

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Status gizi ibu hamil adalah ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil. Status gizi juga dapat diartikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan dari keseimbangan antara masukan dan kebutuhan nutrisi ibu hamil (Nuraeni et al., 2021). Status gizi ibu hamil adalah indikator penting untuk mengetahui apakah ibu hamil telah memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan benar. Hal ini menjadi kunci keberhasilan dalam memenuhi asupan nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil untuk mendukung pertumbuhan janin secara optimal.

Status gizi didefinisikan sebagai keadaan yang ditentukan oleh kebutuhan fisik akan energi dan nutrisi dari makanan, serta dampak fisik yang dapat diukur. Ibu hamil harus makan sekitar 300 kalori lebih banyak setiap hari untuk tetap sehat selama kehamilan. Diet yang seimbang yang mengandung protein, biji-bijian, buah, dan sayuran menghasilkan kalori ini. Selama kehamilan, Status gizi ibu hamil dapat dinilai dengan mengukur kualitas dan jumlah nutrisi atau energi yang dikonsumsi setiap hari, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan kadar hemoglobin (HB). Pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dan kadar hemoglobin (HB) adalah dua cara untuk mengetahui status gizi ibu hamil.

Indonesia memiliki jumlah penduduk tertinggi pada tahun 2024, dengan 278,8 juta orang pada tahun 2023, naik 1,1% dari 275,7 juta orang pada tahun sebelumnya. Di Indonesia, angka kelahiran, atau kelahiran, lebih tinggi

daripada angka kematian, atau kematian, yang menyebabkan peningkatan populasi. Hal ini menyebabkan masalah kependudukan, yang menjadi tantangan bagi pemerintah.

Menurut World Health Organization (WHO, 2018), angka kematian ibu (AKI) adalah salah satu ukuran keberhasilan layanan kesehatan suatu negara, jadi sangat penting untuk memperhatikan gizi ibu. Status gizi ibu hamil merupakan indikator penting keberhasilan pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan penyebab kematian utama ibu adalah pendarahan (28%) dan infeksi, yang sering dikaitkan dengan anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) sebesar 17,3% dan anemia 48,9%. Masalah gizi sangat mempengaruhi pertumbuhan janin dan fungsi organ tubuh yang mendukung kehamilan.

Menurut kemenkes tentang gizi di Indonesia, standar kecukupan gizi perempuan usia 19-49 tahun berkisar 2150–2250 kkal dan protein 30 gram per hari. Kurang Energi Kronik (KEK) dapat disebabkan oleh kekurangan gizi yang berkelanjutan. Salah satu penyebab tidak langsung kematian ibu dan anak di Indonesia adalah masalah gizi. Jika status gizi ibu buruk sebelum hamil dan selama trimester pertama kehamilan bayi dapat mengalami berat badan lahir rendah, stunting, dan prematuritas (Dewi, 2021). Trimester kedua dan ketiga kehamilan adalah periode yang paling rentan karena perkembangan organ penting seperti jantung, saraf, dan pendengaran mulai berkembang (Dewi, 2021).

Menurut penelitian 2019 oleh Hasbuan dan Rahmi, ibu hamil harus menjaga kestabilan nutrisi dan gizi mereka. Nuraeni dkk. (2021) menyatakan

bahwa perhatian lebih lanjut diperlukan karena banyak faktor yang mempengaruhi gizi ibu hamil. Pola makan adalah tindakan yang dapat diambil untuk memenuhi kebutuhan nutrisi seseorang, termasuk wanita hamil menurut Nurwijayanti(2018).

Status gizi ibu hamil dapat menunjukkan seberapa baik memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Status gizi yang baik ditunjukkan oleh asupan nutrisi yang seimbang dengan kebutuhan tubuh. Faktor-faktor seperti asupan energi, protein, status sosial ekonomi, dan pengetahuan tidak memengaruhi status gizi ibu hamil (Nuraeni dkk., 2021).

Salah satu faktor penting yang menentukan kualitas generasi mendatang adalah kesehatan ibu hamil. Kesehatan gizi ibu hamil sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Ini juga membantu mencegah komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Kekurangan Energi Kronik (KEK), yang ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) di bawah 23,5 cm dan kadar hemoglobin (Hb) di bawah 11 gram per deciliter, adalah salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada ibu hamil.

Kehamilan adalah periode penting dalam siklus kehidupan manusia karena pertumbuhan dan perkembangan janin sangat cepat. Akibatnya, untuk memenuhi kebutuhan dirinya dan janin yang dikandungnya, ibu hamil memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Selama kehamilan, kekurangan zat gizi dapat menyebabkan sejumlah komplikasi, termasuk anemia pada ibu, berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, dan gangguan perkembangan janin (Depkes RI, 2021). Masa kehamilan merupakan

periode kritis dalam siklus kehidupan karena status gizi ibu hamil akan sangat memengaruhi kesehatan ibu, perkembangan janin, serta risiko terjadinya masalah gizi pada bayi yang dilahirkan. Ibu hamil membutuhkan asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) maupun zat gizi mikro (zat besi, asam folat, kalsium, vitamin, dan mineral lainnya) yang cukup untuk mendukung proses pertumbuhan janin dan menjaga kesehatan dirinya. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan gangguan gizi, salah satunya anemia dan Kurang Energi Kronis (KEK) yang berdampak pada meningkatnya risiko bayi lahir dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2024)

Di Indonesia masalah gizi pada ibu hamil masih cukup tinggi. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 menunjukkan bahwa prevalensi stunting secara nasional menurun menjadi 19,8% dari 21,5% pada tahun sebelumnya. Jawa Barat sendiri mengalami penurunan signifikan dari 21,7% (2023) menjadi 15,9% (2024), namun angka tersebut masih berada di atas target WHO yaitu 14% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap stunting adalah kurang optimalnya status gizi ibu selama masa kehamilan.

Data Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2024 mencatat sebanyak 27.459 ibu hamil mengalami anemia dan 25.990 ibu hamil mengalami KEK. Meskipun cakupan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sudah mencapai 88,45% mendekati target nasional 90% pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil KEK baru mencapai 45,29% dari target 90% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa

Barat, 2024). Kondisi ini menunjukkan masih adanya kesenjangan dalam pemenuhan gizi ibu hamil di Jawa Barat.

Sebagai upaya perbaikan pemerintah telah meluncurkan berbagai program di antaranya Gerakan Jaga Ibu Hamil dan Lingkungan Sehat (Jamilah) program pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil KEK serta inovasi penggunaan Multiple Micronutrient Supplement (MMS) sebagai pengganti TTD yang mulai disalurkan di Jawa Barat sejak Oktober 2024. Program MMS mengandung 10 vitamin dan 5 mineral esensial yang diharapkan dapat lebih efektif dalam memperbaiki status gizi ibu hamil dan menurunkan risiko bayi lahir stunting (Detik, 2024 Bappeda Jawa Barat, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut dapat disimpulkan bahwa pola makan ibu hamil masih perlu mendapat perhatian serius. Rendahnya asupan sayur, buah, serta protein hewani pada sebagian ibu hamil menjadi salah satu penyebab kurang optimalnya status gizi. Oleh karena itu penelitian mengenai hubungan pola makan dengan status gizi ibu hamil di Jawa Barat sangat penting dilakukan sebagai dasar dalam merancang intervensi gizi yang lebih tepat guna dan berkelanjutan.

Dari 83 ibu hamil yang terdaftar di Puskesmas Drajat Kota Cirebon dari Januari hingga Maret 2025, ditemukan bahwa sekitar 18 dari mereka mengalami KEK dengan ukuran lingkaran lengan atas (LILA) di bawah 23,5 cm dan lebih dari 10 dari mereka mengalami anemia dengan kadar hemoglobin di bawah 11 g/DL. Selain itu ada ibu hamil dengan risiko tinggi (risti) karena usia di atas 35 tahun dan riwayat penyakit.

Hasil wawancara dengan sepuluh ibu hamil di wilayah Puskesmas Drajat Kota Cirebon mendukung temuan ini. Perbedaan yang mencolok terlihat dalam pola makan ibu hamil delapan ibu hamil menunjukkan kepatuhan terhadap konsumsi suplemen zat besi dan makanan bergizi sedangkan dua ibu hamil mengaku tidak mematuhi pola makan mereka dan hanya memakan makanan protein, sayur-sayuran, buah, dan suplemen kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang belum tahu tentang gizi dan bagaimana menjaga pola makan sehat selama kehamilan.

Hasil wawancara yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Drajat Kota Cirebon menunjukkan bahwa pola makan ibu hamil sangat beragam. Ada ibu hamil yang sudah mengonsumsi makanan bergizi, seperti protein hewani dan sayur-buahan, tetapi ada juga yang kurang seimbang, seperti makan hanya sekali setiap hari dan jarang mengonsumsi sayur dan buah.

Dilaporkan bahwa kebiasaan makan ibu hamil dapat dipengaruhi oleh mual dan muntah yang biasa terjadi pada trimester pertama hingga pertengahan kehamilan. Kekhawatiran muncul tentang bagaimana status gizi ibu hamil dipengaruhi oleh banyaknya ibu hamil yang sembarangan dalam mengonsumsi makanan dan menjaga kebersihan. Peneliti mengembangkan penelitian ini dengan judul "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Drajat Kota Cirebon" berdasarkan penjelasan latar belakang di atas.

## **1.2 Rumus Masalah**

Apakah terdapat Hubungan antara Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Drajat Kota Cirebon?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Drajat Kota Cirebon

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a) Mengetahui Pola Makan Ibu Hamil di Puskesmas Drajat Kota Cirebon
- b) Mengetahui Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Drajat Kota Cirebon
- c) Mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Drajat kota Cirebon.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang gizi kehamilan dan kesehatan ibu hamil. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menambah literatur ilmiah tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil dan hubungannya dengan pola konsumsi makanan.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Untuk Ibu Hamil

Studi ini dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi selama kehamilan

b. Untuk Puskesmas Drajat

Penelitian ini dapat digunakan untuk merencanakan dan memperkuat program intervensi gizi untuk ibu hamil, seperti pemberian makanan tambahan, pendidikan gizi, dan pemantauan gizi teratur.

c. Bagi ITEKES Mahardika

Penelitian ini akan menjadi sumber data lokal yang relevan untuk pengembangan kurikulum, pembelajaran berbasis kasus nyata, dan sebagai referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian serupa di masa mendatang.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dipertimbangkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan pola makan dengan status gizi ibu hamil.

### 1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hasrun Ningsih, Elly Sustiyan, Fuji Khairani, dan Siti Maryam (2021) meneliti "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kuta Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah". Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi ibu hamil di trimester ketiga. Ibu hamil dengan pola makan tidak seimbang cenderung memiliki status gizi kurang dari 23,5 cm LILA. Persamaan penelitian ini adalah bahwa jenis penelitian dan desainnya adalah kuantitatif, dengan desain cross-sectional dan teknik total sampling. Penelitian membahas semua ibu hamil dalam trimester I, II, dan III, sedangkan peneliti ini membahas hanya ibu hamil dalam trimester III.
2. Fitriyani (2023) Di Wilayah Kerja Puskesmas Marobo Kecamatan Marobo Kabupaten Muna pada tahun 2023, Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Ibu Hamil Metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan cross-sectional. Studi ini menggunakan uji Chi-Square. dengan sampel yang dikumpulkan dari 62 ibu hamil. Proses pengambilan sampel menggunakan metode Simple purposive. Persamaannya adalah tentang pola makan dan status gizi ibu hamil, satu-satunya perbedaan adalah jumlah variabel independen, yaitu pengetahuan tentang gizi ibu hamil. Selain itu, penelitian ini lebih berkonsentrasi pada mengevaluasi pengaruh pengetahuan gizi dan pola makan terhadap status gizi ibu hamil. Sebaliknya, peneliti meneliti

pengaruh pola makan nyata ibu hamil terhadap status gizi, khususnya asupan sehari-hari.

3. Arnianti, dkk. (2025). Hubungan Status Gizi dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bua. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik yang menggunakan pendekatan cross-sectional. Variabel penelitian adalah status gizi ibu hamil dan pola makan terhadap tingkat kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bua. Dalam penelitian ini, semua ibu hamil yang terdaftar di puskesmas Bua diambil sebagai sampel. Wawancara dan observasi digunakan sebagai metode pengumpulan data. Analisa deskriptif dilakukan terhadap data pengetahuan dan tindakan. Mereka sama-sama terkait dengan status gizi dan pola makan ibu hamil; satu-satunya perbedaan adalah bahwa penelitian ini lebih berfokus pada status gizi dan pola makan ibu hamil untuk mencegah anemia.
4. Fatmawati & Munawaroh, (2023). Hubungan Pengetahuan, Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi kronik (KEK) pada Ibu Hamil di UPT Puskesmas Bojonegoro Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Persamaannya adalah topik yang terkait dengan faktor pola makan dan status gizi ibu hamil, perbedaannya yaitu jumlah variabel independent yaitu pengetahuan gizi status gizi, dan pola makan.