

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anemia pada Ibu Hamil merupakan salah satu masalah kesehatan global yang masih menjadi perhatian serius, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Menurut World Health Organization (WHO), Anemia pada kehamilan didefinisikan sebagai kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah Ibu Hamil berada di bawah 11 g/dL. Salah satu bentuk Anemia yang paling umum dialami oleh Ibu Hamil adalah Anemia defisiensi zat besi, yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dari pola makan sehari-hari. Kondisi ini memiliki dampak negatif yang signifikan baik bagi ibu maupun bagi janin yang dikandungnya.

Anemia pada kehamilan, terutama pada trimester ketiga, dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan. Di sisi ibu, Anemia dapat memicu kelelahan, kelemahan, peningkatan risiko infeksi, serta mempengaruhi kemampuan ibu untuk beradaptasi dengan stres fisik selama persalinan. Bagi janin, Anemia ibu dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat lahir rendah, serta gangguan perkembangan yang dapat mempengaruhi kesehatan anak dalam jangka panjang. Dengan demikian, pencegahan Anemia pada Ibu Hamil menjadi salah satu prioritas dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak.

Penelitian perlu dilakukan tentang pengaruh pola nutrisi terhadap prevalensi Anemia pada Ibu Hamil trimester ketiga karena pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan seimbang selama kehamilan untuk mencegah dan mengatasi Anemia.

Target nasional prevalensi Anemia pada Ibu Hamil di Indonesia, sesuai dengan Rencana Strategis Kementerian Kesehatan (Renstra Kemenkes) 2020-2024, adalah turun menjadi 14% pada tahun 2024. Hal ini merupakan bagian dari upaya pemerintah untuk menurunkan angka Anemia yang masih tinggi di Indonesia, yang sebelumnya berkisar antara 37 % - 48 % pada Ibu Hamil.

Program untuk mencapai target ini meliputi:

1. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) : Ibu Hamil dianjurkan mengonsumsi minimal 90 tablet selama masa kehamilan.
2. Peningkatan Gizi : Melalui edukasi konsumsi makanan bergizi, terutama yang kaya zat besi.
3. Peningkatan Kesadaran Kesehatan: Penyuluhan kesehatan kepada Ibu Hamil tentang pentingnya mencegah Anemia.
4. Screening dan Pemantauan : Melakukan deteksi dini Anemia pada Ibu Hamil melalui pemeriksaan Haemoglobin secara rutin.

Berdasarkan data dari WHO tahun 2019, Ibu Hamil usia 15-49 tahun yang mengalami Anemia di Indonesia mencapai 42,2 % .

Di Indonesia, angka kejadian Anemia pada Ibu Hamil masih tergolong tinggi. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018,

prevalensi Anemia pada Ibu Hamil di Indonesia mencapai sekitar 48,9%.

Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari Ibu Hamil di Indonesia mengalami Anemia, dengan mayoritas disebabkan oleh defisiensi zat besi. Tingginya angka kejadian Anemia pada Ibu Hamil ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola nutrisi yang tidak memadai.

Kasus Ibu Hamil yang mengalami Anemia di Provinsi NTT pada tahun 2019 sebesar 64%. Berdasarkan data yang diperoleh di UPT Puskesmas Siso sendiri jumlah Ibu Hamil bulan Jan 3Juni 2024 sebanyak 178 Ibu Hamil, Ibu Hamil trimester III sebanyak 50 Ibu Hamil dan Ibu Hamil dengan Anemia sebanyak 35 Ibu Hamil pada bulan Jan-Juni 2024.

Pola Nutrisi menjadi salah satu penyebab utama tingginya prevalensi Anemia,khususnya pada Ibu Hamil, karena asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan zat gizi penting seperti zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Berikut adalah alasan-alasannya:

1. Kekurangan Asupan Zat Besi
  - a. Sumber Zat Besi Rendah : Banyak orang mengonsumsi makanan yang rendah kandungan zat besinya, seperti nasi dan sayuran tanpa protein hewani, yang kaya zat besi heme (lebih mudah diserap tubuh).
  - b. Penyerapan Zat Besi Terhambat : Konsumsi zat besi sering terganggu oleh kebiasaan seperti minum teh, kopi, atau makanan tinggi kalsium (seperti susu) bersamaan dengan makanan kaya zat besi.

2. Minimnya Diversifikasi Pangan
  - a. Banyak masyarakat mengandalkan karbohidrat sebagai sumber utama makanan, sementara konsumsi protein hewani, sayuran hijau, dan buah-buahan yang membantu penyerapan zat besi masih rendah.
  - b. Pola makan ini sering terjadi karena alasan ekonomi atau minimnya pengetahuan tentang gizi.
3. Kekurangan Vitamin Pendukung
  - a. Vitamin C: Membantu penyerapan zat besi dari sumber nabati. Kekurangankonsumsi buah-buahan seperti jeruk, mangga, atau tomat dapat mengurangi efisiensi penyerapan zat besi.
  - b. Vitamin B12 dan Asam Folat : Penting untuk pembentukan sel darah merah. Kekurangannya dapat menyebabkan Anemia megaloblastik.
4. Ketidakseimbangan Kebutuhan Nutrisi pada Ibu Hamil
  - a. Kebutuhan zat besi Ibu Hamil meningkat dua kali lipat karena dibutuhkan untuk pertumbuhan janin, plasenta, dan volume darah ibu yang meningkat.
  - b. Jika pola makan tidak diperbaiki ,Ibu Hamil tidak akan mampu memenuhi kebutuhan tambahan ini.
5. Faktor Sosial dan Budaya
  - a. Kebiasaan Pantang Makanan: Beberapa budaya memiliki pantangan makanan tertentu bagi Ibu Hamil, seperti daging atau

telur, yang justru sumber zat besi penting.

- b. Kurangnya Edukasi : Rendahnya kesadaran tentang makanan sehat dan pentingnya asupan nutrisi seimbang.

Pola nutrisi dapat dikategorikan berdasarkan berbagai aspek, tergantung pada sumber, tujuan, atau pendekatan yang digunakan. Berikut beberapa kategori berdasarkan sumbernya:

1. Sumber bahan Makanan
  - a. Hewani: Polanutrisi yang mengutama kan konsumsi protein hewani, seperti daging, ikan, telur, dan susu.
  - b. Nabati: Fokus pada sumber nabati seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian.
  - c. Campuran: Kombinasi bahan makanan hewani dan nabati.
2. Asal Geografis/Budaya
  - a. Tradisional Lokal: Pola makan berbasis makanan khas daerah tertentu (misalnya, pola makan Mediterania atau Asia Tenggara).
  - b. Global/Modern: Pola makan yang lebih terpengaruh oleh budaya global, seperti pola makan cepat saji.
3. Berdasarkan Produksi
  - a. Organik: Makanan yang dihasilkan tanpa pestisida, bahan kimia, atau rekayasa genetika.
  - b. Non-Organik : Makanan yang dihasilkan dengan teknologi pertanian modern.

#### 4. Berdasarkan Pengolahan

- a. Segar : Makanan yang dikonsumsi dalam bentuk alami tanpa banyak proses.
- b. Olahan/Proses : Makanan yang telah melalui proses, seperti pengalengan, pengasapan, atau pengawetan.

#### 5. Sumber Energi Utama

- a. Karbohidrat-Dominan : Mengandalkan nasi, roti, kentang, atau sumber karbohidrat lainnya.
- b. Protein-Dominan : Lebih banyak protein, seperti pola makan ketat atau tinggi protein.
- c. Lemak-Dominan : Lemak menjadi sumber energy utama, seperti pola makan ketogenik.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul < Pengaruh Pola Nutrisi terhadap angka kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Siso=

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penlitian ini adalah < Adakah pengaruh pola nutrisi terhadap kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Siso ?=

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pola nutrisi terhadap kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Siso .

## **2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi pola nutrisi Ibu Hamil trimester III di UPT Puskesmas Siso.
2. Mengukur angka kejadian Anemia pada Ibu Hamil trimester III di UPT Puskesmas Siso.
3. Menganalisis pengaruh Pola Nutrisi terhadap kejadian Anemia pada Ibu Hamil trimester III.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

1. Pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan Ibu Hamil. Penelitian ini berkontribusi pada pengayaan teori mengenai pengaruh antara pola nutrisi dan kejadian Anemia, khususnya pada Ibu Hamil trimester III. Hal ini dapat memperkuat atau memperbarui konsep-konsep yang sudah ada dalam literatur terkait gizi kehamilan.
2. Mendukung teori mengenai pentingnya nutrisi yang seimbang selama kehamilan.

Penelitian ini akan memberikan bukti empiris yang lebih kuat mengenai pentingnya asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, khususnya zat besi, untuk mencegah Anemia pada Ibu Hamil.

### 3. Memberikan dasar untuk penelitian lebih lanjut.

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau pijakan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang ingin mengeksplorasi lebih dalam pengaruh nutrisi terhadap kesehatan Ibu Hamil atau pengembangan intervensi gizi di bidang kesehatan ibu dan anak.

## 2. Manfaat praktis

### 1. Bagi Ibu Hamil:

- a. Memberikan informasi penting mengenai pentingnya asupan gizi yang tepat selama kehamilan, khususnya pada trimester III, untuk mencegah Anemia.
- b. Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan Ibu Hamil tentang pola nutrisi yang sehat dan seimbang.
- c. Membantu Ibu Hamil mengidentifikasi makanan yang kaya zat besi dan nutrisi penting lainnya untuk mendukung kesehatan mereka dan janin.

### 2. Bagi Tenaga Kesehatan:

- a. Dapat digunakan sebagai panduan dalam memberikan edukasi dan konseling gizi bagi ibu hamil di Puskesmas.
- b. Memberikan data ilmiah yang dapat membantu tenaga kesehatan dalam merancang program intervensi gizi yang lebih tepat sasaran untuk mengurangi kejadian Anemia pada Ibu Hamil.

- c. Memperkuat pentingnya skrining rutin Anemia dan pemantauan pola makan Ibu Hamil sebagai bagian dari pelayanan antenatal care.

3. Bagi Puskesmas:

- a. Menjadi bahan evaluasi program dan pelayanan kesehatan yang ada terkait dengan gizi Ibu Hamil.
- b. Memberikan dasar bagi penyusunan kebijakan lokal dalam memperbaiki status gizi Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas, sehingga dapat menurunkan angka kejadian Anemia pada trimester III.
- c. Membantu meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan Ibu Hamil dengan penekanan pada pentingnya nutrisi.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya:

- a. Dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait pola nutrisi dan kesehatan Ibu Hamil, serta menginspirasi penelitian lanjutan tentang intervensi nutrisi yang lebih spesifik.
- b. Memperluas wawasan ilmiah terkait hubungan antara nutrisi dan kesehatan ibu serta janin, khususnya dalam konteks mencegah Anemia selama kehamilan

## **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian mengenai Pengaruh Pola Nutrisi Terhadap Angka Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu :



**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil
				Independen	Dependen			
1	Alice A. Lopes (2021)	Pola Makan dan Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil: Tinjauan Sistematis	Nutrients, 2021, Volume 13(10), Article 3608	Pola makan Ibu Hamil.	Anemia besi pada Ibu Hamil.	Tinjauan sistematis (systematic review)	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	Pola makan yang buruk atau kurang seimbang merupakan faktor risiko utama terjadinya Anemia defisiensi besi pada Ibu Hamil, dan bahwa intervensi nutrisi, baik melalui perubahan pola

								makan atau suplementasi, sangat penting untuk mencegah Anemia pada populasi ini.
2	Martínez-González, A., et al (2022)	Nutritional Interventions to Prevent Anemia in Pregnancy:A Randomized Control Trial	<i>Journal of Maternal-Fetal &amp; Neonatal Medicine</i> , 2022, Volume 35(4), pp. 789-797.	Intervensi gizi yang diberikan untuk mencegah Anemia pada Ibu Hamil.	Status Anemia pada Ibu Hamil.	Randomized Control Trial (RCT)	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi gizi dalam mencegah Anemia selama kehamilan dan memberikan bukti yang kuat untuk

								mendukung kebijakan dan praktik yang lebih baik dalam perawatan kesehatan Ibu Hamil
3	Oke, O., & Adamu, I. (2023)	Dampak Praktik Diet terhadap Anemia Ibu pada Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional	<i>International Journal of Gynecology &amp; Obstetrics</i> , 2023, Volume 162(1),	Praktik Diet	Anemia pada Ibu Hamil	Study cross sectional	Total population sampling	Penelitian ini menekankan pentingnya praktik diet yang baik dan asupan nutrisi yang memadai dalam mencegah Anemia pada Ibu Hamil, serta

			pp. 112-119.					memberikan dasar untuk pengembangan program intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu selama masa kehamilan.
--	--	--	--------------	--	--	--	--	---