

STATUS GIZI DAN AKTIFITAS
FISIK DENGAN KADAR GULA
DARAH IBU HAMIL DI WILAYAH
PUSKESMAS AMONDO
KABUPATEN KONAWA SELATAN
by Yustiari Dkk

Submission date: 23-May-2023 01:04PM (UTC+0700)

Submission ID: 2099850424

File name: STATUS_GIZI_DAN_AKTIFITAS_FISIK_DENGAN_KADAR_GULA_DARAH.pdf (183.82K)

Word count: 3968

Character count: 23459

**STATUS GIZI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN
KADAR GULA DARAH IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS AMONDO KABUPATEN
KONAWA SELATAN**

Aswita*¹ Andi Malahayati² Yustiari³ Halijah⁴ Melania Asi⁵

^{1,2,3,4, 5}Dosen Poltekkes Kemenkes Kendari

*Penulis Korespondensi : Aswita

Email Korespondensi : aswita_wita71@yahoo.com

Abstrak

Kehamilan merupakan proses yang fisiologis dan alamiah. Kehamilan merupakan salah satu kejadian besar bagi seorang ibu, banyak ibu hamil dapat melalui proses kehamilannya secara normal. Meskipun kehamilan digolongkan sebagai suatu keadaan *fisiologi* normal, namun kehamilan normal dapat berubah menjadi *patologi*/komplikasi atau yang sering dikenal dengan kehamilan dengan risiko tinggi. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktifitas fisik dengan kadar gula darah ibu hamil. Desain penelitian yang digunakan ialah *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Amondo pada bulan Mei 2018. Sampel penelitian adalah semua ibu hamil berjumlah 36 ibu hamil secara total *sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner tentang status gizi dan aktifitas fisik dengan kadar gula darah ibu hamil. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan Status gizi ibu hamil lebih banyak pada status gizi lebih sebanyak 16 orang (44,4%). Aktifitas fisik pada ibu hamil lebih banyak pada aktifitas fisik ringan sebanyak 21 orang (58,3%). Kadar gula darah ibu hamil lebih banyak pada kadar gula darah normal sebanyak 22 orang (61,1%). Ada hubungan status gizi dengan kadar gula darah ibu hamil ($X^2=17,299$; $pvalue=0,000$). Ada hubungan aktifitas fisik dengan kadar gula darah ibu hamil di Puskesmas Amondo Kecamatan Palangga Selatan Kabupaten Konawe Selatan ($X^2=7,474$; $pvalue=0,024$).

Kata Kunci : Gizi ibu hamil, aktifitas fisik, Kadar gula darah ibu hamil

Abstract

Pregnancy is a physiological and natural process. Pregnancy is one of the big events for a mother, many pregnant women can go through their pregnancy process normally. Even though pregnancy is classified as a normal physiological state, normal pregnancy can turn into pathology/complications or what is often known as a high-risk pregnancy. Research objectives This study aims to determine the relationship between nutritional status and physical activity with the blood sugar levels of pregnant women. The research design used was cross-sectional. The research sample was 36 pregnant women. The data collection instrument was a questionnaire about nutritional status and physical activity with blood sugar levels of pregnant women. Data analysis used the chi-square test. The results showed that the nutritional status of pregnant women was more than 16 people (44.4%) with more nutritional status. Physical activity in pregnant women was more light physical activity for as many as 21 people (58.3%). The blood sugar levels of pregnant women were higher than normal blood sugar levels in 22 people (61.1%). There is a relationship between nutritional status and blood sugar levels of pregnant women ($x^2=17.299$; $pvalue=0.000$). There is a relationship between physical activity and blood sugar levels of pregnant women at the Amondo Health Center, Konawe Selatan Regency ($x^2=7.474$; $pvalue=0.024$).

Keywords: Nutrition of pregnant women, physical activity, blood sugar levels of pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan risiko tinggi merupakan suatu kondisi dimana kehamilan dengan ibu atau *perinatal* memiliki risiko lebih besar dari biasanya dan akan membahayakan (kematian atau komplikasi serius) selama masa *gestasi* dalam rentang waktu sebelum dan sesudah persalinan¹. Kehamilan risiko tinggi pada ibu hamil salah satunya dapat disebabkan oleh karena pernahnya menderita penyakit kronis antara lain *tuber culosis* (TBC), kelainan jantung-ginjal dan hati, psikosis, *Diabetes Mellitus* (DM) dan tumor ganas².

Diabetes Mellitus (DM) merupakan kelainan heriditer dengan ciri *influenasi* atau *absesnya* insulin dalam sirkulasi darah, konsentrasi gula darah tinggi dan kurangnya *glukogenesis*³. *Diabetes Mellitus* (DM) adalah suatu penyakit dimana kadar glukosa (gula sederhana) di dalam darah tinggi, seseorang dikatakan menderita *Diabetes Mellitus* (DM) jika memiliki kadar gula darah puasa >126 mg/dl dan pada tes sewaktu >200 mg/dl⁴. Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) mencatat hampir 200 juta orang di dunia menderita *Diabetes Mellitus* (DM) dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah penderita bisa mencapai sekitar 330 juta jiwa. Di Indonesia sendiri, berdasarkan data WHO tercatat lebih dari 13 juta penderita DM, dari jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi lebih dari 20 juta penderita pada tahun 2030. Tidak hanya pada orang tua, remaja dan dewasa muda pun terserang DM⁴.

Diabetes Mellitus (DM) memiliki empat klasifikasi klinis gangguan toleransi glukosa, yaitu *diabetes tipe 1 dan 2, diabetes mellitus gestasional* (GDM) atau dikenal dengan *diabetes* dalam kehamilan, dan tipe khusus lainnya. *Diabetes mellitus* dalam kehamilan dikenal pertama kali selama kehamilan dan mempengaruhi 4% dari semua kehamilan (Science, 2015). *Diabetes Mellitus* dalam kehamilan terjadi sekitar 4% dari semua kehamilan di Amerika Serikat, dan 3-5% di Inggris, dan *prevalensi* DM dalam kehamilan di Indonesia pada tahun 2007 mencapai 1,9-3,6% pada kehamilan umumnya⁵.

Angka kejadian *Diabetes Mellitus* (DM) pada ibu hamil pada tahun 2017 di Sulawesi Tenggara sebesar 12% dan di Kabupaten Konawe Selatan sebesar 11%⁶. Kadar gula yang tinggi pada ibu hamil menimbulkan banyak kesulitan karena penyakit ini akan banyak menimbulkan perubahan-perubahan metabolik dan hormonal pada penderita yang juga dipengaruhi kehamilan⁷. Pengaruh ditimbulkannya dalam kehamilan dapat menyebabkan terjadinya *abortus, partus prematurus, hidramnion, pre-*

eklamsi, kesalahan letak janin, *insufisiensi plasenta*.

Pada masa persalinan dapat menimbulkan terjadinya *inersia uteri, atonia uteri, distosia* karena anak besar dan bahu lebar, kelahiran mati, persalinan lebih sering ditolong secara operatif, angka kejadian perdarahan dan infeksi tinggi, *morbiditas* dan *mortalitas* ibu yang tinggi³.

Pada masa nifas, kadar gula darah tinggi dalam kehamilan dapat menimbulkan dampak perdarahan dan infeksi *puerpural* lebih tinggi, luka-luka jalan lahir lambat pulih, sedangkan pada janin atau bayi menyebabkan terjadinya *abortus*, kematian janin, cacat bawaan, *dismaturitas*, janin besar (*makrosomia*), kematian *neonatal*, dan kelainan *neurologi*. Janin besar (*makrosomia*) adalah janin dengan berat badan melebihi 4000 gram. Frekuensi bayi yang lahir dengan berat badan lebih dari 4000 gram adalah 5,3% dan yang lebih dari 4500 gr adalah 0,4%³.

Faktor risiko yang menyebabkan terjadinya kadar gula darah tinggi dalam kehamilan, yaitu usia tua, paritas, etnik, obesitas, *multiparitas*, riwayat keluarga, dan *diabetes gestasional* terdahulu, riwayat makrosomia, aktifitas fisik⁸. Ibu hamil dengan status gizi lebih bahkan obesitas dapat membuat sel tidak sensitif terhadap insulin (resisten insulin)⁹.

20 Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis khususnya kenaikan kadar gula darah dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global¹⁰. Sebagian besar faktor risiko diabetes melitus adalah gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, diet yang tidak sehat dan tidak seimbang serta obesitas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah ibu hamil di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan.

METODE

Jenis penelitian adalah observasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktifitas fisik dengan kadar gula darah ibu hamil di Puskesmas Amondo Kecamatan Palangga Selatan Kabupaten Konawe Selatan. Rancangan penelitian menggunakan *cross sectional* (belah lintang) karena data penelitian (variabel independen dan variabel dependen) dilakukan pengukuran pada waktu yang sama/sesaat. Data yang diambil akan dianalisis menggunakan analisis univariat deskriptif untuk melihat distribusi dan frekuensi masing-masing

variabel yang telah ditentukan¹¹. Untuk mendeskripsikan hubungan antara *independent variable* dan *dependent variable*. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi-Square*

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan. dengan kurun waktu pengambilan data pada bulan April, Mei, sampai dengan Juni 2018. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan pada bulan Mei 2018 yang berjumlah 36 orang. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling*.

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder baik yang diperoleh secara langsung maupun melalui pencatatan data dari sumber orang kedua.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang status gizi dan aktifitas fisik dengan kadar gula darah ibu hamil. Alat ukur yang digunakan, Kadar gula darah ibu hamil diukur dengan menggunakan strip gula darah, Status gizi diukur menggunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan, Aktifitas fisik diukur dengan menggunakan kuesioner aktifitas fisik.

Komponen yang diukur pada saat pengambilan data yakni :

1. Kadar gula darah pada ibu hamil adalah kadar gula dalam darah yang konsentrasinya diatur ketat oleh tubuh dimana kadar gula darah 2 jam setelah makan <140 mg/dL. Diukur dengan menggunakan strip
2. Status gizi gambaran terpenuhinya kebutuhan gizi ibu hamil berdasarkan IMT (indeks masa tubuh)
3. Aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari yang dapat digolongkan ringan sedang dan berat.

Langkah-langkah penelitian dimulai dengan Ijin Penelitian, pengambilan data ibu hamil di Puskesmas Amondo Konawe Selatan, Mencari Ibu hamil, Menimbang Berat Badan ibu hamil, Mengukur gula darah hamil 2 jam setelah makan, Mengukur aktifitas Fisik dengan menggunakan kuesioner

Analisis univariabel menggambarkan secara deskriptif untuk perhitungan distribusi frekuensi, nilai minimum, rerata atau median dan standar deviasi. Analisis bivariabel digunakan untuk mendeskripsikan hubungan antara *independent variable* dan *dependent variable*. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi-Square*

32

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan

Status Gizi Ibu Hamil	Jumlah	
	N	%
Kurang	1	2,8
Normal	10	27,8
Lebih	16	44,4
Obesitas	9	25,0
Total	36	100

Status gizi ibu hamil adalah gambaran terpenuhinya kebutuhan gizi ibu hamil berdasarkan IMT (indeks masa tubuh). Status gizi dalam penelitian ini dibagi menjadi 4 yaitu status gizi kurang (IMT <18,5), normal (IMT 18,5-22,9), lebih (IMT 23-29,9) dan obesitas (>30). Hasil penelitian pada tabel 1 terlihat bahwa status gizi ibu hamil lebih banyak pada status gizi lebih sebanyak 16 orang (44,4%).

Identifikasi Aktifitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan

Aktifitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan sehari-hari oleh ibu hamil. aktifitas fisik dalam penelitian ini ringan (hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci piring, berendam, duduk, mengasuh anak, nonton TV, tidur), sedang (memerlukan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). Contoh: jalan sehat, berenang, bersepeda, bermain musik, jalan cepat, mencuci baju, yoga, senam, berbelanja, berkendara), berat (biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (strength), membuat berkeringat. Contoh: berlari, aerobik, bela diri, mengepel). Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan.

Aktifitas Fisik	Jumlah	
	n	%
Ringan	21	58,3
Sedang	11	30,6
Berat	4	11,1
Total	36	100

Hasil penelitian pada tabel 2 terlihat bahwa aktifitas fisik ibu hamil lebih banyak pada aktifitas fisik ringan sebanyak 21 orang (58,3%).

Identifikasi Kadar Gula darah Ibu Hamil di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan

Kadar gula darah pada ibu hamil adalah kadar gula dalam darah yang konsentrasinya diatur ketat oleh tubuh dimana kadar gula darah 2 jam setelah makan <140 mg/dL. Kadar gula darah dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu normal(kadar gula darah 2 jam setelah makan <140 mg/dL) dan tinggi (kadar gula darah 2 jam setelah makan \geq 140 mg/dL). Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Ibu Hamil Kabupaten Konawe Selatan

Kadar Gula Darah	Jumlah	
	n	%
Tinggi	14	38,9
Normal	22	61,1
Total	36	100

Hasil penelitian pada tabel 3 terlihat bahwa kadar gula darah ibu hamil lebih banyak pada kadar gula darah normal sebanyak 22 orang (61,1%).

Tabel 4. Hubungan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah Ibu Hamil Di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan

Status Gizi	Kadar Gula Darah Ibu Hamil				Total		χ^2 (p-value)
	Normal		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	1	2,8	1	2,8	1	2,8	17,299 (0,000)
Normal	17	47,2	1	2,8	10	7,8	
Lebih	4	11,1	12	33,3	16	44,4	
Obesitas	0	0	0	0	9	25,0	
Total	22	61,1	14	38,9	36	100	

Sumber: Data Primer

$p < 0,05$, χ^2 tabel: 3,84

Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan status gizi dengan kadar gula darah ibu hamil di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan ($\chi^2=17,299$; $pvalue=0,000$). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Nora dan Mursyidah (2014) yang berjudul Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Tahun 2014 yang menyatakan bahwa salah satu faktor risiko Diabetes Melitus adalah status gizi. Demikian pula hasil

penelitian¹² Yang Berjudul Faktor Risiko Kejadian Prediabetes/Diabetes Melitus Gestasional Di Rsia Sitti Khadijah I Kota Makassar yang menyatakan salah satu faktor risiko Diabetes Melitus adalah status gizi.

Kadar gula darah pada ibu hamil adalah kadar gula dalam darah yang konsentrasinya diatur ketat oleh tubuh dimana kadar gula darah puasa normal yaitu <110 mg/dL dan kadar gula darah 2 jam setelah makan <140 mg/dL¹³. Kadar gula yang tinggi pada ibu hamil menimbulkan banyak kesulitan karena penyakit ini akan banyak menimbulkan perubahan-perubahan metabolik dan hormonal pada penderita yang juga dipengaruhi kehamilan⁷.

Pengaruh yang dapat ditimbulkan dalam kehamilan dapat menyebabkan terjadinya *abortus*, *partus prematurus*, *hidramnion*, *pre-eklamsi*, kesalahan letak janin, *insufisiensi plasenta*. Pada masa persalinan dapat menimbulkan terjadinya *inersia uteri*, *atonia uteri*, *distosia* karena anak besar dan bahu lebar, kelahiran mati, persalinan lebih sering ditolong secara operatif, angka kejadian perdarahan dan infeksi tinggi, *morbiditas* dan *mortalitas* ibu yang tinggi³.

Pada masa kehamilan dapat menimbulkan dampak perdarahan dan infeksi *puerperal* lebih tinggi, luka-luka jalan lahir lambat pulih, sedangkan pada janin atau bayi menyebabkan terjadinya *abortus*, kematian janin, cacat bawaan, *dismaturitas*, janin besar (*makrosomia*), kematian *neonatal*, dan kelainan *neurologi*. Janin besar (*makrosomia*) adalah janin dengan berat badan melebihi 4000 gram. Frekuensi bayi yang lahir dengan berat badan lebih dari 4000 gram adalah 5,3% dan yang lebih dari 4500 gr adalah 0,4%³.

Faktor risiko yang menyebabkan terjadinya kadar gula darah tinggi dalam kehamilan, yaitu usia tua, paritas, etnik, obesitas, *multiparitas*, riwayat keluarga, dan *diabetes gestasional* terdahulu, riwayat makrosomia, aktifitas fisik, status gizi. Ibu hamil dengan status gizi lebih bahkan obesitas dapat membuat sel tidak sensitif terhadap insulin (resisten insulin)⁹. Insulin berperan meningkatkan ambilan glukosa di banyak sel dan dengan cara ini juga mengatur metabolisme karbohidrat, sehingga jika terjadi resistensi insulin oleh sel, maka kadar gula di dalam darah juga dapat mengalami gangguan¹⁴.

Menurut¹⁵ bahwa kenaikan gula darah terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan gizi atau kecukupan zat gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Faktor yang menyebabkan masalah gizi diantaranya adalah pola makan yang salah. Pola makan yang dapat diamati meliputi frekuensi makan, waktu makan dan tingkat konsumsi. Pola

makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan¹⁶.

Status gizi ibu hamil adalah gambaran terpenuhinya kebutuhan gizi ibu hamil. Status Gizi merupakan ekspresi satu aspek atau lebih dari *nutriture* seorang individu dalam suatu variabel. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu¹⁷, sedangkan status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan gizi baik, kurang dan buruk¹⁶.

Kelebihan berat badan adalah suatu kondisi dimana perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan. Sedangkan obesitas adalah kondisi kelebihan lemak, baik di seluruh tubuh atau terlokalisasi pada bagian bagian tertentu. Obesitas merupakan peningkatan total lemak tubuh, yaitu apabila ditemukan kelebihan berat badan >20% pada pria dan >25% pada wanita karena lemak¹⁸. Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal¹⁹.

Terjadinya obesitas lebih ditentukan oleh terlalu banyaknya makan. Dengan demikian tiap orang perlu memperhatikan banyaknya masukan makanan (d disesuaikan dengan kebutuhan tenaga sehari-hari) dan aktivitas fisik yang dilakukan. Perhatian lebih besar mengenai kedua hal ini terutama diperlukan bagi mereka yang kebetulan berasal dari keluarga obesitas, berjenis kelamin wanita, pekerjaan banyak duduk, tidak senang melakukan olahraga, serta emosionalnya labil.

Ibu hamil dengan status gizi lebih dan obesitas mempunyai kecenderungan kadar gula darahnya meningkat. Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary life style*. Kegemukan dan obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan.

Faktor genetik meskipun diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya

peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style*. Status gizi ibu hamil dapat diketahui melalui mengukur tinggi badan, penambahan berat badan, ketebalan jaringan lemak bawah kulit serta lingkar lengan atas.

35

Tabel 5. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Ibu Hamil di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan

Aktifitas Fisik	Kadar Gula Darah Ibu Hamil				Total		X ² (p-value)
	Normal		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	9	25,0	12	33,3	21	58,3	7,474 (0,024)
Sedang	9	25,0	2	5,6	11	30,6	
Berat	4	11,1	0	0	4	11,1	
Total	22	61,1	14	38,9	36	100	

Sumber: Data Primer

$p < 0,05$, X² tabel: 3,84

Hasil penelitian pada tabel 5 menyatakan bahwa ada hubungan aktifitas fisik dengan kadar gula darah ibu hamil di Puskesmas Amondo Kecamatan Palangga Selatan Kabupaten Konawe Selatan (X²=7,474; pvalue=0,024). Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan aktifitas fisik dengan kadar gula darah ibu hamil di Puskesmas Amondo Kecamatan Palangga Selatan Kabupaten Konawe Selatan (X²=7,474; pvalue=0,024). Hasil yang dilakukan sesuai dengan hasil penelitian Nora dan Mursyidah (2014) yang berjudul Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Tahun 2014 yang menyatakan bahwa salah satu faktor risiko Diabetes Melitus adalah aktifitas fisik. Demikian pula hasil penelitian¹² Yang Berjudul Faktor Risiko Kejadian Prediabetes/Diabetes Melitus Gestasional Di Rsia Sitti Khadijah I Kota Makassar yang menyatakan salah satu faktor risiko Diabetes Melitus adalah aktifitas fisik. Aktifitas fisik merupakan fungsi dasar hidup manusia. Sejak zaman dahulu aktifitas fisik diperlukan untuk mengumpulkan makanan dengan cara berjalan sekeliling hutan dan sungai, berlari dari kejaran musuh atau hewan liar yang hendak menerkam. Pada perkembangan selanjutnya setelah manusia mengenal sistem budidaya maka manusia banyak menggunakan aktifitas fisik untuk bertani menanam

padi dan berkebun menanam sayuran untuk memenuhi kebutuhan makanan. Agar dapat bertahan hidup manusia zaman purba memerlukan tempat yang menyediakan bahan makanan, sehingga mereka banyak membutuhkan energi untuk berkelana mencari makanan, berpindah dari satu tempat ke tempat lain yang masih banyak sumber-sumber bahan makanan. Seiring perkembangan peradaban manusia mulai mengenal alat angkut/transportasi berupa hewan seperti kuda yang digunakan sebagai alat transportasi. Pada masa sudah dikenal alat transportasi, aktifitas fisik manusia untuk berjalan ke suatu tempat sudah mulai berkurang.

Menurut WHO aktifitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik melibatkan proses biokimia dan biomekanik. Aktifitas fisik dapat dikelompokkan berdasarkan tipe dan intensitasnya. Seringkali orang menukarkan istilah aktifitas fisik dengan latihan olahraga atau exercise. Secara definisi latihan olahraga (*exercise*) merupakan bagian dari aktifitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga (*exercise*) adalah aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik (Haskell & Kiernan 2000)²⁰. Jumlah energi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu aktifitas dapat diukur dengan kilojoule (KJ) atau kilokalori (kcal). Satu kalori (kal) setara dengan 4,186 joule atau 1 kilokalori (Kcal) setara dengan 1.000 kalori atau setara dengan 4.186 kalori²¹

Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, makanan atau diet, genetik dan kebiasaan merokok merupakan faktor utama yang mempengaruhi kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani seseorang meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya. Faktor perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, namun sampai usia pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar. Perbedaan ini kemungkinan terkait dengan perbedaan kondisi fisiologis setelah mengalami pubertas seperti perubahan hormonal dan komposisi tubuh (persen lemak tubuh).

SIMPULAN

Status gizi ibu hamil di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan lebih banyak pada status gizi lebih sebanyak 16 orang (44,4%). Aktifitas fisik pada ibu hamil di Puskesmas Amondo Kecamatan Palangga Selatan Kabupaten Konawe Selatan lebih banyak pada aktifitas fisik ringan sebanyak 21 orang (58,3%). Kadar gula darah ibu hamil di Puskesmas Amondo Selatan Kabupaten Konawe Selatan lebih banyak pada kadar gula darah normal sebanyak 22 orang (61,1%). Ada hubungan status gizi dengan kadar gula darah ibu hamil di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan ($X^2=17,299$; $pvalue=0,000$). Ada hubungan aktifitas fisik dengan kadar gula darah ibu hamil di Puskesmas Amondo Kabupaten Konawe Selatan ($X^2=7,474$; $pvalue=0,024$).

SARAN

Petugas kesehatan khususnya di Puskesmas diharapkan selalu menginformasikan kepada ibu hamil tentang bahaya kadar gula darah tinggi selama kehamilan dan dampaknya bagi bayi. Ibu hamil diharapkan selalu mencari informasi tentang bahaya kadar gula darah tinggi selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Benson, R. C., Pernoll, M. L. (2015). *No Title*. (EGC, 2015).
2. Kemenkes, R. *Profil kesehatan Indonesia*. (2016).
3. Mochtar, R. *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi. Edisi III*. (EGC, 2016).
4. Pudjiastuti. *Imu bedah kebidanan*. (Nuha Medika, 2015).
5. Soewardono, P., Pramono, L. Prevalence, characteristics, and predictors of pre-diabetes in Indonesia. *J. Med J;Vol. 20,(4)* (2015).
6. Dinkes, S. *Profil Dinas Kesehatan*. (2017).
7. Purwaningsih, W. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. (2015).
8. Jamila Arrish , Heather Yeatman, M. W. Midwives and nutrition education during pregnancy: a literature review. *Women and Birth* **22**, (2014).
9. Kariadi, S. H. *Diabetes Siapa Takut: Panduan Lengkap untuk Diabetesi, Keluarganya, dan Professional Medis*. (PT Mizan Pustaka, 2015).
10. WHO. *Research for universal health*

18. coverage. (2013).
11. Sastroasmoro, S. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. (PT Gramedia, 2009).
12. Saldah, W. I. Faktor Risiko Kejadian Prediabetes/Diabetes Melitus Gestasional Di RSIA Sitti Khadijah I Kota Makassar. *J. Keperawatan* (2015).
13. Perkumpulan, E. P. *Konsensus pengendalian dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia*. (2011).
14. Guyton, A.C., Hall, J. E. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. (EGC, 2008).
21. Sulistyoningsih, H. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. (Graha Ilmu, 2011).
16. Almatsier, S. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. (PT. Gramedia, 2013).
17. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Makanan Ibu Hamil*. (Bina Gizi masyarakat, Depkes RI., 1996).
18. Ganong, W. F. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11*. (EGC, 2013).
19. Supriasa. *Penilaian Status Gizi*. (EGC, 2012).
20. Haskell, W. L., Kiernan, M. Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *Am. J. Clin. Nutr.* 72(2), pp. 541s-550s (2000).
21. Soewardono, P., Pramono, L. Prevalence, characteristics, and predictors of pre-diabetes in Indonesia. *J. Med J* Vol. 20, (2015).

STATUS GIZI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS AMONDO KABUPATEN KONAWE SELATAN

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	yennywisang.wordpress.com Internet Source	1%
2	bangiwell.blogspot.com Internet Source	1%
3	juke.kedokteran.unila.ac.id Internet Source	1%
4	Devia Laily Trisnaningdyah, Supriyadi ., Muhammad Al-Irsyad. "Relationship between Physical Environment and Smoking Behaviour with Accute Respiratory Infection in Class-I Correctional Institutions in Lowokwaru, Malang", KnE Life Sciences, 2021 Publication	1%
5	www.neliti.com Internet Source	1%
6	triamera.blogspot.com Internet Source	1%

vdocuments.site

7	Internet Source	1 %
8	hdl.handle.net Internet Source	1 %
9	id.123dok.com Internet Source	1 %
10	id.scribd.com Internet Source	1 %
11	docplayer.info Internet Source	1 %
12	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	1 %
13	www.researchgate.net Internet Source	1 %
14	123dok.com Internet Source	1 %
15	pdfslide.net Internet Source	<1 %
16	issuu.com Internet Source	<1 %
17	kangadil.files.wordpress.com Internet Source	<1 %
18	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %

19	jos.unsoed.ac.id Internet Source	<1 %
20	ejurnal.undana.ac.id Internet Source	<1 %
21	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
22	Submitted to Brookdale Community College Student Paper	<1 %
23	Ilda Lindriyani, Rully Hevrialni. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Berat Badan Dan Kadar Gula Darah Ibu Hamil Trimester III Di Kota Pekanbaru", Jurnal Sehat Mandiri, 2019 Publication	<1 %
24	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
25	ejournal.unklab.ac.id Internet Source	<1 %
26	jurnalrespirologi.org Internet Source	<1 %
27	www.repository.trisakti.ac.id Internet Source	<1 %
28	ijshr.com Internet Source	<1 %
29	journal.formosapublisher.org Internet Source	<1 %

30	idocslide.com Internet Source	<1 %
31	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
32	publikasi.mercubuana.ac.id Internet Source	<1 %
33	revistas.uned.es Internet Source	<1 %
34	www.rocketpena.com Internet Source	<1 %
35	Byba Melda Suhita, Cindy Linggar Fitrianingrum, Atik Setiawan. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2021 Publication	<1 %
36	digilib2.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
37	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
38	jamukuindonesia.com Internet Source	<1 %
39	jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id Internet Source	<1 %
40	upc.aws.openrepository.com Internet Source	<1 %

41	www.pengensehat.com Internet Source	<1 %
42	www.researchreproduction.gr Internet Source	<1 %
43	Hernie Mayawati, Farida Nur Isnaeni. "Hubungan Asupan Makanan Indeks Glikemik Tinggi dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Rawat Jalan di RSUD Karanganyar", Jurnal Kesehatan, 2017 Publication	<1 %
44	jurnal.fkmumi.ac.id Internet Source	<1 %
45	nursevieluppy.blogspot.com Internet Source	<1 %
46	www.jurnalekonomi.unisla.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off
Exclude bibliography On

Exclude matches Off

STATUS GIZI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS AMONDO KABUPATEN KONAWE SELATAN

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/127

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7
