



HUBUNGAN PERILAKU POLA MAKAN PADA STATUS GIZI IBU HAMIL UNTUK PENCEGAHAN RESIKO STUNTING DI PUSKESMAS KEMAYORAN JAKARTA PUSAT TAHUN 2025

Susi Mulyati¹⁾, Dian Mahanani²⁾, Yang Fajar Kurniawan³⁾, Irma Yudith Ayu⁴⁾, Eko Teguh Budianto⁵⁾,
Ratna Dewi Sekundaria⁶⁾, Annisa Fakhirah⁷⁾, Gefira Nur Fatimah⁸⁾

1. susi.mulyati0912@gmail.com, Institut Kesehatan Hermina
2. dianmahanani69@gmail.com, Institut Kesehatan Hermina
3. kemasku24@gmail.com, Institut Kesehatan Hermina
4. drgirma.yudithayu@institutkesehatanhermina.ac.id, Institut Kesehatan Hermina
5. ekoteguhbudiyanto74@gmail.com, Institut Kesehatan Hermina
6. ratna.rustamadji@gmail.com, Institut Kesehatan Hermina
7. annisafkrh@gmail.com, Institut Kesehatan Hermina
8. gefiranf13@gmail.com, Institut Kesehatan Hermina

Abstract

Stunting remains a major chronic nutritional issue in Indonesia, with a prevalence of 21.6% in 2022 and targeted to reduce it to 14% by 2024. The nutritional status of pregnant women directly affects fetal health and child development, making it a key factor in stunting prevention. Maternal dietary behavior plays a central role, as imbalanced intake of macro- and micronutrients may lead to chronic energy deficiency, anemia, risks of low birth weight, prematurity, and stunting. However, there is still a research gap regarding the direct association between dietary behavior and the nutritional status of pregnant women in urban areas, particularly at the primary healthcare level. This study aimed to analyze the relationship between dietary behavior and the nutritional status of pregnant women as part of stunting prevention efforts at the Kemayoran Public Health Center, Central Jakarta, in 2025. This analytical quantitative study used a cross-sectional design and was conducted in May 2025. The sample included 100 second- and third-trimester pregnant women selected through purposive sampling. Dietary behavior was assessed using a modified Food Frequency Questionnaire (FFQ), while nutritional status was measured using pre-pregnancy Body Mass Index (BMI) and Mid-Upper Arm Circumference (MUAC). The results showed a statistically significant association between dietary behavior and maternal nutritional status ($p = 0.032$). Women with suboptimal dietary behavior had approximately 1.5 times higher prevalence of poor nutritional status compared to those with better dietary behavior (PR 1.497; 95% CI: 1.05–2.13). Specific behavior-based nutrition interventions are essential in urban settings to prevent stunting.

Keywords: Dietary Behavior; Nutritional Status; Pregnant Women; Stunting

Abstrak

*Stunting masih menjadi permasalahan gizi kronis utama di Indonesia dengan prevalensi 21,6% pada tahun 2022 dan target penurunan hingga 14% pada 2024. Kondisi gizi ibu hamil berpengaruh langsung terhadap status gizi janin dan perkembangan anak, sehingga menjadi faktor penting dalam pencegahan stunting. Perilaku pola makan ibu hamil memiliki peran sentral karena ketidakseimbangan konsumsi zat gizi makro dan mikro dapat menyebabkan defisiensi energi kronis, anemia, risiko bayi lahir dengan berat badan rendah, prematuritas, dan stunting. Namun, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait hubungan langsung antara perilaku pola makan dan status gizi ibu hamil di wilayah urban, khususnya pada tingkat pelayanan primer. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku pola makan dan status gizi ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting di Puskesmas Kemayoran, Jakarta Pusat, tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* dan dilaksanakan pada Mei 2025. Sampel terdiri dari 100 ibu hamil trimester kedua dan ketiga yang dipilih secara *purposive sampling*. Perilaku pola makan diukur menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang dimodifikasi. Status gizi diukur melalui IMT pra-kehamilan dan Lingkar Lengan Atas (LILA). Hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku pola makan ibu hamil dengan status gizi mereka (p -value = 0.032). Kelompok dengan pola makan kurang ideal memiliki prevalensi status gizi kurang optimal sekitar 1.5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok pola makan yang lebih baik (PR 1.497; 95% CI: 1.05–2.13). Intervensi gizi berbasis perilaku spesifik di lingkungan urban sangat penting untuk mencegah kasus stunting.*

Kata Kunci: Ibu Hamil; Perilaku Pola Makan; Status Gizi; Stunting



PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi *stunting* nasional mencapai 21,6%, dengan target penurunan hingga 14% pada tahun 2024 sebagai bagian dari program prioritas nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2022). *Stunting* tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif dan produktivitas jangka panjang. Salah satu faktor penting dalam pencegahan *stunting* adalah kondisi gizi ibu selama kehamilan, yang secara langsung memengaruhi status gizi janin dan tumbuh kembang anak setelah lahir (Fitriani et al., 2020) (Adriati & Chloranyta, 2022).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku pola makan ibu hamil memainkan peran sentral dalam menentukan status gizi ibu dan kesehatan janin. Hal ini ditekankan bahwa konsumsi makanan dengan kandungan zat gizi makro dan mikro yang tidak seimbang dapat menyebabkan defisiensi energi kronis dan anemia pada ibu hamil dan juga merupakan faktor risiko utama bayi lahir dengan berat badan rendah, prematuritas, dan terjadinya *stunting* (Candri et al., 2017) (Diana & Ginting, 2023). Selain itu, dapat dikatakan bahwa rendahnya frekuensi konsumsi protein hewani dan sayuran berwarna pada ibu hamil berkorelasi dengan kejadian gizi kurang (Daniella et al., 2021) (Helmizar et al., 2024). Namun demikian, sebagian besar studi tersebut bersifat kuantitatif deskriptif dan kurang menggambarkan hubungan langsung antara perilaku pola makan dan status gizi ibu hamil secara kontekstual dalam upaya pencegahan *stunting*.

Berbagai penelitian lain juga telah mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil. Masyarakat juga dapat menyoroti pentingnya pengetahuan gizi ibu hamil sebagai prediktor asupan gizi yang baik (Nurahmawati et al., 2023) (Azrimaidaliza et al., 2017). Selain itu, ditemukan bahwa aksesibilitas pangan dan dukungan keluarga turut berperan dalam membentuk kebiasaan makan ibu hamil (Mahendika et al., 2023) (Aprianingsih Situmorang & Magdalena Br Barus, 2023). Secara lebih spesifik, hubungan antara status gizi ibu hamil dan kejadian *stunting* pada anak juga telah didokumentasikan dengan baik. Oleh karena itu, terdapat hal esensial juga terkait penemuan korelasi antara ibu hamil dengan Kurang Energi Kronis (KEK) atau Anemia dengan peningkatan risiko *stunting* pada anak yang dilahirkan (Sholihah & Sholihah, 2025) (Mirza et al., 2023).

Di sisi lain, konteks lokal juga memengaruhi dinamika perilaku pola makan dan intervensi gizi. Jakarta Pusat sebagai wilayah urban padat penduduk dengan berbagai tantangan sosial ekonomi, memiliki kerentanan tersendiri terhadap masalah gizi ibu hamil, yang belum banyak dikaji secara mendalam di tingkat pelayanan kesehatan primer seperti Puskesmas. Wilayah DKI Jakarta menunjukkan bahwa meskipun akses terhadap fasilitas kesehatan cukup baik, masih terdapat kesenjangan dalam edukasi gizi dan praktik makan sehat selama kehamilan (Azriani et al., 2024). Hal ini mengindikasikan perlunya kajian yang lebih spesifik untuk mengidentifikasi faktor perilaku yang berkontribusi terhadap status gizi ibu hamil dalam konteks pencegahan *stunting* (Utama, 2021) (Metasari & Kasmiasi, 2020).

Namun demikian, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang signifikan terkait analisis mendalam mengenai hubungan spesifik antara perilaku pola makan ibu hamil dengan risiko *stunting*, khususnya di lingkungan perkotaan padat penduduk yang memiliki karakteristik sosial, ekonomi, dan aksesibilitas pangan unik. Sebagian besar studi yang ada cenderung bersifat makro (tingkat provinsi atau nasional) atau berfokus pada wilayah pedesaan yang memiliki tantangan gizi berbeda. Kesenjangan penelitian terletak pada kurangnya kajian empiris yang menghubungkan perilaku pola makan ibu hamil secara kuantitatif terhadap status gizi mereka dan potensi pencegahan risiko *stunting*, khususnya di lingkungan Puskesmas wilayah urban seperti Kemayoran. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk



memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam penyusunan strategi intervensi berbasis perilaku untuk meningkatkan status gizi ibu hamil sebagai langkah awal pencegahan *stunting*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara perilaku pola makan terhadap status gizi ibu hamil di Puskesmas Kemayoran Jakarta Pusat tahun 2025 dalam konteks pencegahan risiko *stunting*. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku pola makan dengan status gizi ibu hamil sebagai faktor kunci dalam pencegahan *stunting*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku pola makan dengan status gizi ibu hamil dalam upaya pencegahan risiko *stunting*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kemayoran, Jakarta Pusat, pada bulan Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester kedua dan ketiga yang melakukan kunjungan antenatal care (ANC) di Puskesmas Kemayoran selama periode pengumpulan data. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive* sampling dengan kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester II dan III, bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, dapat membaca menulis dan kriteria eksklusi meliputi ibu hamil dengan riwayat penyakit kronik (diabetes mellitus, hipertensi, ibu hamil dengan komplikasi obstetrik berat). Besar sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat kepercayaan 95% dan *margin of error* 5%. Berdasarkan perhitungan diperoleh jumlah sampel sebesar 100 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah perilaku pola makan ibu hamil, sedangkan variabel dependen adalah status gizi ibu hamil, dan Variabel kontrol yang turut diperhatikan meliputi usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan paritas ibu hamil. Instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku pola makan adalah kuesioner tertutup berbasis modifikasi dari *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), yang disusun dalam skala *Likert* 4 poin (Sangat Setuju = 4 hingga Sangat Tidak Setuju = 1). Skor akhir dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengukuran status gizi dilakukan berdasarkan data rekam medis untuk berat dan tinggi badan pra-kehamilan, serta pengukuran langsung LILA menggunakan pita LILA non-elastis dengan titik potong <23,5 cm sebagai indikator risiko Kekurangan Energi Kronik (KEK).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung oleh enumerator terlatih setelah peserta mendapatkan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menandatangani *informed consent*. Prosedur pelaksanaan dilakukan secara sistematis dan terstandar agar dapat direplikasi oleh peneliti lain. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi data, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-square* untuk menguji hubungan antara perilaku pola makan dan status gizi ibu hamil. Jika data tidak memenuhi asumsi *Chi-square*, maka digunakan uji alternatif *Fisher's Exact Test*.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Institut Kesehatan Hermina dengan nomor surat, yaitu 0197243175111232025072400001. Semua responden diberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian serta hak untuk menolak berpartisipasi tanpa konsekuensi apapun. Data responden mendapat jaminan kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini tidak melibatkan intervensi medis atau uji klinis, sehingga risiko minimal terhadap responden.



HASIL DAN PEMBAHASAN
Distribusi Frekuensi Faktor

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis univariat masing-masing variabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Faktor Hasil Skor Perilaku Pola Makan, Faktor Indeks Massa Tubuh, Faktor Pendidikan, Faktor Pekerjaan, dan Faktor Paritas pada Ibu Hamil di Puskesmas Kemayoran

| Variabel | Kategori | Frekuensi (n=100) | Persentase (%) |
|---------------------------------|------------------|-------------------|----------------|
| Skor Perilaku Pola Makan | Rendah | 60 | 60.0 |
| | Sedang | 30 | 30.0 |
| | Tinggi | 10 | 10.0 |
| Status Gizi | Kurus | 55 | 55.0 |
| | Normal | 35 | 35.0 |
| | Gemuk | 10 | 10.0 |
| Pendidikan | Tamat SMP | 10 | 10.0 |
| | Tamat SMA | 46 | 46.0 |
| | Tamat D3 | 14 | 14.0 |
| | Tamat S1 | 30 | 30.0 |
| Pekerjaan | Ibu Rumah Tangga | 40 | 40.0 |
| | PNS | 11 | 11.0 |
| | Karyawan Swasta | 33 | 33.0 |
| | Wirausaha | 16 | 16.0 |
| Paritas | Primipara | 46 | 46.0 |
| | Multipara | 54 | 54.0 |

Sumber: data diolah

Berdasarkan Tabel 1, analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori perilaku pola makan rendah (60%), diikuti oleh kategori sedang (30%) dan tinggi (10%). Mayoritas responden juga memiliki status IMT kurus (55%), sementara hanya 35% yang tergolong normal dan 10% gemuk. Dari segi pendidikan, responden terbanyak adalah lulusan SMA (46%), diikuti oleh lulusan S1 (30%), lulusan D3 (14%), dan lulusan SMP (10%). Pekerjaan responden didominasi oleh ibu rumah tangga (40%) dan karyawan swasta (33%), dengan mayoritas responden merupakan ibu dengan kehamilan anak pertama (46%), yang masih berada pada tahap awal pengalaman kehamilan dan pengelolaan gizi.

Hubungan Antara Kategori Perilaku Pola Makan dengan Status Gizi pada Ibu Hamil
Tabel 2. Hubungan Antara Kategori Perilaku Pola Makan dengan Status Gizi pada Ibu Hamil di Puskesmas Kemayoran

| Hasil Skor Pola Makan | Status Gizi | | | p-value | PR 95% CI (Lower-Upper) |
|-----------------------|-------------|--------|-------|---------|----------------------------|
| | Kurus | Normal | Gemuk | | |
| Rendah | | | | | |
| Count (n) | 40 | 18 | 2 | | |
| Expected Count (%) | 33.0 | 24.0 | 3.0 | | |
| Sedang | | | | 0.030 | 1.78 (1.15–2.76) |
| Count (n) | 12 | 15 | 3 | | |
| Expected Count (%) | 16.5 | 12.0 | 1.5 | | |
| Tinggi | | | | | |
| Count (n) | 3 | 7 | 0 | | |
| Expected Count (%) | 5.5 | 4.0 | 0.5 | | |

Sumber: data diolah



Berdasarkan tabel 2, hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku pola makan ibu hamil dan status gizi mereka di Puskesmas Kemayoran. Hasil nilai p-value sebesar 0.030 yang lebih kecil dari ambang batas signifikansi 0.05 menunjukkan bahwa perbedaan distribusi status gizi di antara kelompok pola makan (rendah, sedang, tinggi) tidak terjadi secara kebetulan. Mayoritas responden dengan perilaku pola makan "Rendah" (40 ibu hamil) memiliki status gizi "Kurus", sementara hanya sedikit yang berstatus gizi "Normal" (18 ibu hamil) dan 2 ibu hamil berstatus gizi "Gemuk". Sebaliknya, pada kelompok dengan pola makan "Sedang", sebagian besar (15 ibu hamil) berstatus gizi "Normal", namun terdapat 12 ibu hamil yang berstatus gizi "Kurus". Kelompok pola makan "Tinggi" sebagian besar memiliki status gizi "Normal" (7 ibu hamil). Rasio prevalensi (PR) sebesar 1.78 dengan interval kepercayaan 95% antara 1.15 hingga 2.76 memperkuat temuan ini, menunjukkan bahwa kelompok dengan pola makan yang kurang ideal ("Rendah") memiliki prevalensi status gizi yang kurang optimal ("Kurus") sekitar 1.8 kali lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok dengan pola makan yang lebih baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku pola makan ibu hamil dengan status gizi mereka di Puskesmas Kemayoran, dengan jumlah nilai p-value 0.030. Temuan ini secara kuat mendukung hipotesis penelitian dan mengkonfirmasi bahwa perilaku makan yang dijalani oleh ibu hamil memiliki dampak langsung terhadap pencapaian status gizi yang optimal, atau sebaliknya, yaitu ketidakefektifan status gizi. Mayoritas ibu hamil dengan perilaku pola makan yang dikategorikan "Rendah" (diartikan sebagai perilaku kebiasaan makan yang buruk) memiliki status gizi "Kurus". Sebaliknya, meskipun jumlahnya lebih kecil, terdapat ibu hamil dengan pola makan "Sedang" yang berstatus gizi "Kurus". Rasio prevalensi (PR) sebesar 1.78 (95% CI: 1.15–2.76) juga mengindikasikan bahwa kelompok dengan pola makan yang kurang ideal ("Rendah") memiliki kemungkinan 1.8 kali lebih tinggi untuk mengalami status gizi kurang optimal (kurus) dibandingkan dengan kelompok dengan pola makan yang lebih baik.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan literatur ilmiah yang luas dan menegaskan pentingnya asupan gizi adekuat selama kehamilan. Penelitian sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa perilaku pola makan yang tidak seimbang, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas, dapat menyebabkan defisiensi energi kronis (KEK) dan anemia pada ibu hamil (Lukman et al., 2023) (Rikayoni & Rahmi, 2023). Hal ini merupakan faktor risiko utama kelahiran bayi dengan berat badan yang rendah, prematuritas, dan akhirnya stunting pada anak (Nurmadilla et al., 2021). Risiko tersebut juga menunjukkan bahwa suplementasi mikronutrien ganda selama kehamilan dapat secara signifikan memperbaiki luaran maternal dan bayi yang secara implisit menekankan peran asupan gizi yang lengkap (Zhong et al., 2025). Tinjauan lebih lanjut mengidentifikasi bahwa malnutrisi maternal adalah salah satu faktor risiko utama stunting di wilayah berpenghasilan rendah dan menengah (Mediani et al., 2023) (Nurahmawati et al., 2023b). Hal ini selaras dengan observasi dalam penelitian lain bahwa perilaku pola makan yang kurang optimal dapat mengarahkan pada status gizi buruk pada ibu hamil dan menjadi perhatian utama dalam konteks kasus stunting (Puspitaningrum et al., 2025) (Anitya et al., 2023).

Penelitian lain di Indonesia juga menemukan bahwa pola makan ibu hamil yang buruk terkait dengan peningkatan risiko KEK dan anemia. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa perilaku pola makan adalah determinan kritis dari status gizi ibu hamil (Putri et al., 2025). Temuan kami juga mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan korelasi antara ibu hamil dengan Kurang Energi Kronis (KEK) atau Anemia dengan peningkatan risiko stunting pada anak yang dilahirkan. Hal ini menggarisbawahi jalur kausalitas dari perilaku pola makan ibu, menuju status gizi ibu, dan risiko stunting pada keturunan.



Aspek baru dan penting dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang spesifik pada perilaku pola makan di lingkungan perkotaan padat penduduk seperti Kemayoran, Jakarta Pusat. Meskipun penelitian sebelumnya telah mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil secara umum di Indonesia, namun jarang sekali secara eksplisit menghubungkan perilaku pola makan secara kuantitatif dengan status gizi ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting di tingkat Puskesmas di wilayah urban. Karakteristik urban, seperti aksesibilitas pangan yang beragam, gaya hidup yang serba cepat, serta paparan informasi yang berlebihan dapat membentuk pola perilaku makan. Hal ini bahkan dapat dikatakan berbeda dibandingkan dengan daerah pedesaan. Penelitian ini secara unik menyoroti bahwa di lingkungan perkotaan dengan akses fasilitas kesehatan yang lebih baik, masih terdapat kesenjangan dalam praktik makan sehat selama kehamilan dan dipengaruhi oleh perilaku spesifik.

Temuan ini memiliki solusi dan jalur praktis yang signifikan bagi program pencegahan stunting. Strategi intervensi gizi tidak dapat lagi hanya berfokus pada penyediaan suplementasi atau edukasi gizi umum. Sebaliknya, perlu dimunculkan pendekatan yang lebih berbasis perilaku dan disesuaikan dengan konteks lokal. Contohnya, program edukasi harus dirancang untuk mengubah kebiasaan makan yang kurang optimal, seperti frekuensi konsumsi protein hewani dan sayuran berwarna yang rendah karena ditemukan berkorelasi dengan gizi kurang pada ibu hamil. Analisis lebih lanjut mengenai jenis makanan spesifik yang dominan dalam pola makan ibu hamil di Kemayoran, serta hambatan perilaku dalam mengadopsi diet sehat akan sangat bermanfaat.

Penelitian ini melengkapi studi-studi sebelumnya yang menyoroti faktor pengetahuan dan dukungan sebagai prediktor asupan gizi yang baik. Meskipun penelitian ini tidak secara eksplisit menguji pengetahuan atau dukungan sebagai variabel independen, temuan kami secara implisit menyarankan bahwa faktor-faktor ini mungkin memediasi hubungan antara perilaku pola makan dan status gizi. Contohnya, pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang kemungkinan besar akan tercermin dalam perilaku pola makan yang lebih baik. Penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi interaksi kompleks antara pengetahuan gizi, dukungan sosial, dan faktor perilaku pola makan dalam memengaruhi status gizi ibu hamil.

PENUTUP

Penelitian ini berhasil menganalisis hubungan antara perilaku pola makan dengan status gizi ibu hamil di Puskesmas Kemayoran Jakarta Pusat tahun 2025 dalam konteks pencegahan risiko stunting. Hasil penelitian secara signifikan menunjukkan bahwa perilaku pola makan ibu hamil memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan status gizi mereka. Mayoritas ibu hamil dengan perilaku pola makan yang baik cenderung memiliki status gizi normal, sementara pola makan yang kurang ideal berkorelasi dengan risiko status gizi yang kurang optimal, baik itu kurus maupun gemuk. Temuan ini mengkonfirmasi hipotesis penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku pola makan dengan status gizi ibu hamil sebagai faktor kunci dalam pencegahan stunting.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar program gizi di Puskesmas Kemayoran dapat lebih fokus pada intervensi berbasis perilaku yang menargetkan peningkatan kualitas pola makan ibu hamil, bukan hanya pada penyuluhan gizi umum. Program tersebut dapat mencakup edukasi yang lebih mendalam tentang pentingnya konsumsi protein hewani dan sayuran berwarna, yang sebelumnya telah terbukti berkorelasi dengan kejadian gizi kurang. Selain itu, Puskesmas dapat mengembangkan strategi pendampingan gizi individual yang mempertimbangkan karakteristik sosial ekonomi dan budaya ibu hamil di wilayah urban padat penduduk, sehingga dapat memfasilitasi adopsi perilaku pola makan yang lebih sehat untuk



mencapai status gizi optimal dan secara proaktif berkontribusi pada pencegahan risiko stunting pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriati, F., & Chloranyta, S. (2022). Status Gizi Ibu Hamil Berdasarkan Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v10i2.194>
- Anitya, P. C., Senjaya, A. A., & Somoyani, N. K. (2023). Hubungan Status Gizi Ibu Saat Hamil dengan Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kintamani VI Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2075>
- Aprianingsih Situmorang, & Magdalena Br Barus. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Aek Parombunan Kota Sibolga Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 1(4), 65–70. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v1i4.107>
- Azriani, D., Masita, Qinthara, N. S., Yulita, I. N., Agustian, D., Zuhairini, Y., & Dhamayanti, M. (2024). Risk factors associated with stunting incidence in under five children in Southeast Asia: a scoping review. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 43(1), 174. <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00656-7>
- Azrimaidaliza, A., Asri, R., Handesti, M., & Lisnayenti, Y. (2017). PROMOSI MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI DALAM UPAYA PENINGKATAN STATUS GIZI IBU HAMIL. *LOGISTA - Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 67. <https://doi.org/10.25077/logista.1.2.67-74.2017>
- Candri, N. P. A., Wirawan, S., Adiyasa, I. N., & Cahyaningrum, A. (2017). Pola Konsumsi Makanan Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Kurang Energi Kronis (Kek) Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kota Mataram. *Jurnal Gizi Prima*, 2(1), 65–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.32807/jgp.v2i1.90>
- Daniella, A., Triawanti, & Fatmaria. (2021). HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN IBU HAMIL DENGAN PENAMBAHAN BERAT BADAN DAN KADAR HEMOGLOBIN TRIMESTER II DI PUSKESMAS PAHANDUT KOTA PALANGKA RAYA TAHUN 2018. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), 1287–1302. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i1.2868>
- Diana, D., & Ginting, K. (2023). Faktor Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Selayang II. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(1), 54–62. <https://doi.org/10.32504/hspj.v7i1.939>
- Fitriani, H., R, A. S., & Nurdiana, P. (2020). Risk Factors of Maternal Nutrition Status During Pregnancy to Stunting in Toddlers Aged 12-59 Months. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 8(2), 175–183. <https://doi.org/10.24198/jkp.v8i2.1305>
- Helmizar, H., Ferry, F., Elda, F., & Azrimaidaliza, A. (2024). Maternal Characteristics and Nutritional Status among First Trimester Pregnant Women in West Sumatera. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(4), 623–628. <https://doi.org/10.15294/kemas.v19i4.45895>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI).
- Lukman, M., Sejati, F. A. P., Pebrianti, S., & Shalahuddin, I. (2023). Diet in pregnant women in preventing stunting: a scoping review. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1869>
- Mahendika, D., Yuliani, M., Minarti, M., Supriatin, S., & Ivantarina, D. (2023). HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS (KEK) PADA IBU HAMIL. *PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 7(3), 1638–16375. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.20609>



- Mediani, H. S., Setyawati, A., Hendrawati, S., Nurhidayah, I., & Firdianty, N. F. (2023). Pengaruh Faktor Maternal terhadap Insidensi Stunting pada Anak Balita di Negara Berkembang: Narrative Review. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1868–1886. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4160>
- Metasari, A. R., & Kasmiasi, K. (2020). PENGETAHUAN DAN STATUS EKONOMI BERHUBUNGAN TERHADAP STATUS GIZI IBU HAMIL DI PUSKESMAS WATAMPONE. *Jurnal JKFT*, 5(2), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v5i2.3916>
- Mirza, M. M., Sunarti, S., & Handayani, L. (2023). Pengaruh Status Gizi Ibu Hamil terhadap Kejadian Stunting: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 22. <https://doi.org/10.26714/jkmi.18.2.2023.22-27>
- Nurahmawati, D., Mulazimah, M., & Wati, S. E. (2023a). Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 47–56. <https://doi.org/10.35874/jib.v13i1.1173>
- Nurahmawati, D., Mulazimah, M., & Wati, S. E. (2023b). Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 47–56. <https://doi.org/10.35874/jib.v13i1.1173>
- Nurmadilla, N., Safitri, A., & Basri, S. W. G. (2021). Buku Panduan Makanan Bergizi Seimbang dan Pengukuran Status Gizi Ibu Hamil. Pusat Jurnal dan Publikasi Universitas Muslim Indonesia.
- Puspitaningrum, E. M., Martini, M., & Triwijayanti, Y. (2025). ANALISIS PENGARUH POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN TERHADAP STATUS GIZI IBU HAMIL DI PUSKESMAS MARGOREJO KOTA METRO. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 176. <https://doi.org/10.32831/jik.v13i2.771>
- Putri, N. A., Fathurizky, F., Dewi, N. F., & Arini, F. A. (2025). Pengaruh Edukasi Stunting dan Gizi Seimbang Berbasis Buku Saku terhadap Pengetahuan Ibu Hamil dan Ibu Balita di Kelurahan Pangkalan Jati, Kota Depok, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 147–154. <https://doi.org/10.53823/jpgkm.v2i2.106>
- Rikayoni, R., & Rahmi, D. (2023). HUBUNGAN STATUS GIZI IBU SELAMA HAMIL DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BAYI USIA 0-36 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIJUNJUNG TAHUN 2022. *Menara Ilmu*, 17(1). <https://doi.org/10.31869/mi.v17i1.4181>
- Sholihah, A., & Sholihah, A. N. (2025). HUBUNGAN STATUS GIZI IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 2(2), 37–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.37160/arimbi.v2i2.697>
- Utama, R. P. (2021). Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 689–694. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.680>
- Zhong, J., Li, N., Chen, J., Liu, J., Li, Z., Wang, J., & Liu, X. (2025). The effect of multiple micronutrients supplementation on preventing anemia during pregnancy: a retrospective cohort study. *Nutrition & Metabolism*, 22(1), 62. <https://doi.org/10.1186/s12986-025-00944-x>