KESEHATAN IBU HAMIL

KELOMPOK 5
PUTRI NURMAENI

Ibu Hamil

Ibu hamil adalah seorang wanita yang mengalami perubahan anatomi dan fisiologi dimulai segera setelah fertilisasi (proses bertemunya sel telur dan sperma) dan terus berlanjut selama kehamilan (Manuaba 2004, h 12).

Kehamilan adalah suatu keadaan dimana terjadi pembuahan ovum oleh spermatozoa yang kemudian mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai janin lahir, lamanya hamil normal 37-32 minggu dihitung dari hari pertama haid terakhir.

Kurang Energi Kronis

Kurang Energi Kronis merupakan keadaan dimana seseorang menderita ketidakseimbangan asupan gizi (energi dan protein) yang berlangsung menahun. Seseorang dikatakan menderita risiko Kurang Energi Kronis bila LILA (Lingkar Lengan Atas) <23,5 cm. LILA adalah suatu cara untuk mengetahui risiko Kekurangan Energi Kronis (wanita usia subur termasuk remaja putri).

Bahaya Kekurangan Gizi

1. Pada Ibu Hamil.

Pada setiap tahap kehamilan, seorang ibu hamil membutuhkan makanan dengan kandungan zat-zat gizi yang berbeda dan disesuaikan dengan kondisi tubuh dan perkembangan janin. Tambahan makanan untuk ibu hamil dapat diberikan dengan cara meningkatkan baik kualitas maupun kuantitas makanan ibu hamil sehari-hari, bisa juga dengan memberikan tambahan formula khusus untuk ibu hamil. Apabila makanan selama hamil tidak tercukupi maka dapat mengakibatkan kekurangan gizi sehingga ibu hamil mengalami gangguan. Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko dan komplikasi pada ibu hamil, antara lain anemia, berat badan tidak bertambah secara normal dan terkena infeksi.

2. Pada janin

Untuk pertumbuhan janin yang baik diperlukan zat-zat makanan yang adekuat, dimana peranan plasenta besar artinya dalam transfer zat-zat makanan tersebut. Suplai zat-zat makanan ke janin yang sedang tumbuh tergantung pada jumlah darah ibu yang mengalir melalui plasenta dan zat-zat makanan yang diangkutnya. Gangguan suplai makanan dari ibu mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran (abortus), bayi lahir mati (kematian neonatal), cacat bawaan, lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Prawiroharjo 2008 h 65).

Faktor Penyebab Ibu Hamil Kurang Energi Kronis

1. Faktor Pendapatan Keluarga

Masyarakat makin lama makin tumbuh dan kompleks. Sedikit sekali diantara kita yang menanam makan kita sendiri. Banyak makanan yang harus dibeli dari pasar. Perilaku konsumsi makan merupakan refleksi dari interaksi antara faktor ekonomi dengan faktor sosial budaya. Faktor ekonomi berhubungan dengan tingkat pendapatan dan melahirkan daya beli seseorang atau sekelompok orang apabila tingkat pendapatan tersebut seimbang dengan jumlah anggota keluarga yang menjadi bebannya. Pendapatan keluarga dalam hal ini merupakan semua penghasilan atau permintaan dari semua anggota keluarga yang diperoleh baik yang berupa upah atau gaji, dan dapat dinilai dalam Tinggi > Rp.850.000,-, Sedang = Rp.450.000,- Rp.850.000,- dan Rendah < Rp.450.000,- (BPS, 2008)

2. Faktor Pendidikan Ibu

Pemilihan makanan dan kebiasaan diet dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap terhadap makanan dan praktek-praktek pengetahuan tentang numakana melandasi pemilihan makanan.

Beberapa studi menunjukkan bahwa jika tingkat pendidikan dari ibu meningkat maka pengetahuan nutrisi dan praktik nutrisi bertambah baik. Usaha-usaha untuk memilih makanan yang bernilai nutrisi makin meningkat, ibu-ibu rumah tangga yang mempunyai pengetahuan nutrisi akan memilih makanan yang lebih bergizi dari pada yang kurang bergizi. Pendidikan ibu dalam penelitian ini di bagi dalam tingkatan dari SD, SMP, SMA/MA, dan S1 (Harahap 2002, h 48).

3. Faktor Umur Ibu

Melahirkan anak pada usia ibu yang muda atau terlalu tua mengakibatkan kualitas janin/anak yang rendah dan juga akan merugikan kesehatan ibu (Baliwati, 2004; h. 3). Pada ibu yang terlalu muda (kurang dari 20 tahun) dapat terjadi kompetisi makanan antara janin dan ibunya sendiri yang masih dalam masa pertumbuhan. Umur ibu dalam kehamilan yang sekarang diukur dengan umur yang ≤ 20 tahun, 21-35 tahun, > 35 tahun (Supriasa, 2002; h. 187).

4. Faktor Paritas

Paritas adalah berapa kali seorang ibu telah melahirkan. Dalam hal ini ibu dikatakan terlalu banyak melahirkan adalah lebih dari 3 kali. Untuk paritas yang paling baik adalah 2 kali. Jarak melahirkan yang terlalu dekat akan menyebabkan kualitas janin/anak yang rendah dan juga akan merugikan kesehatan ibu, ibu tidak memperoleh kesempatan untuk memperbaiki tubuhnya sendiri karena ibu memerlukan energi yang cukup untuk memulihkan keadaan setelah melahirkan anaknya. Berapa kali seorang ibu pernah melahirkan Bayi (paritas) diukur dalam Baik jika 2 kali, dan Buruk jika ≥ 3 kali (Baliwati, 2004; h. 3- 6).

5. Faktor Pola Konsumsi Makanan

Kurang Energi Kronis merupakan keadaan dimana seseorang menderita ketidak seimbangan asupan gizi (energi dan protein) yang berlangsung menahun terutama pada wanita usia subur termasuk remaja putri.

Upaya mencapai status gizi masyarakat yang baik atau optimal dimulai dengan penyediaan pangan yang cukup. Penyediaan pangan yang cukup diperoleh melalui produksi pangan dalam negeri yaitu upaya pertanian dalam menghasilkan bahan makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan.

Jumlah pola konsumsi makanan selama 1 hari dalam makanan diukur dengan Baik jika makan dengan porsi 4 sehat 5 sempurna, Cukup jika hanya 4 sehat, dan kurang jika hanya nasi dan lauk saja (Almatsier, 2003; h.13 -15).

6. Faktor Riwayat Penyakit infeksi sebelum hamil

Riwayat Penyakit sebelum hamil dapat bertindak sebagai pemula terjadinya kurang gizi sebagai akibat menurunnya nafsu makan, adanya gangguan penyerapan dalam saluran pencernaan atau peningkatan kebutuhan zat gizi oleh adanya penyakit. Penyakit dapat memperburuk keadaan gizi dan keadaan gizi yang jelek dapat mempermudah penyakit yang umumnya terkait dengan masalah gizi antara lain diare, tuberculosis, lambung, tipes dan DM (Supariasa, 2002; h. 187).

Kesimpulan

1. Faktor penyebab ibu hamil kurang energi kronis, dari factor pendapatan sebagian besar ibu hamil berpendapatan sedang (Rp.450.000.,- Rp.850.000.,) yang berjumlah 16 responden dengan prosentase 53,3%.
2. Faktor penyebab ibu hamil kurang energi kronis, dari factor Pendidikan ibu hamil yang Kekurangan Energi Kronis (KEK) sebagian besar adalah berpendidikan SMP yaitu 12 orang dengan prosentase 40%.
3. Faktor penyebab ibu hamil kurang energi kronis, dari factor Paritas ibu yang Kekurangan Energi Kronis sebagian besar adalah paritas baik (1-2 kali hamil) 23 ibu hamil prosentase 76,7%.
4. Faktor penyebab ibu hamil kurang energi kronis, dari Umur Kekurangan Energi Kronis sebagian besar adalah umur ibu antara 21 – 35 tahun dengan jumlah 27 ibu hamil yaitu 90%.
5. Faktor penyebab ibu hamil kurang energi kronis, dari Faktor Pola Konsumsi makan ibu yang Kekurangan Energi Kronis sebagian besar adalah pola konsumsi baik dengan jumlah 18 ibu hamil dan prosentase 60%.
6. Faktor penyebab ibu hamil kurang energi kronis dari.Faktor penyakit sebelum hamil sebagian besar tidak memiliki penyakit sebelum hamil 86,7%.

Daftar pustaka

1. Manuaba, I. G. B. (2004). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
2. Lubis, Zulhaida. (2003). Status Gizi Ibu Hamil Serta Pengaruhnya terhadap Bayi yang Dilahirkan: Semarang. IKM-UNNES
3. Muliawati, S. (2013). Faktor Penyebab Ibu Hamil Kurang Energi Kronis di Puskesmas Sambu Kecamatan Sambu Kabupaten Boyolali Tahun 2012. Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan, 3(3).
4. Prawiroharjo, S. (2008). Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka
5. Badan Pusat Statistik RI. 2008. Rata-rata Upah Riil Per Bulan Buruh Tahun 2008.
6. Harahap, Heryudarini. (2002). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Wanita Usia Subur (WUS). Bogor: Departemen Kesehatan Dan Kesejahteraan Sosial
7. Baliwati, Yayuk. (2004). Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Penebar Swadaya

8. Supariasa, I Dewa Nyoman. (2002). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
Varney, Helen. (2001). Buku Saku Bidan. Jakarta: EGC
9. Almatsier, Sunita. (2001). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

TERIMA KASIH 🙏