

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan suatu proses penting bagi wanita. Untuk menjaga kehamilan tetap sehat dan menghindari masalah sebelum melahirkan, wanita perlu menjaga kandungannya sebaik mungkin. Salah satu caranya adalah dengan mengonsumsi zat besi yang dapat diperoleh dari tablet zat besi untuk menghindari anemia (kurang darah). Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin (Hb) yang rendah dalam darah. Sekitar setengah dari kejadian anemia tersebut disebabkan karena defisiensi besi (Imas *et al.*, 2022).

Prevalensi anemia di dunia sebesar 29,9%. Anemia pada kehamilan ditegakkan apabila kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dL. Sedangkan *Center Of Disease Control and Prevention* mendefinisikan anemia sebagai kondisi dengan kadar Hb <11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga, Hb $<10,5$ g/dL pada trimester kedua, serta <10 g/dL pada pasca persalinan (Kemenkes RI, 2022).

World Health Organization (2020) menyebutkan sebanyak 36,5% wanita usia subur tidak hamil anemia dan sebanyak 36,5% ibu hamil anemia. Kondisi ini dikatakan anemia cukup tinggi dan menunjukkan angka mendekati masalah kesehatan masyarakat berat (*severe public health problem*) dengan batas prevalensi anemia lebih dari 40% (Kemenkes RI, 2019). Sementara itu, prevalensi anemia di Provinsi Sumatera Utara berada pada kisaran 15 sampai 39% (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2019). Dari angka prevalensi tersebut anemia masih menjadi masalah kesehatan bagi ibu hamil.

Dampak anemia pada kehamilan akan mempengaruhi janin dan ibu pada trimester III bisa menyebabkan *partus-prematurus*, pendarahan *antepartum* seperti *solusio plasenta*, *plasenta previa*, gangguan Pertumbuhan Janin dalam rahim Terhambat (PJT) dan *asfiksia intrauterin* sampai kematian. Pada persalinan seperti gangguan his, gangguan kekuatan mengejan, kala I dan kala II berlangsung lama, pada kala III yang diikuti *retensio plasenta*. Pada nifas seperti risiko terjadinya *sub involusi uteri* yang menyebabkan pendarahan *postpartum*, risiko infeksi selama masa nifas dan penurunan produksi ASI (Seriana & Yusnaini, 2021).

Faktor penyebab anemia pada ibu hamil antara lain kebiasaan makan, aktivitas fisik ibu hamil, dan lain-lain. Setiap ibu hamil harus dalam status gizi baik dengan kebiasaan makan yang baik dan seimbang. Selain kebiasaan makan ibu hamil, aktivitas fisik juga dapat menyebabkan anemia. Penyebab lainnya anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi dalam tubuh. Anemia defisiensi zat besi merupakan anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat dan vitamin B12 dikarenakan asupan yang tidak adekuat atau ketersediaan zat besi yang rendah (Miranda, 2022).

Kebiasaan makan memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Kebiasaan makan yang kurang baik menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia pada masa kehamilan karena kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi dimana zat besi dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan pembentuk hemoglobin yang berfungsi sebagai pangkat oksigen yang sangat dibutuhkan untuk metabolisme sel (Gozali, 2018).

Hubungan antara kebiasaan makan dengan kadar hemoglobin ibu hamil yaitu semakin baik kebiasaan makan semakin berkurang resiko ibu mengalami anemia. Menurut penelitian (Purba & Hutagaol, 2022) bahwa nilai *p value* = 0,037, itu berarti lebih kecil dari 0,05 ($0,038 < 0,05$) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan ibu hamil dengan kejadian anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama.

Selain kebiasaan makan, aktivitas fisik juga mempengaruhi anemia. Hubungan aktivitas fisik dengan anemia yaitu ketika ibu hamil melakukan aktivitas fisik misalnya senam ibu hamil peredaran darah dalam tubuh meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot serta jaringan dalam tubuh bertambah banyak. Selain itu juga dapat meningkatkan tekanan darah, menyebabkan perubahan tekanan *osmotik intramuskular* sehingga mendorong air dari *kompartemen vaskuler* ke ruang *interstitial*, yang mengakibatkan volume plasma turun dan secara otomatis akan menaikkan kadar hemoglobin (Podungge, 2020).

Kadar hemoglobin seseorang dalam darah sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Kadar hemoglobin akan naik ketika seseorang melakukan olahraga secara rutin (Kadar *et al.*, 2021). Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan metabolisme sel tubuh menurun sehingga menyebabkan metabolisme besi dalam tubuh menurun. Besi adalah zat komponen pembentuk Hb, jika produksi besi menurun maka akan mempengaruhi pembentukan Hb yang akan berdampak pada menurunnya transport oksigen ke seluruh sel tubuh (Purba & Hutagaol, 2022).

Penelitian ini akan dilakukan di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan. Angka kematian ibu (AKI) di Sumatera Utara pada tahun 2018 sebanyak 34 kasus, kemudian tahun 2019 naik menjadi 36 kasus. Kasus terbanyak terjadi di Sumatera Utara terdapat Kabupaten Tapanuli Selatan 14 kasus dan terendah di Kabupaten Binjai 3 kasus. Pendarahan dan syok merupakan faktor resiko dari anemia (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2019). Studi pendahuluan yang diperoleh dari data puskesmas yaitu pada bulan Agustus 2023 terdapat total ibu hamil sebanyak 84 orang, yang melakukan ANC pada bulan Agustus - September di Puskesmas Sitinjak yang mengalami anemia sebanyak 32 orang dengan rincian 5 orang anemia berat ($Hb < 7,0$ g/dL), anemia sedang 15 orang ($Hb 7,0 - 9,9$ g/dL) dan anemia ringan sebanyak 12 orang ($Hb 10,0-10,9$ g/dL).

Pada saat wawancara pasien yang mengalami anemia mengatakan sudah mengonsumsi tablet Fe dengan rutin, tapi pasien yang mengalami anemia masih belum melaksanakan kebiasaan makan yang baik karena adanya rasa mual muntah serta masih suka telat makan dan beberapa pasien melakukan aktivitas fisik seperti angkat berat. Contohnya: naik turun tangga, berdiri terlalu lama, duduk terlalu lama, dan olahraga yang ekstrem atau olahraga berlebihan.

Berdasarkan hasil perolehan data-data, penelitian terdahulu dan survei pendahuluan yang menunjukkan anemia masih menjadi masalah kesehatan pada ibu hamil khususnya di Puskesmas Sitinjak Kota Tapanuli Selatan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Ibu Hamil dengan Kejadian Anemia di Wilayah Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun dentifikasi masalah dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tingginya kebiasaan makan yang salah pada ibu hamil terhadap kejadian anemia.
2. Tingginya aktivitas fisik ibu hamil terhadap kejadian anemia.
3. Tingginya pemahaman kebiasaan makan yang salah dan aktivitas fisik ibu hamil yang berlebihan terhadap kejadian anemia.
4. Tingginya kejadian anemia pada ibu hamil.

1.3 Pembatasan Penelitian

1. Kebiasaan makan dibatasi pada frekuensi makanan, jenis makanan dan jumlah makanan.
2. Aktivitas fisik dibatasi pada pengukuran *Metabolic Equivalent Of Task* (MET)
3. Anemia dibatasi pada Anemia dan tidak Anemia.
4. Subjek penelitian dibatasi pada ibu hamil trismester I dan II.

1.4 Perumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik ibu hamil (umur, usia kehamilan, paritas, pendidikan ibu, pendidikan suami, pekerjaan ibu, pekerjaan suami, keluarga, pendapatan keluarga dan besar keluarga) di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan?

2. Bagaimana kebiasaan makan ibu hamil di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan?
3. Bagaimana aktivitas fisik ibu hamil di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan?
4. Bagaimana kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan?
5. Bagaimana hubungan kebiasaan makan ibu hamil dengan kejadian anemia di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan?
6. Bagaimana hubungan aktivitas fisik ibu hamil dengan kejadian anemia di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan menganalisis karakteristik ibu hamil (Umur, usia kehamilan, paritas, pendidikan ibu, pendidikan suami, pekerjaan ibu, pekerjaan suami, pendapatan keluarga, dan besar keluarga) di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan.
2. Untuk mengetahui kebiasaan makan pada ibu hamil di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan.
3. Untuk mengetahui aktivitas fisik ibu hamil di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan.
4. Untuk mengetahui kejadian anemia ibu hamil di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan.
5. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan kebiasaan makan ibu hamil dengan kejadian anemia di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan.

6. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan aktivitas fisik ibu hamil dengan kejadian anemia di Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat dijadikan landasan studi literatur dalam pengembangan ilmu gizi terkait kebiasaan makan, aktivitas fisik dan kejadian anemia pada ibu hamil untuk peneliti lainnya. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sarana untuk mengembangkan promosi kesehatan yang berkaitan dengan anemia pada ibu hamil. Penelitian ini dapat menjadi media pengembangan ilmu pendidikan kesejahteraan keluarga dalam bentuk penelitian terkait kejadian anemia pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan terhadap responden tentang pentingnya kebiasaan makan yang baik, tingkat aktivitas yang baik, dan kejadian anemia pada ibu hamil. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan gambaran di wilayah Puskesmas Sitinjak Tapanuli Selatan mengenai hubungan kebiasaan makan dan aktivitas fisik ibu hamil dengan kejadian anemia.