

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan periode penting yang dapat memengaruhi kesehatan keturunannya seumur hidup. Hal ini dikarenakan kondisi kesehatan janin selama dalam kandungan akan memengaruhi tumbuh kembang anak kedepannya. Pencapaian status gizi ibu selama kehamilan penting untuk mengoptimalkan kesehatan ibu dan janin. Penelitian menunjukkan bahwa status gizi ibu hamil (gizi kurang / gizi lebih) selama kehamilan memiliki efek langsung pada ukuran dan komposisi tubuh bayi saat lahir dan memberikan efek jangka panjang pada metabolisme tubuh saat dewasa. Status gizi rendah pada kehamilan dapat menyebabkan komplikasi dan risiko seperti anemia, perdarahan, penyakit infeksi, dan penambahan berat badan yang tidak normal. Hal ini juga dapat berdampak pada perkembangan janin dan mengakibatkan keguguran, BBLR, bayi lahir cacat, hingga kematian bayi. Pencegahan dampak negatif pada janin selama kehamilan tersebut dapat dilakukan dengan memperhatikan asupan nutrisi untuk mencapai status gizi yang optimal.^{1,2}

Asupan energi dan protein yang kurang bagi ibu hamil dapat mengakibatkan Kurang Energi Kronis (KEK) dan terhambatnya pertumbuhan janin. Berdasarkan Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2016, terdapat 53,9% ibu hamil mengalami defisit energi (<70% AKE) dan 13,1% mengalami defisit ringan (70-90% AKE). Pemantauan pada kecukupan protein didapatkan 51,9% ibu hamil mengalami defisit protein (<80% AKP). Salah satu identifikasi ibu hamil KEK adalah memiliki ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5cm. Menurut data laporan tahun 2020 dari 34 provinsi terdapat 4.656.382 ibu hamil yang diukur lingkar lengan atasnya (LILA) dan didapatkan 451.350 (9,7%) diantaranya mengalami risiko KEK (LILA < 23.5 cm). Angka ini memang melampaui target 2020 yaitu 16 % ibu hamil dengan KEK, namun masih

terdapat 3 provinsi yang persentase ibu hamil dengan KEK masih di atas 16 %, yaitu Maluku (16,3%), Papua (19,6%), dan NTT (24,3 %).^{3,4}

KEK menjadi permasalahan gizi yang masih sering dijumpai di Indonesia, hal ini dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya asupan gizi seimbang antara makronutrien dan mikronutrien. Kebanyakan ibu hamil di Indonesia hanya mementingkan jumlah makanan yang dikonsumsi, tanpa meningkatkan mutu nutrisi yang terkandung dalam maknanya khususnya makronutrien. Kecukupan makronutrien selama kehamilan sangat penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin serta kebutuhan kalori ibu. Ibu hamil harus bisa memenuhi kecukupan gizi setiap harinya agar mendapatkan kecukupan gizi yang optimal. Protein yang direkomendasikan selama kehamilan adalah 17-20 gram per hari dan pemenuhan energi harus mencakup karbohidrat yang terdiri dari 50-60 % kalori harian serta lemak total tidak melebihi 25 % dari kalori harian.^{5,6,15}

Pengawasan kecukupan gizi ibu hamil dan pertumbuhan janin dapat diukur melalui kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan dipengaruhi oleh total asupan energi yang didapat dari makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) yang dikonsumsi ibu hamil, sehingga kenaikan berat badan dapat mencerminkan kecukupan gizi ibu selama kehamilan. Berdasarkan *Institute of Medicine*, kenaikan berat badan ibu hamil dengan IMT normal berkisar 0,4 kg per minggu atau 11,5 – 16 kg selama kehamilan. Kenaikan berat badan ibu hamil kurang dari yang direkomendasikan dapat menjadi tanda kurang gizi dan risiko gangguan perkembangan janin. Berat badan ibu hamil pada trimester III yang melebihi batas rekomendasi dapat meningkatkan risiko terjadinya preeklamsia, diabetes melitus, hidramnion, atau makrosomia yang bisa menjadi penyulit persalinan. Beberapa penelitian menunjukkan antara asupan energi dengan berat badan selama kehamilan dan beberapa jenis makanan dapat mempengaruhi berat badan kehamilan, namun basis bukti

tidak cukup substansial untuk menarik kesimpulan. Menurut Tielemant et al, total asupan energi berhubungan dengan kenaikan berat badan kehamilan, namun efek dari masing-masing makronutrien masih inkonsisten. Penelitian di China menunjukkan presentase asupan karbohidrat dan protein memiliki hubungan positif terhadap berat badan ibu hamil khususnya semester II dan III. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin melakukan studi penelitian mengenai “Hubungan Antara Kecukupan Makronutrien Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Ibu Hamil “^{7,14,15}

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1.2.1 Rumusan masalah umum

Apakah terdapat hubungan antara kecukupan makronutrien terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil ?

1.2.2 Rumusan masalah khusus

- a. Apakah terdapat hubungan antara kecukupan karbohidrat terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil ?
- b. Apakah terdapat hubungan antara kecukupan protein terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil ?
- c. Apakah terdapat hubungan antara kecukupan lemak terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil ?

1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara kecukupan makronutrien terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengetahui hubungan antara kecukupan karbohidrat terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil.
- b. Mengetahui hubungan antara kecukupan protein terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil.
- c. Mengetahui hubungan antara kecukupan lemak terhadap kenaikan berat badan pada pada ibu hamil.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang kedokteran khususnya ilmu gizi dan ilmu kebidanan mengenai pentingnya kecukupan makronutrien terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil serta memberikan informasi yang berkaitan dengan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Puskesmas Padangsari, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya kecukupan makronutrien terhadap kenaikan berat badan ibu hamil serta sebagai acuan untuk meningkatkan mutu pelayanan dan pengawasan kesehatan kepada ibu hamil.

- b. Bagi ibu hamil, diharapkan bisa memberikan wawasan mengenai pentingnya kecukupan makronutrien terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil.
- c. Bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan wawasan mengenai hubungan antara kecukupan makronutrien terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil



1.5 Orisinalitas Penelitian

Peneliti melakukan studi literatur mengenai beberapa penelitian terdahulu. Studi literatur yang dilakukan adalah melihat perbedaan dan persamaan bidang kajian diantara penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini dan sebagai acuan dalam melaksanakan penelitian ini. Studi penelitian tersebut diuraikan pada tabel 1.1.

Tabel 1. 1 Orisinalitas Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun	Nama Jurnal	Judul	Variabel Penelitian	Hasil
1.	Lenny Budhi Harti, Inggita Kusumastuty, Irwan Hariadi. 2016.	Indonesian Journal of Human Nutrition.	Hubungan status gizi dan pola makan terhadap penambahan berat badan ibu hamil.	Variabel bebas yaitu status gizi dan pola makan. Variabel terikat, penambahan berat badan ibu hamil.	Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi pada awal kehamilan dan pola makan (pola makan makanan pokok dan lauk hewani) terhadap penambahan berat badan ibu hamil.

Tabel 1.1 Orisinalitas penelitian (lanjutan)

2.	Imelda Fitri, Rizki Natia. 2018.	Jurnal Gizi Klinik Indonesia.	Asupan zat gizi makro dan kenaikan berat badan selama hamil terhadap luaran kehamilan.	Variabel bebas yaitu asupan zat gizi makro dan kenaikan berat badan. Variabel terikat yaitu luaran kehamilan.	Asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan kenaikan berat badan ibu hamil berpengaruh terhadap berat lahir. Ibu hamil dengan asupan zat gizi makro kurang dan kenaikan berat badan selama hamil tidak sesuai rekomendasi, berisiko lebih besar untuk melahirkan bayi BBLR.
3.	Yuli Astuti, Yudi Mulyana Hidayat, Enny Rohmawati. 2019.	Jurnal gizi Indonesia.	Hubungan antara total asupan energi dan komponen makronutrien dengan penambahan berat badan ibu hamil di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.	Variabel bebas yaitu total asupan energi, karbohidrat, lemak, protein. Variabel terikat yaitu penambahan berat badan.	Terdapat hubungan antara total asupan energi dengan penambahan berat badan ibu hamil ($p = 0,031$) dan tidak terdapat hubungan antara komponen makronutrien (karbohidrat, lemak, dan protein) dengan penambahan berat badan ibu hamil.

Tabel 1.1 Orisinalitas penelitian (lanjutan)

4.	Tran, et al. 2019.	BMC Pregnancy and childbirth.	Maternal nutritional adequacy and gestational weight gain and their associations with birth outcomes among Vietnamese women.	Variabel bebas yaitu maternal nutritional adequacy, dan gestational weight gain. Variabel terikat yaitu birth outcomes.	Pertambahan berat badan gestasional berhubungan positif dengan berat badan lahir, panjang badan saat lahir, berat badan lahir.
5.	Hirko, et al. 2020.	Current Developments in Nutrition.	Diet during Pregnancy and Gestational Weight Gain in a Michigan Pregnancy Cohort.	Variabel bebas yaitu diet during pregnancy. Variabel terikat yaitu Gestational Weight Gain.	Mengonsumsi buah dan sayuran selama kehamilan dapat mengurangi risiko berat badan berlebih di antara wanita kegemukan.

Berdasarkan lima jurnal penelitian pada tabel 1.1 didapatkan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini, yaitu pada penelitian ini hanya berfokus pada komponen makronutrien berupa karbohidrat, protein dan lemak sebagai variabel bebas serta populasi yang digunakan hanya ibu hamil pada trimester III.