NAMA: MIFTAHUL JANNAH

NIM: 70200120052

PRODI: KESEHATAN MASYARAKAT (D)

DOSEN PENGAMPU :

SYAMSUL ALAM S.KM.,M.KES

TOPIK 2. ANEMIA PADA IBU HAMIL (FINAL)

Pendahuluan

Wanita usia subur (WUS) merupakan wanita yang terdapat pada rentang umur dimana pada usia tersebut organ reproduksi wanita mulai matang dan sudah berfungsi dengan baik dengan rentang usia 15-49 tahun termasuk wanita hamil, wanita tidak hamil, ibu nifas, calon pengantin, remaja putri, dan pekerja wanita. Kekurangan energi kronik yang sering menyerang pada wanita usia subur menggambarkan asupan energi dan protein yang tidak kuat. Salah satu indikator untuk mendeteksi risiko KEK dan status gizi pada WUS dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu pengukuran Lingkar Lengan bagian Atas (LILA) pada lengan tangan yang tidak sering melakukan aktifitas gerakan yang berat. Nilai ambang batas yang digunakan di Indonesia adalah nilai rerata LiLA <23,5 cm yang menggambarkan terdapat resiko kekurangan energi kronik pada kelompok umur wanita usia subur ([Angraini, 2018](#)). Menurut hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian kekurangan energi kronik pada ibu hamil, diperoleh nilai p value = 0,001 dengan $p < 0.05$. Pola makan yang tidak seimbang dan tidak sesuai dengan kebutuhan gizi individu menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan asupan zat gizi yang masuk kedalam tubuh sehingga kekurangan gizi dapat terjadi pada wanita usia subur dimasa kehamilannya ([Rahayu & Sagita 2019](#)).

Anemia juga termasuk masalah yang dialami oleh 41,8% ibu hamil di dunia. Sekitar setengah dari kejadian anemia tersebut disebabkan karena defisiensi besi. Anemia pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap kualitas manusia yang akan dilahirkan dan kualitas sumber daya manusia (SDM) generasi yang akan datang. Selain itu, anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan kejadian abortus, prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), serta dapat menyebabkan kematian pada ibu hamil pada waktu dan sesudah melahirkan. ([Syarfaini 2019](#)).

Zat besi sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia dan menjaga pertumbuhan janin secara optimal. Kementerian Kesehatan menganjurkan agar ibu hamil mengonsumsi paling sedikit 90 pil zat besi selama kehamilannya. ([Depkes RI, 2001](#)). Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Zat besi dapat diperoleh dengan mengonsumsi hati, daging merah, sayuran hijau, wijen, kuning telur, sereal, dan sarden ([Kristiyanasari, 2010](#)).

Data Dinas kesehatan provinsi Sulawesi selatan menunjukkan bahwa terdapat ibu hamil dengan kadar hemoglobin 8-11 mg/dl sebesar 98,49% dan ibu hamil dengan kadar hemoglobin < 8 mg/dl sebesar 1,15%. ([Data Binkesmas, Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2015](#)). Data Dinas Kesehatan Kota Makassar menunjukkan, prevalensi

anemia pada ibu hamil di kota Makassar tahun 2017 sebesar 7,29%. Dari 46 puskesmas di Makassar prevalensi anemia ibu hamil tertinggi terdapat di puskesmas sudiang raya sebesar 29,1%, kemudian puskesmas tamalate 27,4%, dan puskesmas patinggaloang 20,3% (Profil Dinas Kesehatan Kota Makassar 2017). Menurut data yang diperoleh dari puskesmas sudiang raya pada tahun 2016 angka kejadian anemia pada ibu hamil sebesar (30,5%). Pada tahun 2017 kasus anemia ibu hamil mengalami penurunan yaitu dengan kasus ibu hamil anemia sebesar (29,1%) ([Data puskesmas sudiang raya, 2018](#)). Data anemia ibu hamil tahun 2018 periode januari-juli di puskesmas sudiang raya terdapat 92 kasus anemia ibu hamil dari 489 jumlah total ibu hamil di puskesmas sudiang raya dengan presentase 18,8% ([Data puskesmas sudiang raya 2018](#)).

Nilai OR= 1,3. Yang artinya asupan Fe yang kurang 1,3 Kali lebih berisiko di bandingkan asupan Fe yang cukup, adanya hubungan yang bermakna antara asupan Fe dengan kejadian anemia dengan nilai $P=0,008$. ([Indah Lisfi, Joserizal serudji, Husni kadir 2017](#)). Dan juga depresi pasca persalinan akan mempengaruhi psikologis ibu hamil di kehamilan berikutnya dan akan meningkatkan risiko terjadinya anemia pada ibu hamil ([rosellah, 2013](#)). Dimana menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terkait riwayat seksio sesarea dengan kejadian anemia pada ibu hamil berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh. ([barthelemy tandu-Umba and andy mue ia mbanga 2015](#)).

Guna memberikan alternatif perbaikan gizi pada masyarakat terkhusus ibu hamil yang membutuhkan Zat Besi bagi pertumbuhan dan kesehatan janin dan ibu diversifikasi pangan lokal dengan pemanfaatan rumput laut lawi-lawi (*Ceulerpa racemosa*) yang kaya zat besi (Fe) sebesar 9,9 mg/100 gram. ([Humaerah 2018](#))

Rumput laut lawi-lawi memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi sebagai sumber protein nabati maupun mineral. Jenis rumput laut ini, mengandung protein 17 – 27%, lemak 0,08 – 1,9%, karbohidrat 39 – 50%, serat 1,3 – 12,4%, dan kadar abu 8,15 – 16,9% serta kadar air yang tinggi 80 – 90% ([Verlaque et al, 2003 dalam Burha-nuddin, 2014: 8](#)). Oleh karena itu dibutuhkan penambahan pangan lokal lain yang dapat dioptimalkan keberadaannya dan merupakan sumber protein nabati serta kaya akan Fe dan zat gizi lainnya. Sebenarnya kualitas protein dari golongan nabati masih tergolong rendah dibandingkan protein hewani, namun kombinasi sumber nabati yang bervariasi mampu memberikan efek komplementari asam amino esensial ([Winarno, 2002 dalam Estiningtyas, 2014](#)). Oleh sebab itu di butuhkan Tempe yang merupakan salah satu bahan makanan yang tepat karena mengandung protein 20,8 gram, lemak 8,8 gram, serat 1,4 gram, kalsium 155 mg, fosfor 326 mg, zat besi 4 mg, vitamin B1 0,19 mg, dan karoten 34 g ([Bastian, dkk, 2013: 5](#)).

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, D. I. (2018). Hubungan Faktor Keluarga dengan Kejadian Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Sub-ur di Kecamatan Terbanggi Besar. JK Unila, 2(2), 146–150. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/download/1952/1919>
- Bastian, F, dkk. (2013). Daya Terima dan Kandungan Zat Gizi Formula Tepung Tempe dengan Penambahan Semi Refined Carrageenan (Src) dan Bubuk Kakao. Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan Prodi Teknologi Pangan UNHAS. 2:5-8.
- Depkes RI. 2002. Profil kesehatan Indonesia 2001 Menuju Indonesia sehat 2010. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Dinas kesehatan kota Makassar.2015.Profil Kesehatan Kota Makassar.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. 2015. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi
- Puskesmas Sudiang Raya. 2018.Profil Umum Puskesmas sudiang raya Kota Makassar Tahun 2017.
- Rosellah.2013. Distribusi Kejadian Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak RSKDIA Siti Fatimah Makassar Periode Mei Tahun 2013. 2-20
- Rahayu, D. T., & Sagita, Y. D. (2019). Pola Makan Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Tri-mester II. 13(1), 7–18.
- Selatan2014. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan: Makassar.
- Syamsul Alam, D. I. (2020). Eating Pattern and Educational History in Women of Childbearing Age. *Al-Silah: Public Health Science Journal*, 81-91.
- Syarfaini, S., Alam, S., Aeni, S., Habibi, H., & Novianti, N. A. (2020). Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar. *Al-sihah: The Public Health Science Journal*, 11(2).
- Syarfaini, S., Damayati, D. S., Susilawaty, A., Alam, S., & Humaerah, A. M. (2019). Analisis Kandungan Zat Gizi Roti Rumpot Laut Lawi-Lawi (*Ceulerpa racemosa*) Subtitusi Tempe Sebagai Alternatif Perbaikan Gizi Masyarakat. *Al-sihah: The Public Health Science Journal*, 11(1).