

HUBUNGAN ASUPAN GIZI PADA IBU HAMIL TERHADAP KELUHAN KEHAMILAN

Hilda Kartika Sari¹, Handayani², Tri Mustikowati³
Program Studi Keperawatan, Universitas Binawan

Korespondensi : ¹ hildakartika03@gmail.com, ² handayani@binawan.ac.id, ³ tri@binawan.ac.id

Abstrak

Kekurangan gizi pada ibu hamil mempunyai dampak yang cukup besar terhadap proses pertumbuhan janin dan anak yang akan dilahirkan. Riskesdas menyatakan bahwa sebesar 24,2% ibu hamil di Indonesia masuk dalam status risiko Kurang Energi Kronik (KEK). Prevalensi ibu hamil KEK masih cukup tinggi yaitu 24,2%. Kurangnya asupan gizi akan menyebabkan anemia. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan asupan gizi terhadap keluhan kehamilan. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional* dan menggunakan uji *Spearman Rank*. Penelitian ini dilakukan dengan responden berjumlah 70 orang dengan menggunakan teknik *non probability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan gizi ibu hamil terhadap keluhan kehamilan di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Tahun 2019 dengan nilai korelasi ($r=-0,783$) menunjukkan hubungan yang kuat dengan nilai *P-value* sebesar 0,000 ($p-value < 0,05$). Setiap ibu hamil harus memenuhi asupan gizi sesuai dengan porsi ibu hamil sehingga keluhan yang paling berbahaya yaitu anemia dapat dihindari.

Kata kunci: Kehamilan, Asupan Gizi, Keluhan Kehamilan

RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL INTAKE IN PREGNANT WOMEN TO PREGNANCY COMPLAINTS

Abstract

*Malnutrition in pregnant women has a considerable impact on the growth process of the fetus and child to be born. Riskesdas states that 24.2% of pregnant women in Indonesia are included in the Chronically Low Energy (KEK) risk status. the prevalence of KEK pregnant women is still quite high at 24.2%. Lack of nutritional intake will cause anemia. This study aims to identify the relationship of nutritional intake to pregnancy complaints. This study uses a descriptive correlation study approach with cross sectional design and uses the Spearman Rank test. This research was conducted with 70 respondents by using non-probability sampling techniques. The results showed a relationship between nutritional intake of pregnant women against pregnancy complaints in the Pasar Rebo District Health Center in 2019 with a correlation value ($r = -0.783$) indicating a strong relationship with a *P-value* of 0,000 ($p-value < 0.05$). Every pregnant women must meet the intake of giszi according to the portion of pregnant women so that the most dangerous complaint, namely anemia, can be avoided.*

Keywords: *Pregnancy, Nutrition, Pregnancy Complaints*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Kekurangan gizi pada ibu hamil mempunyai dampak yang cukup besar terhadap proses pertumbuhan janin dan anak yang akan di lahirkan. Bila ibu hamil mengalami kurang gizi maka akibat yang akan di timbulkan antara lain abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, dan bayi lahir dengan berat badan rendah (Waryono, 2010). Berdasarkan *Brazilian Diabetes Society Congress* menggunakan *Index Quality Diet* (IQD) diperoleh hasil bahwa sebesar 48,4% konsumsi makanan ibu hamil tidak adekuat (De Sousa et all, 2015). Hal ini disebabkan oleh tingginya konsumsi daging dan lemak dan rendahnya konsumsi sayuran dan *dairy products* pada ibu hamil. Prevalensi ibu hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) mengalami kenaikan selama krisis ekonomi yaitu mencapai 24,9%. Meski mengalami penurunan yang cukup signifikan dengan adanya perbaikan ekonomi Indonesia pasca krisis, sampai dengan saat ini prevalensi ibu hamil KEK masih cukup tinggi yaitu 24,2% (Depkes, 2013). Tingginya angka kurang gizi pada ibu hamil ini mempunyai kontribusi terhadap tingginya angka berat badan bayi baru lahir (BBLR) di Indonesia yang mencapai 10,2% pada tahun 2013 (Depkes, 2013).

Lima penyebab kematian ibu yaitu perdarahan, hipertensi dalam hamilan, infeksi, partus lama, dan abotus. Sedangkan, kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh tiga penyebab utama kematian yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, dan infeksi (Kemenkes, 2015). Hasil penelitian (Putri, 2015) menunjukkan bahwa ibu bersalin yang mengalami kejadian perdarahan postpartum primer mengalami anemia dalam kehamilan sekitar 85,3%.

Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Proverawati, 2013). Pada tahun 2015 prevalensi global anemia

pada kehamilan diperkirakan sekitar 41,8%, 75% di Gambia sementara 5,7% di Amerika Serikat. Beberapa wanita mengalami anemia bahkan sebelum menjadi hamil dan lainnya menjadi semakin anemia selama kehamilan (Anlaaku & Anto, 2017).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 37.1% (Kemenkes, 2013)..

BAHAN dan METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur pada bulan April 2019. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan asupan gizi terhadap keluhan kehamilan. Populasi adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur yaitu 70 reponden, ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dan pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Analisa yang digunakan adalah analisa bivariat. Analisis bivariat menggunakan analisis *Spearman Rank*.

HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel seperti dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Asupan Gizi dan Keluhan Kehamilan di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Tahun 2019

Variabel	n	%
Asupan Gizi		
Baik	17	24,3
Cukup	38	54,3
Kurang	15	21,4
Keluhan Kehamilan		
Ringan	30	42,9
Sedang	20	28,6
Berat		

Berdasarkan hasil tabel 1 dapat dilihat bahwa, dari total 70 responden mayoritas ibu hamil memiliki asupan gizi cukup sebanyak

38 responden (54,3%). Dan mayoritas ibu hamil memiliki tingkatan keluhan kehamilan sedang, sebanyak 30 responden (42,9%).

Tabel 2. Hubungan Asupan Gizi Ibu Hamil Terhadap Keluhan Kehamilan di Puskesmas Pasar Rebo Tahun 2019

Asupan Gizi	Keluhan Kehamilan								Spearman's Rho <i>p value</i>	<i>R</i>
	Ringan		Sedang		Berat		Total			
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%		
Baik	14	82,4	3	17,6	0	0,0	17	100,0	0,000	-0,783
Cukup	6	15,8	26	68,4	6	15,8	38	100,0		
Kurang	0	0,0	1	6,7	14	93,3	15	100,0		
Total	20	28,6	30	42,9	20	28,6	70	100,0		

Hasil analisa pada tabel diatas, menunjukkan bahwa *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara asupan gizi terhadap keluhan kehamilan dan $r = -0,783$ yang berarti memiliki hubungan kuat dan dengan kata lain semakin baik asupan gizi ibu hamil maka semakin berkurang keluhan kehamilan yang dirasakan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai distribusi asupan gizi pada ibu hamil mayoritas ibu hamil memiliki asupan gizi yang cukup di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur. Perhitungan asupan gizi berdasarkan pada pola makan ibu hamil, dengan berlandaskan pada pendapat Suhardjo dalam Dewi (2013), dimana jika pola makan memiliki skor 344 - 452, maka kategori asupan gizi baik, jika skor 236 - 343 maka kategori asupan gizi cukup, dan sedangkan jika skor 128 - 235 maka kategori asupan gizi kurang. Banyak ibu hamil dengan tingkat pengetahuan rendah tentang gizi seimbang selama masa kehamilan, bahkan masih banyak ibu hamil yang mempunyai pendapat yang salah tentang jumlah asupan gizi yang harus diperoleh, misalnya pendapat yang menyatakan bahwa ibu hamil tidak boleh terlalu banyak mengkonsumsi makanan karena dapat membuat janin terlalu besar sehingga menyulitkan proses persalinan.

Hasil penelitian mengenai distribusi keluhan kehamilan mayoritas ibu hamil memiliki keluhan kehamilan sedang di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur. Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Perubahan fisiologis ini dimulai pada saat terjadi proses nidasi yang oleh beberapa tubuh wanita direspon sebagai benda asing. Wanita yang hamil muda akan merasa mual, muntah, meriang dan lemas. Rasa mual dan muntah ini akan berkurang sampai trimester pertama berakhir. Pada trimester kedua tubuh sudah mulai beradaptasi dan rasa mual dan muntah sudah mulai berkurang. Akan tetapi pada trimester ketiga, keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil (Venkata & Venkateshiah 2009).

Berdasarkan hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa dari 70 responden mayoritas ibu hamil memiliki asupan gizi yang cukup dengan tingkat keluhan kehamilan sedang sebanyak 26 responden (68,4%) Hasil uji statistik dengan menggunakan uji spearman rank diperoleh nilai *probabilitas* (*p*) sebesar 0,000 dengan korelasi (*r*) sebesar -0,783. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan gizi terhadap keluhan kehamilan, dengan tingkat hubungan kuat.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Lisa (2014) pada ibu hamil Di Puskesmas Wenang Kota Manado menyatakan bahwa hasil uji dengan *fisher's exact test* pada tingkat kemaknaan 95% diperoleh taraf signifikansi atau nilai *p* sebesar 0,014 yakni lebih kecil dibandingkan $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara asupan energi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Wenang Kota Manado.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Gotri (2017), menyatakan bahwa hasil dari uji *Chi Square* variabel Asupan zat gizi dengan kejadian Kurang Energi Kronik

(KEK), yaitu variabel asupan energi dengan kejadian KEK pada Ibu hamil karena didapatkan nilai signifikansi $p=0,006$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan asupan energi dengan kejadian KEK pada ibu hamil. Asupan protein dengan kejadian KEK pada Ibu hamil, didapatkan nilai signifikansi $p=0,003$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan asupan protein dengan kejadian KEK pada ibu hamil. Asupan lemak dengan kejadian KEK pada Ibu hamil, didapatkan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan sangat signifikan asupan lemak dengan kejadian KEK pada ibu hamil.

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan asupan gizi pada ibu hamil terhadap keluhan kehamilan di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2019

Saran

Saran yang dapat diberikan adalah petugas kesehatan agar memperhatikan asupan gizi pada ibu hamil dan menyelenggarakan pemberian makanan tambahan ibu hamil sehingga keluhan ibu hamil dapat diminimalkan. Ibu hamil harus memenuhi asupan nutrisi untuk menurunkan keluhan dan meningkatkan kesejahteraan janin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing dan jajaran pimpinan Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur yang telah memberi dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anlaakuu, Peter. & Anto, Francis. 2017. *Anaemia in Pregnancy and Associated Factors: A Cross Sectional Study of ANC Attendants at the Sunyani Municipal Hospital, Ghana*. BMC Journal, DOI: 10.1186/s13104-017-2742-2. Published online 2017 August. Diunduh 20/08/2017, dari

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4827189/>

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013.

De Sousa Moreira Reis L, de Mattos Paranhos Calderon I, Bolognani C, Dias A. *Food consumption rated by quality index diet (IQD) in pregnant women with gestational diabetes mellitus*. *Diabetology & Metabolic Syndrome* 2015;7(Suppl1):A67.(Online). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/14625> (diakses pada tanggal 20 Maret 2019).

Dewi, S.R. 2013. *Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Gotri. 2017. *Hubungan Sosial Ekonomi Dan Asupan Zat Gizi Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil*. (Online). <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/17184> (diakses pada tanggal 20 Juni 2019).

Lisa. 2014. *Hubungan Asupan Energi, Frekuensi Antenatal Care Dan Ketaatan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Wenang Kota Manado*. (Online). <http://fkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2015/02/LISA-MOKODOMPIT-JURNAL-1.pdf> (diakses pada tanggal 04 Juli 2019).

Proverawati, A. 2013. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Putri, WF. 2015. *Hubungan Anemia dalam Kehamilan dengan Kejadian Perdarahan Postpartum Primer di RSUD SAMPANG tahun 2015*. Skripsi Publikasi. Diunduh 20/01/2018, dari <http://repository.unair.ac.id/54700/13/>

- FK.%20BID.%2080-16%20Put%20h-min.pdf
- Kemenkes 2015. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Venkata C. & Venkatashiah S. B. 2009. Sleep Disordered Breathing During Pregnancy. *The Journal of the American Board of Family Medicine* 22(2):158-168.
- Waryono. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihana.