

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan manusia yang dapat membuat kehidupan keluarga bahagia. Pada kehamilan terjadi perubahan fisik dan mental yang bersifat alamiah dimana para calon ibu harus sehat dan mempunyai kecukupan gizi sebelum dan setelah hamil. Keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan yang baik agar kehamilan berjalan sukses, dan harus juga mendapatkan tambahan nutrisi (Hutahaeen, 2013).

Kekurangan gizi pada masalah kehamilan akan menyebabkan berbagai komplikasi pada ibu maupun janin yang akan di lahirkan. Salah satu dampak dari kekurangan gizi pada saat hamil yaitu anemia, ibu yang anemia akan mengalami kondisi dengan kadar Hb dibawah normal. Anemia defisiensi besi merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi saat kehamilan. Ibu umumnya mengalami depresi besi sehingga hanya memberi sedikit besi kepada janin yang dibutuhkan untuk metabolisme besi yang normal (Hutahaeen, 2013).

Anemia adalah sejenis penyakit yang disebabkan oleh kurangnya hemoglobin atau butir-butir darah merah pada tubuh. Darah normal terdiri dari 40-45 % butir-butir darah merah dan sekitar 55-60% plasma darah. Dari setiap 100 mililiter darah biasanya terdapat kurang lebih 12,5 sampai 6 hemoglobin. Di dalam setiap satu milimeter kubik darah terdapat 4.500.000 sampai

5.500.000 sel-sel darah merah, kalau darah seseorang kurang dari jumlah darah yang terendah maka seseorang itu tergolong anemia (Maria, 2008).

Seorang ibu hamil akan melahirkan bayi yang sehat bila tingkat kesehatan dan gizinya berada pada kondisi yang baik. Pada saat ini masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi, khusus nya gizi kurang (KEK) dan anemia gizi. Saat kehamilan ibu hamil lebih banyak membutuhkan protein, kalori, vitamin dan mineral seperti asam folat dan besi untuk perkembangan bayi dan ibu hamil. Jika ibu tidak memenuhi kebutuhan tersebut maka ibu cenderung akan mengalami anemia (Supariasa dkk, 2016).

Wanita hamil dikatakan mengidap penyakit anemia jika kadar hemoglobin (Hb) atau darah merahnya kurang dari 10 gram%. Penyakit ini disebut anemia berat. Jika hemoglobinnya kurang dari 6 gram% disebut dengan anemia gravis. Jumlah hemoglobin normal wanita hamil adalah 12-15 gram% dan hemotokritnya adalah 35-54% (Rahmawati, 2011).

Pada saat hamil anemia terjadi dipicu oleh jumlah darah yang bertambah tidak sebanding dengan jumlah penambahan plasma darah. Pada plasma darah akan bertambah sebanyak 30% sedangkan sel darah bertambah sebanyak 18% dan haemoglobin bertambah sebanyak 19% (Pujiningsih, 2010).

Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak. Selain itu anemia defisiensi besi juga dapat mengakibatkan kecatatan bawaan, abortus, BBLR, anemia pada bayi yang dilahirkan bahkan sampai kematian janin di dalam kandungan. Hal ini dapat menyebabkan morbiditas dan mortalitas ibu dan

kematian perinatal menjadi tinggi. Pada ibu anemia morbiditas dan mortalitas tinggi kemungkinan melahirkan bayi BBLR dan prematur juga sangat tinggi sehingga ibu hamil di anjurkan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi (Sukarni dan Margareth, 2013).

Kebutuhan zat besi pada ibu hamil yaitu rata-rata mendekati 800 mg. Kebutuhan ini terdiri dari sekitar 300 mg diperlukan untuk janin dan plasenta serta 500 mg lagi digunakan untuk meningkatkan masa hemoglobin maternal. Zat besi tersebut kurang lebih 200 mg akan disekresikan lewat usus, urine dan kulit. Makanan ibu hamil setiap 100 kalori akan menghasilkan 8-10 mg zat besi. Perhitungan makan 3 kali dengan 2500 kalori akan menghasilkan sekitar 25-30 mg zat besi perhari. Selama kehamilan dengan perhitungan 228 hari, ibu hamil akan menghasilkan 100 mg sehingga kebutuhan zat besi masih kekurangan untuk wanita hamil (Sukarni & Margareth, 2013).

Anemia defisiensi pada wanita hamil merupakan problema kesehatan yang dialami oleh wanita diseluruh dunia terutama dinegara berkembang (Indonesia). WHO melaporkan bahwa prevalensi wanita hamil yang mengalami defisiensi besi yaitu sekitar 35-75% serta semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Menurut WHO 40% kematian ibu dinegara berkembang berkaitan dengan anemia pada kehamilan dan kebanyakan anemia disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi (Rukiyah, 2010).

Menurut data Dinas Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa ibu hamil yang terkena anemia mencapai 40% - 50% yang artinya 5 dari 10 ibu hamil mengalami anemia (Lalage,2013). Menurut data Riskesdas (2013),

kelompok ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia, meskipun anemia yang dialami umumnya merupakan anemia relatif akibat perubahan fisiologis tubuh selama kehamilan. Anemia pada populasi ibu hamil menurut kriteria yang ditentukan WHO dan pedoman Kemenkes, yakni sebesar 37,1%. Hal ini menunjukkan angka tersebut mendekati masalah kesehatan masyarakat berat (*severe public health problem*) dengan batas prevalensi anemia lebih dari 40% (Risikesdas, 2013).

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Kuantan Singingi Puskesmas Pangkalan merupakan puskesmas dengan angka kejadian anemia tertinggi di Kabupaten Kuantan Singingi. Pada tahun 2015 angka kejadian anemia di Puskesmas Pangkalan yaitu 17,06%, pada tahun 2016 meningkat menjadi 33,62% dan pada tahun 2017 kembali mengalami peningkatan menjadi 49,29%. Pada tahun 2017 Puskesmas Pangkalan menduduki peringkat pertama dengan angka kejadian anemia tertinggi di seluruh Kabupaten Kuantan Singingi (Dinkes Kabupaten Kuantan Singingi, 2017).

Cakupan ibu hamil yang mendapatkan tablet Fe selama tahun 2009 sampai 2015 di Provinsi Riau terlihat adanya kecenderungan peningkatan baik Fe1 maupun Fe3. Pada Tahun 2009 cakupan Fe1 Provinsi Riau sebesar 80% sampai tahun 2015 meningkat menjadi 94,76%. Sedangkan untuk Fe3 di Provinsi Riau tahun 2009 yaitu sebesar 70,9% dan meningkat menjadi 90,21% pada tahun 2015 (Dinkes Provinsi Riau, 2015).

Umumnya anemia disebabkan karena berkurangnya asupan zat besi didalam tubuh. Salah satu upaya non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia sebaiknya ibu mengkonsumsi makanan yang mengandung

banyak zat besi seperti hati, kuning telur, sayuran berwarna hijau, kacang polong, kacang bijian dan daging ayam atau sapi (Arisandri & Ariani, 2012).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil adalah dengan mengkonsumsi sayuran. Secara empiris penderita anemia dianjurkan mengkonsumsi wortel. Mengkonsumsi wortel dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Peningkatan ini dipengaruhi oleh zat besi yang ada pada wortel. wortel adalah sayuran yang memiliki gizi lengkap bagi penderita anemia. wortel juga mengandung vitamin C yang cukup tinggi. Vitamin C memiliki peranan penting dalam penyerapan zat besi, sehingga zat besi yang ada dapat dimanfaatkan secara optimal (Lingga, 2010).

Sumber beta karoten adalah sayur sayuran dan buah-buahan yang berwarna kuning-jingga seperti wortel dan tomat. Wortel mempunyai kandungan beta karoten yang tinggi. Kandungan beta karoten pada wortel rerata 12.000 IU. Para ahli menganjurkan 15.000-25.000 IU per hari. Kandungan tinggi beta karoten dari wortel mempunyai sifat antioksidan yang melawan kerja destruktif sel-sel kanker. Beta karoten juga dapat membantu proses pembentukan sel darah merah pada sumsum tulang dan membantu sistem kekebalan tubuh yang menghasilkan *killer cell* alami atau limfosit (Youngson, 2005).

Wortel merupakan sumber beta karoten, vitamin C dan kalsium. Wortel juga dapat membantu membentuk sel darah merah, melancarkan peredaran darah dan meningkatkan kadar Hb (Selby, 2005).

Wortel mengandung zat-zat yang dibutuhkan dalam proses pembentukan Hb seperti zat besi (Fe), kalsium (Ca), vitamin C dan B serta protein. Zat-zat tersebut diserap dan masuk ke pembuluh darah kemudian di metabolisme dan digunakan di sumsum tulang untuk membantu proses pembentukan Hb (Ardiansyah, 2007).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Niketut Alit,dkk (2016) yang dari hasil penelitiannya menyatakan Kenaikan kadar Hb pada kelompok perlakuan (diberi jus wortel) antara 0,1-1,1 g/dL (5 responden) dan 3 responden mengalami penurunan kadar Hb sekitar 0,3- 2,3 g/dL, sedangkan pada kelompok kontrol 7 responden yang mengalami penurunan kadar Hb antara 0,8-7,6 g/dL dan 1 responden yang mengalami peningkatan kadar Hb 0,16 g/dL.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 05 Mei 2018 di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan terhadap 10 orang ibu hamil, 7 orang dari ibu hamil tersebut mengalami anemia, 4 orang mengalami anemia ringan dengan kadar Hb kurang dari 10 gr%, 2 orang anemia sedang dengan kadar Hb kurang dari 8 gr% dan 1 orang mengalami anemia berat dengan kadar Hb kurang dari 6 gr% serta 3 orang ibu hamil lainnya tidak mengalami anemia dengan kadar Hb diatas 12 gr/dl. Berdasarkan hasil wawancara ibu hamil yang anemia tersebut hanya mengkonsumsi tablet Fe untuk mengatasi anemianya dan tidak ada mengkonsumsi makanan khusus untuk mengatasi anemia yang sedang di alami serta ibu hamil kurang mau mengkonsumsi sayur pada saat hamil dan ada juga yang tidak mau mengkonsumsi sayur selama kehamilan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dan membahasnya dalam sebuah laporan tugas akhir dengan judul “Pengaruh Mengkonsumsi Jus Wortel Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Kecamatan Pucuk Rantau Kabupaten Kuantan Singingi”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah “Pengaruh konsumsi Jus Wortel Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Kecamatan Pucuk Rantau Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau Tahun 2018”.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh konsumsi Jus Wortel Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Kecamatan Pucuk Rantau Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata Kadar Hb Ibu hamil sebelum Mengkonsumsi Jus Wortel di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Kecamatan Pucuk Rantau Kabupaten Kuantan Singingi. Provinsi Riau Tahun 2018
- b. Diketahui rata-rata Kadar Hb Ibu hamil sesudah konsumsi Jus Wortel di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Kecamatan Pucuk Rantau Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau Tahun 2018.

- c. Diketahui Pengaruh konsumsi Jus Wortel Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Kecamatan Pucuk Rantau Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau Tahun 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Bagi Responden

Membantu ibu hamil dalam mencari cara untuk dapat meningkatkan kadar Hb dalam kehamilan seperti dengan cara mengkonsumsi jus wortel.

- b. Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan serta pengalaman peneliti terhadap kondisi-kondisi nyata pada ibu hamil serta berkaitan dengan masalah yang terjadi selama kehamilan seperti anemia.

- c. Bagi Petugas Kesehatan

Mendapatkan cara yang tepat dalam menyelesaikan masalah Ibu hamil dengan Hb rendah.

- d. Bagi STIKes Al-Insyirah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah referensi dalam pendidikan dan teori tersebut bisa digunakan dalam penelitian selanjutnya.