

GAMBARAN FAKTOR TERJADINYA KENAIKAN BERAT BADAN BERLEBIH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI POLIKLINIK KEBIDANAN RSUD ISLAM CAWAS

Nur Aini Dewi Atikah¹, Sugita², Dwo Retna Prihati³

Poltekkes Kemenkes Surakarta

halonuraini@gmail.com

ABSTRAK

Berat badan berlebih yang biasa dianggap *overweight* atau kegemukan merupakan keadaan serba berlebih dengan resiko besar terhadap kesehatan seseorang. Berat badan berlebih merupakan kondisi medis di mana terjadi penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh. Beberapa penyebab terjadinya kondisi tersebut yang akan diangkat dalam penelitian ini nanti yaitu genetik, *sedentary life*, pola makan, dan aktifitas fisik. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran faktor terjadinya berat badan berlebih pada ibu hamil di poliklinik kebidanan RSUD Islam Cawas. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian observasi deskriptif. Sampel yang digunakan yaitu 35 orang. Teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan kuesioner. Dengan cara pengambilan dari data primer dan sekunder. Yang kemudian diolah melalui *editing, coding, scoring, entry data* dan *cleaning*. **Hasil:** Karakteristik subjek berdasarkan IMT 14 orang berada pada kategori normal (40%), tetapi secara keseluruhan 100% masuk dalam kategori kenaikan berat badan berlebih. Faktor genetik 29 orang (82,86%) memiliki genetik BB berlebih, faktor *sedentary life* 27 orang (77,145) pada kategori tinggi, faktor pola makan 23 orang (65,71%) kategori baik, dan faktor aktifitas fisik 35 orang (100%) kategori sedang. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor terjadinya berat badan berlebih yang paling dominan yaitu pada genetik.

Kata Kunci : Berat Badan Berlebih; Genetik; Sedentary life; Pola Makan; Aktifitas Fisik

PENDAHULUAN

Berat badan berlebih merupakan kondisi medis di mana terjadi penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh. Tingkat kelebihan berat badan di Indonesia, seperti yang tercatat dalam Riset Kesehatan Dasar (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018), mengalami peningkatan bila dibandingkan dengan data Riskesdas 2013. Menurut (Catalano, 2019), saat kehamilan adalah kondisi dimana terjadi penurunan sensitivitas insulin sebesar 50%-60% dan

meningkatkan respon dari insulin sebesar 2–3 kali lipat dari wanita dengan toleransi glukosa. Menurut (Sahayati et al., 2022), menjelaskan bahwa ibu hamil yang yang berpotensi hiperglikemi berpotensi menderita DM Gestasional memiliki dampak yang berbahaya bagi ibu dan janin, seperti ibu akan mengalami *preeklamsia/eklamsia*, komplikasi pada proses persalinan, resiko diabetes mellitus tipe 2 dikemudian hari, sedangkan pada bayi memiliki resiko tinggi terjadinya *makrosomia* (ukuran bayi besar), *distosia* bahu (bahu janin tersangkut dan susah lahir setelah kepala janin lahir), *stillbirth* (kelahiran mati), kelainan *contingental*, lahir prematur, janin terhambat untuk berkembang, *hipoglikemi*, *hiperbilirubinemia* (penyakit kuning), *hipokalsemia* (kondisi darah kekurangan kalsium), obesitas dan diabetes mellitus tipe 2. Penelitian yang dilakukan dinegara maju juga mengindikasikan kelebihan berat badan gestasional pada ibu hamil disebabkan oleh banyak faktor (Zhou et al., 2022).

Beberapa penyebab terjadinya kondisi tersebut yang akan diangkat dalam penelitian ini nanti yaitu genetik, *sedentary life*, pola makan, dan aktifitas fisik. Faktor genetik ini telah lama menjadi pengamatan oleh dinas terkait mengenai asal usul darimana seseorang tersebut memiliki potensi untuk mengalami kegemukan. Menurut (Yusnanda et al., 2019), juga menjelaskan bahwa faktor genetik juga menentukan pewarisan sifat tertentu keturunan seseorang terlebih penyebab resiko terjadinya DM. Berat badan berlebih juga disebabkan karena *sedentary life* dari masing-masing individu, terlebih lagi pada ibu dalam keadaan hamil. Menurut (Kemenkes RI, 2019), *sedentary life* merupakan bentuk perilaku duduk, berbaring yang dilakukan sepanjang hari selain jam tidur. Karena adanya pola makan yang kurang bagus, karena di mungkinkan jika pola makan kurang tertata baik dari segi waktu, porsi dan gizi yang terkandung dalam makanan maka akan memberikan efek tidak sehat bagi tubuh, terlebih lagi pada ibu hamil yang pasti ibu hamil membutuhkan asupan gizi dari pola makan yang baik dan seimbang. Kesadaran mengenai pola makan atau tentang pemenuhan gizi masih sangat kurang dipahami. Terlebih lagi kecenderungan ibu hamil selalu memilih yang simpel dan tidak merepotkan, sebagai contoh asupan gizi yang seharusnya cukup dan seimbang diganti dengan makanan *fast food* yang belum tentu terjamin kesehatan dan

kebutuhan gizinya. Menurut (Wulandari & Siti Marfuatun Hasanah, 2023), menjelaskan bahwa mal nutrisi pada ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin sehingga dapat menyebabkan cacat bawaan setelah lahir bahkan bisa sampai keguguran atau maeninggal dalam kandungan. Pada kategori aktifitas fisik dapat dijelaskan bahwa aktifitas yang dilakukan haruslah mencerminkan adanya olah tubuh yang cukup guna memberikan pembakaran kalori agar seimbang dengan karbohidrat yang dikonsumsi. Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2023), menjelaskan bahwa aktifitas fisik yang dilakukan wanita di Indonesia pada masa kehamilan sangat rendah, bahkan nilainya hanya 250,50 METs dari yang seharusnya 400 METs. Maka haruslah bijak ketika aktivitas fisik juga diperlukan dalam menjaga tubuh agar selalu fit pada masa kehamilan berlangsung.

Studi awal pendahuluan di Poliklinik kebidanan RSUD Islam Cawas tahun 2023 didapatkan dari 20 ibu hamil yang datang pada bulan November 2023 dengan mengambil data Index Massa Tubuh (IMT) yaitu tinggi badan dan berat badan didapatkan 15 orang memiliki masalah berat badan berlebih dan sisanya sebanyak 8 orang dengan hasil normal. Beberapa pertanyaan muncul seiring banyaknya ibu hamil yang mengalami berat badan berlebih. Diantaranya yaitu faktor genetik, *sedentary life*, pola makan, dan aktifitas fisik sehari-hari. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor terjadinya kenaikan berat badan berlebih pada ibu hamil TM III di poliklinik kebidanan RSUD Islam Cawas. Tujuan khusus dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran faktor genetik, faktor *sedentary life*, pola makan, dan aktifitas fisik pada ibu hamil TM III di poliklinik kebidanan RSUD Islam Cawas. Sedangkan hipotesis yang ditarik dari penelitian ini yaitu Bagaimanakah gambaran faktor genetik, faktor *sedentary life*, pola makan, dan aktifitas fisik pada ibu hamil di poliklinik kebidanan RSUD Islam Cawas.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan deskriptif. Menurut (Susila & Margono, 2014), menjelaskan populasi sebagai generalisasi dari hasil penelitian yang berciri dan berkarakter agar dapat dibedakan dengan subjek lain. Populasi

dan sampel penelitian berjumlah 28 ibu hamil TM III yang memiliki kenaikan berat badan berlebih. Pengambilan data Genetik yaitu dengan melakukan skrining awal ketika pengambilan data dimulai, Aktifitas *sedentary life* dengan menggunakan kuesioner dari *ASAQ* dengan 6 pertanyaan dengan hasil nilai (< 2 jam rendah, 2 – 5 jam sedang, > 5 jam tinggi). 3) Aktifitas pola makan dengan menggunakan kuesioner dari *FFQ* dengan pertanyaan dan nilai ukurnya (Baik skor 344 – 452, Cukup skor 236 – 343, Kurang skor 128 – 235). 4) Aktifitas fisik setiap hari dengan menggunakan kuesioner *IPAQ* dengan 7 pertanyaan secara singkat waktu selama satu minggu melakukan aktifitas.

Metode pengolahan data dengan tahapan : editing, coding, skoring data, entry data, dan cleaning. Analisis data menggunakan analisis univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik Subjek Menurut IMT

Tabel 1. Distribusi Subjek Berdasarkan Frekuensi IMT

Variabel IMT	Frekuensi	Persentase %
Obesitas	9	25,7
Gemuk	11	31,4
Normal	14	40
Kurus	1	2,9
Jumlah	35	100

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 2. Distribusi Kenaikan Berat Badan Berdasarkan Kategori IMT

Variabel Kenaikan BB	Frekuensi	Persentase %
Berlebih	35	100
Normal	0	0
Jumlah	35	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas, diketahui distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh awal sebelum kehamilan yaitu sebanyak 14 orang (40%) berada pada kategori normal. Sedangkan gambaran kenaikan berat badan dari sebelum hamil sampai pada TM III yaitu dengan jumlah 35 orang (100%) subjek mengalami kenaikan berat badan berlebih dari yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan.

2. Hasil penelitian

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori Genetik

Variabel Genetik	Frekuensi	Persentase %
Ada	29	82,86
Tidak Ada	6	17,14
Jumlah	35	100

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategori *Sedentary Life*

Variabel <i>Sedentary Life</i>	Frekuensi	Persentase %
Tinggi	27	77,14
Sedang	8	22,86
Rendah	0	0
Jumlah	35	100

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kategori Pola Makan

Variabel Pola Makan	Frekuensi	Persentase %
Baik	23	65,71
Cukup	12	34,29
Kurang	0	0
Jumlah	35	100

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kategori Aktifitas Fisik

Variabel Aktifitas Fisik	Frekuensi	Persentase %
Berat	0	0
Sedang	35	100
Ringan	0	0
Jumlah	35	100

Sumber : Data Primer, 2024

PEMBAHASAN

1. IMT

Indeks Massa Tubuh subjek sebanyak 14 orang (40%) berada pada kategori normal, 11 orang (31,4%) berada pada kategori gemuk, 9 orang (25,7%) berada pada kategori obesitas, dan 1 orang (2,9%) berada pada kategori kurus. Tetapi walaupun hasil IMT terbanyak berada pada kategori normal jika dikategorikan kedalam saran kenaikan berat badan selama kehamilan 35 orang (100%) atau keseluruhan subjek berada pada kategori berlebih. Seperti yang disampaikan oleh (Natalia et al., 2020), berat badan berlebih maternal akan memberikan dampak komplikasi kepada ibu maupun janin yang ada didalam kandungan. Menurut (Kuswandi & Rahayu, 2022), yang menjelaskan bahwa ibu hamil yang memiliki IMT berlebih atau obesitas memiliki resiko komplikasi selama kehamilan berlangsung seperti preeklamsia. Juga penelitian oleh (Lynch et al., 2012 dalam Jovanka, 2020), kejadian berat badan berlebih di Indonesia lebih banyak dialami oleh wanita yang sudah menikah, mempunyai pendapatan lebih dan juga tinggal dipertanian serta menerapkan gaya hidup *sedentary*.

Berdasarkan data tabel diatas, sebanyak 29 orang (82,86%) subjek memiliki genetik berat badan berlebih dan tergolong kategori frekuensi tertinggi, sebanyak 27 orang (77,14%) tingkat *sedentary* tergolong tinggi, sebanyak 23 orang (65,71%) tingkat pola makan yang tergolong baik, dan sebanyak 35 orang (100%) berada pada kategori aktifitas fisik yang dilakukan subjek sedang.

2. Genetik

Besaran faktor genetik sebesar 29 orang (82,86%) memiliki orang tua dengan riwayat berat badan berlebih, dan 6 orang (17,14%) tidak memiliki orang tua dengan riwayat berat badan berlebih. Dari hasil penelitian yang didapatkan diatas juga diamini oleh study yang dilakukan (Rachma & Mahmudiono, 2023), yang menjelaskan bahwa berat badan berlebih yang dialami oleh orang tua selama kehamilan akan memiliki persentase bayi lahir melebihi angka normal. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (SALIM, 2014), menjelaskan bahwa terdapat

hubungan yang signifikan antara faktor genetik terhadap berat badan berlebih. Sehingga hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan. Tetapi menurut (Mayulu dalam Rachma & Mahmudiono, 2023), angka berat badan berlebih akan dapat menurun jika ada pencegahan terhadap genetik, karena ini merupakan faktor yang mempengaruhi berat badan berlebih pada anak keturunannya.

3. *Sedentary Life*

Sedentary life pada penelitian ini sebanyak 27 orang (77,14%) tingkat *sedentary* tergolong tinggi, sebanyak 8 orang (22,86%) tingkat *sedentary* tergolong sedang. Seperti yang dijelaskan oleh (Banjarnahor et al., 2022), perilaku *sedentary* yang paling sering dilakukan adalah perilaku bermain *handphone*, menonton tv, bermain komputer dan lain sebagainya. Dari penelitian diatas, diperjelas lagi oleh penelitian yang dilakukan oleh (Mihreshahi et al., 2017), bahwa dari hasil study yang dilakukan seseorang memiliki dua kali lipat resiko mengalami berat badan berlebih ketika menonton tv di kamar tidurnya. Yang artinya, bahwa dengan kebiasaan *sedentary* yang berlebih akan menyebabkan kerugian bagi tubuh yaitu berat badan berlebih. Menurut (Aljassim & Jradi, 2021), memaparkan bahwa kebiasaan menonton tv disertai dengan makan makanan yang kurang diperhatikan kesehatannya dapat berkontribusi dalam peningkatan berat badan berlebih pada seseorang, bahkan juga lebih beresiko terhadap ibu hamil.

4. Pola Makan

Sebanyak 23 orang (65,71%) tingkat pola makan yang tergolong baik, sebanyak 12 orang (34,29%) tingkat pola makan yang tergolong sedang. Menurut (Hanani et al., 2021), biasanya makanan yang tergolong dalam makanan cepat saji memiliki kandungan gula, lemak, garam dan rendah protein, vitamin dan juga mineral. Maka bagi ibu yang sedang hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin A, D, E, dan K yang berguna bagi penyerapan lemak yang masuk kedalam tubuh. Senada dengan pernyataan diatas menurut (Widyantari et al., 2018), bukan hanya terkait dengan frekuensi dan juga porsi makan saja, tetapi mengkonsumsi *junk food*, sering jajan, terlalu sering makan cemilan, dan mengkonsumsi makanan dan minuman manis menjadi penyebab

terjadinya kenaikan berat badan berlebih. Selain itu, berat badan berlebih juga dapat dipengaruhi dari kebiasaan tidak memperhatikan bahan yang ada didalam makanan yang dikonsumsi. Seperti yang disampaikan dalam penelitiannya (Amoh & Appiah-Brempong, 2017), ada banyak kandungan nutrisi yang tidak baik didalam makanan, kebiasaan makana, serta perilaku tidak teratur mempengaruhi perilaku makan seseorang dan menyebabkan berat badan berlebih.

5. Aktifitas Fisik

Hasil kategori aktifitas fisik yaitu dari 35 subjek yang dijadikan responden, secara keseluruhan sebanyak 35 orang (100%) berada pada kategori aktifitas fisik sedang. Apabila seseorang kurang melakukan aktifitas fisik, maka akan mengakibatkan menumpuknya lemak didalam tubuh, sehingga orang yang kurang dalam melakukan aktifitas fisik akan cenderung menjadi gemuk. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Hanani et al., 2021), menyimpulkan bahwa aktifitas fisik yang tergolong kurang akan menyebabkan terjadinya kenaikan berat badan berlebih. Hasil penelitian diatas juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Choudhary et al., 2017), yang menjelaskan bahwa aktifitas fisik yang dilakukan kurang dari satu jam dari tiga kali seminggu beresiko mengalami berat badan berlebih. Menurut (Banjarnahor et al., 2022), menjelaskan bahwa aktifitas fisik seseorang mendorong keseimbangan perubahan energi yang dimiliki tubuh melalui kalori sehingga dapat mengurangi lemak yang ada didalam tubuh yang dapat beresiko menjadikan berat badan berlebih pada ibu hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor terjadinya berat badan berlebih yang paling dominan yaitu pada genetik.

Saran

Kemudian saran yang dapat diberikan ybagi tenaga kesehatan, yaitu untuk dapat memberikan pemahaman kepada ibu yang sedang hamil untuk aktif mencari tahu mengenai resiko berat badan berlebih pada saat kehamilan. Bagi institusi kesehatan secara umum untuk dapat membantu dan menambah pengetahuan kepada

para pasien terutama kepada pasien yang sedang hamil serta menyediakan waktu konseling mengenai kesehatan. Bagi responden atau Ibu hamil hendaknya secara rutin datang kepoliklinik kebidanan untuk periksa kehamilan agar dapat memantau kondisi janin dan berat badan selama kehamilan berlangsung. Bagi institusi pendidikan, perlu adanya tindakan preventif dan juga promotif untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat terutama keluarga yang memiliki ibu hamil untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya mengatur aktifitas tubuh. Bagi peneliti lain, selalu mencoba melakukan penelitian dengan variabel, desain dan metode yang berbeda untuk memperoleh informasi yang bervariasi dalam mengetahui faktor berat badan berlebih pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aljassim, H., & Jradi, H. (2021). Childhood overweight and obesity among the Saudi population: a case-control study among school children. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 40(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s41043-021-00242-1>
- Amoh, I., & Appiah-Brempong, E. (2017). Prevalence and risk factors of obesity among senior high school students in the Adansi North district of Ghana. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 4(10), 3762. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20174247>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 156).
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35–45. <https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>
- Catalano, P. M. (2019). The impact of gestational diabetes and maternal obesity on the mother and her offspring. *J Dev Orig Health Dis*, 46(2), 248–256. <https://doi.org/10.1017/S2040174410000115>.
- Choudhary, K., Mathur, P., Garg, M., & Gupta, P. P. (2017). Prevalence of overweight and obesity amongst adolescents and identification of risk factors. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 4(4), 1153. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20171729>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>

- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019* (B. Hardhana, F. Sibuea, & W. Widiyanti (eds.); 1st Ed). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kuswandi, P. C., & Rahayu, T. (2022). Analisis Korelasi Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam Keluarga Remaja Putri yang Mengalami Obesitas di Yogyakarta. *Jurnal Sains Dasar*, *11*(1), 1–6. <https://doi.org/10.21831/jsd.v11i1.44921>
- Lestari, E. W., Gondodiputro, S., Martini, N., & Yulita, I. (2023). Physical activities patterns among Indonesian pregnant women: a cross-sectional study. *International Journal of Public Health Science*, *12*(1), 119–128. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i1.21885>
- Lynch, A. M., Eckel, R. H., Murphy, J. R., Gibbs, R. S., West, N. A., Giclas, P. C., Salmon, J. E., & Holers, V. M. (2012). Prepregnancy obesity and complement system activation in early pregnancy and the subsequent development of preeclampsia. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, *206*(5), 428.e1-428.e8. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2012.02.035>
- Mihrshahi, S., Drayton, B. A., Bauman, A. E., & Hardy, L. L. (2017). Associations between childhood overweight, obesity, abdominal obesity and obesogenic behaviors and practices in Australian homes. *BMC Public Health*, *18*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4595-y>
- Natalia, J. R., Rodiani, & Zulfadil. (2020). The Impact of Maternal Obesity on Fetal Weight. *Medula*, *10*, 539–544.
- Rachma, R. A., & Mahmudiono, T. (2023). Hubungan Faktor Genetik dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas. *Media Gizi Kesmas*, *12*(2), 1002–1006.
- Sahayati, S., Rahmuniyati, M. E., Pramudita, S. A., & Hallo, F. P. (2022). Pemeriksaan Gula Darah pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Deteksi Awal Diabetes Gestasional. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, *1*(2), 62–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.35842/jas.v1i2.15>
- SALIM, A. N. (2014). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA KARYAWATI SEKRETARIAT DAERAH KABUPATEN WONOSOBO*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Susila, & Margono. (2014). *Metodologi Penelitian Cross Sectional Kedokteran dan Kesehatan* (1st Ed). BOSSSCRIPT.
- Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *2*(2), 214–222. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.121>
- Wulandari, A., & Siti Marfuatun Hasanah. (2023). Factors Affecting Weight Gain for Pregnant Women at the Ketapang II Sampit Health Center, East Kotawaringin Regency, Province Central Kalimantan. *Journal for Research in Public Health*, *5*(1), 8–19. <https://doi.org/10.30994/jrph.v5i1.57>
- Yusnanda, F., Rochadi, R. K., & Maas, L. T. (2019). Pengaruh Riwayat Keturunan

terhadap Kejadian Diabetes Mellitus pada Pra Lansia di BLUD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2017. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), 18. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i1.163>

Zhou, M., Peng, X., Yi, H., Tang, S., & You, H. (2022). Determinants of excessive gestational weight gain: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Public Health*, 80(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13690-022-00864-9>