

OBESITAS DALAM KEHAMILAN

Rizkiyah Novianti¹, Putri Azzahra², Yara Anesia³, Aldina Ayunda Insani^{4*}
1,2,3,4 Program Studi Kebidanan Program Magister, Fakultas Kedokteran
1,2,3,4 Universitas Andalas

ABSTRACT

Obesity in pregnancy is a health problem that affects both mother and fetus, and increases the complications such as hypertension, gestational diabetes and preeclampsia. This study aims to summarize the literature related to the impact of obesity on pregnant women and fetuses and treatment methods to manage this risk. Based on a literature review of various observational, experimental, and literature studies, it was found that obesity in pregnant women correlates with a high risk of complications, including macrosomia and congenital defects in the fetus. Prevention and management efforts according to the Ministry of Health (MOH) and WHO guidelines, such as nutrition education, family support, dietary regulation, physical activity, and health programs such as GERMAS, have proven effective in reducing the risk of complications. This review is expected to provide compre-

hensive recommendations to improve the health of pregnant women and fetuses.

Keywords: Obesity, Pregnancy, Pregnancy Complications

ABSTRAK

Obesitas dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan yang memengaruhi ibu dan janin, serta meningkatkan komplikasi seperti hipertensi, diabetes pada kehamilan, dan preeklamsia. Penelitian ini bertujuan untuk merangkum literatur terkait dampak obesitas pada ibu hamil dan janin serta metode penanganan untuk mengelola risiko ini. Berdasarkan tinjauan pustaka dari berbagai penelitian observasional, eksperimental, dan literatur, ditemukan bahwa obesitas pada ibu hamil berkorelasi dengan risiko komplikasi tinggi, termasuk makrosomia dan kecacatan kongenital pada janin. Upaya pencegahan dan manajemen sesuai panduan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dan World Health Organization (WHO), seperti edukasi nutrisi, dukungan keluarga, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan program kesehatan seperti GERMAS, terbukti efektif mengurangi risiko komplikasi. Kajian ini diharapkan memberikan rekomendasi komprehensif untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan janin.

Kata kunci: Obesitas, Kehamilan, Komplikasi Kehamilan

Correspondence : Rizkiyah Novianti
Program Studi Kebidanan Program Magister,
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
e-mail: aldinaayundainsani@med.unand.ac.id

How to cite this article :

OBESITAS DALAM KEHAMILAN

PENDAHULUAN

Obesitas pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan serius yang memerlukan perhatian khusus dalam konteks kesehatan ibu dan anak. Tren global menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada kehamilan, termasuk di Indonesia. Data dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dan World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kejadian obesitas pada ibu hamil tidak hanya berdampak pada fisik ibu, tetapi juga meningkatkan risiko komplikasi untuk janin. Obesitas pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor dari ibu sendiri maupun faktor dari luar. Beberapa etiologi utama obesitas pada ibu hamil, yaitu faktor keturunan, pola nutrisi tidak baik, kurangnya kegiatan fisik, perubahan hormon, faktor psikologis dan sosioekonomi. Berbagai komplikasi kesehatan, seperti preeklampsia dan hipertensi, lebih sering dialami oleh ibu hamil dengan obesitas, dan dampaknya terhadap keselamatan ibu dan bayi tidak bisa diabaikan. Komplikasi ini mencakup risiko yang serius bagi janin, seperti makrosomia, lahir mati, dan kecacatan kongenital (1).

Identifikasi dini penting terhadap kondisi obesitas pada ibu hamil serta mengimplementasikan manajemen risiko yang efektif untuk mengurangi komplikasi yang mungkin terjadi. Penelitian sebelumnya juga menggarisbawahi pentingnya penerapan intervensi kesehatan yang tepat bagi ibu hamil dengan obesitas. Pendekatan seperti pengaturan nutrisi, pola nutrisi yang sehat, dan kegiatan fisik yang teratur dianggap efektif dalam menurunkan risiko komplikasi (2). Selain itu, penerapan program kesehatan masyarakat seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan edukasi keluarga mengenai pentingnya pola hidup sehat, termasuk bagi ibu hamil.

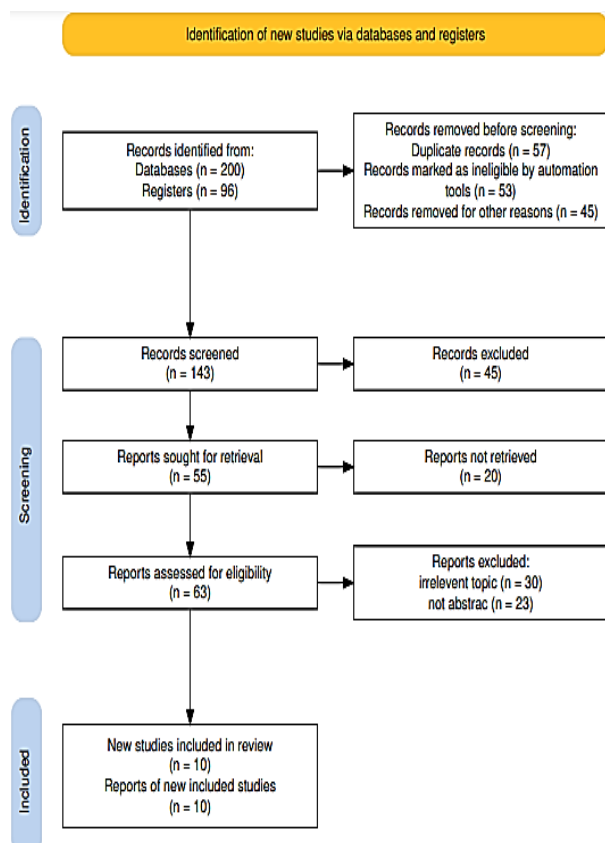
Studi dari Zakiatunnisa et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media buku elektronik dapat meningkatkan perilaku pola nutrisi yang sehat pada wanita hamil sebagai upaya pencegahan berat badan yang berlebih, yang termasuk bagian dari faktor risiko preeklampsia. Hal ini menegaskan efektivitas media edukasi yang mudah diakses dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pola nutrisi yang sehat dan baik untuk mencegah obesitas dan komplikasi terkait. Dukungan keluarga juga diidentifikasi sebagai faktor penting dalam membantu ibu hamil menjaga pola makan dan aktivitas fisik yang sehat. Studi menunjukkan bahwa dukungan emosional dan informasional dari anggota keluarga, terutama suami, berperan penting dalam meningkatkan motivasi ibu untuk menjaga berat badan dan mencegah obesitas (4). Namun, meskipun dukungan keluarga sudah cukup baik, penerimaan terhadap edukasi dan konseling terkait pencegahan obesitas pada ibu hamil masih rendah, sehingga peran aktif tenaga kesehatan sangat diperlukan (5).

Pemerintah Indonesia melalui program GERMAS terus berupaya mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola makan seimbang untuk mencegah obesitas pada ibu hamil. Program ini melibatkan petugas kesehatan dan keluarga dalam mendorong ibu hamil menerapkan pola hidup sehat selama kehamilan. Diharapkan dengan program-program seperti GERMAS, angka obesitas pada ibu hamil dapat menurun, serta risiko komplikasi yang menyertainya dapat dikurangi.

Studi penelitian ini digunakan untuk mengkaji artikel mengenai dampak obesitas pada ibu hamil dan janin serta berbagai intervensi yang dapat diterapkan untuk mengurangi risiko komplikasi. Selain itu, kajian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang relevan bagi layanan kesehatan dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak khususnya di Indonesia (6,7).

METODE

Studi ini menggunakan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses* (PRISMA), yang dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan penelitian yang baik dan benar. Studi literatur yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 45 studi literatur dan dilakukan seleksi berdasarkan judul dengan kata kunci “Obesitas” dan “Hamil”, menghasilkan 30 studi literatur. Selanjutnya, dilakukan seleksi tahap dua dengan meninjau abstrak dan kesimpulan yang relevan dengan permasalahan, sehingga diperoleh 10 studi literatur yang paling sesuai dengan judul penelitian. Studi literatur yang digunakan terdiri dari jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan dalam rentang tahun dari 2019 hingga 2024. Tahapan studi literatur ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Metode PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut kajian literatur menyatakan obesitas pada ibu hamil secara signifikan berdampak pada meningkatnya risiko komplikasi bagi ibu serta janin. Penelitian Natalia et al. (2020) menunjukkan bahwa obesitas pada ibu hamil berkorelasi erat dengan komplikasi serius, seperti hipertensi, diabetes gestasional, dan preeklampsia. Kondisi ini juga meningkatkan risiko komplikasi pada janin, termasuk makrosomia, lahir mati, dan cacat bawaan. Komplikasi ini mengindikasikan pentingnya pengelolaan obesitas selama masa kehamilan sebagai upaya pencegahan risiko serius bagi ibu dan bayi.

Intervensi prenatal yoga efektif dalam mengendalikan berat badan pada ibu hamil dengan obesitas. Studi oleh Wulandari et al. (2024) menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki dampak positif terhadap manajemen berat badan ibu hamil dengan hasil yang signifikan. Perbedaan berat badan yang signifikan terlihat dalam hasil pretest dan posttest dengan p-value sebesar 0,037, menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menjadi salah satu alternatif manajemen obesitas selama kehamilan.

Selain prenatal yoga, edukasi melalui media elektronik juga menunjukkan hasil yang positif. Studi Zakiatunnisa et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media e-booklet efektif dalam meningkatkan kebiasaan makan sehat pada ibu hamil. Penelitian ini melibatkan 187 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam, Kota Banda Aceh, dan

menemukan bahwa seluruh responden (100%) yang menerima media e-booklet menunjukkan tingkat perilaku baik dalam menjaga pola makan sehat sebagai upaya pencegahan obesitas. Temuan ini menegaskan pentingnya menyediakan media edukasi yang mudah diakses sebagai salah satu strategi dalam mengurangi risiko obesitas pada ibu hamil.

Konseling nutrisi dan edukasi kepada ibu hamil mengenai risiko obesitas juga terbukti bermanfaat. Program konseling yang dilaksanakan oleh Anggeni (2024) menunjukkan peningkatan pemahaman ibu hamil hingga 83,3% mengenai risiko obesitas. Edukasi ini sangat penting untuk mendorong ibu hamil menjaga pola hidup sehat dan memahami pentingnya nutrisi yang seimbang dalam upaya mengurangi risiko komplikasi. Dukungan keluarga, terutama suami, sangat berpengaruh dalam upaya pencegahan obesitas pada saat hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Yani et al. (2021) menyatakan bahwasannya dukungan emosional dan informasional dari keluarga sehingga mampu membantu ibu hamil dalam memenuhi pola makan sehat dan aktivitas fisik yang sehat. Meskipun demikian, dukungan instrumental masih relatif rendah sehingga diperlukan peningkatan dalam memberikan dukungan komprehensif. Dukungan keluarga yang baik memungkinkan ibu hamil menjaga pola hidup sehat yang dapat mengurangi risiko komplikasi kehamilan.

Selain itu, program penyuluhan nutrisi berbasis komunitas, seperti kampanye “Isi Piringku” dan program GERMAS, dapat menjadi rujukan bagi upaya pencegahan obesitas saat hamil. Studi oleh Nanda et al. (2024) menyatakan bahwa penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai nutrisi yang sesuai. Program ini diharapkan dapat terus didukung untuk mengoptimalkan kualitas kesehatan ibu dan anak di Indonesia Prabu Aji et al. (2022). Dengan kombinasi pendekatan edukasi, dukungan keluarga, intervensi fisik seperti prenatal yoga, dan penggunaan media digital, diharapkan risiko komplikasi akibat obesitas pada ibu hamil dapat diminimalkan. Langkah ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan pada ibu maupun anak di Indonesia sesuai dengan rekomendasi dari berbagai penelitian.

Tabel 1. Studi yang Digunakan dalam Tinjauan Pustaka

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan	Metode Penelitian	Populasi/Sampel	Hasil Penelitian	Kesimpulan
1	(1)	Pengaruh Obesitas dalam Kehamilan terhadap Berat Badan Janin	Menganalisis dampak obesitas saat hamil terhadap morbiditas dan mortalitas ibu dan janin serta mengevaluasi teknik penanganan obesitas yang efektif bagi ibu hamil untuk mengurangi risiko komplikasi.	Literatur review atau tinjauan sistematis untuk mengunpulkan dan menganalisis hasil penelitian yang relevan terkait obesitas dalam kehamilan.	Data prevalensi obesitas dari sumber seperti CDC (39,6% pada tahun 2015-2016) dan RISKESDAS 2018 di Indonesia (21,8% prevalensi obesitas).	Obesitas maternal meningkatkan risiko komplikasi seperti hipertensi, diabetes gestasional, abortus spontan, dan perdarahan postpartum pada ibu. Pada janin, risiko yang ditimbulkan meliputi lahir mati, distosia bahu, makrosomia, dan kecacatan bawaan seperti defek neural tube dan spina bifida.	Obesitas saat hamil menimbulkan komplikasi signifikan pada ibu maupun janin. Pengaturan nutrisi, pola makan, serta aktivitas fisik yang baik sangat penting. Teknik seperti <i>motivational interviewing</i> dan <i>patient-centered approach</i> efektif dalam memantau pola makan dan gaya hidup.
2	(2)	<i>The Effect of Prenatal Yoga on Maternal Weight Pregnant with Obesity at Midwife Anik's Healthy Home Pabelan</i>	Mengidentifikasi efektivitas prenatal yoga terhadap berat badan ibu saat hamil dengan kejadian obesitas di Rumah Sehat Bidan Anik Pabelan.	Penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental model one-group pretest and posttest, dengan teknik sampel purposive sampling dengan 32 responden.	Ibu hamil yang mengalami obesitas di Rumah Sehat Bidan Anik Pabelan, Kabupaten Sukoharjo, dengan jumlah sampel 32 responden.	Terdapat pengaruh yang signifikan pada berat badan ibu saat belum hamil dan setelah melakukan yoga ibu hamil, dengan p-value pretest dan posttest sebesar 0,037 (p<0,05).	Prenatal yoga dapat mempengaruhi pengelolaan berat badan pada ibu hamil dengan obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa yoga prenatal efektif dalam membantu menurunkan berat badan saat hamil dengan obesitas di Rumah Sehat Bidan Anik Pabelan.
3	(10)	Obesitas dan Tingkat Stress Menyebabkan Kejadian Preeklamsia pada Ibu Hamil	Menentukan hubungan antara tingkat stress dan obesitas dengan adanya kejadian preeklamsia pada ibu hamil di UPT Puskesmas Botania dan Sei. Lekop Batam Kota pada tahun 2021.	Desain penelitian observasional analitik dengan desain potong lintang (<i>cross-sectional</i>). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan 38 responden.	Ibu hamil yang diperiksa di UPT Puskesmas Botania dan Sei. Lekop Batam Kota, berjumlah 38 ibu hamil.	Didapati ibu hamil yang obesitas berat (52,6%), tingkat stres berat (82,4%), dan kejadian preeklamsia (57,9%). Adanya hubungan signifikan antara obesitas dan stres dengan kejadian preeklamsia, dengan p-value untuk obesitas 0,000 dan untuk	Obesitas dan tingkat stres memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian preeklamsia pada ibu hamil. Disarankan pada ibu saat hamil dapat mengadopsi gaya hidup sehat, termasuk olahraga, kebiasaan makan sehat, serta teknik relaksasi dan distraksi untuk mencegah preeklamsia.

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan	Metode Penelitian	Populasi/Sampel	Hasil Penelitian	Kesimpulan
4	(6)	Gambaran Kasus Kehamilan dengan Obesitas	Mengurangi terjadinya kejadian komplikasi pada kehamilan dengan obesitas melalui perawatan antenataldari komplikasi kehamilan dengan obesitas melalui perawatan antenatal.	Menelaah kasus dengan menggunakan pendekatan penatalaksanaan kebidanan berupa dokumentasi subjektif, objektif, analitis, dan penatalaksanaan.	Seorang wanita hamil yang berusia 24 tahun dengan obesitas di kehamilan pertama.	- Wanita hamil berusia 24 tahun, dengan berat badan sebelum hamil 95 kg, TB 153 cm, IMT 40,5, konjungtiva pucat, dan kadar hemoglobin 10,8 gr/dl. - Penatalaksanaan berupa KIE tentang ketidakyamanan fisiologis, pola makan, tanda bahaya saat hamil, serta kerjasama dengan ahli gizi dan pemantauan perkembangan saat hamil.	Ibu hamil yang obesitas memerlukan pelayanan antenatal yang bermutu dan berintegritas dengan program layanan kesehatan lainnya, untuk mencegah risiko komplikasi seperti abortus dan kelainan kongenital pada janin.
5	(8)	Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Obesitas dalam Kehamilan	Meningkatkan pengetahuan wanita hamil tentang obesitas saat hamil, faktor risiko, serta bagaimana pencegahannya yaitu melalui KIE di wilayah Kelurahan Talang Jambe, Palembang.	Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan penyuluhan dan pelayanan konseling gratis. Metode ini melibatkan sosialisasi dan diskusi untuk mendukung peningkatan kualitas kesehatan ibu hamil.	Wanita hamil pada wilayah kerja PKM. Talang Jambe, yang mengikuti kegiatan penyuluhan dan konseling.	Penyuluhan dan konseling berhasil meningkatkan pengetahuan wanita hamil tentang obesitas saat hamil mencapai 83,3%.	Kegiatan penyuluhan dan konseling memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan wanita hamil terhadap obesitas saat hamil. Diharapkan kegiatan ini dapat berjalan secara berkesinambungan oleh petugas kesehatan.
6	(5)	Pencegahan Kehamilan Obesitas Melalui Pengaturan Asupan Makanan	Memberikan pelatihan tentang menyusun menu dan mengukur asupan makanan sesuai kebutuhan	Ceramah, demonstrasi, pemeriksaan kehamilan, dan praktek membuat menu serta asupan sesuai	15 peserta aktif, terdiri dari ibu hamil dengan berbagai usia	- Pemeriksaan USG menunjukkan kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik.	Pengabdian berjalan lancar sesuai rencana, dengan peningkatan pengetahuan dan praktek sebesar 6,5%. Kegiatan ini sebaiknya

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan	Metode Penelitian	Populasi/Sampel	Hasil Penelitian	Kesimpulan
7	(4)	Dukungan Keluarga dan Upaya Pencegahan Obesitas Sebagai Faktor Risiko Preeklampsia Pada Ibu Hamil	Mengetahui gambaran dukungan keluarga terhadap upaya pencegahan obesitas sebagai faktor risiko preeklampsia pada ibu hamil di Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh.	Deskriptif eksploratif dengan desain cross-sectional study. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner.	Ibu hamil di Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh dengan jumlah sampel sebanyak 79 responden.	- Dukungan keluarga terhadap ibu hamil berada pada kategori baik (53,2%). - Dukungan informal (57%), dukungan emosional (67,1%), dan dukungan penghargaan (59,5%) berada dalam kategori baik. - Dukungan instrumental berada dalam kategori kurang (53,2%). - Upaya pencegahan obesitas berada pada kategori rendah (59,5%).	Dukungan dari keluarga khususnya suami, yang baik dapat memberi motivasi pada ibu untuk menjaga kehamilan sehingga terhindar dari risiko komplikasi saat hamil, seperti preeklampsia. Namun, sebagian ibu hamil belum melaksanakan upaya pencegahan obesitas, yang dapat meningkatkan preeklampsia. Diharapkan kepada petugas kesehatan agar dapat memberikan asuhan lebih lanjut tentang pencegahan obesitas serta penting sekali untuk melibatkan keluarga dalam memberikan sebuah dukungan.
						- Praktek penyajian makanan sesuai "Isi Piringku" sebagian besar sudah sesuai. - Pengetahuan peserta meningkat 6,5% (dari pretest 75,5% menjadi posttest 82%).	
8	(3)	Penggunaan Media <i>E-Booklet</i> Terhadap Perilaku Pola Makan Sehat Ibu Hamil Sebagai Pencegahan Obesitas Pada Faktor	Mengidentifikasi pengaruh penggunaan media buku elektronik terhadap pola nutrisi sehat ibu hamil sebagai upaya pencegahan obesitas, yang merupakan	Studi kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner perilaku pola makan sehat dengan 20	Populasi dari penelitian ini adalah berjumlah 187 wanita hamil di wilayah kerja Puskesmas Kuta	Seluruh responden (100%) yang mendapatkan media e-booklet memiliki tingkat perilaku baik terkait pola makan sehat untuk	Media <i>e-booklet</i> efektif untuk meningkatkan perilaku pola nutrisi sehat sebagai upaya pencegahan obesitas pada saat hamil. Disarankan bagi Puskesmas untuk menyediakan media edukasi yang

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan	Metode Penelitian	Populasi/Sampel	Hasil Penelitian	Kesimpulan
9	(7)	Konseling pada Ibu Hamil dengan Obesitas	Mengidentifikasi artikel terbaru yang berkaitan dengan konseling pada ibu hamil yang mengalami obesitas.	Studi literatur dengan pencarian pada database: Pubmed dan Google Cendekia, dengan studi terbitan tahun 2019-2023 dalam Bahasa Indonesia dan Inggris.	Menggunakan data berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.	Sebanyak 10 jurnal yang sudah diamati, terdapat 5 jurnal yang menganalisis obesitas dengan risiko komplikasi dalam kehamilan, terdapat 2 jurnal yang menganalisis kegiatan fisik, dan terdapat 3 jurnal yang menganalisis pola makan pada ibu hamil.	Konseling pada wanita hamil yang mengalami obesitas terkait dengan komplikasi kehamilan contohnya preeklampsia, diabetes pada kehamilan, hipertensi, serta kelahiran prematur. Konseling yang tepat mengenai aktivitas fisik dan nutrisi sangat penting untuk kesehatan ibu hamil.
10	(9)	Determinan Obesitas Dan Implikasi Kebijakan Dalam Pencegahan Dan Penanggulangan Obesitas Di Indonesia	Mengidentifikasi faktor-faktor determinan kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia serta kebijakan yang mendukung penurunan prevalensi obesitas berdasarkan faktor-faktor tersebut.	Analisis regresi berganda untuk mengidentifikasi determinan obesitas. Data dari Kementerian Kesehatan, Badan Pusat Statistik, dan Kementerian Pertanian, serta literatur terkait kebijakan.	Data dari 34 provinsi di Indonesia mengenai konsumsi makanan, aktivitas fisik, dan kebijakan yang diterapkan.	Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas mencapai 35,4%, 33,5% populasi memiliki aktivitas fisik rendah. Kebijakan yang diterapkan termasuk GERMAS dan pencantuman lemak pada label pangan.	Konsumsi sayur, lemak, dan minyak merupakan faktor penentu utama dalam prevalensi obesitas di Indonesia. Kebijakan seperti GERMAS dan pencantuman lemak pada label makanan telah dilaksanakan sebagai langkah pencegahan obesitas. Namun, efektivitas kebijakan tersebut masih perlu diperbaiki, khususnya dalam hal implementasi pemantauan dan evaluasi tindak lanjut kebijakan. Rekomendasi untuk memperbaiki kebijakan meliputi kampanye berbasis teori perubahan perilaku yang disesuaikan dengan konteks lokal dan penguatan pemantauan serta evaluasi kebijakan. Meskipun GERMAS efisien dari segi biaya, pembelajaran dari negara lain tentang kebijakan seperti labeling

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan	Metode Penelitian	Populasi/Sampel	Hasil Penelitian	Kesimpulan
							menu di restoran bisa menjadi alternatif untuk pengembangan kebijakan di Indonesia.

PENUTUP

Obesitas pada ibu hamil memerlukan penanganan komprehensif melalui pendekatan edukasi, pola makan sehat, dan aktivitas fisik sesuai panduan Kemenkes dan WHO. Studi ini merekomendasikan penerapan program antenatal terpadu, termasuk konseling gizi dan dukungan keluarga, untuk mengurangi risiko komplikasi pada ibu hamil obesitas. Diharapkan pendekatan komprehensif ini dapat diterapkan secara luas untuk mendukung kesehatan ibu dan anak secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Natalia JR, Rodiani, Zulfadli. Pengaruh Obesitas dalam Kehamilan Terhadap Berat Badan Janin. *Medula*. 2020;10(3):539–44.
2. Wulandari AR, Putriningrum R, Mareta MY. The Effect of Prenatal Yoga on Maternal Weight Pregnant With Obesity at Midwife Anik's Healthy Home Pabelan. *Undergrad Midwifery Study Progr*. 2024;
3. Zakiatunnisa I, Hermawati D, Sufriani. Penggunaan Media E-Booklet Terhadap Perilaku Pola Makan Sehat Ibu Hamil Sebagai Pencegahan Obesitas Pada Faktor Resiko Preeklampsia. *JIM FKep*. 2024;8(1):161–6.
4. Yani MD, Hermawati D, Darmawati. Dukungan Keluarga dan Upaya Pencegahan Obesitas sebagai Faktor Risiko Preeklampsia pada Ibu Hamil. *Jim FKep*. 2021;5(1):152–61.
5. Astuti Y, Wahyuni A, Endang F, Monica A, Khasanah PU, Rahmadhanti VAS. Pencegahan Kehamilan Obesitas Melalui Pengaturan Asupan Makanan dan Pemeriksaan Kehamilan. *Higeia J Public Heal Res Dev*. 2023;5(2):724–30.
6. Purba TN, Kusumawati H. Gambaran Kasus Kehamilan Dengan Obesitas. *J Kesehat Siliwangi*. 2023;3(3):744–52.
7. Nanda, Rohani, Nurbaity, Untari Anggeni. *Konseling Pada Ibu Hamil Dengan Obesitas*. J Kesehat dan Pembang. 2024;14(2):93–7.
8. Anggeni U. UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG OBESITAS DALAM KEHAMILAN. *J Cendikia Abdtmas*. 2024;1(1):7–10.
9. Prabu Aji S, Morita Iswari Saktiawati A, Ani N, Anggraeni S. Determinan Obesitas Dan Implikasi Kebijakan Dalam Pencegahan Dan Penanggulangan Obesitas Di Indonesia. *J Midwifery Heal Adm Res*. 2022;2(1):35–44.
10. Husaidah S, Putri YD, Hartina R. Obesitas Dan Tingkat Stress Menyebabkan Kejadian Preeklamsia Pada Ibu Hamil. *Midwifery Care J*. 2022;3(2):30–9.