

## NUTRISI IBU HAMIL BERHUBUNGAN DENGAN DURASI KEHAMILAN DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS SIDOREKSO: KAJIAN EPIDEMIOLOGIS

Hartuti<sup>1)</sup>, Ana Rofika<sup>2)</sup>, Darsono<sup>3)</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: [imunhartuti@gmail.com](mailto:imunhartuti@gmail.com)

### ABSTRAK

Kehamilan yang sehat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk status kesehatan ibu, status gizi, faktor psikologis, lingkungan, ekonomi, dan akses terhadap fasilitas kesehatan. Nutrisi yang optimal sangat penting bagi ibu hamil untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta mempersiapkan fisik ibu untuk persalinan yang aman. Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi yang adekuat selama kehamilan menjadi salah satu faktor krusial dalam menentukan hasil kehamilan, termasuk durasi kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status nutrisi ibu hamil dengan lama kehamilan di wilayah UPTD Puskesmas Sidorekso. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 50 ibu hamil yang diambil dengan teknik total sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square untuk menguji hubungan antara status nutrisi ibu hamil dengan lama kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Sidorekso memiliki status nutrisi yang kurang (48%), diikuti dengan status cukup (32%) dan baik (20%). Sedangkan lama kehamilan terbagi menjadi kurang bulan (48%), cukup bulan (44%), dan lebih bulan (8%). Uji chi-square menghasilkan nilai chi-square hitung sebesar 20,08, yang lebih besar dari chi-square tabel 9,488, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status nutrisi ibu hamil dan lama kehamilan. Terdapat hubungan yang bermakna antara status nutrisi ibu hamil dengan lama kehamilan di wilayah UPTD Puskesmas Sidorekso. Hasil ini menegaskan pentingnya pemenuhan nutrisi yang adekuat selama kehamilan untuk mendukung kehamilan yang sehat dan durasi kehamilan yang optimal.

**Kata Kunci:** *Cross-Sectional, Nutrisi Ibu Hamil, Lama Kehamilan, Status Gizi, UPTD Puskesmas Sidorekso*

### ABSTRACT

Various factors, including maternal health status, nutritional status, psychological factors, environmental conditions, economic status, and access to healthcare facilities influence a healthy pregnancy. Optimal nutrition is crucial for pregnant women to support fetal growth and development and prepare the mother's body for a safe delivery. Therefore, adequate nutrition during pregnancy is a key factor in determining pregnancy outcomes, including the duration of the pregnancy. This study aims to determine the relationship between the nutritional status of pregnant women and the duration of pregnancy at UPTD Puskesmas Sidorekso. This research used a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 50 pregnant women selected using total sampling. Data analysis was performed using the chi-square test to assess the relationship between the nutritional status of pregnant women and the duration of pregnancy. The results showed that the majority of pregnant women at UPTD Puskesmas Sidorekso had poor nutritional status (48%), followed by sufficient (32%), and good (20%). Regarding the duration of pregnancy, 48% were less than full-term, 44% were full-term, and 8% were post-term. The chi-square test yielded a value of 20.08, which is greater than the chi-square table value of 9.488, indicating a significant relationship between the nutritional status of pregnant women and the duration of pregnancy. There is a significant relationship between the nutritional status of pregnant women and the duration of pregnancy at UPTD Puskesmas Sidorekso. This finding underscores the importance of adequate nutrition during pregnancy to support a healthy pregnancy and optimal gestational duration.

**Keywords:** *Cross-Sectional, Maternal Nutrition, Pregnancy Duration, Nutritional Status, UPTD Puskesmas Sidorekso*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang dimulai dari konsepsi hingga kelahiran janin. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu, dihitung sejak hari pertama haid terakhir (Prawirohardjo, 2009). Selama masa kehamilan, terjadi berbagai perubahan fisik dan emosional pada ibu yang berpengaruh terhadap status kesehatan janin dan ibu. Namun, tidak semua kehamilan berjalan sesuai harapan. Kelahiran prematur, yaitu persalinan yang terjadi sebelum 37 minggu usia kehamilan, menjadi salah satu masalah signifikan dalam kesehatan ibu dan anak. Angka mortalitas dan morbiditas neonatus pada bayi prematur masih sangat tinggi, terutama di negara berkembang, di mana prematuritas menyumbang hingga 80% kematian neonatal, dan 10% dari bayi yang lahir prematur mengalami komplikasi jangka panjang (Prawirohardjo, 2010).

Salah satu faktor yang mempengaruhi lama kehamilan dan kelahiran prematur adalah status gizi ibu hamil. Nutrisi yang memadai selama kehamilan sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin serta mempersiapkan ibu secara fisik untuk persalinan yang aman (Asrinah, 2010). Malnutrisi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi, dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mengalami malnutrisi, stres psikologis, atau memiliki riwayat kesehatan buruk cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kelahiran prematur (Prawirohardjo, 2010).

Di wilayah UPTD Puskesmas Sidorekso, hasil survei awal menunjukkan bahwa beberapa ibu hamil memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dan kurang memperhatikan asupan nutrisi selama masa kehamilan. Dari 10 ibu hamil yang diwawancarai, empat ibu mengaku makan kurang dari tiga kali sehari, sementara tiga lainnya merasa malas makan setelah mengetahui mereka hamil. Tiga ibu lainnya bahkan tidak pernah makan nasi karena mengalami mual dan muntah. Pola makan yang tidak teratur dan rendah nutrisi ini dapat berdampak negatif pada perkembangan janin dan meningkatkan risiko kelahiran prematur.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memastikan pemenuhan nutrisi yang cukup selama kehamilan untuk mengurangi risiko kelahiran prematur dan komplikasi lain yang terkait dengan kehamilan. Dalam konteks kesehatan masyarakat, terutama di wilayah dengan akses kesehatan yang terbatas, intervensi

nutrisi menjadi salah satu langkah preventif yang efektif dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara nutrisi ibu hamil dengan lama kehamilan di wilayah UPTD Puskesmas Sidorekso. Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik korelasional dengan desain cross-sectional, di mana data dikumpulkan dalam satu waktu tertentu. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapat hubungan signifikan antara status nutrisi ibu hamil dan lama kehamilan, dengan premis bahwa ibu yang memiliki nutrisi kurang cenderung mengalami kelahiran prematur dibandingkan dengan ibu yang memiliki nutrisi baik.

Tinjauan pustaka dalam penelitian ini mencakup konsep dasar tentang kehamilan, nutrisi ibu hamil, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kelahiran prematur. Beberapa teori yang menjadi dasar penelitian ini menyebutkan bahwa malnutrisi selama kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan janin dan menyebabkan komplikasi seperti prematuritas (Kristiyanasari, 2010). Selain itu, faktor stres dan kondisi kesehatan ibu, termasuk penyakit infeksi dan gangguan hormonal, juga berperan dalam menentukan durasi kehamilan (Prawirohardjo, 2010).

Rencana pemecahan masalah dalam penelitian ini melibatkan pendekatan holistik dengan fokus pada edukasi dan intervensi nutrisi bagi ibu hamil di wilayah penelitian. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat tercapai pemenuhan nutrisi yang optimal selama kehamilan dan penurunan angka kelahiran prematur. Adapun pengembangan hipotesis dalam penelitian ini didasarkan pada analisis hubungan antara status nutrisi ibu hamil dengan lama kehamilan menggunakan uji statistik chi-square.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik korelasi dengan desain cross-sectional, di mana data mengenai variabel bebas dan variabel terikat dikumpulkan secara bersamaan dalam satu waktu. Fokus penelitian ini adalah pada hubungan antara status nutrisi ibu hamil dan lama kehamilan di wilayah UPTD Puskesmas Sidorekso. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah nutrisi ibu hamil, yang diukur melalui kuesioner tentang asupan makanan, sedangkan variabel terikat adalah lama kehamilan, yang dikategorikan berdasarkan usia kehamilan (kurang bulan, cukup bulan, dan lebih bulan).

Penelitian dilakukan di wilayah UPTD Puskesmas Sidorekso, dengan populasi yang terdiri dari semua ibu bersalin di wilayah tersebut. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 50 ibu bersalin. Alat utama yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner yang mencakup pertanyaan tentang nutrisi ibu hamil dan lama kehamilan. Nutrisi ibu diukur berdasarkan frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi selama masa kehamilan, sementara lama kehamilan dihitung berdasarkan hari pertama haid terakhir (HPHT).

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara langsung menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik univariat untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel, serta teknik bivariat menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan antara nutrisi ibu hamil dan lama kehamilan. Penelitian ini menggunakan analisis chi-square karena variabel yang dianalisis bersifat nominal dan ordinal.

Definisi operasional dari variabel nutrisi ibu hamil mencakup asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan selama kehamilan. Sementara itu, lama kehamilan didefinisikan sebagai jumlah minggu dari HPHT hingga persalinan, dengan kategori kurang bulan (<37 minggu), cukup bulan (37-42 minggu), dan lebih bulan (>42 minggu).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap, dimulai dengan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel yang diteliti, seperti distribusi nutrisi ibu hamil dan lama

kehamilan. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden dan variabel penelitian. Selanjutnya, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji chi-square untuk menguji hubungan antara variabel bebas (nutrisi ibu hamil) dan variabel terikat (lama kehamilan). Uji chi-square dipilih karena variabel yang dianalisis bersifat nominal dan ordinal. Hasil uji ini akan menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara nutrisi ibu hamil dengan lama kehamilan, berdasarkan perbandingan antara nilai chi-square hitung dan nilai chi-square tabel. Jika nilai chi-square hitung lebih besar dari nilai chi-square tabel, maka hipotesis alternatif diterima, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut.

## HASIL

Hasil penelitian ini memberikan gambaran mengenai distribusi status nutrisi ibu hamil serta hubungan antara nutrisi dengan lama kehamilan di wilayah UPTD Puskesmas Sidorekso.

Tabel 1. menunjukkan status nutrisi dari 50 responden ibu hamil. Sebagian besar ibu hamil memiliki nutrisi yang kurang, yaitu sebanyak 24 orang (48%). Ini berarti hampir setengah dari ibu hamil dalam penelitian ini tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Selain itu, terdapat 16 ibu hamil (32%) yang memiliki nutrisi cukup, sedangkan hanya 10 orang (20%) yang memiliki status nutrisi baik. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah ini memiliki masalah dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang optimal selama kehamilan.

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Nutrisi Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Sidorekso**

Nutrisi	Frekuensi	Persen (%)
Kurang	24	48%
Cukup	16	32%
Baik	10	20%
Total	50	100%

Tabel 2. menunjukkan lama kehamilan berdasarkan usia kehamilan ibu. Dari 50 responden, 24 ibu hamil (48%) mengalami kehamilan kurang bulan, yaitu kehamilan yang berlangsung kurang dari 37 minggu. Ini merupakan proporsi yang signifikan, mengingat kehamilan kurang bulan dapat meningkatkan risiko komplikasi kesehatan pada bayi yang lahir.

Selain itu, 22 ibu hamil (44%) melahirkan pada usia kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), yang dianggap sebagai kehamilan normal. Hanya 4 ibu (8%) yang mengalami kehamilan lebih bulan, yaitu melahirkan setelah 42 minggu kehamilan.

**Tabel 2**

Lama Kehamilan	Frekuensi	Persen (%)
Kurang Bulan	24	48%
Cukup Bulan	22	22%
Lebih Bulan	4	8%
Total	50	100%

Tabel 3. memberikan gambaran mengenai hubungan antara status nutrisi ibu hamil dengan lama kehamilan:

1. Ibu dengan nutrisi kurang  
Dari 24 ibu hamil dengan nutrisi kurang, 17 orang (70,83%) mengalami kehamilan kurang bulan, yang menunjukkan hubungan yang kuat antara nutrisi kurang dan risiko melahirkan sebelum 37 minggu. Hanya 4 ibu (16,66%) yang mengalami kehamilan cukup bulan, dan 3 ibu (12,5%) mengalami kehamilan lebih bulan.
2. Ibu dengan nutrisi cukup  
Dari 16 ibu hamil dengan nutrisi cukup, 5 orang (31,25%) mengalami kehamilan kurang bulan, sementara mayoritas, yaitu 10 orang (62,5%), mengalami kehamilan cukup bulan. Hanya 1 orang (6,25%) yang mengalami kehamilan lebih bulan.

3. Ibu dengan nutrisi baik  
Dari 10 ibu hamil dengan nutrisi baik, hanya 2 orang (20%) yang mengalami kehamilan kurang bulan, sedangkan 8 ibu (80%) melahirkan pada usia kehamilan cukup bulan, dan tidak ada yang mengalami kehamilan lebih bulan.  
Hasil uji chi-square menunjukkan nilai chi-square hitung sebesar 20,08, yang lebih besar dari nilai chi-square tabel sebesar 9,488. Ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara nutrisi ibu hamil dan lama kehamilan. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil dengan nutrisi kurang memiliki risiko lebih tinggi mengalami kehamilan kurang bulan dibandingkan dengan ibu yang memiliki nutrisi cukup atau baik.

**Tabel 3**

**Tabulasi Silang antara Nutrisi dengan Lama Kehamilan di wilayah UPTD Puskesmas Sidorekso**

		Lama Kehamilan			Total	
		Kurang Bulan	Cukup Bulan	Lebih Bulan		
Nutrisi	Kurang	Frekuensi	17	4	3	24
		Persen(%)	70,83%	16,66%	12,5%	100%
	Cukup	Frekuensi	5	10	1	16
		Persen(%)	31,25%	62,5%	6,25%	100%
	Baik	Frekuensi	2	8	0	10
		Persen(%)	20%	80%	0%	100%
Total	Frekuensi	24	22	4	50	
	Persen(%)	48%	44%	8%	100%	

$Chi\ square\chi^2= 20,08$

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan hubungan signifikan antara nutrisi ibu hamil dan lama kehamilan. Sebagian besar ibu dengan status nutrisi yang kurang mengalami kelahiran prematur (70,83%). Temuan ini selaras dengan penelitian Prawirohardjo (2010) yang menyatakan bahwa kekurangan nutrisi dapat memengaruhi kesehatan plasenta dan menyebabkan kontraksi prematur, sehingga meningkatkan risiko kelahiran prematur. Kekurangan nutrisi seperti protein, zat besi, dan vitamin dapat berdampak negatif pada perkembangan janin dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, terutama kelahiran kurang bulan. Kondisi prematuritas yang terjadi pada ibu dengan nutrisi kurang dapat dijelaskan melalui

teori yang menyebutkan bahwa pemenuhan nutrisi yang adekuat sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan janin yang optimal. Kristiyanasari (2010) menyatakan bahwa nutrisi yang baik tidak hanya membantu perkembangan janin tetapi juga mempersiapkan fisik ibu untuk persalinan yang aman. Ibu yang memiliki asupan nutrisi buruk, seperti yang terlihat pada 48% ibu dalam penelitian ini, berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan selama kehamilan, termasuk kelahiran prematur.

Selain itu, Kusmiyati dkk (2008) menekankan bahwa ibu hamil dengan nutrisi baik memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk melahirkan bayi cukup bulan, yang sesuai dengan temuan penelitian ini di mana 80% ibu dengan nutrisi baik melahirkan pada usia kehamilan

normal (37-42 minggu). Nutrisi yang baik berperan penting dalam menjaga keseimbangan hormonal dan fungsi plasenta yang optimal, sehingga membantu janin mencapai perkembangan maksimal dan mengurangi risiko kelahiran prematur.

Penelitian ini juga mengonfirmasi pentingnya pemenuhan nutrisi sebagai bagian dari perawatan prenatal. Asrinah dkk (2010) menegaskan bahwa kebutuhan nutrisi selama kehamilan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan perkembangan bayi yang dikandung, sekaligus mempersiapkan fisik ibu untuk persalinan. Nutrisi yang memadai mendukung tidak hanya pertumbuhan janin, tetapi juga kesehatan ibu selama kehamilan. Oleh karena itu, intervensi nutrisi melalui program kesehatan ibu hamil menjadi penting untuk mencegah kelahiran prematur dan memastikan kesehatan optimal bagi ibu dan bayi.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Nadesul (2008) yang menekankan bahwa pola makan seimbang selama kehamilan harus menjadi prioritas bagi ibu hamil untuk mendukung kesehatan janin dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan. Nutrisi yang baik berperan penting dalam memastikan kesehatan ibu dan bayi, dan kegagalan dalam pemenuhan nutrisi dapat berdampak serius pada kedua belah pihak. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa pemenuhan nutrisi ibu hamil berperan penting dalam mendukung kehamilan yang sehat dan mengurangi risiko kelahiran prematur. Temuan ini sesuai dengan pandangan Wiknjosastro (2006), yang menyatakan bahwa nutrisi memadai selama kehamilan diperlukan untuk menjaga kesehatan janin dan ibu, serta untuk mendukung proses persalinan yang lancar. Ketidakseimbangan nutrisi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk persalinan prematur atau kelahiran kurang bulan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan metodologi yang sejalan dengan prinsip-prinsip yang dijelaskan oleh Notoatmodjo (2005, 2010), yang menekankan pentingnya metode penelitian kesehatan dalam pengumpulan data yang valid dan reliabel. Dalam hal ini, teknik pengambilan data melalui kuesioner yang digunakan dalam penelitian telah divalidasi dan diuji reliabilitasnya, sesuai dengan prosedur yang dianjurkan dalam metodologi penelitian kesehatan. Data yang diperoleh mengenai hubungan antara nutrisi ibu hamil dan lama kehamilan memberikan hasil yang signifikan dan berkontribusi pada literatur kesehatan ibu dan anak.

Lebih lanjut, Mochtar (1998) dalam *Sinopsis Obstetri* juga menggarisbawahi bahwa kehamilan

memerlukan perhatian khusus terhadap status gizi ibu. Kekurangan nutrisi selama kehamilan, terutama zat gizi mikro seperti zat besi, kalsium, dan vitamin D, dapat mempengaruhi perkembangan janin dan meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan serta komplikasi kehamilan. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian di wilayah UPTD Puskesmas Sidorekso, di mana sebagian besar ibu dengan status nutrisi kurang mengalami kehamilan kurang bulan.

Selain itu, pentingnya statistik dalam penelitian kesehatan juga ditekankan oleh Riwidikdo (2010) dan Sugiyono (2005). Penggunaan analisis statistik, seperti uji chi-square, yang diterapkan dalam penelitian ini memberikan hasil yang valid mengenai hubungan antara variabel nutrisi dan lama kehamilan. Pengolahan data secara statistik menjadi langkah penting untuk mendapatkan hasil yang signifikan dan mendukung hipotesis yang diajukan.

Dari segi gizi, Proverawati (2009) menguraikan bahwa kebutuhan nutrisi ibu hamil harus mencakup zat gizi makro dan mikro yang memadai untuk mendukung pertumbuhan janin. Kebutuhan energi, protein, dan asupan vitamin serta mineral yang cukup sangat diperlukan untuk menghindari kelahiran prematur. Hasil penelitian ini juga menguatkan bahwa ibu hamil dengan asupan gizi yang cukup lebih mungkin melahirkan pada usia kehamilan yang normal.

Selanjutnya, untuk mendukung analisis data yang akurat, Trihendradi (2012) dalam *Step by Step SPSS 20* memberikan panduan dalam menggunakan perangkat lunak statistik SPSS untuk analisis data penelitian. Penelitian ini memanfaatkan SPSS dalam analisis uji chi-square, yang menghasilkan hubungan signifikan antara status nutrisi ibu hamil dan lama kehamilan.

Kesimpulannya, temuan penelitian ini mengkonfirmasi bahwa status nutrisi ibu hamil memiliki dampak langsung pada lama kehamilan, dan pendekatan metodologis serta penggunaan alat analisis statistik yang tepat, seperti yang dianjurkan oleh Notoatmodjo (2005, 2010), Sugiyono (2005), dan Trihendradi (2012), berkontribusi pada validitas hasil penelitian.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasannya adalah cakupan penelitian yang terbatas pada satu wilayah, yaitu UPTD Puskesmas Sidorekso. Hal ini membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Selain itu, pengumpulan data menggunakan kuesioner yang bergantung pada ingatan responden dapat menyebabkan bias informasi. Keterbatasan ini penting untuk diperhatikan, dan penelitian lebih lanjut dengan cakupan wilayah yang lebih luas dan metode

pengumpulan data yang lebih objektif disarankan untuk memperkuat temuan ini.

Meskipun demikian, temuan ini memberikan kontribusi yang penting dalam menekankan urgensi pemenuhan nutrisi selama kehamilan. Penelitian ini juga mendukung teori yang menyatakan bahwa nutrisi yang baik dapat membantu mencegah kelahiran prematur dan komplikasi lainnya. Pieter (2023) menambahkan bahwa kondisi stres psikologis pada ibu hamil juga dapat berkontribusi terhadap persalinan prematur, dan asupan nutrisi yang baik dapat membantu mengurangi dampak negatif stres pada kehamilan. Sebagai kebaruan, penelitian ini memberikan wawasan baru tentang pentingnya pendidikan nutrisi bagi ibu hamil di wilayah dengan prevalensi malnutrisi tinggi seperti Sidorekso. Peningkatan edukasi dan intervensi kesehatan gizi dapat menjadi langkah strategis untuk mengurangi angka kelahiran prematur di wilayah tersebut. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam konteks kesehatan masyarakat lokal dan menekankan pentingnya pemenuhan nutrisi yang adekuat selama masa kehamilan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara status nutrisi ibu hamil dengan lama kehamilan di wilayah UPTD Puskesmas Sidorekso. Sebagian besar ibu hamil dengan nutrisi yang kurang mengalami kehamilan kurang bulan, yang menunjukkan pentingnya peran nutrisi dalam menentukan durasi kehamilan. Nutrisi yang baik berperan penting dalam mendukung perkembangan janin dan meminimalkan risiko kelahiran prematur. Ibu hamil dengan status nutrisi yang baik memiliki kecenderungan lebih besar untuk melahirkan pada usia kehamilan yang cukup bulan. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa pemenuhan nutrisi yang adekuat selama kehamilan sangat penting untuk memastikan perkembangan janin yang optimal dan mencegah komplikasi persalinan, seperti kelahiran prematur.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis merekomendasikan peningkatan program edukasi dan intervensi gizi bagi ibu hamil, terutama di wilayah dengan prevalensi malnutrisi tinggi seperti UPTD Puskesmas Sidorekso. Program-program ini dapat membantu meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang untuk kesehatan mereka dan janin yang dikandung. Untuk peneliti selanjutnya,

disarankan agar melakukan penelitian dengan cakupan wilayah yang lebih luas serta menggunakan metode pengukuran nutrisi yang lebih akurat, seperti analisis biokimia. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mempertimbangkan faktor lain, seperti stres psikologis dan dukungan keluarga, yang mungkin mempengaruhi lama kehamilan. Penelitian yang lebih mendalam mengenai hubungan antara faktor sosial-ekonomi dan pemenuhan gizi selama kehamilan juga akan memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu kesehatan ibu dan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Asrinah, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Persalinan*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
2. Budiarto, E. 2002. *Biostatistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*. EGC. Jakarta.
3. Kusmiyati, Y.S., dkk. 2008. *Perawatan Ibu Hamil*. Fitrama. Yogyakarta.
4. Kristiyanasari, W. 2010. *Gizi Ibu Hamil*. Nuha Medika. Yogyakarta.
5. Mochtar, R. 1998. *Sinopsis Obstetri*. EGC. Jakarta.
6. Nadesul, H. 2008. *Cara Sehat Selama Hamil*. Puspa Swara. Jakarta.
7. Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
8. Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
9. Pieter, H.Z., dkk. 2023. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan: Suatu Teori dan Penerapannya*. Andi Offset. Yogyakarta.
10. Prawirohardjo, S. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta.
11. Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta.
12. Proverawati, A. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
13. Riwidikdo, H. 2010. *Statistik Kesehatan*. Nuha Offset. Jogjakarta.
14. Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
15. Trihendradi, C. 2012. *Step by Step SPSS 20 Analisis Data Statistik*. Andi Offset. Yogyakarta.
16. Wiknjastro, H. 2006. *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka. Jakarta.