

# Hubungan Antara Pertambahan Berat Badan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Sindrom Makan Malam Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kota Semarang

Atsaniyah Khoirunnisa<sup>1</sup>, Adriyan Pramono<sup>1</sup>, Ayu Rahadiyanti<sup>1</sup>

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Pertambahan berat badan selama masa kehamilan memang dianjurkan, tetapi tetap harus memperhatikan anjuran yang diberikan. Ibu hamil gizi lebih tidak menunjukkan perubahan volume pada aktivitas fisik selama kehamilan. Pola hidup dan kebiasaan makan yang salah mampu menyebabkan timbulnya perilaku makan menyimpang berupa sindrom makan malam.

**Tujuan:** Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan pertambahan berat badan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan tingkat stres dengan kejadian sindrom makan malam pada ibu hamil di Puskesmas Kota Semarang.

**Metode:** Desain penelitian ini adalah *cross – sectional* dengan sampel sebesar 77 orang ibu hamil gizi lebih di Kota Semarang, yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Data pertambahan berat badan, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stress dan sindrom makan malam masing – masing dilihat melalui penimbangan berat badan, buku KIA, kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, *Depression Anxiety Stres Scale (DASS 21)*, dan *Night Eating Question naire (NEQ)*. Analisis data menggunakan uji *chi – square*, *fisher*, dan uji regresi logistik.

**Hasil:** Sebagian besar subjek memiliki pertambahan berat badan tidak sesuai (74%), kualitas tidur yang buruk (58,4%) dan mengadopsi aktivitas fisik sedang – berat (53,2%), serta memiliki tingkat stress normal (83,1%). Tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel pertambahan berat badan ( $p=0,271$ ), aktivitas fisik ( $p=0,085$ ), dan tingkat stress ( $p=0,410$ ) dengan kejadian sindrom makan malam, sedangkan variabel kualitas tidur memiliki hubungan dengan sindrom makan malam ( $p=0,021$ ).

**Simpulan:** Kualitas tidur merupakan variabel yang berhubungan signifikan dan memiliki hubungan paling kuat dengan sindrom makan malam.

**Kata Kunci:** Ibu hamil, gizi lebih, pertambahan berat badan, aktivitas fisik, sindrom makan malam.

---

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang