

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa kehamilan merupakan fase yang sangat penting karena tubuh ibu mengalami perubahan fisiologis, hormonal, dan metabolik yang kompleks. Pada periode ini, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat guna mendukung pertumbuhan janin serta mempertahankan kesehatan ibu. Dwifitri et al., (2022) menegaskan bahwa status gizi ibu hamil memiliki peran strategis dalam menentukan kualitas sumber daya manusia pada generasi berikutnya. Ketidakseimbangan asupan gizi, terutama kekurangan energi dan protein, meningkatkan risiko terjadinya kekurangan gizi yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun perkembangan janin, bahkan menyebabkan kerusakan permanen pada masa setelah kelahiran.

Status gizi ibu hamil merupakan faktor penting yang memengaruhi keberhasilan kehamilan dan kesehatan janin. Protein sebagai salah satu zat gizi makro memiliki peran utama dalam pembentukan jaringan, perbaikan sel, serta pengaturan metabolisme dan keseimbangan cairan tubuh. Kekurangan asupan protein dapat menurunkan kadar protein darah sehingga menghambat pertumbuhan janin dan meningkatkan risiko komplikasi seperti BBLR dan preeklamsia. Untuk menilai status gizi ibu hamil, Lingkar Lengan Atas (LILA) digunakan sebagai indikator yang mencerminkan cadangan energi dan protein serta mendeteksi risiko kekurangan gizi secara dini (Dwifitri et al., 2022). Kebutuhan protein pada ibu hamil menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan ibu dan

pertumbuhan janin. Protein berperan dalam pembentukan jaringan tubuh baru, sintesis enzim dan hormon, serta mendukung perkembangan otak dan organ janin. Asupan protein yang rendah pada ibu hamil dapat menyebabkan beberapa resiko komplikasi kehamilan, seperti kurangnya pembentukan jaringan tubuh baru, kurangnya sintesis enzim, dan juga hormon. Pada masa kehamilan, terjadi peningkatan kebutuhan protein akibat pertumbuhan jaringan maternal dan janin yang pesat. Berdasarkan hasil penelitian oleh (Murphy et al., 2021). dalam jurnal *Nutrients*, rata-rata asupan protein pada ibu hamil mencapai lebih dari 1,1 gram per kilogram berat badan per hari, khususnya pada trimester kedua dan ketiga, yang menunjukkan bahwa kebutuhan protein meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan.

Hasil penelitian oleh (Agustina et al., 2023) yang dilakukan pada beberapa wilayah di Indonesia menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi protein ibu hamil berkisar antara 42 hingga 106 gram per hari, tergantung pada usia kehamilan, status gizi, dan kebiasaan konsumsi pangan sehari-hari. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian ibu hamil belum mencapai tingkat kecukupan protein yang direkomendasikan, sehingga berpotensi memengaruhi status gizi dan kesehatan janin (Agustina et al., 2023). Selaras dengan hal tersebut, penelitian Shibasaki et al. (2025) di Jepang menegaskan bahwa peningkatan asupan protein selama kehamilan berkorelasi positif dengan kadar asam amino esensial dalam plasma, seperti leusin, valin, dan lisin, yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan janin serta menjaga fungsi metabolik ibu hamil. Hasil ini memperkuat bahwa peningkatan protein selama kehamilan untuk mendukung metabolisme ibu dan pertumbuhan janin (Shibasaki et al., 2025).

Masalah kekurangan energi dan protein pada ibu hamil masih menjadi tantangan besar di tingkat global, di mana World Health Organization (WHO, 2021) dan (UNICEF, 2020) menegaskan bahwa malnutrisi maternal dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, kematian ibu, serta kelahiran bayi dengan berat badan rendah akibat tidak optimalnya cadangan energi dan protein selama gestasi. Di Indonesia, persoalan ini tercermin dalam Profil Kesehatan 2023 yang menjelaskan bahwa ibu hamil dengan LILA $<23,5$ cm dikategorikan berisiko mengalami kekurangan gizi, dengan prevalensi nasional mencapai 16,9%, menunjukkan bahwa masalah gizi masih membutuhkan perhatian pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat (Indonesia, 2023). Di Provinsi Jawa Timur, kondisi ini bahkan lebih memprihatinkan karena Survei Kesehatan Indonesia 2023 yang dikutip (unicef, 2025) mencatat hampir 20% ibu hamil mengalami status gizi kurang, sehingga pemerintah daerah bersama UNICEF mengembangkan program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan lokal untuk meningkatkan kecukupan energi dan protein selama kehamilan. Pada tingkat kabupaten, khususnya di Kabupaten Jember, prevalensi KEK masih berada pada angka 13,8% pada tahun 2023, dan permasalahan ini semakin tampak di Kecamatan Umbulsari, di mana dari 191 ibu hamil yang dipantau pada tahun 2025, sebanyak 39 orang (20,4%) memiliki LILA $<23,5$ cm, menandakan bahwa risiko gizi kurang masih cukup tinggi. Secara keseluruhan, temuan tersebut menegaskan perlunya intervensi gizi yang lebih terarah, pemantauan LILA secara berkala, peningkatan akses pangan bergizi, serta edukasi terkait konsumsi protein berbasis pangan lokal untuk mencegah komplikasi kehamilan dan meningkatkan kesehatan ibu serta perkembangan janin secara optimal.

Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami peningkatan kebutuhan protein untuk mendukung berbagai perubahan fisiologis, termasuk pembangunan jaringan janin dan plasenta, pembentukan cairan ketuban, serta pertumbuhan organ janin seperti otak dan otot. Protein juga diperlukan untuk memperkuat jaringan maternal, termasuk rahim, payudara, dan peningkatan volume darah, yang semuanya menyesuaikan dengan beban metabolik kehamilan (Kemenkes, 2022). Berdasarkan data Kemenkes, kebutuhan protein ibu hamil berkisar antara 70 hingga 100 gram per hari, tergantung berat badan dan trimester kehamilan (Kemenkes, 2022). Data dari Ayosehat (Kemenkes, 2024) menunjukkan bahwa wanita dewasa membutuhkan protein dasar sekitar 60 gram per hari, sedangkan ibu hamil normal memerlukan tambahan 30 gram per hari, sehingga total kebutuhan protein mencapai sekitar 90 gram per hari (Kemenkes, 2024). Kekurangan protein dapat mengurangi cadangan gizi ibu, yang tercermin pada Lingkar Lengan Atas (LILA) yang rendah, sehingga meningkatkan risiko kekurangan gizi dan komplikasi kehamilan, termasuk berat lahir rendah. Oleh karena itu, pemenuhan asupan protein yang adekuat sangat penting untuk menjaga cadangan gizi ibu sekaligus mendukung pertumbuhan janin secara optimal. Pengukuran LILA menjadi indikator praktis untuk menilai status gizi ibu, karena ukuran lengan atas mencerminkan cadangan protein dan energi tubuh yang tersedia untuk memenuhi kebutuhan fisiologis selama kehamilan.

Upaya untuk mengatasi rendahnya konsumsi protein pada ibu hamil yang berdampak terhadap ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) memerlukan strategi yang bersifat menyeluruh dan berorientasi pada peningkatan mutu pelayanan gizi. Penguatan pendidikan dan penyuluhan gizi perlu dilakukan secara sistematis oleh tenaga kesehatan, khususnya terkait kebutuhan protein selama kehamilan, perannya

dalam perkembangan janin, serta pemilihan sumber protein lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau. Penyampaian informasi yang konsisten dan berbasis bukti diharapkan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya pola makan yang sesuai dengan kebutuhan fisiologis kehamilan.

Selain edukasi, pelaksanaan program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan tinggi protein menjadi langkah penting untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi harian, terutama bagi ibu hamil dengan ukuran LILA di bawah batas normal. Program ini dapat membantu mencegah dan mengurangi risiko kekurangan gizi melalui penyediaan makanan yang padat gizi dan sesuai standar kebutuhan ibu hamil. Intervensi tersebut perlu diikuti dengan pemantauan status gizi secara teratur untuk mengevaluasi efektivitas program dan memastikan bahwa ibu hamil memperoleh dukungan yang berkelanjutan.

Pemantauan gizi, khususnya melalui pengukuran LILA secara berkala, menjadi komponen esensial dalam mendeteksi perubahan status gizi dan memberikan intervensi secara tepat waktu. Melalui pengukuran yang dilakukan pada setiap kunjungan antenatal care (ANC), tenaga kesehatan dapat melakukan identifikasi risiko sedini mungkin dan menyusun rencana tindak lanjut yang sesuai. Selain itu, diperlukan kerja sama yang lebih erat antara puskesmas, kader posyandu, dan pemerintah desa untuk memperluas kegiatan penyuluhan, pendampingan ibu hamil, serta promosi konsumsi pangan sumber protein lokal. Melalui integrasi edukasi, pemberian PMT, dan pemantauan gizi yang berkesinambungan, upaya peningkatan status gizi ibu hamil diharapkan dapat berjalan lebih optimal, sehingga risiko KEK dan komplikasi kehamilan dapat ditekan, terutama pada wilayah dengan angka kejadian yang masih cukup tinggi seperti Kecamatan Umbulsari.

Berdasarkan hasil observasi di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari, Kabupaten Jember, pada tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 191 ibu hamil yang tercatat, sebanyak 39 orang (20,4%) memiliki ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm yang termasuk dalam kategori berisiko mengalami kekurangan gizi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masih terdapat ibu hamil yang belum memenuhi kecukupan asupan protein selama masa kehamilan, sehingga berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kehamilan serta menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, diperlukan penelitian mengenai hubungan konsumsi protein dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) guna memperoleh gambaran yang lebih jelas dan akurat serta sebagai dasar dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil di wilayah tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Kekurangan gizi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan maternal yang masih memerlukan perhatian serius, termasuk di Kecamatan Umbulsari, Kabupaten Jember. Data Puskesmas Umbulsari tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 191 ibu hamil yang tercatat, sebanyak 39 orang memiliki ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) kurang dari 23,5 cm, sehingga dikategorikan berisiko mengalami kekurangan gizi (20,4%). Kondisi ini mengindikasikan adanya keterbatasan cadangan energi dan protein yang dapat menimbulkan komplikasi kehamilan serta menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin. Asupan protein memiliki peran penting dalam mempertahankan status gizi ibu hamil karena berfungsi dalam pembentukan jaringan, metabolisme tubuh, serta perkembangan organ janin. Rendahnya

konsumsi protein berpotensi memengaruhi ukuran LILA yang merupakan indikator sederhana untuk menilai cadangan energi dan protein tubuh. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menelaah hubungan antara konsumsi protein dengan ukuran LILA pada ibu hamil di wilayah Umbulsari.

2. Pertanyaan Masalah

- a) Bagaimana tingkat konsumsi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari?
- b) Bagaimana distribusi ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari?
- c) Adakah hubungan konsumsi protein dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi tingkat konsumsi protein pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari
- b) Mengidentifikasi ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari.
- c) Menganalisis hubungan antara konsumsi protein dengan ukuran LILA pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari.

D. Manfaat Penelitian

1. Ibu Hamil

Hasil penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi ibu hamil karena dapat meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya konsumsi protein dalam menjaga status gizi, khususnya terkait ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). Pengetahuan tersebut diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat sehingga risiko kekurangan gizi dapat dicegah secara mandiri.

2. Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada keluarga, khususnya yang memiliki ibu hamil, mengenai pentingnya pemenuhan asupan protein selama masa kehamilan. Dengan pemahaman tersebut, keluarga diharapkan dapat berperan aktif dalam mendukung penyediaan makanan bergizi seimbang, sehingga status gizi ibu hamil dapat terjaga dan risiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) dapat diminimalkan.

3. Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi tenaga kesehatan dalam melakukan pemantauan status gizi ibu hamil, terutama melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi protein yang cukup guna menjaga kondisi kesehatan selama kehamilan.

4. Institusi Pelayanan Kesehatan

Temuan penelitian ini berpotensi menjadi landasan bagi institusi pelayanan kesehatan, lembaga pendidikan kesehatan, dan tenaga kesehatan dalam merancang strategi edukasi gizi yang lebih optimal. Data yang dihasilkan dapat dimanfaatkan untuk memperkuat pelaksanaan program pemantauan status gizi ibu hamil, termasuk kegiatan pengukuran LILA secara rutin serta penerapan intervensi gizi seperti Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi ibu hamil yang berisiko

5. Institusi Pendidikan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pelayanan kesehatan dalam merancang dan mengembangkan program yang berkaitan dengan peningkatan status gizi ibu hamil. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat mendukung peningkatan kualitas pelayanan antenatal care (ANC), khususnya dalam hal pemantauan gizi dan upaya promosi konsumsi makanan sumber protein.

6. Peneliti

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman peneliti mengenai hubungan antara konsumsi protein dan status gizi ibu hamil serta memperkaya pengalaman dalam melakukan penelitian di bidang kesehatan maternal.