

HUBUNGAN STATUS GIZI

TERKAIT SISTEM KEKEBALAN TUBUH PADA IBU HAMIL

Muh Isral Marlis

'Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Email : muh.isral2510@gmail.com

PENDAHULUAN

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi yang dapat dibedakan dengan gizi kurang, gizi kurang dan gizi baik. Diet gizi ibu hamil diprogramkan secara optimal selama kehamilan untuk mencapai status gizi yang cukup sampai melahirkan bayi dengan potensi yang baik secara fisik dan mental.

Wanita hamil memerlukan gizi yang cukup untuk kesehatan ibu dan janinnya. Jika kebutuhan gizi ibu tidak tercukupi maka dapat berpotensi menyebabkan masalah gizi. Namun demikian, ibu hamil seringkali tidak mengetahui adanya peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan.

Selama masa kehamilan, kebutuhan gizi untuk ibu hamil harus dipenuhi dengan menjaga pola hidup sehat untuk mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang. Selain itu, minum susu ibu hamil juga dapat menjadi penyempurna kebutuhan nutrisi ibu saat hamil.

Sistem imun pada beberapa bagian tubuh ibu hamil secara alami bisa menurun. Mekanisme ini terjadi untuk melindungi janin agar tidak diserang oleh sistem imun ibu karena disangka benda asing. Kondisi inilah yang membuat ibu hamil lebih rentan terserang infeksi penyebab berbagai penyakit.

Pada saat kehamilan, terjadi peningkatan kebutuhan zat besi (Fe) yang diperlukan untuk meningkatkan jumlah sel darah merah ibu dan membentuk sel darah merah janin dan plasenta. Apabila kebutuhan zat besi ini tidak terpenuhi, akan terjadi anemia defisiensi besi.

Ibu hamil rentan terhadap berbagai penyakit, seperti penyakit menular karena janin diidentifikasi sebagai benda asing bagi sistem kekebalan tubuh. Tubuh akan mengakomodasi situasi ini dengan proses imunosupresi. Imunitas seluler merupakan pertahanan terakhir pada ibu hamil yang rentan terhadap infeksi.

Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Yang Berdampak Pada Kandungannya

Ibu hamil membutuhkan asupan gizi yang seimbang. Kesimbangan itu diperlukan agar tidak ada zat gizi yang berlebihan, bahkan kurang. Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status 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.

Latar belakang: Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) merupakan salah satu masalah gizi yang berdampak pada kematian bayi. Faktor yang mempengaruhi berat lahir bayi meliputi asupan gizi ibu dan status gizi ibu. Prevalensi BBLR Puskesmas Suruh Kabupaten Semarang sebesar 4,2%, lebih tinggi dari prevalensi Provinsi Jawa Tengah (3,7%). Tujuan penelitian ini adalah membuktikan hubungan asupan gizi dan status gizi ibu hamil trimester III dengan berat badan lahir bayi di wilayah kerja Puskesmas Suruh.

Kurang energi kronik merupakan salah satu penyebab tak langsung yang berhubungan dengan asupan gizi. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2009, ibu hamil dengan kurang energi kronik yaitu 24,6%. Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah tahun 2010 terdapat 13,91% ibu hamil dengan kurang energi kronik, data dari Dinas Kesehatan Kota Jepara pada tahun 2011 terdapat 30% ibu hamil dengan kurang energi kronik. Penelitian ini bertujuan untuk hubungan antara budaya pantang makan, status ekonomi dan pengetahuan zat gizi ibu hamil dengan status gizi pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Welahan I.

Berat lahir bayi, khususnya bayi dengan berat badan lahir rendah, merupakan masalah gizi intergenerasi yang akan mempengaruhi kualitas kesehatan sepanjang daur kehidupan seorang manusia. Diet vegetarian dianggap berisiko karena konsumsi makannya yang terbatas dikhawatirkan dapat menyebabkan rawan terjadinya defisiensi zat gizi.

Peran Sistem Imun Pada Ibu Hamil

Asupan gizi pada saat hamil berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat besi karena terjadinya peningkatan ekspansi masa sel darah merah, maka kebutuhan zat besi bertambah dan hal ini berdampak pada terjadinya anemia.

Ibu hamil rentan terhadap berbagai penyakit, seperti penyakit menular karena janin diidentifikasi sebagai benda asing bagi sistem kekebalan tubuh. Tubuh akan mengakomodasi situasi ini dengan proses imunosupresi. Imunitas seluler merupakan pertahanan terakhir pada ibu hamil yang rentan terhadap infeksi.

Virus Corona atau Covid-19 semakin mewabah di sejumlah negara, kini setiap orang dituntut untuk mulai meningkatkan stamina, termasuk ibu hamil. Mereka yang sedang hamil

tentunya harus memastikan asupan nutrisinya dapat terpenuhi agar daya tahan tubuh tetap stabil, sehingga virus berbahaya tidak mudah menyerang. Dalam upaya meningkatkan imunitas di tengah pandemi Covid-19, mengonsumsi vitamin C menjadi salah satu cara yang dianjurkan dan juga peningkatan gizi makanan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas asupan gizi seimbang ibu hamil dengan memberikan bantuan makanan dan meningkatkan kekebalan tubuh dengan mengonsumsi vitamin C pada masa Pandemi Covid-19.

Peran Asupan Zat Gizi Pada Ibu Hamil

Peranan gizi pada tumbuh kembang anak terutama dalam kaitannya dengan lingkungan anak sejak dalam kandungan hingga masa remaja. Pola makan dan kualitas makanan khususnya di negara tropis seperti Indonesia ini merupakan tantangan tersendiri yang perlu diteliti secara mendalam; terutama kaitannya dengan kualitas gizi untuk tumbuh kembang atau siklus kehidupan generasi baru Indonesia di masa mendatang.

Asupan zat gizi juga ini sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya stunting pada anak akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama. Menurut WHO, Indonesia termasuk ke dalam negara ketiga dengan prevalensi tertinggi di regional Asia Tenggara /South-East Asia Regional (SEAR). Rata-rata prevalensi balita stunting di Indonesia tahun 2005-2017 adalah 36,4%, sehingga persentase balita pendek di Indonesia masih tinggi. Menurut Riskesdas tahun 2018, provinsi Sulawesi Selatan masih berada di angka 35,4% , dengan kabupaten Enrekang tertinggi ke-5 dengan persentase 42%. Data PSG tahun 2018 menunjukkan bahwa kecamatan yang memiliki prevalensi stunting tertinggi yaitu Kecamatan Baraka sebesar 45,1%.

Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. Stunting menggambarkan adanya masalah gizi kronis, dipengaruhi kondisi ibu/calon ibu, masa janin, dan bayi/balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita. Dampak buruk stunting jangka panjang menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, serta kualitas kerja yang kurang. Upaya perbaikan yang diperlukan untuk mengatasi stunting salah satunya melalui intervensi gizi spesifik pada ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan saat kehamilan untuk mencegah stunting.

Daftar Pustaka

1. Aritonang, E. (2010). Kebutuhan gizi ibu hamil. PT Penerbit IPB Press.
2. Rukmana, S. C., & Kartasurya, M. I. (2014). Hubungan asupan gizi dan status gizi ibu hamil trimester III dengan berat badan lahir bayi di wilayah kerja Puskesmas Suruh (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
3. Susanti, A., Rusnoto, R., & Asiyah, N. (2013). Budaya Pantang Makan, Status Ekonomi, Dan Pengetahuan Zat Gizi Ibu Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Status Gizi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 4(1).
4. Fikawati, S., Wahyuni, D., Syafiq, A., Kajian, P., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. (2012). Status gizi ibu hamil dan berat lahir bayi pada kelompok vegetarian. *Makara kesehatan*, 16(1), 29-35.
5. Ernawati, A. (2017). Masalah gizi pada ibu hamil. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 13(1), 60-69.
6. Runtukahu, AT, Marunduh, SR, & Polii, H. (2021). Peran Imunitas Seluler pada Ibu Hamil. *eBiomedik* , 9 (2).
7. Hidayah, SN, Izah, N., & Andari, ID (2020). Tingkatkan Imunitas dengan Konsumsi Vitamin C dan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk Cegah Corona di Tegal. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara* , 4 (1), 170-174.
8. Merryana Adriani, S. K. M. (2016). Peranan gizi dalam siklus kehidupan. Prenada Media.
9. Ibrahim, I. A., Alam, S., Adha, A. S., Jayadi, Y. I., & Fadlan, M. (2021). Hubungan Sosial Budaya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa

Bone-Bone Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2020. Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal, 1(1), 16-26.2016
ayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan, 10(3), 312-319.

10. Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan, 10(3), 312-319.

