 bulan setelah melahirkan.
- a. Persamaan penelitian yang akan dilakukan yaitu pembahasan mengenai kelebihan berat badan pada ibu hamil.
 - b. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan pada penelitian Brown yaitu hasil akhir berupa pelaksanaan konseling menggunakan telfon, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode penyuluhan gizi atau kelas ibu hamil.
4. Solehati (2020) yang meneliti “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Nutrisi Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai nutrisi pada ibu postpartum. Hal ini di tunjukkan dengan persentase ibu postpartum yang memiliki

pengetahuan kurang sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan nilai mean yaitu 15,67 sedangkan setelah dilakukan penyuluhan nilai meannya 19,22, dengan nilai yang signifikan $p = 0,025$, yang berarti ada pengaruh edukasi Kesehatan terkait nutrisi dengan peningkatan tingkat pengetahuan ibu postpartum.

- a. Persamaan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel terikat yang digunakan yaitu pengetahuan.
- b. Perbedaan penelitian yang dilakukan yaitu pada penelitian Solehati membahas permasalahan nutrisi kesehatan pada post partum, sedangkan pada penelitian ini membahas mengenai retensi berat badan post partum.

5. McAuliffe (2020) yang meneliti "*Management of prepregnancy, pregnancy, and postpartum obesity from the FIGO Pregnancy and Non-Communicable Diseases Committee: A FIGO (International Federation of Gynecology and Obstetrics) guideline*". Hasil penelitian ini merekomendasikan panduan praktis dalam mencegah dan mengelola obesitas bagi perempuan sebelum, selama, dan setelah kehamilan. FIGO berharap bahwa dengan adanya rekomendasi ini akan menginformasikan pengembangan panduan khusus negara berbasis bukti tentang pengelolaan obesitas.

- a. Persamaan penelitian yang akan dilakukan yaitu pembahasan berat badan berlebih pada masa kehamilan dan pasca melahirkan.
- b. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan pada penelitian McAullife merupakan suatu panduan untuk mencegah dan mengelola kejadian sebelum, selama, dan setelah kehamilan, sedangkan dalam penelitian ini

merupakan suatu penelitian untuk mengetahui tingkat keberhasilan metode kelas ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap retensi berat badan post partum.

G. Produk Yang Dihasilkan

Nama Produk : SEHATI (*Sharing* Sehat Ibu Hamil)

Fungsi : Meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam upaya pencegahan retensi berat badan post partum

Sasaran : Ibu hamil di Puskesmas Gamping II

Jenis Produk : Kurikulum penyuluhan dan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) Ibu Hamil