Original Research

jurnal SAGO gizi dan kesehatan

SAGO: Gizi dan Kesehatan
2025, Vol. 6(1) 122-128
© The Author(s) 2025
DOI: http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v6i1.2043
https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes
Poltekkes Kemenkes Aceh

Efektifitas kelas antenatal sebagai pencegahan retensi berat badan postpartum

Effectivity of antenatal class as the prevention of postpartum weight retention

Dini Puspita Sari[1], Muhammad Primiaji Rialihanto[2], Almira Sitasari[3]*, Tri Siswati[4]

Abstract

Background: The curriculum of the nutritional education program can influence the success of nutrition education interventions through antenatal classes. Delivering education via antenatal classes is one method to address postpartum weight retention.
Objectives: To determine the effectiveness of the enriched antenatal class intervention in increasing mothers' knowledge and attitudes in postpartum weight retention.
Methods: This study adopts a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest approach. The study sample comprises 24 pregnant women in their first and second trimesters attending Community Health Center Gamping II. The intervention spanned two days, with the first day consisting of lectures and a question-and-answer session, and the second day involving practical food selection exercises. The data utilized in this study includes primary data obtained directly from the participants and secondary data obtained indirectly from respondents. Univariate analysis was employed to analyze minimum, maximum, mean, and standard deviation values. For bivariate analysis of the knowledge questionnaire, the Wilcoxon test was used, while the attitude questionnaire was analyzed using the Paired Samples t-test.
Results: The mean knowledge score before the intervention was 4,46, which increased to 9,17 after the intervention (p=0,001). Similarly, the mean attitude score before the intervention was 105,75, which increased to 140,21 post-intervention (p=0,001). There was a significant difference in knowledge and attitude scores after implementing the antenatal class (p-value= 0,001).
Conclusion: An antenatal class curriculum can be used to prevent postpartum weight retention.

Keywords:
Pregnancy, Obesity, Postpartum, Knowledge, Attitude

Abstrak

Latar Belakang: Kurikulum penyuluhan dapat mempengaruhi keberhasilan intervensi pendidikan gizi melalui kelas antenatal. Penyampaian edukasi melalui kelas ibu hamil merupakan salah satu cara untuk menanggulangi retensi berat badan postpartum.
Tujuan: Mengetahui efektivitas kelas ibu hamil yang sudah diperkaya kurikulumnya, terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam penanggulangan retensi berat badan postpartum.
Metode: Penelitian ini adalah penelitian *pre eskperimental* dengan desain penelitian *one group pretest postest*. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 dan trimester 2 yang berjumlah 24 di Puskesmas Gamping II. Intervensi ini dilakukan selama 2 hari, hari pertama dilakukan ceramah dan tanya jawab dan hari kedua diadakan praktik pemilihan makanan. Jenis data yang digunakan yaitu data primer yang diperoleh secara langsung dan data sekunder diperoleh secara tidak langsung yaitu dari responden. Analisa univariat digunakan untuk menganalisis nilai minimun, maksimum, mean, dan standar devisiasi. Analisa bivariat yang digunakan untuk kuesioner pengetahuan yaitu uji *Wilcoxon* dan kuesioner sikap menggunakan uji *Paired Sampel -Test.*

[1] Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia. E-mail: pusspita09@gmail.com
[2] Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia. E-mail: primiaji@gmail.com
[3] Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia. E-mail: almira.sita@poltekkesjogja.ac.id
[4] Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia. E-mail: tri.siswati@poltekkesjogja.ac.id

Penulis Koresponding:
Almira Sitasari: Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta. Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55293, Indonesia. E-mail: almira.sita@poltekkesjogja.ac.id

Diterima: 07/08/2024 Revisi: 19/10/2024 Disetujui: 11/01/2024 Diterbitkan: 21/04/2025

Hasil: Hasil rerata nilai pengetahuan sebelum diberikan intervensi yaitu 4,46 sedangkan setelah diberikan intervensi yaitu 9,17 (p=0,001). Hasil rerata nilai sikap sebelum diberikan intervensi yaitu 105,75 dan setelah diberikan intervensi yaitu 140,21 (p=0,001). Terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap yang signifikan setelah diberikan kelas ibu hamil dengan tambahan kurikulum (*p-value*= 0,001).
Kesimpulan: Kelas antenatal dengan penambahan kurikulum dapat digunakan sebagai pencegahan retensi berat badan postpartum.

Kata Kunci:
Kehamilan, Obesitas, Pasca melahirkan, Pengetahuan, Sikap

Pendahuluan

Retensi berat badan postpartum merupakan suatu kondisi seorang perempuan yang mengalami peningkatan berat badan setelah melahirkan dan tidak dapat mengembalikan berat badannya seperti semula (Snippen, et.al, 2022). Rata-rata penurunan berat badan pasca melahirkan yaitu sekitar 0,5-3 kg, namun hal tersebut sangat bervariasi (Chehab et al., 2020). Berdasarkan *Institute of Medicine* periode postpartum 3 hingga 5 tahun kemungkinan merupakan titik waktu yang tepat untuk menggambarkan retensi kenaikan berat badan pasca melahirkan, durasi kurang dari 3 tahun tidak cukup untuk menggambarkan retensi berat badan. Berdasarkan hasil penelitian dari Oktavia (2020) ibu pasca melahirkan yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dilihat selama 3 tahun pasca melahirkan yaitu sebesar 69 ibu dari 107 ibu atau 64,5% ibu mengalami kelebihan berat badan dan obesitas pasca melahirkan. Berdasarkan *American Collage Of Obstetricians and Gynecologists,* 2018 terdapat 40-60% perempuan mengalami kelebihan berat badan pasca melahirkan dan 10-15% perempuan mengalami obesitas pasca melahirkan.

Retensi berat badan postpartum (*Postpartum Wight Retention*) PPWR merupakan prediktor kuat terjadinya obesitas di kemudian hari dengan konsekuensi kesehatan jangka panjang pada perempuan. Pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan ibu hamil serta perilaku gaya hidup yang kurang optimal seperti pola makan dan aktivitas fisik sangat berkontribusi terhadap terjadinya PPWR (Makama et.al., 2021). Kelebihan berat badan selama kehamilan dapat berkontribusi pada obesitas pasca melahirkan dan meningkatkan risiko pada kehamilan berikutnya (Chen, 2022). Retensi berat badan postpartum dapat disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik, perubahan hormon, dan pengaturan pola makan yang salah (Snippen, et al., 2022). Kondisi ibu pasca melahirkan yang mengalami obesitas dapat meningkatkan risiko ibu menderita penyakit tidak menular (PTM), termasuk diabetes, penyakit kardiovaskuler, stroke, dan beberapa jenis kanker (Wold Health Organization, 2022). Pada saat ini PTM menjadi penyebab dari 74% kematian di seluruh dunia atau setiap tahunnya terdapat 41 juta orang meninggal karena PTM (Wold Health Organization, 2024).

Berdasarkan *American College of Obstetricians and Gynecologists,* 2018 untuk mencegah terjadinya hal tersebut, diperlukan pendidikan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam menjaga berat badan selama masa kehamilan dan pasca melahirkan. Perbaikan gizi, kesehatan ibu hamil, dan berat badan sangat erat kaitannya dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, serta sikap dalam kondisi kehamilan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Pendidikan kesehatan dapat diberikan kepada ibu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian Solehati (2020) terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai gizi pada ibu pasca persalinan. Kelas ibu hamil dapat dijadikan suatu wadah pendidikan gizi bagi ibu hamil seperti penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2018) bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi melalui kelas ibu hamil terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil. Pelatihan kelas ibu hamil efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan kunjungan ANC (Kustini & Muthoharoh, 2019). Selain itu, pencegahan retensi berat badan postparum sangat efektif dilakukan dengan edukasi antenatal (Harrison et al., 2014; Ronnberg et al., 2016)

Diperlukan adanya promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang kesehatan ibu hamil dan pasca melahirkan (Azulla & Yulian, 2023). Sikap yang positif terhadap kesehatan dan perawatan diri selama kehamilan juga mempunyai peran penting dalam menjaga kondisi berat badan selama

kehamilan. Kurangnya kesadaran mengenai pentingnya gizi ibu hamil akan berdampak pada kurangnya upaya pencegahan kenaikan berat badan berlebih dan obesitas pada usia kehamilan dan pasca melahirkan. Kelas ibu hamil merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menyebarkan informasi mengenai gizi dan kesehatan pada usia kehamilan dan pasca melahirkan (Kemenkes, 2022).

Hal ini sejalan dengan transformasi kesehatan Kementerian Kesehatan Indonesia yang dimulai sejak tahun 2021, diantaranya yaitu transformasi layanan primer, transformasi layanan rujukan, transformasi ketahanan kesehatan, transformasi sistem pembiayaan kesehatan, transformasi SDM kesehatan, dan transformasi teknologi kesehatan. Pada pilar pertama yaitu transformasi layanan primer yang dapat diartikan sebagai perubahan untuk meningkatkan layanan promotif dan preventif. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti penerapan pencegahan, melakukan deteksi dini, dan promosi kesehatan. Berdasarkan latar belakang tersebut, upaya pencegahan retensi berat badan post partum yang diintegrasikan dengan kelas ibu hamil diperlukan.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian pre eksperimental dengan desain penelitian one group pretest postest. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Gamping II pada bulan Maret 2024. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil berusia 21 – 40 tahun, ibu hamil trimester 1 dan trimester 2, dan bertempat tinggal di kawasan Puskesmas Gamping II. Sampel penelitian sebanyak 24 responden yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Dari seluruh ibu hamil yang ada dalam data, peneliti mengambil secara acak untuk diikutkan dalam kelas antenatal. Pada penelitian ini akan diambil sampel respoden ibu hamil besar sampel yang akan digunakan dalam penelitian menggunakan rumus sampel Lemeshow:

$$n = \frac{\delta^2[(Z1-\alpha + Z1-\beta)]^2}{(\mu 1 - \mu 2)^2}$$

Keterangan:
n : besar sampel
$Z1-\alpha$: nilai kemaknaan 5% = 1,64
$Z1-\beta$: nilai kekuatan 95% = 1,96
δ : standar devisiasi sebelum perlakukan = 5
$\mu 1$: rerata skor sebelum perlakukan = 14,42
$\mu 2$: rerata skor setelah perlakukan = 18,16

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari formulir kesediaan diri, angket identitas responden, *informed concest*, kuesioner pengetahuan, dan kuesioner sikap. Penelitian ini dilakukan dengan mengajukan studi pendahuluan dan mengurus etika penelitian. Penelitian ini sudah mendapat keterangan layak etik dari dari Poltekkes Kemenkes Yogyakarta tanggal 13 Desember 2023 No.DP.04.03/e-KEPK.1/913/2023. Penelitian ini juga telah mendapatkan izin penelitian dari Dinas Keseahatan Sleman dengan No.070/092 Peraturan Bupati Sleman No.16 tahun 2022 tentang Surat Keterangan penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, dan Izin Praktik Kerja Lapangan.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan dan sikap. Uji validitas dilakukan dengan Pearson Correlation Product Moment dan didapatkan hasil r hitung lebih besar dari r tabel (0.349). Uji reliabilitas dihitung dengan rumus Cronbach's Alpha (α) dan diperoleh r alpha sebesar 0.931 sehingga kuesioner tersebut memenuhi kategori reliable.

Kegiatan kelas antenatal memiliki kurikulum sebagai berikut: pengertian retensi berat badan postpartum, tahapan perkembangan kehamilan, faktor penyebab retensi berat badan postpartum, tanda fisik berat badan berlebih, komplikasi yang terjadi akibat berat badan berlebih postpartum, pencegahan dan pengendalian retensi berat badan postpartum. Kurikulum terdiri dari kurikulum makro dan kurikulum mikro. Intervensi kelas ibu hamil dilakukan selama dua hari dengan durasi satu hari intervensi selama 45 menit materi dan hari kedua dengan intervensi selama 60 menit praktik, sehingga totalnya 105 menit. Pada intervensi hari pertama yang dilakukan yaitu penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Pada hari kedua dilakukan riview materi hari pertama dan dilanjutkan dengan praktik pemilihan bahan pangan lokal, membaca label gizi yang terkait dengan Gula, Garam, dan Lemak (GGL) dan pemorsian satu kali makan sesuai isi piringku selanjutnya diisi dengan tanya jawab dan dilanjutkan pengerjaan postest untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan dan sikap persuasif ibu hamil atau tidak.

Analisa data yang dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk mendiskripsiskan setiap variabel yang diteliti dari gambaran distribusi frekuensi tabel. Data yang

dianalisis yaitu hasil prestest dan postest. Analisis data meliputi nilai minimum, nilai maksimum, mean, dan standar deviasi. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan hasil nilai pengetahuan dan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi gizi. Berdasarkan hasil uji normalitas, data penelitian ini berdistribusi normal sehingga uji yang digunakan adalah uji Paired T-Test Sample T-Test untuk hasil terdistribusi normal dan untuk hasil tidak terdistribusi normal digunakan uji Wilcoxon.

Hasil

Berdasarkan tabel 1 responden pada penelitian dini berjumlah 24 ibu hamil. Mayoritas berusia 21-25 tahun (33,4%). Tingkat pendidikan terakhir ibu hamil mayoritas SMA (62,5%). Pekerjaan ibu hamil mayoritas ibu rumah tangga (70,8%). Ibu hamil mayoritas dengan usia kandungan trimester 2 (75%). Ibu hamil mayoritas dengan kehamilan anak ke-1 (50%).

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	f	%
Umur		
21-25	8	33,4
26-30	7	29
31-35	4	16,6
36-40	5	21
Pendidikan		
SMP	2	8,3
SMA	15	62,5
Diploma/ Sarjana	7	29,2
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga (IRT)	17	70,8
Petani	1	4,1
Wiraswasta	4	16,7
Karyawan Swasta	2	8,4
Trimester		
1	6	25
2	18	75
Kehamilan Ke		
1	12	50
2	8	33,4
3	3	12,5
4	1	4,1

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan intervensi kelas antenatal dengan rata-rata skor responden sebelum dilakukan intervensi yaitu 4,46 dengan Mean±SD yaitu 4,46±1,062. Setelah itu berdasarkan uji wilcoxon dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi kelas antenatal yang dibuktikan dengan nilai p = 0,001 (p<0,05 dan terdapat Δ mean yaitu 4,71). Tabel 3 menunjukkan peningkatan sikap responden setelah diberikan intervensi kelas antenatal dengan rata-rata skor responden sebelum dilakukan intervensi yaitu 105,75 dengan Mean±SD yaitu 105,75±25,779. Setelah itu berdasarkan uji Paired T-Test Sample T-Test dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi kelas antenatal yang dibuktikan dengan nilai p = 0,001 (p<0,05) dan terdapat rata-rata mean yaitu 34,46.

Tabel 2. Hasil nilai pretest dan postest pengetahuan dan sikap persuasif

Variabel	Min	Max	Mean±SD	N gain Skor
Pengetahuan				
Pretest	3	6	4,46±1,062	0,84
Postest	8	10	9,17±0,761	
Sikap				
Pretest	72	158	105,7±25,78	0,58
Postest	123	160	140,2±11,16	

Diketahui peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil yang dihitung menggunakan rumus N gain score (Tabel 2). Nilai N gain score untuk pengetahuan yaitu 0,84 atau dalam persen 84,4% termasuk dalam kategori tinggi atau efektif, sedangkan nilai N gain score untuk sikap yaitu 0,58 atau dalam persen 58% termasuk dalam kategori sedang atau cukup efektif.

Pembahasan

Responden penelitian ini berkisar usia 21-40 tahun. Hasil usia terbanyak yang menjadi responden berkisar 21-25 tahun yaitu sejumlah 33,4%. Mayoritas responden dengan usia kehamilan trimester ke-2 sebanyak 75%, Pada tingkat pendidikan responden 29,2% memiliki tingkat pendidikan terakhir yaitu Diploma/Sarjana, Responden dengan tingkat pendidikan Sekolah

Menegah Pertama (SMA) 62,5% dan Sekolah Menegah Pertama (SMP) 8,3%, Mayoritas pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga 70,8%. Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa ibu hamil yang mendapat informasi dari tenaga kesehatan melalui kelas ibu hamil berpengetahuan cukup sebanyak 20% dan berpengetahuan baik 10%. Terdapat hubungan yang signifikan ibu hamil yang menerima infomasi dari tenaga kesehatan dibandingkan dari keluarga, dan teman (Putri, 2021).

Tingkat pengetahuan responden diperoleh dari kuesioner. Kuesioner pengetahuan yang diberikan kepada responden disesuaikan dengan materi yang didapat pada kelas antenatal, sehingga semua pertanyaan dapat dipelajari oleh responden. Berdasarkan tabel uji analisis intervensi kelas antenatal mengalami peningkatan. Hasil uji statistik rata-rata tingkat pengetahuan sebelum diberikan intervensi kelas antenatal didapatkan skor 4,46 dan setelah diberikan intervensi kelas antenatal skor rata-rata tingkat pengetahuan 9,17 dan terdapat selisih rerata yaitu 4,71.

Ibu hamil memerlukan edukasi secara langsung guna menyadarkan kesehatannya. Kelas ibu hamil dapat menjadi sebuah wadah untuk penyampaian materi, tanya jawab, dan diskusi terkait isu-isu kesehatan yang akan dialami selama masa kehamilan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah kelas ibu hamil tentang kesehatan ibu dan anak di wilayah kerja Puskesmas Buleleng (Lestari et al., 2022). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang lain bahwa ada perbedaan antara *pretest* dan *postest* yang artinya terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan (Ilmiyani et al., 2023).

Tingkat sikap responden diperoleh dari kuesioner. Kuesioner sikap yang diberikan kepada responden disesuaikan dengan materi yang di dapat pada kelas antenatal, sehingga semua pertanyaan dapat dipelajari oleh responden. berdasarkan tabel uji analisis intervensi kelas antenatal mengalami peningkatan. hasil uji statistik rata-rata tingkat sikap sebelum diberikan intervensi kelas antenatal didapatkan skor 105,75 dan setelah diberikan intervensi kelas antenatal skor rata-rata tingkat sikap 140,21 dan terdapat δ mean yaitu 34,46. Sikap untuk pencegahan retensi berat badan postpartum perlu ditingkatkan. Pemahaman terkait hal tersebut dapat membantu menginformasikan pengembangan intervensi untuk mengatasi terjadinya retensi berat badan postpartum (Makama et al., 2021). Dengan itu perlu adanya strategi implementasi yang jelas untuk melakukan intervensi. Hal ini bisa terimplementasi dengan adanya kurikulum penyuluhan yang terstuktur seperti dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu terdapat peningkatan sikap pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol (Mazloomy et al., 2021).

Berdasarkan hasil uji diketahui nilai p-value sebesar 0,001 yang artinya terdapat efektivitas yang bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kelas antenatal. hal ini menyatakan bahwa terdapat efektivitas kelas antenatal terhadap pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan retensi berat badan postpartum. hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukan adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu postpartum (p=0,001) (Solehati, 2020). Kegiatan kelas ibu hamil di Puskesmas Buleleng terbukti efektif dan memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan ibu dan anak. Hasil uji beda menunjukkan ada perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan kelas ibu hamil (p=0,001) (Solehati, 2020).

Peningkatan pengetahuan juga dapat dilihat dari nilai mean pengetahuan pada pretest dan postest responden. *N Gain Score* digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan atau penurunan skor serta mengetahui efektivitas kelas tersebut (Dewie et al., 2020). N Gain Score pada pengetahuan yaitu 0,8 atau 84,48% yang berarti memiliki keefektifan tinggi (>70 N Gain Score).

Berdasarkan hasil uji diketahui nilai p-value sebesar 0,001 yang artinya terdapat efektivitas yang bermakna antara skor sikap sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kelas antenatal. hal ini menyatakan bahwa terdapat efektivitas kelas antenatal terhadap sikap ibu hamil mengenai pencegahan retensi berat badan postpartum. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukan terdapat pengaruh pemberian edukasi dengan kelas ibu hamil terhadap sikap ibu hamil (Solehati, 2020). Peningkatan sikap juga dapat dilihat dari nilai mean sikap pada pretest dan postest responden. N Gain Score digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan atau penurunan skor serta mengetahui efektivitas kelas tersebut (Dewie et al., 2020). *N Gain Score* pada sikap yaitu 0,5 atau 57,5% yang berarti memiliki keefektifan sedang (30≤ *N Gain Score* ≤ 70 *N Gain Score*). Kelas

Antenatal merupakan suatu intervensi pendidikan gizi untuk ibu hamil dalam upaya pencegahan retensi berat badan setelah melahirkan. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukan terdapat peningkatan secara signifikan secara statistik sikap ibu hamil tentang gizi kesehatan selama kehamilan setelah diberikan intervensi pendidikan gizi (Al Rahmad et al., 2023; Soliman et al., 2019). Walaupun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang sedikit dan durasi intervensi yang pendek. Pencegahan retensi berat badan postpartum lebih efektif jika diberikan tidak hanya edukasi saja namun juga pemberian intervensi olahraga dan intervensi diet baik pada kelas antenatal maupun postnatal (Ruchat et al., 2018; Wagner et al., 2024; Flor-Alemany et al., 2023).

Kesimpulan

Meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil melalui kelas ibu hamil yang tertuang dalam kurikulum penyuluhan merupakan hal yang penting dilakukan. Dengan adanya pengetahuan dan sikap persuasif ibu hamil diharapkan dapat diterapkan sehingga dapat memantau berat badan ibu secara berkala dan mengetahui ibu hamil dalam kondisi yang sehat dan tidak obesitas. Kurikulum Kelas Antenatal dapat digunakan dalam penyampaian kelas ibu hamil sebagai pencegahan retensi berat badan post partum serta dapat dikembangkan dengan menambah materi-materi lainnya mengenai ibu hamil, gizi, dan kesehatan.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis telah menyatakan tidak terdapat potensi konflik kepentingan baik dari penulis maupun instansi sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan, baik berdasarkan kepengarangan, maupun publikasi.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada panelis yang telah bersedia melakukan uji organoleptik dan kepada berbagai pihak yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Daftar Rujukan

Al Rahmad, A. H., Amelia, R. L., & Gita Gressia, R. G. (2023). Pemanfaatan Booklet Sebagai Media Konseling dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang IMD dan ASI Eksklusif. *Kesmas Indonesia*, *15*(2), 164–178. https://doi.org/10.20884/1.ki.2023.15.2.8189

Azulla, S., & Yulian, V. (2023). Kelas ibu hamil terhadap pengetahuan ibu tentang kesehatan ibu dan anak. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *6*(2), 1492–1498. https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5534

Chehab, R. F., Nasreddine, L., Zgheib, R., & Forman, M. R. (2020). Exclusive breastfeeding during the 40-day rest period and at six months in Lebanon: A cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, *15*(1), 1–10. https://doi.org/10.1186/s13006-020-00289-6

Chen, M., Lim, S., & Harrison, C. L. (2022). Limiting postpartum weight retention in culturally and linguistically diverse women: secondary analysis of the help-her randomized controlled trial. *National Library Of Medicine*, 14.

Dewie, A., Pont, A. V., & Purwanti, A. (2020). Hubungan umur kehamilan dan obesitas ibu hamil dengan kejadian preeklampsia di wilayah kerja Puskesmas Kampung Baru Kota Luwuk. Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(1), 21-27.

Flor-Alemany, M., Acosta-Manzano, P., Migueles, J. H., Henriksson, P., Löf, M., & Aparicio, V. A. (2023). Impact of exercise intervention combined with optimal mediterranean diet adherence during pregnancy on postpartum body composition: A Quasi-Experimental Study—The GESTAFIT Project. *Nutrients*, *15*(20), 1–11. https://doi.org/10.3390/nu15204413

Harrison, C. L., Lombard, C. B., & Teede, H. J. (2014). Limiting postpartum weight retention through early antenatal intervention: The HeLP-her randomised controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *11*(1), 1–8. https://doi.org/10.1186/s12966-014-0134-8

Kementerian Kesehatan. (2018). Riset Kesehatan Dasar Nasional. *Riskesdas*, 76.

Kementerian Kesehatan Ri. (2022). *Ikut Kelas Ibu*

Hamil, Apa saja manfaatnya? Jurnal Kesehatan.

Kustini, K., & Muthoharoh, H. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan kelas ibu hamil di Puskesmas Turi Kabupaten Lamongan. Prosiding SNasPPM, 4(1), 107-114.

Lestari, D., Dewi, P. D. P. K., & Tangkas, N. M. K. S. (2022). Effectiveness of pregnancy class implementation in increasing mothers' knowledge about maternal and child health during the covid-19 pandemic in the working area of Buleleng I Community Health Center. *Journal of Health Service*, *5*(2), 156–169.

Makama M, Skouteris H, Moran LJ, L. S. (2021). Reducing postpartum weight retention: a review of the implementation challenges of postpartum lifestyle interventions. *National Library Of Medicine*.

Mazloomy Mahmoodabad SS, Molavi S, Nadjarzadeh A, Mardanian F, Riahi R, Ardian N, Salehi K, G.-K. M. (2021). Prevention of postpartum weight retention during one year after childbirth by prenatal nutrition education: A Randomized Controlled Trial. *National Library Of Medicine*.

Naili I.S., Yusuf, N. N., Dika Fatmasari, B., Mustika Yanti, E., & Sari, J. (2023). Deteksi dini resiko kehamilan melalui kelas ibu hamil di Dusun Dasan Petung, Desa Kotaraja Kabupaten Lombok Timur Early. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, *5*(1), 43–47.

Putri, A. (2022). Hubungan pengetahuan ibu hamil terhadap kelas ibu hamil di klinik pratama ratna komala kota bekasi periode januari-september 2021 (Doctoral dissertation, Universitas Binawan).

Ronnberg, A. K., Hanson, U., Ostlund, I., & Nilsson, K. (2016). Effects on postpartum weight retention after antenatal lifestyle intervention – a secondary analysis of a randomized controlled trial. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, *95*(9), 999–1007. https://doi.org/10.1111/aogs.12910

Ruchat, S. M., Mottola, M. F., Skow, R. J., Nagpal, T. S., Meah, V. L., James, M., Riske, L., Sobierajski, F., Kathol, A. J., Marchand, A. A., Nuspl, M., Weeks, A., Gray, C. E., Poitras, V. J., Jaramillo Garcia, A., Barrowman, N., Slater, L. G., Adamo, K. B., Davies, G. A., … Davenport, M. H. (2018). Effectiveness of exercise interventions in the prevention of excessive gestational weight gain and postpartum weight retention: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *52*(21), 1347–1356. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099399

Snippen, J., Saffian, E., Lohr, N.L., Mcintosh, J., & Kulinski, J. (2022). *Abstract P138: Post-partum Maternal Vascular Function Is Reduced In Preeclampsia And Preterm Births: A Pilot Study*.

Solehati, T. (2020). Pengaruh Pendidikan kesehatan nutrisi pada tingkat pengetahuan ibu post partum. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(1), 27. https://doi.org/10.31602/ann.v7i1.3007

Soliman, A.-Z., Hassan, A., Fahmy, H., & E. Abdelsalam., A. (2019). Effect of nutritional education intervention on knowledge, attitude and practice of pregnant women towards dietary habits, physical activity and optimal gestational weight gain. *Zagazig University Medical Journal*, *0*(0), 0–0. https://doi.org/10.21608/zumj.2019.13936.1270

Wagner, K. A., Whitcomb, B. W., Marcus, B., Pekow, P., Rosal, M. C., Leidy Sievert, L., Tucker, K. L., Manson, J. A. E., & Chasan-Taber, L. (2024). The impact of a lifestyle intervention on postpartum weight retention among US Hispanic women with overweight and obesity. *Preventive Medicine Reports*, *38*(January), 102633. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102633

Wold Health Organization. (2024). *Obesity and overweight.*