

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih jauh lebih tinggi dibandingkan dengan Negara-negara tetangga ASEAN yaitu pada tahun 1994 AKI di Vietnam 120, Brunei 60, Malaysia 59, Thailand 50, dan Singapura hanya 10 per 100.000 kelahiran hidup (Depkes, 1994). Menurut SKRT tahun 2001 AKI di Indonesia adalah sebesar 343 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2002/2003 AKI turun menjadi 307, tahun 2005 AKI turun menjadi 262 dan tahun 2006 AKI turun menjadi 253 per 100.000 kelahiran hidup (Depkes, 2007).

Anemia merupakan salah satu faktor resiko yang dapat meningkatkan resiko komplikasi berupa perdarahan yang merupakan penyebab terbesar kematian ibu hamil tidak saja di Indonesia tetapi di dunia secara keseluruhan. Anemia gizi adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah lebih rendah dari nilai normal yang disebabkan karena defisiensi zat besi, asam folat dan vitamin B<sub>12</sub>. Di Indonesia sebagian besar anemia ini disebabkan karena anemia gizi besi (Depkes, 2007)

Dampak anemia pada ibu hamil dari mulai keluhan yang ringan seperti lesu, lemah, letih sampai terjadi gangguan kelangsungan kehamilan antara lain abortus, persalinan prematur, gangguan proses persalinan seperti perdarahan, partus lama, pada masa nifas terjadi subinvolusi uteri, infeksi, stress dan kurangnya produksi Air Susu Ibu (ASI). Banyak faktor yang terkait

dengan status anemia ibu hamil yaitu status sosial ekonomi, perolehan tablet zat besi (Fe) serta tidak efektifnya sintesis DNA karena kekurangan cobalamin (vitamin B<sub>12</sub>) atau folat (Misorah, 2010)

Beberapa faktor lain yang menyebabkan anemia pada ibu hamil diantaranya aktifitas fisik dan konsumsi zat gizi. Kemampuan aktifitas fisik merupakan kemampuan yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, kecekatan, kekuatan, dan keterampilan serupa. Stamina tetap terjaga, maka perlu didukung dengan konsumsi zat gizi yang seimbang sesuai dengan aktifitas yang dilakukan. Kebiasaan makan ibu selama hamil sangat mempengaruhi kondisi fisik ibu maupun janinnya. Gizi yang baik membantu ibu mengurangi terjadinya kesulitan dalam kehamilan dan kelelahan yang biasanya akan menyebabkan ketegangan dan bertambahnya rasa sakit pada proses persalinan (Proverawati, 2009).

Aktifitas fisik menentukan kondisi kesehatan seseorang. Kelebihan energi karena rendahnya aktifitas fisik dapat meningkatkan resiko kegemukan atau obesitas. Oleh karena itu, angka kebutuhan energi individu disesuaikan dengan aktifitas fisik (FAO/WHO/UNU, 2001). Aktifitas fisik dan metabolisme basal (AMB) atau *Basal Metabolic Rate* (BMR) merupakan komponen utama yang menentukan kebutuhan energi. AMB dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, BB, dan TB (Almatsier, 2010). Aktifitas fisik atau disebut aktifitas eksternal ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Jenis aktifitas fisik yang sehari-hari dilakukan antara lain berjalan, berlari, olahraga, mengangkat dan memindahkan benda, mengayuh sepeda, dan lain-lain. Setiap kegiatan fisik menentukan energi yang berbeda menurut lamanya intensitas dan sifat kerja otot (FKM UI, 2007).

Pada waktu hamil kebutuhan mineral yang terpenting adalah Fe, karena pengaruhnya yang besar dalam proses kehamilan dan persalinan. Kebutuhan Fe cukup tinggi karena selain diperlukan untuk janin dan plasenta juga karena adanya proses retensi air atau penambahan cairan 40% dalam tubuh ibu, menyebabkan keperluan ibu akan Fe adalah 500 mg, janin dan plasenta memerlukan 200-400 mg, sehingga total 700-900 mg atau rata-rata 800 mg selama kehamilan. WHO menganjurkan untuk memberikan suplemen zat besi kepada ibu hamil, karena keperluan zat besi pada masa hamil tidak dapat dipenuhi hanya pada makanan saja (Prawihardjo, 2006).

Berdasarkan Buku Pedoman Kerja Puskesmas Depkes tahun 2000 standar minimal kunjungan antenatal adalah empat kali selama hamil artinya satu kali pada trimester satu dengan istilah K1, satu kali pada trimester dua dan dua kali pada trimester tiga (K4). Pelayanan antenatal meliputi pemeriksaan kesehatan ibu, pelayanan, rujukan dan pemberian tablet besi sebanyak 90 tablet selama hamil, dengan rincian 30 tablet pada trimester dua (Fe satu) dan 60 tablet pada trimester tiga (Fe tiga).

Menurut Ikatan Bidan Indonesia (2000) untuk mendeteksi anemia pada kehamilan dilakukan pemeriksaan kadar Hb ibu hamil. Pemeriksaan dilakukan pertama sebelum minggu ke 12 dalam kehamilan dan minggu ke 28. Bila kadar Hb <11gr% pada kehamilan dinyatakan anemia dan harus diberi suplemen tablet zat besi secara teratur 1 tablet/hari selama 90 hari. Pemeriksaan kadar hemoglobin yang dianjurkan dilakukan pada trimester pertama dan ketiga kehamilan, sering hanya dapat dilaksanakan pada trimester ketiga karena kebanyakan ibu hamil baru memeriksakan

kehamilannya pada trimester kedua kehamilan. Sehingga pemeriksaan Hb pada kehamilan tidak berjalan dengan seharusnya.

Fungsi utama hemoglobin dalam tubuh bergantung pada kemampuannya untuk bergabung dengan oksigen dalam paru dan kemudian melepaskan oksigen ini dalam kapiler jaringan dimana tekanan gas oksigen jauh lebih rendah dari pada di paru-paru. Saat melakukan aktifitas berat, kebutuhan energi meningkat yang berarti kebutuhan oksigen oleh jaringan juga sangat, meningkat, untuk mengatasi hal tersebut jantung harus bekerja ekstra berat dengan meningkatkan volume dan frekuensi denyut jantung untuk memasok oksigen ke jaringan otot yang melakukan aktifitas. Ibu hamil perlu istirahat, berbaring di siang hari 1 – 2 jam karena tenaga yang tersedia waktu istirahat sangat bermanfaat untuk kesehatan ibu dan janinnya (Emawati, 2000).

Rekap hasil skrining Hb ibu hamil di Kecamatan Kerjo bulan Mei 2012 jumlah ibu hamil yang anemia sebesar 49%. Ibu hamil yang mendapat tablet Fe di Kabupaten Karanganyar sampai bulan Juni 2012 sebesar 46,59%. Sedangkan ibu hamil yang mendapat tablet Fe di wilayah kerja Puskesmas Kerjo sebesar 39,79%. Kadar Hb bisa menunjukkan keadaan anemia gizi atau tidak. Anemia dalam kehamilan memberi pengaruh kurang baik terhadap ibu serta aktifitas yang tinggi pada ibu hamil akan mempengaruhi perkembangan janin. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian aktifitas fisik dan konsumsi tablet Fe dengan status anemia pada ibu hamil.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara aktifitas fisik dan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia di wilayah kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar ? ”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dan konsumsi tablet Fe dengan status anemia di wilayah kerja puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan aktifitas fisik, konsumsi tablet Fe, dan status anemia pada ibu hamil.
- b. Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan status anemia pada ibu hamil.
- c. Menganalisis hubungan konsumsi tablet Fe dengan status anemia pada ibu hamil.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat bagi ibu hamil

Menjadi informasi tentang manfaat konsumsi tablet Fe dan aktifitas fisik yang bisa mempengaruhi ibu selama kehamilan.

## 2. Manfaat bagi Puskesmas

Sebagai sumber informasi bagi penentu kebijakan dalam upaya meningkatkan program pelayanan dan penanganan ibu hamil dengan anemia agar kejadian anemia pada ibu hamil dapat diturunkan serta deteksi dini terhadap aktifitas fisik yang dijalani ibu hamil yang dapat mengakibatkan anemia serta penanganan yang tepat dalam memberikan tablet Fe sebagai pencegahan terjadinya anemia.

### **E. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup materi dibatasi pada hal-hal aktifitas fisik pada ibu hamil dan konsumsi tablet Fe dengan status anemia.