

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Era Globalisasi seharusnya membawa pola pikir masyarakat kearah yang lebih modern. Dimana saat ini telah berkembang berbagai teknologi canggih yang dapat membantu masyarakat mengakses berbagai informasi yang akurat namun kenyataannya tak sedikit masyarakat percaya akan mitos khususnya masyarakat yang sedang berada dimasa kehamilan mereka masih cenderung percaya kepada mitos-mitos yang mengharuskan adanya pantangan makanan selama masa kehamilan yang selama ini berkembang pada masyarakat yang lahir sejak dulu hal tersebut dikarenakan pengaruh budaya. Kebenarannya tidak dapat dipertanggung jawabkan namun senantiasa beredar turun temurun. Memang tidak bisa dipungkiri mitos tentang berbagai hal selama masa kehamilan itu sudah menjadi warisan, tapi mitos yang ada itu tidak dapat dipastikan kebenarannya yang di kaji dalam segi medis.

Di Negara yang sedang berkembang khususnya di Indonesia banyak sekali penduduk yang kebutuhan primernya tak cukup terjamin, kekurangan nutrisi dapat dipengaruhi oleh keadaan fisiologis, ekonomi, sosial, politik dan

budaya. Pada saat ini, selain dampak krisis ekonomi yang masih terasa, bencana alam nasional pun mempengaruhi status kesehatan.

Target Milleneum Development Goals sampai dengan tahun 2015 adalah mengurangi angka kematian bayi dan balita sebesar dua per tiga dari tahun 1990 yaitu sebesar 20 per 1000 kelahiran hidup. Angka kematian bayi di Indonesia menurut SDKI 2002-2003, 57% angka kematian bayi terjadi pada umur dibawah 1 bulan. Penyebab tersebut antara lain karena gangguan perinatal dan bayi dengan berat badan lahir rendah.

Nutrisi sangat penting bagi tumbuh kembang manusia terlebih bagi wanita yang sedang berada di masa kehamilan. Bagi para ibu hamil asupan protein sangat diperlukan untuk membangun, memperbaiki, dan mengganti jaringan tubuh. Ibu hamil memerlukan tambahan nutrisi agar pertumbuhan janin menjadi baik dan normal. Pertumbuhan dan perkembangan bayi tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi kondisi setelah lahir, namun sejak pembentukannya dalam kandungan ibu. Gizi ibu selama hamil dan menyusui ikut mendukung terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Upaya untuk meningkatkan kualitas manusia harus dimulai sejak dini dari pertumbuhan janin yang tergantung pada status kesehatan ibu, Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila gtatus gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan

dengan berat badan normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil. Ibu hamil juga memerlukan makanan lebih banyak dari biasanya. Selain untuk keperluan dirinya, ibu hamil juga harus makan untuk janin yang dikandungnya. Agar janin dapat berkembang baik, makanan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi berikut:

- 1. Kalori.** Asupan kalori harus ditambah 180 kkal per hari selama trimester pertama kehamilan dan 300 kkal selama trimester kedua dan ketiga kehamilan. Tambahan kalori tersebut sebaiknya diperoleh dari sumber yang bervariasi sesuai dengan pola makan yang seimbang. Idealnya, 55% kalori berasal dari umbi-umbian dan nasi sumber karbohidrat, 35% dari lemak nabati dan hewani, 10% dari protein dan sisanya dari sayur-sayuran dan buah-buahan.
- 2. Asam Folat.** Pada beberapa minggu sebelum dan setelah awal kehamilan, embrio janin membutuhkan asam folat yang banyak untuk pembentukan sistem syaraf dan sel-sel. Tambahan 400 mikrogram asam folat per hari diperlukan selama trimester pertama kehamilan. Kekurangan asam folat dapat mengakibatkan janin tidak berkembang sempurna sehingga terlahir dengan kelainan bawaan seperti *anencephaly* (tanpa batok kepala), *spina bifida* (tulang belakang tidak bersambung) dan bibir sumbing. Asam folat yang juga dikenal sebagai vitamin B9 banyak terdapat pada beras merah, sayuran hijau dan buah-buahan.

- 3. Protein.** Selain sebagai sumber kalori, protein juga diperlukan untuk pembentukan sel dan darah. Ibu hamil membutuhkan protein sebanyak 60 gram per hari (lebih banyak 10 gram dari biasanya), yang dapat diperoleh dari daging, ikan, putih telur, kacang-kacangan, tahu dan tempe.
- 4. Kalsium.** Konsumsi kalsium 1000 mg/hari diperlukan untuk menjaga pertumbuhan tulang dan gigi, kontraksi otot dan sistem syaraf.
- 5. Vitamin A.** Vitamin A bermanfaat untuk pemeliharaan kulit, fungsi mata dan pertumbuhan tulang. Namun begitu, konsumsi vitamin A tidak boleh berlebihan karena dapat mengganggu pertumbuhan embrio.
- 6. Zat Besi.** Zat besi banyak diperlukan untuk pembentukan darah. Kekurangan zat besi akan mengakibatkan anemia yang berbahaya bagi ibu dan bayinya. Suplemen zat besi mungkin diperlukan mulai minggu ke-20 kehamilan, terutama bila ibu hamil memperlihatkan tanda-tanda anemia. Ibu hamil membutuhkan zat besi 30 mg/hari atau dua kali lipat dari biasanya.
- 7. Vitamin C.** Vitamin C bermanfaat memudahkan penyerapan zat besi oleh tubuh, selain untuk menjaga kesehatan gigi dan gusi.
- 8. Vitamin D.** Vitamin D berguna untuk pembentukan tulang karena membantu penyerapan kalsium (<http://majalahkesehatan.com/nutrisi-ibu-hamil/>)

Oleh sebab itu, seorang ibu hamil sudah selayaknya mendapatkan zat gizi yang lebih banyak. Jika makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil terbatas, atau bahkan kurang, maka sangat beresiko bagi ibu hamil dan juga calon anaknya kelak berakibat malnutrisi dan BBLR.

Ibu hamil yang menderita KEK mempunyai risiko kematian ibu mendadak pada masa perinatal atau risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). Pada keadaan ini banyak ibu yang meninggal karena perdarahan, sehingga akan meningkatkan angka kematian ibu dan anak

Malnutrisi dapat terjadi karena kekurangan gizi, hal tersebut dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan tubuh dan asupan gizi.

Kebutuhan tubuh akan zat gizi akan bertambah pada beberapa tahapan salah satunya di masa kehamilan. Untuk menilai status gizi ibu hamil perlu dilakukan pemeriksaan kadar zat gizi dan bahan-bahan yang tergantung pada zat gizi (misalnya hemoglobin, hormone tiroid dan transferin)

Serta riwayat makanan apa yang di makan dalam 24 jam terakhir dan jenis makanan seperti apa yang biasanya dimakan.

Masalah malnutrisi bisa disebabkan oleh beberapa faktor :

1. Faktor sosial yang dimaksud di sini adalah rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya makanan bergizi bagi pertumbuhan janin. Sehingga banyak ibu hamil yang makan sekadarnya atau asal kenyang padahal miskin gizi.

2. Kemiskinan sering dituding sebagai biang keladi munculnya malnutrisi di negara-negara berkembang. Rendahnya pendapatan masyarakat menyebabkan kebutuhan paling mendasar, yaitu pangan pun seringkali tak bisa terpenuhi.
3. Laju pertumbuhan penduduk yang tidak diimbangi dengan bertambahnya ketersediaan bahan pangan akan menyebabkan krisis pangan. Ini pun menjadi penyebab munculnya penyakit malnutrisi.
4. Infeksi. Tak dapat dipungkiri memang ada hubungan erat antara infeksi dengan malnutrisi. Infeksi sekecil apa pun berpengaruh pada tubuh. Sedangkan kondisi malnutrisi akan semakin memperlemah daya tahan tubuh yang pada giliran berikutnya akan mempermudah masuknya beragam penyakit.

Tindak pencegahan otomatis sudah dilakukan bila faktor-faktor penyebabnya dapat dihindari. Misalnya ketersediaan pangan yang tercukupi, daya beli masyarakat untuk dapat membeli bahan pangan, serta pentingnya sosialisasi makanan bergizi bagi balita.

(<http://majalahkesehatan.com/nutrisi-ibu-hamil/>)

Hal serupa juga di ungkapkan oleh Surasih (2005) beliau mengungkapkan faktor – faktor yang mempengaruhi KEK antara lain jumlah konsumsi energi, usia ibu hamil, beban kerja ibu hamil dan pendapatan keluarga serta pengetahuan ibu tentang gizi dan kesehatan ibu.

BBLR dapat berakibat jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak dimasa yang akan datang. Dampak dari bayi dengan lahir berat badan rendah ini adalah pertumbuhannya akan lambat, kecendrungan memiliki penampilan intelektual yang lebih rendah dari pada bayi yang berat badan lahirnya normal. Selain itu bayi BBLR dapat mengalami gangguan mental dan fisik pada usia tumbuh kembang selanjutnya sehingga membutuhkan biaya perawatan yang tinggi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap kejadian BBLR, antara lain:

1. Karakteristik social demografi ibu (Umur kurang dari 20 tahun dan umur lebih dari 34 tahun)
2. Ras kulit hitam.
3. Status social ekonomi yang kurang.
4. Status perkawinan yang tidak sah.
5. Tingkat pendidikan yang rendah.

Menurut Rene Dubos (1968: 57-59) Kekurangan gizi di masa kehamilan dan dalam usia 2 sampai 6 tahun amat mempengaruhi kemampuan belajar dan sikap mental. Ini bertalian erat dengan perkembangan otak yang perinciannya demikian. Pada waktu anak di lahirkan otaknya telah mencapai 25% dari bobot dewasa nanti. Pada usia 6 bulan dicapai 50% nya, pada 5 tahun 90% dan pada 10 tahun 95%.

Kekurangan gizi belum tentu disebabkan karena ekonomi yang lemah. Meskipun sumber gizi tersedia banyak dan murah harganya, masyarakat belum

tentu menggunakannya karena pengetahuan mereka tentang gizi masih kurang, atau terdapat adat istiadat tertentu yang melarang (N Daldjoeni 1981: 230)

Namun pada kenyataannya yang menjadi penyebab utama seseorang malnutrisi dan BBLR adalah faktor kemiskinan, yang dimana sebagian masyarakat yang mengalami malnutrisi dan BBLR ternyata masyarakat yang miskin sehingga mereka tidak bisa mengenyam bangku pendidikan yang mengakibatkan mereka cenderung lebih percaya akan mitos ataupun kepercayaan/ adat istiadat masyarakat tertentu yang tidak benar dalam pemberian makan yang dapat merugikan diri sendiri. Masing-masing dari mitos ataupun kepercayaan/ adat istiadat masyarakat berbeda-beda karena mereka memiliki kepercayaan sendiri di dalam mencapai tujuan dan dalam menetapkan kebiasaan yang di anggap benar. Apa yang di anggap benar pada masyarakat yang satu mungkin dianggap tidak benar bagi yang lain.

Kepercayaan juga sering diperoleh dari orangtua, kakek, atau nenek. Seseorang menerima kepercayaan itu berdasarkan keyakinan dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu, Misalnya kebiasaan berpantang pada makanan tertentu (tidak makan daging, telur, santan dll), hal ini menghilangkan kesempatan diri sendiri untuk mendapatkan asupan lemak, protein maupun kalori yang cukup.

Sering sakit menjadi penyebab kekurangan gizi, apalagi di negara-negara terbelakang dan yang sedang berkembang seperti Indonesia, dimana kesadaran akan kebersihan yang masih kurang.

Pada kenyataan umum mitos ataupun kepercayaan/ adat istiadat masyarakat dapat mempengaruhi pada hampir semua aspek kehidupan individu, mempengaruhi aspirasi dan pola kehidupan sehari-hari bahkan dapat mempengaruhi jenis penyakit yang di derita.

Setiap masyarakat atau sub kelompok kebudayaan cenderung menganggap kebudayaan, kepercayaan serta cara mereka melakukan sesuatu sebagai hal yang di benarkan dan diharuskan. Akan tetapi perlu ditekankan bahwa dari segi pengamatan, semua ketentuan atau pilihan yang di hasilkan bukanlah timbul karena kebenaran (dalam arti sebenarnya) dari norma dan nilai suatu kebudayaan, akan tetapi timbul karena cukup banyak orang yang percaya bahwa norma tersebut benar.

Dengan demikian disini dapat dirumuskan terdapat pengaruh antara besarnya kepercayaan ibu hamil terhadap mitos atau adat istiadat/kepercayaan apa saja yang seharusnya di konsumsi selama masa kehamilan. Ada banyak sekali mitos-mitos yang beredar di masyarakat seputar kehamilan. Sebagian orang ada yang mempercayai mitos-mitos tersebut. Padahal tidak semuanya benar. Malah terkadang menyesatkan.

Biasanya begitu hamil, muncullah berbagai macam nasehat dari orang terdekat terutama orang tua, yang berhubungan dengan mitos zaman dulu. Pengetahuan ibu dalam mengatur konsumsi makanan dengan pola menu seimbang sangat diperlukan pada masa tumbuh kembang balita. Pengetahuan gizi ibu ini dapat diperoleh melalui pendidikan baik formal maupun nonformal. Pengetahuan gizi nonformal diperoleh melalui berbagai media. Penyuluhan tentang kesehatan dan gizi di posyandu merupakan salah satunya selain pengetahuan gizi yang didapat lewat media masa (koran, majalah dll) dan media elektronik (televisi, radio).

Pengetahuan gizi ibu disini di maksudkan agar seorang ibu itu dapat menyusun, membuat makanan yang dikonsumsi oleh balita itu bervariasi. Banyaknya variasi bahan makanan itu bertujuan supaya sesuai kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi dalam satu menu makanan. Bila dilihat dari pembahasan di atas dapat disimpulkan kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu.

Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna dan dapat pula menyebabkan malnutrisi yang berakibat fatal bagi tumbuh kembang bayi. Ibu hamil merupakan kelompok yang cukup rawan gizi. Kekurangan gizi pada ibu hamil mempunyai dampak yang cukup besar terhadap proses pertumbuhan janin dan

anak yang akan dilahirkan. Bila ibu hamil mengalami kurang gizi maka akibat yang akan ditimbulkan antara lain: keguguran, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, dan bayi lahir dengan BBLR.

Beberapa penelitian mengatakan bahwa pengaruh gizi kurang terhadap kejadian BBLR cukup besar pada ibu hamil, apalagi kondisi gizi ibu sebelum hamil buruk.

Masalah gizi kurang pada ibu hamil ini dapat dilihat dari prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan kejadian anemia.

Untuk memperkecil resiko BBLR diperlukan upaya mempertahankan kondisi gizi yang baik pada ibu hamil. Upaya yang dilakukan berupa pengaturan konsumsi makanan, pemantauan penambahan berat badan, pemeriksaan kadar Hb, dan pengukuran LILA sebelum atau saat hamil.

Sehingga kondisi tersebut yang di alami oleh ibu hamil harus segera ditindak lanjuti. Dengan cara memberi makanan tambahan yang tinggi kalori dan tinggi protein dan dipadukan dengan penerapan porsi kecil tetapi sering, faktanya memang berhasil menekan angka kejadian malnutrisi yang dapat mengakibatkan BBLR di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan diatas maka dirumuskan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apa saja Mitos kehamilan yang di yakini Ibu-ibu selama masa kehamilan?
2. Bagaimanakah upaya penanggulangan yang dilakukan Posyandu dalam mengatasi masalah BBLR ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian dalam makalah ini adalah :

1. Untuk mengetahui Mitos apa saja yang di yakini oleh Ibu-ibu selama masa kehamilan.
2. Untuk menganalisa strategi yang dilakukan oleh tim medis dalam menangani masalah malnutrisi terhadap Ibu hamil, sehingga mereka tidak mudah percaya terhadap mitos kehamilan yang menyebabkan BBLR.

1.4 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan secara manfaat secara akademis dan praktis

1. Secara Praktis

Sebagai salah satu upaya untuk kajian ilmu sosiologi dalam hal menganalisis tentang manfaat nutrisi serta pengaruh mitos terhadap nutrisi yang di dapat oleh ibu hamil di seluruh wilayah Bandar Lampung dan khususnya di Teluk Betung barat, Bandar Lampung.

2. Secara Teoritis

Sebagai bahan kajian, masukkan, informasi bagi masyarakat khususnya Ibu Hamil agar nutrisi selama masa kehamilan sesuai dengan kebutuhan dan terpenuhi dengan baik.