

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan menandai suatu fase penting dalam rentang kehidupan seorang wanita, yang diawali sejak peristiwa pembuahan dan berakhir dengan proses persalinan. Dalam kurun waktu tersebut, beragam perubahan fisiologis terjadi pada tubuh ibu, diiringi dengan kebutuhan zat gizi yang berbeda secara substansial dibandingkan masa sebelum hamil. Keadaan ini menempatkan ibu hamil ke dalam golongan yang rawan akan ketidakseimbangan gizi, mengingat tingginya tuntutan metabolik selama sembilan bulan kehamilan. Jika asupan nutrisi tidak dikelola dengan baik, konsekuensinya dapat mengancam kebugaran ibu sekaligus mengganggu proses diferensiasi dan pertumbuhan jaringan janin. Oleh karena itu, status gizi ibu selama masa gestasi menjadi salah satu faktor determinan yang tidak hanya memengaruhi derajat kesehatan ibu, tetapi juga berfungsi sebagai penanda prognostik terhadap luaran persalinan serta profil gizi bayi yang dilahirkan (Jumita, 2023).

Status gizi ibu selama periode gestasi merupakan salah satu fondasi utama yang sangat menentukan kelancaran serta luaran akhir dari proses kehamilan itu sendiri. Kecukupan asupan zat gizi sepanjang trimester menjadi prasyarat mutlak demi terpeliharanya kondisi fisik ibu sekaligus menjamin proses tumbuh kembang janin yang berlangsung secara ideal (Melinda *et al.*, 2023).

Rendahnya tingkat literasi ibu mengenai komposisi pangan yang bergizi seimbang selama kehamilan kerap menjadi salah satu pencetus utama timbulnya masalah gizi pada kelompok rentan ini. Pada masa kehamilan, susunan menu harian ibu hendaknya mencakup beragam komponen esensial, mulai dari sumber energi, protein, vitamin, mineral, asam folat, zat besi, hingga kalsium yang kesemuanya bekerja secara sinergis dalam menopang pembentukan struktur dan fungsi organ-organ tubuh bayi selama di dalam rahim. Keadaan nutrisi ibu juga memiliki kaitan erat dengan kualitas hasil kelahiran. Asupan zat gizi yang berada di bawah ambang kebutuhan terbukti mampu memicu munculnya komplikasi serius, seperti keguguran, kematian perinatal (yakni kematian janin yang terjadi pada rentang usia kehamilan 22 minggu hingga masa satu minggu pascapersalinan), serta kematian

neonatal yang terjadi dalam periode 28 hari pertama kehidupan sang bayi. Dari serangkaian riset yang dilakukan di berbagai negara berkembang, terungkap bahwa status nutrisi ibu yang direpresentasikan melalui berat badan pra-konsepsi, akumulasi kenaikan bobot tubuh selama masa gestasi, serta dimensi tinggi badan memiliki peran yang sangat menentukan dan berkontribusi terhadap hampir separuh dari keseluruhan faktor pemicu kasus berat badan lahir rendah (BBLR). Temuan ini mengisyaratkan bahwa kekuatan fisik dan cadangan gizi yang dimiliki ibu jauh sebelum proses persalinan berlangsung sesungguhnya menjadi penentu krusial bagi kualitas awal kehidupan yang akan dijalani oleh bayinya (Rika Fitri Diningsih *et al.*, 2021).

Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dipublikasikan pada tahun 2023, proporsi ibu hamil dengan status Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang diidentifikasi melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) tercatat sebesar 16,9%. Angka ini menggambarkan bahwa hampir dua dari setiap sepuluh ibu hamil di tanah air berada dalam kondisi cadangan energi tubuh yang memprihatinkan, suatu keadaan yang dapat menggoyahkan fondasi kesehatan ibu sekaligus mengancam optimalisasi tumbuh kembang janin di dalam rahim. Adapun data berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di Sumatera Utara mencapai 14,75%, Sementara itu, prevalensi KEK di Kabupaten Deli Serdang tercatat sebesar 11,44%. Meskipun angka ini masih tergolong lebih rendah dibandingkan rerata nasional, bukan berarti kondisi di wilayah tersebut dapat diabaikan. Kerentanan justru terletak pada lapisan sosial-ekonomi masyarakatnya, yang mana faktor-faktor seperti pendapatan keluarga, tingkat pendidikan, dan akses pangan bergizi turut memengaruhi daya tahan tubuh ibu dalam menghadapi masa kehamilan. Dengan kata lain, meskipun secara statistik Deli Serdang terlihat lebih baik, tetap diperlukan kewaspadaan dan intervensi berbasis komunitas agar perempuan-perempuan di wilayah ini tidak terjebak dalam siklus kekurangan gizi yang dipicu oleh ketimpangan ekonomi dan keterbatasan sumber daya (Kementerian Kesehatan RI, 2025).

Publikasi Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan adanya peningkatan prevalensi anemia pada ibu hamil, dari 37,1% di tahun 2020 menjadi

48,9% di 2022. Angka tersebut menggambarkan bahwa anemia selama kehamilan masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian. Artinya, hampir separuh dari ibu hamil di tanah air berada dalam kondisi kekurangan sel darah merah suatu keadaan yang dapat mengganggu aliran oksigen dan nutrisi ke janin serta melemahkan daya tahan tubuh ibu itu sendiri. Pencapaian ini masih tergolong jauh dari sasaran yang telah dicanangkan secara nasional, yakni 28%, sehingga kesenjangan yang cukup lebar tersebut menandakan bahwa upaya pencegahan dan penanggulangan anemia masih memerlukan penguatan yang serius di berbagai lini, baik dari aspek edukasi, suplementasi, maupun perbaikan pola konsumsi pangan sehari-hari. (Dari & Ramadhani, 2025).

Secara umum, kejadian anemia pada perempuan hamil ditemukan pada berbagai kelompok usia. Pada kelompok usia 15–24 tahun, prevalensi anemia mencapai 84,6%, sedangkan pada kelompok usia 25–34 tahun sebesar 33,7%, usia 35–44 tahun sebesar 33,6%, dan usia 45–54 tahun sebesar 24%. Untuk membantu mencegah terjadinya anemia selama kehamilan, ibu hamil dianjurkan mengonsumsi sedikitnya 90 tablet Tambah Darah (TTD). Sementara itu, prevalensi anemia di Provinsi Sumatera Utara berada pada kisaran 15–39% (Fitriani et al., 2024).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil dapat memberikan dampak terhadap kondisi ibu, janin, maupun proses persalinan. Pada ibu hamil, kondisi KEK dapat meningkatkan kemungkinan munculnya berbagai masalah selama kehamilan dan persalinan, seperti anemia, perdarahan, komplikasi persalinan, serta mudah mengalami kelelahan. Kekurangan asupan gizi sejak trimester pertama juga dapat meningkatkan risiko persalinan prematur, bayi lahir mati, dan terganggunya perkembangan sistem saraf pusat. Sementara itu, apabila kebutuhan energi tidak terpenuhi dengan baik pada trimester kedua dan ketiga, pertumbuhan serta perkembangan janin dapat mengalami hambatan.

Kekurangan asupan zat gizi selama kehamilan dapat memicu rentetan dampak buruk yang mengancam keselamatan dan kualitas hidup bayi, di antaranya adalah meningkatnya risiko persalinan sebelum waktunya, kematian bayi, kelainan bawaan, kondisi anemia pada masa bayi, berat lahir di bawah standar normal, serta terhambatnya proses pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental anak. Tidak hanya berhenti pada fase pascalahir, ketidakcukupan nutrisi juga mampu

mengganggu kelancaran proses persalinan itu sendiri, yang pada akhirnya dapat memperberat beban fisik dan psikologis yang harus ditanggung oleh ibu selama momen krusial tersebut (Oktadianingsih dalam Melinda *et al.*, 2023).

Upaya Peningkatan pemahaman mengenai gizi dapat didukung melalui kegiatan edukasi kesehatan yang disampaikan secara tepat kepada masyarakat. Kegiatan ini merupakan bentuk edukasi yang dilakukan dengan menyampaikan informasi secara terarah sekaligus membangun kepercayaan masyarakat, sehingga tidak hanya meningkatkan pemahaman dan kesadaran, tetapi juga mendorong masyarakat untuk bersedia dan mampu menerapkan informasi kesehatan yang diperoleh. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan dapat berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan, kemampuan, serta sikap yang dimiliki masyarakat terkait kesehatan (Ariendha *et al.*, 2022).

Catatan pelayanan Puskesmas Pembantu Desa Wonosari menunjukkan bahwa pada rentang April sampai Juni 2025 terdapat 21 ibu hamil yang sedang memasuki trimester I dan II. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kelompok ibu hamil tersebut belum mendapatkan edukasi gizi yang diberikan secara intensif dan terstruktur. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pelaksanaan program edukasi gizi yang terarah dan sistematis untuk meningkatkan pemahaman serta mendukung perbaikan asupan gizi ibu hamil di wilayah tersebut.

Keterbatasan informasi yang dimiliki ibu hamil mengenai pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan dapat memengaruhi kualitas pola makan dan kecukupan asupan zat gizi yang dikonsumsi (Nadrah *et al.*, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana edukasi gizi yang diberikan dapat memengaruhi pengetahuan dan asupan zat gizi pada ibu hamil. Temuan dari studi ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan akademik dalam bidang gizi ibu hamil, serta menjadi landasan bagi pengembangan program penyuluhan yang lebih terarah dan berbasis bukti di masa mendatang.

B. Perumusan Masalah

Apakah pemberian edukasi gizi melalui media *leaflet* berpengaruh terhadap pengetahuan dan asupan zat gizi pada ibu hamil di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas leaflet sebagai media edukasi gizi dalam meningkatkan wawasan dan memperbaiki kebiasaan makan ibu hamil di wilayah Puskesmas Pembantu Desa Wonosari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil tentang gizi sebelum dan sesudah mengikuti sesi edukasi.
- b. Mengevaluasi perubahan asupan zat gizi harian ibu hamil pada tahap awal dan akhir intervensi.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi melalui leaflet terhadap peningkatan skor pengetahuan ibu hamil.
- d. Menganalisis pengaruh intervensi yang sama terhadap perbaikan asupan zat gizi ibu hamil

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Studi ini menawarkan pengalaman langsung dan sekaligus menjadi alat pembelajaran bagi para peneliti untuk menjalankan edukasi tentang gizi yang benar.

2. Bagi Masyarakat

Hasil studi ini kiranya dapat membuka wawasan bagi ibu hamil dan keluarganya tentang pentingnya asupan gizi seimbang selama kehamilan, sehingga mereka lebih tanggap serta proaktif dalam menjaga kesehatan ibu dan janin.

3. Bagi Institusi

Temuan dari studi ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan akademik dalam bidang gizi ibu hamil, serta menjadi landasan bagi pengembangan program penyuluhan yang lebih terarah dan berbasis bukti di masa mendatang.