

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan adalah proses pertumbuhan janin di dalam rahim, yang dimulai dari bertemunya sel telur dengan sel sperma hingga janin tumbuh dewasa dan siap dilahirkan. Selama masa kehamilan, ibu harus menjaga kesehatannya dengan baik karena kondisi tubuh ibu hamil lebih mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif yang bisa menyebabkan gangguan untuk diri sendiri maupun bagi janin yang dikandungnya. Makanan yang sehat dan bergizi sangat penting untuk menjaga kesehatan selama kehamilan. Selain itu, kesehatan tubuh ibu juga perlu diperhatikan mulai dari rambut hingga kaki. Kehamilan yang sehat akan memberikan dampak positif bagi ibu dan bayi, serta membantu mengurangi risiko terjadinya masalah seperti keguguran, kelahiran prematur, kelainan pada bayi, bahkan sampai resiko kehilangan nyawa ibu dan bayi saat melahirkan (Fitriah Anisa Habibah, 2018).

Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan anatomi dan fisiologi. Perubahan ini meliputi sistem kardiovaskular, metabolisme, pencernaan, hormonal, dan sistem pernapasan. Misalnya, peningkatan volume darah, perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron, serta peningkatan metabolisme basal. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil sering mengalami keluhan seperti mual, muntah, kelelahan, dan perubahan nafsu makani (Putri, 2023).

Selama trimester pertama kehamilan, ibu hamil bisa mengalami berbagai perubahan fisik seperti payudara membesar, sering buang air kecil, mual dan muntah, sembelit, cepat lelah, sakit kepala, kram perut, serta peningkatan berat badan. Tanda ketidaknyamanan yang sering terjadi pada trimester pertama antara lain ngidam, keputihan, dan sering buang air kecil. Pada bulan pertama kehamilan, terasa mual atau kembung, hal ini bisa disebabkan karena kadar hormon estrogen meningkat. Mual dan muntah merupakan gejala yang umum dialami oleh wanita hamil, terutama di trimester pertama (Oktaviani, 2020).

Mual dan muntah adalah gejala yang sering terjadi selama kehamilan, yaitu dialami sekitar 70-80% dari semua wanita yang sedang hamil. Berdasarkan penelitian, sekitar 50-80% wanita hamil mengalami gejala ini pada trimester pertama, dimulai di pagi hari dan sering terus berlanjut hingga trimester kedua. Jika tidak diatasi secara

tepat, kondisi ini dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat rendah dan pertumbuhan janin terganggu. Selanjutnya, jika mual dan muntah tidak diperlakukan dengan baik, dapat memicu komplikasi kehamilan yang berdampak pada kualitas hidup dan hasil kehamilan secara keseluruhan (Hidayati Nurul, 2025).

Selama hamil, kebutuhan nutrisi ibu meningkat. Hal yang penting diperhatikan oleh ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi terdiri dari menu seimbang, yaitu menu yang lengkap yang terdiri dari nasi, lauk, sayur, buah, dan susu sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan janinnya, yaitu yang mengandung unsur sumber tenaga, pembangun, pengatur, dan pelindung. Gizi seimbang ibu hamil adalah kondisi keseimbangan antara gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan serta perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan gizi dari berbagai jenis makanan. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janinnya yang dikandungnya. Demikian pula, bila makanan ibu kurang, pertumbuhan janin akan terganggu, terlebih bila keadaan ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula (Retnaningtyas Erma, 2021).

Pola makan memiliki peran sentral dalam menjaga keseimbangan gizi selama kehamilan. Pola makan mencerminkan kebiasaan seseorang dalam memilih jenis makanan, frekuensi makan, jumlah porsi, dan waktu makan setiap hari. Pola makan yang baik harus mencakup keragaman bahan pangan sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral agar kebutuhan energi dan zat gizi terpenuhi. Sebaliknya, pola makan yang tidak teratur, kurang variasi, atau tidak sesuai kebutuhan gizi dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi yang berdampak negatif pada ibu dan janin (Tobelo, 2021).

Status gizi ibu hamil dapat diketahui melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum hamil dan Lingkar Lengan Atas (LiLA) saat kehamilan. Ibu hamil dengan LiLA < 23,5 cm dikategorikan berisiko mengalami KEK. Kondisi ini berhubungan erat dengan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), gangguan pertumbuhan janin, dan komplikasi kehamilan (Laili Uliyatul1, 2020).

Pemeliharaan kesehatan selama masa kehamilan sangat penting karena kondisi ibu hamil lebih rentan mengalami berbagai komplikasi. Asupan gizi merupakan faktor utama yang menentukan kesehatan ibu dan pertumbuhan janin, serta berpengaruh terhadap angka kematian ibu (AKI) dan bayi di Indonesia (Suparji, 2024). Berdasarkan

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) pada wanita hamil di Indonesia tercatat sebesar 16,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kondisi KEK yang diukur dengan LiLA  $\leq 23,5$  cm, ini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan komplikasi kehamilan yang berdampak pada AKI dan AKB (Rahayu, 2020).

Masalah KEK ini juga masih menjadi tantangan di tingkat daerah. Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi KEK pada ibu hamil mencapai 14,5%, dan angka ini sedikit lebih tinggi di Kabupaten Klaten, yaitu 15,8% (Suryantara Bima, 2025). Angka-angka ini menunjukkan bahwa meskipun ada intervensi, masalah gizi ibu hamil belum sepenuhnya teratasi di wilayah tersebut.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2025 di wilayah kerja Puskesmas Kayumas, Kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten, menguatkan urgensi masalah ini. Berdasarkan data Puskesmas, dari 3 bulan terakhir yaitu pada bulan Agustus - Oktober terdapat 82 ibu hamil, di mana data 1 tahun terakhir di Puskesmas Kayumas terdapat 52 ibu hamil mengalami KEK dengan ukuran LiLA  $< 23,5$  cm. Angka ini setara dengan prevalensi 16,99%. Tingginya prevalensi KEK di Puskesmas Kayumas yang mendekati angka nasional 16,99% mengindikasikan bahwa intervensi yang telah dilakukan, seperti Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan kelas ibu hamil, di lakukan pula kunjungan rumah (resi) dan pemeriksaan kehamilan terpadu (ANC terpadu) belum mampu menurunkan masalah gizi secara efektif. Salah satu faktor utama yang sangat berpengaruh terhadap status gizi ini adalah pola makan ibu hamil itu sendiri.

Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara pola makan dengan status gizi pada ibu hamil, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Kayumas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan rekomendasi bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan program gizi ibu hamil agar dapat menurunkan angka kejadian KEK di wilayah tersebut.

## **B. Rumusan Masalah**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan status gizi Ibu hamil.

“Apakah ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada ibu hamil ? ”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kayumas

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kayumas. meliputi umur, umur kehamilan, paritas, pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga dan agama.
- b. Mengidentifikasi pola makan responden ibu hamil di wilayah kerja puskesmas.
- c. Mengidentifikasi status gizi responden di wilayah kerja puskesmas kayumas.
- d. Menganalisa hubungan antara pola makan dengan status gizi pada Ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kayumas.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dan menambah referensi dalam perkembangan ilmu keperawatan mengenai hubungan pola makan dengan status gizi ibu hamil.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian dapat menjadi tambahan pengetahuan untuk menerapkan pola makan sehat selama kehamilan dan membantu ibu hamil mencapai LiLA yang normal untuk kesehatan diri dan janin, melalui pendidikan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

##### b. Bagi Keluarga

Penelitian dapat menjadi pengetahuan bagi keluarga mengenai pentingnya pola makan seimbang yang diukur dengan LiLA membantu keluarga lebih kritis dalam memilih dan mengelola makanan sehari-hari.

##### c. Bagi Puskesmas Kayumas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kegiatan penyuluhan untuk Ibu hamil tentang pentingnya pola makan pada saat kehamilan.

d. Bagi Universitas Muhammadiyah Klaten

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan mengembangkan untuk penelitian selanjutnya mengenai pentingnya pola makan ibu hamil untuk mencegah terjadinya resiko komplikasi pada ibu hamil.

e. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini Penelitian ini dapat membantu perawat dalam menyusun materi edukasi terkait pola makan seimbang pada ibu hamil, sehingga dapat mencegah masalah gizi seperti anemia, KEK (Kekurangan Energi Kronik), maupun gizi kurang.

f. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini menambah wawasan, pengetahuan, tentang bagaimana cara mengetahui pola makan dan status gizi ibu hamil menggunakan LiLA pada ibu hamil.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Jurnal	Metode & Sampel	Instrumen	Analisis data	Hasil	Perbedaan
1.	Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Parit Timur, Kecamatan Sungai Ambawang, Kabupaten Kubu Raya (Tika, 2025).	Desain cross-sectional; sampel = 105 ibu hamil (total populasi)	Kuesioner pola makan & pengukuran status gizi	Uji Chi-Square	Menyajikan gambaran pola makan & status gizi tidak selalu uji hubungan kuat	Lokasi penelitian berbeda (Kubu Raya dengan Kayumas), variabel tambahan (pengganggu) berbeda
2.	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Cerme (Rafif Noura, 2023).	Analitik observasional sampel = 50 ibu hamil (purposive)	Kuesioner pengetahuan, FFQ dan pengukuran LILA	Uji korelasi Spearman	Terdapat hubungan pengetahuan, intake energi/protein dengan status gizi; zat besi/asam folat tidak berhubungan	Penelitian memperluas fokus pada pola makan (lebih rinci) dengan pengukuran LILA dan juga kontrol variabel perancu seperti usia, paritas, pendidikan, pekerjaan
3.	Food Consumption Patterns and Incidence of Chronic Energy	Cross-sectional sampel = 148 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas	FFQ dan Recall 2×24 jam	Uji Chi-Square	Ada hubungan pola konsumsi dengan KEK	Konteks berbeda: lokasi desa, dan menggunakan status gizi via LILA serta kontrol variabel tambahan

No	Jurnal	Metode & Sampel	Instrumen	Analisis data	Hasil	Perbedaan
	Deficiency in Pregnant Women (Britney, 2024)	Galesong				
4.	Analisis Pengaruh Pola Makan dan Pengetahuan terhadap Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Margorejo Kota Metro (Murti Puspitaningrum Elisa, 2025)	Kuantitatif analitik sampel dari Puskesmas Margorejo	Kuesioner pola makan, pengetahuan gizi dan pengukuran status gizi	Analisis Multivariat	Memperlihatkan pengaruh pola makan & pengetahuan terhadap status gizi	lokasi di puskesmas Kayumas, instrumen lebih terstandar (FFQ dan LILA) mempertimbangkan variabel usia/paritas/pendidikan/pekerjaan