



ARTIKEL RISET

Potret Gaya Hidup Ibu Hamil Bebas Diabetes Gestasional Di Puskesmas Bangkala Kota Makassar

Sri Rahmah Haruna¹⁾, Rosnania²⁾, Safira S'Palayukan³⁾, Juhelnita Bubun⁴⁾

^{1,2,3,4}Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky, Indonesia

Correspondensi : sheree.ramona@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes gestasional merupakan komplikasi kehamilan yang dapat dicegah melalui penerapan gaya hidup sehat. Gaya hidup ini mencakup pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang cukup, dan pemeriksaan kehamilan yang dilakukan secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola makan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kehamilan rutin pada ibu hamil bebas diabetes gestasional di Puskesmas Bangkala Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel sebanyak 42 ibu hamil yang diperoleh melalui teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi dan terdiri dari tiga bagian, yaitu pola makan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kehamilan rutin, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pola makan sehat sebanyak 64,3%, cukup sehat 35,7%, aktivitas fisik kurang aktif 42,9%, cukup aktif 31,0%, dan aktif 26,2%. Seluruh responden (100%) melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin sesuai jadwal. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil telah memiliki pola makan yang baik dan secara aktif memeriksakan kehamilan, namun masih terdapat ibu hamil dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa gaya hidup sehat yang mencakup pola makan dan pemeriksaan rutin telah diterapkan dengan baik oleh ibu hamil bebas diabetes gestasional, namun diperlukan peningkatan aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya pencegahan komplikasi kehamilan.

Kata kunci : Gaya hidup, diabetes gestasional, pola makan, aktivitas fisik, pemeriksaan kehamilan

ABSTRACT

Gestational diabetes is a pregnancy complication that can be prevented through the adoption of a healthy lifestyle. This lifestyle includes a balanced diet, adequate physical activity, and regular antenatal check-ups. This study aimed to describe the dietary patterns, physical activity, and routine antenatal care among pregnant women without gestational diabetes at Bangkala Public Health Center, Makassar City. This research employed a descriptive design with a cross-sectional approach. A total of 42 pregnant women participated as respondents, selected using total sampling technique. Data were collected using a validated questionnaire consisting of three sections: dietary patterns, physical activity, and routine antenatal care, and were analyzed descriptively. The results showed that most respondents had healthy dietary patterns (64.3%) and moderately healthy patterns (35.7%). In terms of physical activity, 42.9% were less active, 31.0% were moderately active, and 26.2% were active. All respondents (100%) conducted antenatal check-ups regularly according to schedule. These findings indicate that most pregnant women had good dietary habits and were consistent in attending antenatal visits, although a significant proportion had low levels of physical activity. The conclusion of this study is that a healthy lifestyle involving proper nutrition and regular

antenatal care has been well implemented among pregnant women without gestational diabetes, although improvements in physical activity are still needed as part of efforts to prevent pregnancy complications.

Kata kunci : Gestational diabetes, healthy lifestyle, dietary pattern, physical activity, antenatal care

PENDAHULUAN

Diabetes gestasional merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang berisiko terhadap ibu dan janin (Hod et al., 2025). Kondisi ini biasanya terjadi pada trimester kedua dan ketiga kehamilan, ditandai dengan gangguan toleransi glukosa akibat perubahan hormonal (Coleman, 2017). Dari seluruh kehamilan, angka kejadian diabetes gestasional sekitar 3-5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Berdasarkan data WHO tahun 2021, prevalensi diabetes gestasional terus meningkat, sekitar 21,1 juta (16,7%) kelahiran hidup dari wanita hiperglikemia selama kehamilan. Pada Wilayah Asia Tenggara, prevalensi komparatif sebesar 28,0% dan ini termasuk persentase tertinggi di dunia (IDF Diabetes Atlas 10th Edition, 2021). Indonesia termasuk dalam peringkat ke-7 dari 10 negara di dunia yaitu sebesar 11,3% di tahun 2018 (Kementerian Kesehatan, 2020). Prevalensi hiperglikemi di kehamilan, meningkat dengan cepat seiring bertambahnya usia, dengan prevalensi tertinggi (42,3%) pada wanita berusia 45-49 tahun (IDF Diabetes Atlas 10th Edition, 2021).

Pentingnya gaya hidup sehat untuk menurunkan angka kejadian tersebut menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap pencegahan diabetes gestasional (Huang et al., 2022). Gaya hidup tersebut mencakup pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang

teratur, serta kepatuhan dalam melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin (Herr, 2023). Ibu hamil yang menerapkan gaya hidup sehat berpeluang besar untuk mempertahankan kadar gula darah dalam batas normal (Taylor, 2017).

Penelitian (Mate et al., 2021) berupa studi intervensi mengklaim bahwa rata-rata 30 menit olahraga/hari dapat memberi manfaat jangka panjang bagi kesehatan dan kesejahteraan ibu secara keseluruhan. Penelitian (Stang & Huffman, 2016) dengan gaya hidup yang baik dapat mengurangi risiko kehamilan yang buruk, seperti diabetes gestasional, dan ini merupakan bukti kuat yang mendukung peran pola makan, aktivitas fisik, dan perubahan perilaku dalam mengatur berat badan optimal selama kehamilan. Penelitian (Sheng et al., 2024) menunjukkan bahwa pemeriksaan rutin sangat penting untuk memantau kesehatan ibu dan perkembangan janin lebih dini agar ibu bisa diberi perawatan yang lebih tepat selama kehamilan dan saat kelahiran.

Puskesmas Bangkala Kota Makassar merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang menangani ibu hamil dengan berbagai latar belakang. Studi mengenai potret gaya hidup ibu hamil yang tidak mengalami diabetes gestasional masih terbatas dimana sebagian besar penelitian berfokus pada ibu hamil dengan diabetes gestasional, padahal pola hidup ibu hamil bebas diabetes bisa menjadi

model edukatif. Meski demikian, saat kunjungan ibu hamil, ditemukan beberapa ibu yang memiliki gaya hidup kurang baik.

Berdasarkan data jumlah kunjungan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar tahun 2024 sebanyak 217 orang. Adapun data Januari-Maret tahun 2025 kunjungan ibu hamil berjumlah 42 orang dan berdasarkan hasil dari pemeriksaan kehamilan sekitar 10 ibu hamil yang memiliki gaya hidup kurang baik Dimana 3 diantaranya masih sering meminum minuman yang manis, 4 diantaranya jarang memeriksakan kehamilan, dan 3 diantaranya malas bergerak. Data ini menunjukkan adanya ibu hamil dengan gaya hidup kurang baik (Puskesmas Bangkala, 2025).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan gaya hidup ibu hamil bebas diabetes gestasional di Puskesmas Bangkala, meliputi pola makan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan rutin kehamilan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini deskriptif menggunakan desain *cross-sectional* untuk menggambarkan gaya hidup ibu hamil bebas diabetes gestasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Bangkala sebanyak 42 orang yang diperoleh dari data data pokok Puskesmas Bangkala. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 responden dengan teknik pengambilan *total sampling*. Tempat penelitian

Online : 2807 - 5617

akan dilakukan di Puskesmas Bangkala dan pada bulan April 2025.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kehamilan rutin sedangkan variabel dependennya yaitu ibu hamil bebas diabetes gestasional. Data didapatkan dengan kuesioner.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi. Dalam kuesioner terdapat 6 pernyataan mengenai pola makan, 5 pernyataan tentang aktivitas fisik, dan 5 pernyataan tentang pemeriksaan kehamilan rutin. Data hasil pengisian kuesioner pada variabel pola makan dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu kurang sehat (<55%), cukup sehat (56-75%), dan sehat (>76%). Pada variabel aktivitas fisik dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu kurang aktif (<55%), cukup aktif (56-75%), dan aktif (>76%). Pada variabel pemeriksaan rutin kehamilan dikelompokkan menjadi 2 kategori, yaitu tidak rutin (<50%) dan rutin (>51%). Data tersebut kemudian disajikan secara deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Pemeriksaan Rutin Kehamilan Ibu Hamil Bebas Diabetes Gestasional di Puskesmas Bangkala Kota Makassar.

HASIL

Hasil penyajian data yang diperoleh dari responden yaitu dengan menyebarkan kuesioner pola makan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kehamilan rutin. Hasil penelitian yang didapat

adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Karakteristik Responden di Puskesmas Bangkala (n=42)

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	n	%
Umur	< 20 tahun	2 4.8%
	20-35 tahun	38 90.5%
	> 35 tahun	2 4.8%
Pendidikan	< 20 tahun	2 4.8%
	20-35 tahun	38 90.5%
	> 35 tahun	2 4.8%
Pekerjaan	IRT	19 45.2%
	Pegawai	1 2.4%
	Wiraswasta	6 14.3%
	Lainnya	16 38.1%
Usia Kehamilan	Trimester I	15 35.7%
	Trimester II	15 35.7%
	Trimester III	12 28.6%
Paritas	< 20 tahun	2 4.8%
	20-35 tahun	38 90.5%
Riwayat Keluarga DM	Ada	17 47.5%
	Tidak ada	25 59.5%
IMT Sebelum Hamil	Kurus	8 19.0%
	Normal	22 52.4%
	Overweight	12 28.6%

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 42 responden, distribusi frekuensinya berdasarkan umur sebagian besar yaitu 20-35 tahun sebesar 38 (90.5%) dan ibu yang berumur < 20 tahun serta > 35 tahun masing-masing sebanyak 2 orang (4.8%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan sebagian besar pendidikan SMA sebanyak 23 orang (54.8%), pendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 15 orang (35.7 %) dan pendidikan SMP sebanyak 4 orang (9.5%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan sebagian besar yaitu IRT sebanyak 19 orang (45.2%), pegawai sebanyak 1 orang (2.4%), wiraswasta sebanyak 6 orang

Online : 2807 - 5617

(14.3%), dan pekerjaan lainnya sebanyak 16 orang (38.1%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia kehamilan ibu sebagian besar usia kehamilan ibu trimester I dan II yaitu masing-masing sebanyak 15 orang (35.7%) dan usia kehamilan trimester III sebanyak 12 orang (28.6%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas sebagian besar yaitu Multigravida sebanyak 22 orang (52.4%) dan primigravida sebanyak 20 orang (47.6%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat keluarga DM sebagian besar tidak ada riwayat keluarga DM yaitu sebanyak 25 orang (59.5%) dan yang ada riwayat keluarga DM sebanyak 17 orang (47.5%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan IMT sebelum hamil sebagian besar IMT responden sebelum hamil yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 22 orang (52.4%), yang termasuk dalam kategori *overweight* sebanyak 12 orang (28.6%), dan yang termasuk dalam kategori kurus sebanyak 8 orang (19.0%).

Tabel 2. Variabel Ibu Hamil Sehat

Variabel Ibu Hamil Sehat	Frekuensi	
	n	%
Pola Makan	Cukup sehat	15 35.7%
	Sehat	27 64.3%
Aktivitas Fisik	Kurang aktif	18 42.9%
	Cukup aktif	13 31.0%
	Aktif	11 26.2%
Pemeriksaan Kehamilan Rutin	Rutin	42 100.0%

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 pada variabel pola makan

menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan sehat sebanyak 27 orang (64.3%) dan pola makan cukup sehat sebanyak 15 orang (35.7%). Pada variabel aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik responden kurang aktif selama hamil sebanyak 18 orang (42.9%), cukup aktif melakukan aktifitas fisik selama hamil sebanyak 13 orang (31.0%), dan aktif melakukan aktifitas fisik selama hamil sebanyak 11 orang (26.2%). Pada variabel pemeriksaan kehamilan rutin menunjukkan bahwa semua responden sebanyak 42 orang (100.0%) rutin memeriksakan kehamilannya sesuai jadwal.

PEMBAHASAN

Pola Makan

Ibu hamil dengan pola makan yang sehat yaitu sebanyak 27 orang (64.3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil termotivasi dari edukasi petugas kesehatan sehingga menjaga pola makannya karena tidak ingin makannya memengaruhi pertumbuhan janin dan atau terjadinya komplikasi kehamilan salah satunya diabetes gestasional. Mereka cenderung mengkonsumsi nutrisi yang baik seperti sayur, buah-buahan, protein serta air putih demi menjaga pola makan sehat utamanya selama hamil. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kusuma & Pangesti, 2022) bahwa edukasi dari tenaga kesehatan sangat berperan penting dalam memotivasi ibu hamil agar tetap menjaga pola makan yang sehat. Dengan demikian, ibu hamil lebih sadar akan pentingnya pola makan sehat

Online : 2807 - 5617

yang dapat mencegah komplikasi kehamilan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal.

Aktivitas fisik

Aktivitas yang kurang pada ibu hamil sebanyak 18 orang (42.9%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil kurang aktivitas karena menghindari aktivitas yang terlalu berat dan berisiko karena usia kandungannya masih rentan terhadap aktivitas berlebih. Padahal dengan kurangnya ktivitas fisik bisa menjadi pemicu terjadinya berbagai komplikasi kehamilan salah satunya diabetes gestasional. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hayatullah & Hafizzurachman, 2020) yaitu aktifitas fisik berpengaruh langsung terhadap pencegahan diabetes mellitus pada ibu hamil. Meski demikian, ibu harus selalu menjaga kesehatan selama masa kehamilan agar terhindar dari komplikasi pada saat hamil, setidaknya dengan aktivitas fisik ringan dapat membantu agar tidak terjadi konsumsi energi berlebih daripada pengeluaran energi, menciptakan keseimbangan energi positif yang disimpan dalam jaringan adiposa, dan berpotensi menyebabkan resistensi insulin.

Pemeriksaan Kehamilan Rutin

Pemeriksaan kehamilan rutin pada ibu hamil, sebanyak 42 orang (100.0%) rutin memeriksakan kehamilannya sesuai jadwal. Ini sangat luar biasa karena seluruh ibu hamil memeriksakan kehamilan secara rutin sehingga

dapat mendeteksi komplikasi lebih awal, salah satunya diabetes gestasional. Ibu juga merasa butuh informasi penting seputar gizi, perawatan kehamilan, tanda bahaya, persiapan persalinan, dan menyusui. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Bogaerts et al., 2017) yaitu, pemeriksaan rutin kehamilan membantu ibu memantau pertumbuhan dan perkembangan janin. Pemeriksaan rutin dan tepat waktu dapat membantu mendeteksi secara dini komplikasi kehamilan sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan karena petugas memberikan edukasi kesehatan dan konseling secara langsung kepada ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Bogaerts, A., Ameye, L., Bijlholt, M., Amuli, K., Heynickx, D., & Devlieger, R. (2017). INTER-ACT: prevention of pregnancy complications through an e-health driven interpregnancy lifestyle intervention - study protocol of a multicentre randomised controlled trial. *BMC Pregnancy Childbirth*, 17(1), 154. <https://doi.org/doi:10.1186/s12884-017-1336-2>
- Coleman, I. (2017). *Gestational Diabetes: Risk Factors, Management and Outcomes* (I. Coleman, Ed.). Nova Science Publishers.
- Hayatullah, M. M., & Hafizzurachman, H. (2020). Konfirmasi Lima Faktor yang Berpengaruh terhadap Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(01), 15–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jikes.v19i01.388>
- Herr, L. P. (2023). *22 Healthy Pregnancy Tips for the Whole 9 Months*.
- Hod, M., Renzo, D. C. G., Leiva, de, A., Jovanovic, L., & Langer, O. (2025). *Textbook of Diabetes and Pregnancy* (M. Hod, D. C. G. Renzo, & de, A. Leiva, Eds.; 4th ed.). CRC Press.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Bangkala memiliki pola makan yang sehat sehingga dapat mencegah terjadinya diabetes gestasional. Sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Bangkala kurang melakukan aktivitas fisik sehingga berpeluang menyebabkan terjadinya diabetes gestasional. Semua ibu hamil di Puskesmas Bangkala rutin melakukan pemeriksaan kehamilan sehingga bisa segera mencegah diabetes gestasional.

- Huang, S., Magny-Normilus C, McMahan, E., & Whittemore, R. (2022). Systematic Review of Lifestyle Interventions for Gestational Diabetes Mellitus in Pregnancy and the Postpartum Period. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 51(2), 115–125. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2021.10.007>. Epub 2021Nov27.
- IDF *Diabetes Atlas 10th edition*. (2021). www.diabetesatlas.org
- Kementerian Kesehatan. (2020). *Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Mellitus*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA*.
- Kusuma, R. I., & Pangesti, wi, W. (2022). Implementation Coaching Education Method For Pregnant Women To Prevent Stunting Risk In Banyumas: Qualitative Study. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 161–171.
- Mate, A., Reyes-Goya, C., Santana-Garrido, Á., & Vázquez CM. (2021). Lifestyle, Maternal Nutrition and Healthy Pregnancy. *Curr Vasc Pharmacol*, 19(2), 132–140. <https://doi.org/doi:10.2174/1570161118666200401112955>

Puskesmas Bangkala. (2025). *Jumlah Kunjungan Ibu Hamil*.

Sheng, B., Jiang, G., & Ni, J. (2024). Association between postpartum depression and postpartum hemorrhage: A systematic review and meta-analysis. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 103(7), 1263–1270. <https://doi.org/10.1111/aogs.14795>

Online : 2807 - 5617

Stang, J., & Huffman, L. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Obesity, Reproduction, and Pregnancy Outcomes. *J Acad Nutr Diet*, 116(4), 677–691. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.01.008>.

Taylor, B. (2017). *Diabetes Tak Bikin Lemes*. Paradigma Indonesia.