

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah masa yang sangat menentukan kesehatan ibu dan pertumbuhan janin, sehingga mencegah gangguan gizi menjadi hal yang sangat penting. Asupan gizi yang seimbang tidak hanya membantu ibu tetap sehat, tetapi juga memastikan janin berkembang dengan baik. Kekurangan gizi bisa meningkatkan risiko kelahiran prematur, bayi lahir dengan berat badan rendah, hingga stunting (Smith *et al.*, 2022; WHO, 2023). Nutrisi yang cukup mendukung fungsi tubuh ibu, memperkuat sistem imun, membantu perkembangan otak janin, dan pembentukan organ vital sejak dini (Friesland 2023).

Agar gizi ibu hamil terpenuhi, dibutuhkan zat gizi yang cukup, seimbang, dan dikonsumsi pada waktu yang tepat. Penting juga untuk memperhatikan bagaimana tubuh menyerap dan memanfaatkan nutrisi tersebut. Artinya, bukan hanya jumlah yang dihitung, tetapi kualitas, kombinasi makanan, dan cara konsumsi juga berperan penting (Kemenkes RI 2016). Dengan perhatian pada hal-hal ini, ibu hamil bisa tetap sehat, dan janin pun memiliki peluang terbaik untuk lahir sehat dan berkembang optimal.

Salah satu indikator untuk menilai pencegahan gangguan gizi ibu hamil adalah pengukuran lingkaran lengan atas (LILA). LILA merupakan indikator yang digunakan untuk mengidentifikasi risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil. Wanita dengan LILA <23,5 cm berisiko mengalami KEK, yang berdampak pada pertumbuhan janin yang terhambat (Arlym 2022). Menurut laporan UNICEF tahun 2023, malnutrisi akut pada ibu hamil dan menyusui meningkat sebesar 25% dalam dua tahun terakhir di 12 negara yang terdampak krisis pangan, dengan jumlah perempuan yang terdampak naik dari 5,5 juta pada tahun 2020 menjadi 6,9 juta pada tahun 2022 (UNICEF 2023). Di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, gizi ibu hamil masih menjadi masalah. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa setengah dari ibu hamil mengalami anemia, satu dari enam mengalami kekurangan energi kronis (UNICEF 2024)

Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021, prevalensi ibu hamil dengan KEK tercatat sebesar 8,7%, yang mencapai 140% dari target 14,5% (Kemenkes RI, 2021). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) juga menunjukkan bahwa prevalensi KEK pada ibu hamil berusia 15 hingga 49 tahun berdasarkan indikator LILA sebesar 24,2% secara nasional, yang mencerminkan masih tingginya angka kekurangan gizi pada ibu hamil di Indonesia (Yeti, Nunung Nurjanah, and Diani Magasida 2023). Sedangkan Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 27,7%, sedangkan prevalensi KEK mencapai 16,9% (Sari *et al.*, 2024) .

Anemia dan KEK pada ibu hamil berisiko menimbulkan berbagai komplikasi, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), perdarahan saat persalinan, hingga kematian ibu dan bayi (UNICEF, 2023). Di tingkat lokal, kasus pencegahan gangguan gizi pada ibu hamil juga masih ditemukan di wilayah perkotaan seperti Kota Depok. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Depok, pada tahun 2020 terdapat 3.496 kasus anemia pada ibu hamil (Qomarasari *at al.*, 2023). Selain itu, penelitian di salah satu fasilitas kesehatan di Depok pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 40,4% ibu hamil mengalami anemia (Qomarasari *at al.*, 2023) . prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Depok meningkat dari 2,7% sebelum pandemi menjadi 3% selama pandemic (Kinasih, n.d., 2022)

Bayi yang lahir dengan berat badan rendah memiliki persediaan gizi yang terbatas, sehingga lebih rentan mengalami stunting dan masalah pertumbuhan di masa depan (UNICEF 2024). ata WHO menunjukkan bahwa sekitar 37% ibu hamil di dunia menderita anemia, sedangkan di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat hampir setengahnya, yakni 48,9% (WHO, 2023; (Kemenkes RI 2023). Anemia saat kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi serius, termasuk kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah, serta potensi gangguan perkembangan otak dan kemampuan belajar anak.

Bayi dengan BBLR memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan pertumbuhan (growth faltering) serta efek jangka panjang terhadap kesehatan,

termasuk gangguan kardiovaskular, hipertensi, diabetes tipe 2, dan gangguan kognitif (Westby and Miller 2021). Faktor utama yang berkontribusi terhadap kejadian BBLR adalah pencegahan gangguan gizi ibu, yang mencakup tinggi badan, berat badan sebelum hamil, serta kenaikan berat badan selama kehamilan (Calkins & Devaskar, 2011).

Mencegah gangguan gizi pada ibu hamil tidak hanya penting untuk menjaga kesehatan ibu selama kehamilan, tetapi juga berdampak positif bagi kesehatan dan pertumbuhan anak di masa depan. Asupan nutrisi yang cukup membantu proses metabolisme tubuh, memperkuat sistem kekebalan, mendukung perkembangan otak janin, serta pembentukan organ-organ penting sejak dini (Friesland, 2023). Keberhasilan pencegahan gangguan gizi ini dipengaruhi oleh ketersediaan zat gizi yang cukup, pemilihan kombinasi makanan yang tepat, dan waktu konsumsi yang sesuai. Selain itu, perlu diperhatikan juga kecukupan semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh serta faktor-faktor yang memengaruhi kebutuhan, penyerapan, dan pemanfaatan nutrisi tersebut oleh ibu hamil (Kemenkes RI, 2016).

Salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi ibu hamil adalah dukungan suami. Suami yang memberikan dukungan emosional maupun praktis dapat meningkatkan motivasi ibu untuk menjaga kesehatan dan mematuhi anjuran gizi selama kehamilan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan suami berhubungan positif dengan status gizi ibu hamil, termasuk menurunkan risiko anemia dan komplikasi kehamilan lainnya (Fitriani et al., 2022; Qomarasari et al., 2023). Dukungan ini mencakup bantuan dalam pemenuhan kebutuhan makanan bergizi, pengingat konsumsi tablet Fe, serta dorongan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin.

Faktor kedua adalah pengetahuan ibu hamil tentang gizi. Ibu yang memiliki pemahaman baik mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan cenderung lebih disiplin dalam mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen yang dianjurkan. Edukasi gizi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil, yang kemudian berdampak pada perbaikan status gizi dan penurunan risiko gangguan gizi (Pratiwi et al., 2021; Nurjanah & Magasida, 2023). Pengetahuan ini juga

memengaruhi kemampuan ibu dalam memilih jenis makanan yang kaya zat besi, protein, energi, dan vitamin penting lainnya.

Faktor ketiga adalah kepatuhan konsumsi tablet Fe, yang merupakan intervensi penting untuk mencegah anemia defisiensi besi. Ibu hamil yang patuh mengonsumsi tablet Fe memiliki risiko lebih rendah mengalami anemia dan komplikasi kehamilan seperti persalinan prematur dan BBLR (Sari et al., 2024; Agustin, 2022). Kepatuhan ini dipengaruhi oleh pemahaman ibu terhadap manfaat tablet Fe, dukungan keluarga, serta pengawasan tenaga kesehatan. Dengan kepatuhan yang baik, kadar hemoglobin ibu dapat terjaga sehingga mendukung pertumbuhan janin yang optimal dan mengurangi risiko gangguan gizi.

Faktor keempat adalah pola makan. Pola makan ibu hamil yang seimbang dan bervariasi berpengaruh langsung terhadap status gizi dan penambahan berat badan selama kehamilan. Asupan makronutrien dan mikronutrien yang cukup, seperti protein, energi, zat besi, vitamin C, dan zinc, dapat mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin serta mencegah kejadian KEK dan anemia (Smith et al., 2022; UNICEF, 2024). Sebaliknya, pola makan yang tidak seimbang atau rendah zat gizi dapat meningkatkan risiko gangguan gizi dan komplikasi kehamilan. Data dari Dinas Kesehatan Kota Depok menunjukkan bahwa pencegahan gangguan gizi masih ditemukan pada ibu hamil, dengan prevalensi anemia dan KEK yang signifikan, sehingga pola makan tetap menjadi fokus utama intervensi gizi (Dinkes Depok, 2024).

Indikator lain yang juga digunakan untuk mengatasi pencegahan gangguan gizi adalah kadar hemoglobin (Hb) yang berhubungan langsung dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Kadar Hb yang rendah menunjukkan defisiensi zat besi, yang dapat menghambat pertumbuhan janin dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan (Kemenkes RI 2023). Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 37,1% pada tahun 2021 dan meningkat menjadi 40,4% pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu perhatian khusus.

Pola makan ibu hamil memiliki peran krusial dalam menentukan pencegahan gangguan gizi selama kehamilan. Pola makan yang seimbang dan bervariasi dapat menyediakan makronutrien (protein, lemak, dan karbohidrat) serta mikronutrien (zat besi, asam folat, kalsium, dan vitamin) yang dibutuhkan untuk mendukung kesehatan ibu dan janin (Kemenkes RI 2023). Sebaliknya, pola makan yang tidak seimbang, seperti rendah zat besi atau asupan kalori yang kurang, dapat menyebabkan anemia, KEK, serta pertumbuhan janin yang tidak optimal.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Depok tahun 2023, terdapat 47.540 ibu hamil yang tercatat mendapatkan layanan kesehatan. Dari jumlah tersebut, 1.350 ibu mengalami KEK dan 19.450 ibu mengalami anemia dan juga Data yang diperoleh dari profil kesehatan kota Depok terdapat 5.756 ibu hamil di Kecamatan Pancoranmas. Jumlah ibu hamil dengan kekurangan energi kronis sebanyak 147 orang dengan urutan ke tiga tertinggi untuk KEK di seluruh kecamatan yang ada di Depok setelah Kecamatan Cimanggis dan Tapos, sedangkan anemia sebanyak 362 orang dengan urutan tertinggi pertama se kecamatan yang ada di Kota Depok (DinkesDepok 2024) . Hal ini menunjukkan bahwa masalah pencegahan gangguan gizi ibu hamil masih menjadi tantangan yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengembangan model pencegahan gangguan gizi pada ibu hamil di Kota Depok. Pencegahan gangguan gizi yang dianalisis mencakup kenaikan berat badan selama kehamilan, lingkaran lengan atas (LILA), dan kadar hemoglobin (Hb). Melalui berbagai faktor penyebab yaitu pola makan, faktor determinan pencegahan gangguan gizi, dan sosiodemografi akan dilihat bersama sehingga dapat menghasilkan model yang dapat mencegah gangguan gizi.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini menganalisis pencegahan gangguan gizi ibu hamil tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi ibu selama kehamilan tetapi juga berimplikasi pada kesehatan anak dalam jangka panjang. Nutrisi yang baik dapat mendukung proses metabolisme, sistem imunitas, perkembangan otak janin, serta organogenesis

(Friesland 2023). Pola makan ibu hamil memiliki peran krusial dalam menentukan pencegahan gangguan gizi selama kehamilan, mengingat pola makan yang seimbang sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin. Ketidakseimbangan pola makan dapat meningkatkan risiko gangguan gizi, seperti kekurangan energi kronis (KEK) dan anemia. Penelitian dirancang dalam dua tahap, sehingga dapat menghasilkan model yang dapat mencegah gangguan gizi.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Melakukan pengembangan model pencegahan gangguan gizi pada ibu hamil di Wilayah Kota Depok.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis pengetahuan gizi ibu hamil di wilayah Puskesmas Kecamatan Pancoranmas Kota Depok.
2. Menganalisis dukungan suami dalam upaya pencegahan gangguan gizi pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Kecamatan Pancoranmas Kota Depok.
3. Menganalisis kepatuhan minum FE pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Kecamatan Pancoranmas Kota Depok.
4. Menganalisis pola makan pada ibu hamil yang mencakup jenis makanan, frekuensi makan, dan porsi makan di wilayah Puskesmas Kecamatan Pancoranmas Kota Depok.
5. Menganalisis pengaruh dukungan suami, pengetahuan, kepatuhan minum FE dan pola makan terhadap pencegahan gangguan gizi pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Kecamatan Pancoranmas Kota Depok.
6. Mengidentifikasi faktor dominan yang paling berpengaruh terhadap pencegahan gangguan gizi ibu hamil dari keempat kelompok variabel yaitu dukungan suami pengetahuan, kepatuhan minum FE dan pola makan

7. Menyusun model edukasi gizi ibu hamil berbasis faktor yang paling dominan untuk menurunkan pencegahan gangguan gizi di Puskesmas Kecamatan Pancoranmas Kota Depok.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Untuk Institusi

- a. Penelitian ini akan memperkaya literatur akademis dan memberikan kontribusi signifikan dalam bidang gizi terhadap ibu hamil, meningkatkan reputasi kampus dalam penelitian.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan kebijakan kesehatan internal yang lebih baik dan program kesehatan yang mendukung kesejahteraan seluruh mahasiswa, sehingga meningkatkan keseluruhan kualitas lingkungan akademik.

1.4.2 Untuk Pemerintah

- a. Meningkatkan kesehatan ibu hamil dengan membantu untuk mengedukasi pola makan yang baik terhadap ibu hamil.
- b. Mengembangkan program pemerintah dalam meningkatkan cakupan kelas ibu hamil dan menyesuaikan kegiatan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan ibu hamil secara keseluruhan.

1.4.3 Untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Menyediakan landasan empiris dan metodologi untuk penelitian lanjutan tentang menoragia, termasuk identifikasi faktor risiko dan evaluasi intervensi.
- b. Mendorong penelitian multidisiplin yang menghubungkan kesehatan reproduksi dengan pendidikan, serta memungkinkan perbandingan antar populasi di berbagai konteks.
- c. Mendukung pengembangan kebijakan kesehatan di institusi pendidikan dan inovasi teknologi dalam penanganan menoragia.

