

Jurnal Penelitian Kesmas	Vol. 8 No.1	Edition: Mei 2025– Oktober 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKSY	
Received: 12 Oktober 2025	Revised: 15 Oktober 2025	Accepted: 22 Oktober 2025

GAMBARAN STATUS GIZI PADA IBU USIA PRODUKTIF DI DESA KRANGGAN

**Laras Eka Nur Hasanah, Afifah Istiqomah, Hilda Diniyati, Winda Sauci
Panjaitan**

Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang
Institut Kesehatan Helvetia Medan
e-mail : enhlaras@gmail.com

Abstract

Background: Gizi status is a measure of the balance between gizi asupan and bodily needs. Negative gizi status in infants, whether it be kelebihan or kekurangan, can increase the risk of PTM and reproductive health problems. The rising prevalence of obesity among Indonesian women indicates changes in eating habits and lifestyle, including in rural areas. Objectives: The purpose of this study is to understand the gizi status of the people in Desa Kranggan, Kabupaten Sampang. Methods: The study, which was conducted in July 2025, used a quantitative deskriptif design with cross-sectional data. The study's population consists of all 19–49-year-olds living in Desa Kranggan, with a sample size of at least 25 respondents using total sampling. The gizi status is determined using the Indeks Massa Tubuh (IMT), which is classified according to the Kementerian Kesehatan RI (2020) standard. Results: According to the study's findings, the majority of respondents had a higher gizi status, with 56.0% being overweight, 28.0% being obese, and 16.0% being normal. This indicates that the gizi's problems in Desa Kranggan are gradually the obesity. One contributing factor is the consumption of foods high in energy and fat, the level of physical activity, and the level of nutrition knowledge. Conclusions: The issue of nutrition has shifted from undernutrition to overnutrition, particularly in rural areas, leading to confusion and frustration among mothers. Interventions focused on nutrition education and promotion of physical activity are needed to prevent the rise in obesity and related diseases.

Keywords: Body mass index , Obesity , Overweight , Nutritional status

1. PENDAHULUAN

Status gizi menunjukkan kondisi tubuh seseorang yang terbentuk dari keseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuh terhadap nutrisi tersebut. Status gizi ibu menjadi indikator penting, terutama bagi perempuan usia produktif. Jika status gizi tidak seimbang, berisiko meningkatkan penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung. Menurut Susetyowati dan rekan-rekannya (2019), penerapan pola makan seimbang sangat penting untuk mencegah terjadinya PTM.

Ini sesuai dengan penelitian Khomsan et al. (2023) yang menjelaskan bahwa pola makan yang tinggi energi, lemak jenuh, dan gula sederhana, serta kurangnya aktivitas fisik, menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya kasus obesitas dan penyakit degeneratif. Selain itu, penelitian Nurohmi et al. (2024) menunjukkan bahwa obesitas sentral memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya hipertensi pada wanita usia produktif, sehingga menjaga gizi yang seimbang menjadi langkah penting untuk menjaga kesehatan masyarakat. Di sisi lain, kekurangan gizi pada ibu, seperti kekurangan energi kronik dan anemia, dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, persalinan prematur, bahkan kematian pada ibu dan bayi (Nurfadilah et al., 2022).

Beberapa hal yang memengaruhi kesehatan gizi ibu meliputi usia, tingkat pendidikan, pemahaman tentang gizi, penghasilan keluarga, gaya makan, serta kemudahan mengakses layanan kesehatan (Yuliana et al.,

2021). Faktor-faktor ini saling memengaruhi dan bekerja bersama dalam menentukan seberapa cukup nutrisi yang didapat oleh ibu. Penelitian di Kabupaten Sumenep menunjukkan bahwa kondisi sosial ekonomi dan kualitas makanan berdampak besar terhadap kesehatan gizi ibu hamil (Rosyidah, 2020). Selain itu, penelitian di Kabupaten Nganjuk juga menemukan hubungan antara pemahaman tentang gizi dan cara mengonsumsi makanan dengan kesehatan gizi ibu (Sari & Fitriani, 2021).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik dan Dinas Kesehatan Kabupaten Sampang, sebagian besar warga di daerah pedesaan, termasuk Desa Kranggan, memiliki tingkat sosial ekonomi dan pendidikan yang relatif rendah. Kabupaten Sampang memiliki jumlah penduduk sekitar 1,03 juta orang, dengan persentase penduduk yang berpendidikan tinggi (D1-S3) hanya 2,01%, lulusan SMA sebanyak 4,93%, SMP sebesar 6,02%, dan SD mencapai 26,51% (Databoks Katadata, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas penduduk memiliki tingkat pendidikan di bawah menengah.

Selain itu, sebagian besar warga berprofesi di sektor informal seperti pertanian, dagang kecil, dan pekerja harian, sehingga memengaruhi terbatasnya penghasilan keluarga (Dinas Kesehatan Kabupaten Sampang, 2023). Faktor-faktor sosial ekonomi dan pendidikan memperkuat pengaruhnya terhadap cara keluarga mengonsumsi makanan dan memenuhi kebutuhan gizi, terutama peran ibu yang penting dalam mengatur makanan rumah tangga. Kurangnya pemahaman

tentang gizi serta kesulitan mengakses layanan kesehatan dan bahan makanan bergizi menjadi hambatan dalam meningkatkan kondisi gizi di daerah pedesaan (Rahmawati et al., 2022).

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memahami kondisi gizi ibu-ibu di Desa Kranggan, Kecamatan Sampang. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan gambaran awal mengenai keadaan gizi masyarakat di tingkat desa, serta bisa menjadi acuan bagi petugas kesehatan dan pemerintah setempat dalam membuat program peningkatan gizi yang lebih efektif.

2. METODE

Metode berisi deskripsi yang jelas pada alat dan bahan yang digunakan dan skema penelitian serta metode yang Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk menggambarkan status gizi pada ibu di Desa Kranggan, Kecamatan Sampang, tanpa memberikan perlakuan atau intervensi terhadap variabel yang diteliti. Penelitian dilaksanakan di Desa Kranggan, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang pada bulan Juli tahun 2025. Lokasi ini dipilih karena masih terbatasnya data terkait status gizi ibu di tingkat desa serta adanya indikasi permasalahan gizi di masyarakat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu berusia 19–49 tahun yang berdomisili di Desa Kranggan. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling sebanyak 25 sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi ibu yang berdomisili di Desa Kranggan minimal enam bulan terakhir, bersedia menjadi responden, serta tidak menderita

penyakit kronis yang dapat memengaruhi berat badan. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan jumlah responden yang memenuhi kriteria tersebut.

Variabel utama dalam penelitian ini adalah status gizi ibu yang diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data diperoleh melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan tinggi badan menggunakan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm. Nilai IMT dihitung dengan rumus berat badan (kg) dibagi tinggi badan kuadrat (m^2), kemudian dikategorikan menurut standar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), yaitu kurus ($IMT < 18,5$), normal ($18,5-24,9$), gemuk ($25,0-29,9$), dan obesitas ($\geq 30,0$).

Instrumen penelitian terdiri atas lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran antropometri dan kuesioner identitas responden yang mencakup usia, pendidikan, pekerjaan, serta jumlah anggota keluarga. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh distribusi frekuensi dan persentase dari setiap kategori status gizi. Analisis dilakukan menggunakan program SPSS versi 25.0 dan hasilnya disajikan dalam bentuk tabel serta narasi.

3. HASIL

Hasil penelitian, sebagian besar ibu di Desa Kranggan memiliki status gizi lebih. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan berat badan pada wanita usia produktif, sebagai berikut :

Tabel 1. Status Gizi Ibu Berdasarkan IMT

Indeks Massa Tubuh	Jumlah	%
--------------------	--------	---

Normal	4	16
<i>Overweight</i>	14	56
Obesitas	7	28
Total	25	100.0

Berdasarkan hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) terhadap 25 responden ibu di Desa Kranggan Kecamatan Sampang, diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori *overweight* (kelebihan berat badan) yaitu sebanyak 14 orang (56,0%). Tidak terdapat responden dengan kategori kurus. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari

4. PEMBAHASAN

Beberapa faktor, seperti pola makan yang tinggi energi dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, dapat berkontribusi pada peningkatan jumlah ibu yang kurang gizi. Kenyataannya berkaitan dengan perubahan pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat, di mana orang-orang mulai beralih ke pola yang mengonsumsi banyak energi dan lemak tetapi rendah serat. Selain itu, sebagai akibat dari peningkatan penggunaan alat elektronik di rumah tangga dan penurunan jumlah pekerjaan rumah tangga yang dilakukan secara fisik, jumlah ibu yang bekerja di daerah pedesaan telah menurun. Suryani et al. (2021) menyatakan bahwa dua penyebab utama peningkatan IMT pada perempuan dewasa adalah kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan makanan berlemak.

Penelitian Yuliana et al. (2021) menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan berlemak berlebih berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi *overweight* dan obesitas pada wanita usia dewasa. Selain itu,

separuh ibu di Desa Kranggan memiliki berat badan di atas normal. Kondisi ini sejalan dengan data nasional yang menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada perempuan dewasa di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas 2023, prevalensi obesitas pada perempuan usia ≥ 18 tahun mencapai 30,5%, meningkat dibandingkan tahun 2018 yang sebesar 27,9% (Kemenkes RI, 2023).

penelitian Rahmawati et al. (2022) mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi ibu berhubungan dengan kemampuan mengatur pola makan dalam rumah tangga. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat sederhana (seperti nasi putih dan mie instan) tanpa diimbangi dengan asupan sayur, buah, dan sumber protein hewani maupun nabati menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang dapat memicu penumpukan lemak tubuh. Menurut Astuti dan Handayani (2022), pola makan yang tinggi energi tetapi rendah serat merupakan salah satu faktor dominan penyebab peningkatan IMT pada perempuan usia dewasa.

Kurangnya pemahaman tentang gizi dan kesadaran akan pentingnya memilih makanan sehat membuat situasi ini semakin tidak baik. Ibu-ibu rumah tangga biasanya lebih memperhatikan rasa yang membuat kenyang dan kemudahan dalam memasak daripada nilai gizi yang ada dalam makanan. Temuan Hidayati et al. (2021) mendukung hal ini, yaitu bahwa pengetahuan gizi yang rendah terkait erat dengan pola makan yang tidak sehat dan

meningkatnya risiko obesitas pada ibu rumah tangga.

Kondisi ini sesuai dengan data sosial ekonomi masyarakat Desa Kranggan yang sebagian besar bekerja di sektor informal dan memiliki tingkat pendidikan di bawah menengah (Databoks Katadata, 2025). Faktor ekonomi dan sosial yang rendah sering memengaruhi pola makan yang tidak seimbang, karena makanan berkarbohidrat dan berlemak lebih murah dan mudah diperoleh dibandingkan dengan protein hewani dan sayuran segar. Hal ini menjelaskan kenapa angka gizi buruk di daerah penelitian ini cukup tinggi. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian Fitriani dan Rachmawati (2020) yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu memengaruhi kemampuan ibu dalam memilih dan mengatur makanan yang dibutuhkan keluarga.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah gizi di masyarakat pedesaan sedang berubah dari kekurangan gizi menjadi kelebihan gizi. Hal ini disebut transisi gizi, yaitu perubahan pola makan dan gaya hidup masyarakat karena semakin banyaknya makanan berenergi tinggi namun rendah kandungan zat gizi mikro (Kemenkes RI, 2023). Karena itu, dibutuhkan edukasi gizi kepada masyarakat, terutama ibu-ibu rumah tangga, agar mereka lebih memahami cara makan yang seimbang dan pentingnya berolahraga untuk menjaga berat badan yang ideal.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran status gizi pada ibu di Desa Kranggan Kecamatan Sampang, diketahui

bahwa sebagian besar ibu memiliki status gizi lebih (overweight) yaitu sebesar 56,0%, diikuti oleh kategori obesitas sebesar 28,0%, dan hanya 16,0% yang berada pada kategori normal. Tidak terdapat responden dengan status gizi kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi yang terjadi di Desa Kranggan cenderung mengarah pada gizi lebih, yang dapat menjadi faktor risiko timbulnya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung koroner pada wanita usia dewasa.

Kondisi tersebut menggambarkan adanya pergeseran pola gizi (nutrition transition) di masyarakat pedesaan, yang ditandai dengan perubahan pola konsumsi ke arah makanan tinggi energi dan lemak serta rendah serat dan aktivitas fisik. Faktor sosial ekonomi, tingkat pendidikan, serta pengetahuan gizi ibu berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan dan gaya hidup yang memengaruhi status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., & Handayani, R. (2022). Pola konsumsi dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko obesitas pada wanita dewasa di wilayah pedesaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(1), 25–33.
- Databoks Katadata. (2025, September 3). 2076 ribu penduduk Kab. Sampang berpendidikan tinggi pada Desember 2024. <https://databoks.katadata.co.id>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sampang. (2023). Profil kesehatan Kabupaten Sampang tahun 2023.

- Sampang: Dinas Kesehatan Kabupaten Sampang.
- Fitriani, A., & Rachmawati, D. (2020). Hubungan tingkat pendidikan ibu dengan status gizi keluarga di wilayah pedesaan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 6(2), 92–100.
- Hidayati, N., Puspitasari, D., & Rahma, S. (2021). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan kejadian obesitas pada ibu rumah tangga. *Jurnal Kesehatan Prima*, 15(2), 44–51.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman penilaian status gizi orang dewasa berdasarkan IMT. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Profil kesehatan Indonesia tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khomsan, A., Lestari, N., & Dewi, R. (2023). Perubahan pola konsumsi dan risiko obesitas pada wanita dewasa di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(1), 12–20.
- Nurfadilah, S., Handayani, D., & Lestari, N. (2022). Hubungan status gizi ibu hamil dengan kejadian bayi berat lahir rendah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 85–92.
- Nurohmi, D., Sari, E., & Pramesti, F. (2024). Hubungan obesitas sentral dengan kejadian hipertensi pada wanita usia produktif. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 56–63.
- Rachmawati, D., Rahayu, S., & Mulyani, R. (2022). Pengaruh sosial ekonomi dan pengetahuan gizi terhadap pola makan ibu rumah tangga di daerah pedesaan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 32–40.
- Rosyidah, I. (2020). Ketahanan pangan rumah tangga dan status gizi ibu hamil di Kabupaten Sumenep. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 5(2), 101–109.
- Sari, W., & Fitriani, A. (2021). Pengetahuan gizi, pola makan, dan status gizi ibu hamil di Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan*, 9(3), 187–195.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, D., Wulandari, P., & Setiawan, M. (2021). Aktivitas fisik dan pola konsumsi makanan berlemak terhadap peningkatan IMT pada perempuan dewasa di pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(2), 65–72.
- Susetyowati, E., Wahyuni, D., & Setiadi, R. (2019). Peran gizi seimbang dalam pencegahan penyakit tidak menular pada wanita usia produktif. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 33–40.
- Widiastuti, A., & Kartikasari, N. (2021). Hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi wanita usia produktif di pedesaan Jawa Timur. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 9(2), 88–96.
- World Health Organization (WHO). (2022). Obesity and overweight: Key facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yuliana, R., Pratiwi, D., & Hidayati, A. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi ibu

hamil di wilayah pedesaan.
Jurnal Kebidanan dan

Kesehatan, 10(1), 45–54.