

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tantangan utama dalam pembangunan suatu bangsa adalah membentuk sumber daya manusia berkualitas yang sehat, cerdas, dan produktif. Pembentukan generasi yang berkualitas tidak lepas dari peran gizi didalamnya, seperti pengetahuan tentang gizi serta asupan gizi sehingga tidak akan menimbulkan masalah gizi. Apabila terjadi masalah gizi pada awal kehidupan maka dapat mempengaruhi status gizi sebagai kualitas di kehidupan berikutnya.

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan menghadapi masalah gizi. Salah satu penyebab masalah gizi pada ibu hamil adalah praktik/tindakan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Pengetahuan tentang gizi seimbang berperan penting karena merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan praktik/tindakan dalam memilih makanan dan membantu dalam membentuk pola hidup yang sehat (Ervina, 2014). Ibu hamil yang dapat memilih makanan yang bergizi untuk dikonsumsi akan membuat pemenuhan gizi selama kehamilan menjadi lebih baik.

Pemenuhan gizi selama masa kehamilan juga menjadi sangat penting dan harus diperhatikan dengan baik. Pemenuhan gizi pada ibu hamil dengan cara mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Sehingga ibu hamil perlu menjaga keseimbangan gizi dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak sebagai zat tenaga serta mengkonsumsi protein sebagai zat pembangun. Selain itu ibu hamil juga perlu mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi (Pratiwi, 2020). Penyebab permasalahan pada ibu hamil tidak hanya berasal dari asupan makanan saja, melainkan berhubungan dengan pengetahuan ibu tentang gizi. Pengetahuan ibu tentang gizi yang baik, akan berpengaruh pada bervariasinya menu makan ibu sehingga akan berdampak pula pada status gizi ibu. Oleh karena itu apabila pengetahuan dan asupan makan ibu bermasalah akan menimbulkan masalah gizi yang tercermin dari status gizi ibu.

Masalah gizi yang sering dialami oleh ibu hamil adalah masalah gizi kurang seperti Kekurangan Energi Kronik (KEK). KEK pada ibu hamil adalah kondisi malnutrisi pada tubuh ibu hamil yang disebabkan kekurangan makanan dalam jangka waktu yang cukup lama.

Kondisi ini ditandai dengan ukuran lingkaran lengan atas < 23,5 cm. Masalah gizi tersebut menjadi fokus perhatian, karena dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan ibu maupun bayi.

Kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil disebabkan karena kurangnya asupan gizi yang didapatkan melalui makanan sehingga menimbulkan masalah pada kesehatan. Rendahnya asupan gizi tersebut dapat terjadi akibat dari kurangnya pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi selama masa kehamilan, sehingga pola makan dan menu makanan yang dikonsumsi selama masa kehamilan kurang maksimal karena belum bergizi seimbang.

Jika hal tersebut dibiarkan terus menerus akan berdampak pada status gizi ibu. Menurut Sudarmi, dkk. (2020) Status gizi ibu hamil merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil, yang berperan langsung dalam kondisi kehamilan dan bayi yang akan dilahirkan.

Kekurangan energi kronis pada ibu hamil mempunyai resiko kematian ibu mendadak pada masa perinatal atau resiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Kondisi tersebut berdampak pada kematian ibu akibat perdarahan, sehingga akan meningkatkan angka kematian ibu dan bayi (Sudarmi, dkk. 2020). Prevalensi ibu hamil KEK pada tahun 2018 sebesar 17,3% mengalami penurunan dari 20,30% ibu hamil KEK pada tahun 2013 (Riskesdas, 2018). Meskipun prevalensi ibu hamil KEK mengalami penurunan, akan tetapi masih belum sesuai dengan target yang telah ditetapkan pada RPJMN 2020-2024 yaitu sebesar 10%. Sehingga masalah KEK pada ibu hamil masih menjadi masalah di Indonesia. Menurut Riskesdas, (2018) Pada usia 15-19 tahun proporsi risiko KEK WUS Hamil sebesar 33,5%. Usia 20-24 tahun proporsi KEK WUS hamil sebesar 23,3% lalu untuk usia 25-29 tahun proporsi KEK WUS Hamil sebesar 16,7% dan pada usia rentan 30-34 tahun proporsi KEK WUS hamil sebesar 12,3%.

Langkah awal mengatasi permasalahan gizi pada ibu hamil diantaranya dengan memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal sebagai bentuk upaya pencegahan masalah gizi. Pentingnya menerapkan gizi seimbang bukan hanya untuk pemenuhan kebutuhan energi dan

zat gizi selama hamil yang berupa asupan makanan ibu hamil saja, tetapi diharapkan juga ibu untuk dapat menata pola makan dan menjaga gizi seimbang sejak awal persalinan. Edukasi tentang gizi seimbang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu. Pengetahuan yang kurang akan berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan mereka konsumsi. Meningkatnya pengetahuan ibu diharapkan dapat membentuk perilaku ibu agar menerapkan pola gizi seimbang dalam berperilaku sehari-hari selama kehamilannya (Sudarmi, dkk. 2020).

Rendahnya asupan gizi dan status gizi ibu hamil selama kehamilan dapat mengakibatkan berbagai dampak tidak baik bagi ibu dan bayi. Salah satunya adalah bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yaitu berat badan lahir di bawah 2500 gram. Bayi yang terlahir BBLR memiliki peluang meninggal 35 kali lebih tinggi dibandingkan dengan berat badan lahir di atas 2500 gram (Rukmana, S. 2013). Prevalensi bayi yang mengalami BBLR adalah sebesar 10,2 % pada tahun 2013 dan mengalami penurunan pada tahun 2018 menjadi sebesar 6,2% (Risikesdas, 2018). Kejadian BBLR erat kaitannya juga dengan status gizi, karena status gizi dapat menggambarkan ketersediaan zat gizi dalam tubuh ibu untuk mendukung pertumbuhan janin.

Berat lahir juga berhubungan dengan pemenuhan nutrisi selama kehamilan, salah satunya adalah kebutuhan zat gizi makro. Kebutuhan gizi meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, pertumbuhan dan perkembangan janin bersama dengan perubahan jaringan serta metabolisme tubuh ibu. Pertumbuhan dan perkembangan janin semakin cepat pada kehamilan trimester ketiga sehingga diperlukan asupan energi dan protein yang cukup. Tingkat kecukupan gizi selama hamil berpengaruh terhadap berat badan lahir (Rukmana, S. 2013).

Selain resiko BBLR, dampak dari Ibu hamil KEK adalah resiko terjadinya kematian bayi dan kematian ibu yang juga berbahaya. Angka Kematian Bayi pada tahun 2017 yaitu sebesar 24/100.000 kelahiran hidup angka tersebut masih tinggi karena belum sesuai dengan target yang telah ditetapkan dalam RPJMN 2020-2024 yaitu sebesar 16/100.000 kelahiran hidup. Sedangkan untuk angka kematian ibu pada tahun 2015 yaitu sebesar 305/100.000 kelahiran hidup, angka tersebut belum sesuai dengan target yang telah ditetapkan dalam RPJMN 2020-2024 yaitu sebesar 183/100.000 kelahiran hidup (RPJMN 2020-2024).

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang dan asupan gizi terhadap kekurangan energi kronik pada ibu hamil?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dan asupan gizi terhadap kekurangan energi kronik pada ibu hamil.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap kekurangan energi kronik pada ibu hamil melalui studi literatur.
- b. Diketuinya hubungan asupan gizi (energi, protein, lemak dan karbohidrat) terhadap kekurangan energi kronik pada ibu hamil melalui studi literatur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan mampu menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merealisasikan teori yang telah didapatkan dibangku kuliah, khususnya mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dan asupan gizi terhadap kekurangan energi kronik pada hamil. Serta dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam rangka pengembangan ilmu kesehatan khususnya di bidang gizi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bantuan informasi bagi pemerintah dalam rangka menentukan kebijakan penanganan masalah pada ibu hamil khususnya dalam permasalahan (KEK), serta diharapkan dapat meningkatkan usaha dan upaya dalam mengedukasi ibu hamil agar terhindar dari masalah kekurangan energi kronik.