BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis dan alamiah yang diawali dari konsepsi hingga persalinan, di mana tubuh ibu mengalami berbagai perubahan anatomi, fisiologis, hormonal, dan metabolik dalam rangka mendukung pertumbuhan janin dan persiapan persalinan (Chandra dan Paray, 2024). Kehamilan merupakan masa yang membutuhkan perhatian khusus terhadap perilaku kesehatan ibu, terutama aktivitas fisik dan pola makan.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara tepat selama kehamilan berperan dalam menurunkan risiko terjadinya pre-eklampsia, hipertensi gestasional, dan diabetes gestasional, serta mencegah kenaikan berat badan berlebih pada ibu hamil. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat mengurangi risiko komplikasi persalinan dan depresi pascapersalinan, serta menurunkan kejadian komplikasi pada bayi baru lahir, tanpa memberikan dampak negatif terhadap berat badan lahir maupun meningkatkan risiko kematian janin(WHO, 2020). Sedangkan menjaga gizi yang baik dan pola makan sehat selama kehamilan sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin (WHO, 2023).

Namun, pada kenyataannya masih ditemukan ibu hamil yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah serta pola makan yang belum sesuai

dengan prinsip gizi seimbang. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, persepsi yang keliru mengenai aktivitas fisik selama kehamilan, serta kebiasaan makan yang tidak teratur. Fenomena ini menjadi permasalahan yang sering dijumpai dalam pelayanan kesehatan ibu hamil, khususnya pada pelayanan *antenatal care.*

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, menunjukkan 42,9% ibu hamil tergolong kurang aktif secara fisik, meskipun sebagian telah menerapkan pola makan sehat di Puskesmas Bangkala, Kota Makassar (Haruna et al., 2025). Berdasarkan pada penelitian sebelumnya, menunjukkan 88,5% di wilayah kerja Puskesmas Cilacap Selatan II masih ditemukan ibu hamil dengan kekurangan energi kronik akibat pola makan yang belum memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan (Purwatiningsih & Ambarwati, 2025).

Fenomena di masyarakat menunjukkan masih kuatnya pengaruh mitos terkait aktivitas fisik dan pola makan selama kehamilan. Banyak ibu hamil membatasi aktivitas fisik karena khawatir membahayakan janin, meskipun aktivitas ringan hingga sedang sebenarnya bermanfaat. Selain itu, masih terdapat anggapan makan berlebihan atau pantangan terhadap makanan bergizi tertentu.

Berdasarkan observasi awal di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar, sebagian ibu hamil cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah dan belum memperhatikan kualitas pola makan secara optimal. Perilaku

tersebut masih dipengaruhi oleh kebiasaan dan kepercayaan turun-temurun, sementara data spesifik mengenai aktivitas fisik dan pola makan ibu hamil di wilayah tersebut belum tersedia.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Aktivitas Fisik dan Pola Makan Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang objektif mengenai kondisi aktivitas fisik dan pola makan ibu hamil sebagai dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam merencanakan dan memberikan edukasi kesehatan serta promosi kesehatan yang tepat sasaran. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi pelayanan *antenatal care* serta referensi bagi pengembangan praktik keperawatan maternitas.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya maka peneliti merumuskan masalah :

1. Bagaimana aktivitas fisik ibu hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar?
2. Bagaimana pola makan ibu hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengidentifikasi aktivitas fisik dan pola makan ibu hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengidentifikasi aktivitas fisik ibu hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar.
   b. Mengidentifikasi pola makan ibu hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang nanti di lakukan maka dapat memberikan manfaat bagi semua pihak terkait antara lain :

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan maternitas, khususnya penelitian aktivitas fisik dan pola makan ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman bagi peneliti dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di masyarakat khususnya dalam pengumpulan dan pengolahan data terkait aktivitas fisik dan pola makan pada ibu hamil. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan berpikir ilmiah dan analitis dalam bidang keperawatan maternitas.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data gambaran mengenai aktivitas fisik dan pola makan pada ibu hamil**.** Data tersebut dapat dimanfaatkan sebagai data dasar dalam perencanaan program edukasi kesehatan, pemantauan ibu hamil, serta peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil di tempat penelitian.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pembelajaran bagi institusi pendidikan, khususnya di bidang keperawatan maternitas, mengenai kondisi aktivitas fisik dan pola

makan pada ibu hamil**.** Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pendukung penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak.