

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Masa kehamilan dipandang sebagai periode kesejahteraan yang memungkinkan seorang wanita merasa lengkap secara biologi dan kepuasan pada psikisnya. Pada masa ini perlu mendapatkan prioritas dalam penyelenggaraan upaya kesehatan, karena ibu hamil merupakan kelompok yang rentan. Di samping kepuasan pada psikis yang dirasakan oleh seorang ibu ketika memiliki seorang calon bayi. Berdasarkan data WHO pada tahun 2015 diperkirakan sekitar 3,6% populasi global mengalami gangguan kecemasan serta pada populasi Amerika 7,7% wanita diperkirakan mengalami kecemasan (WHO, 2017). Menurut beberapa penelitian menyebutkan bahwa pada beberapa ibu hamil mengalami kecemasan pada masa kehamilannya. Data WHO (2012) menunjukkan bahwa kurang lebih 5% wanita tidak hamil mengalami kecemasan, 8-10% mengalami kecemasan selama masa kehamilan, dan kecemasan meningkat saat menjelang persalinan menjadi 13%. Masalah kecemasan yang terjadi pada ibu hamil di negara berkembang masih belum bisa diatasi dengan baik, dengan prevalensi kecemasan ibu hamil di Asia dan Afrika sebesar 8,7-30%.

Sebuah penelitian yang dilakukan di pedesaan Bangladesh menunjukkan prevalensi kecemasan pada masa kehamilan sebesar 29% dari populasi di desa tersebut temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan lazim terjadi pada sepertiga wanita di trimester terakhir kehamilan (Nasreen et al., 2011). Sedangkan menurut data Dinas Kesehatan Republik Indonesia (2013) masalah gangguan kesehatan mental emosional (kecemasan dan depresi) terjadi sebanyak 6% di seluruh populasi Indonesia, lalu mengalami peningkatan sebanyak 9,8% saat tahun 2018 berdasarkan data (Risikesdas, 2018). Dari penelitian kepada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Tuminting Manado, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 74% (Zamriati et al., 2013). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2019) di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur pada ibu hamil primigravida trimester III sekitar 47,6% mengalami kecemasan ringan dan 28,6% kecemasan sedang pada masa kehamilan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida sebanyak 85% mengalami cemas ringan, 14% mengalami cemas sedang dan 1,4% mengalami cemas berat, berdasarkan trimesternya pada ibu dengan Trimester 1 dan Trimester 2 lebih banyak mengalami cemas ringan sampai cemas sedang saja. Sedangkan pada

Ibu dengan Trimester 3 umumnya mengalami cemas ringan sampai cemas sedang, dan didapatkan 3.7% mengalami cemas berat (Hasim, 2018).

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim, meningkatkan tekanan darah, preeklamsi, keguguran, kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur, bahkan beberapa kejadian pada ibu dan janin sampai mengalami kematian. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target *Millennium Development Goals* (MDGs) yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 (Kemenkes RI, 2018).

Jika kecemasan pada masa kehamilan terjadi dalam kurun waktu lama dan sangat mengganggu aktivitas maka hal tersebut dapat pula dikatakan sebagai gangguan kesehatan mental. Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental diantaranya faktor genetik, sosial-ekonomi, status kesehatan, keluarga, lingkungan, pola aktivitas, pola tidur, dan pola makan. Makanan cepat saji, makanan berkalori tinggi, makanan olahan tinggi, kurangnya bahan makanan yang memiliki efek menguntungkan pada kerja sistem saraf seperti vitamin B, seng, kurangnya konsumsi buah dan sayur, penyalahgunaan alkohol dan merokok. (Kozyra et al., 2020). Pada beberapa penelitian menyebutkan berbagai faktor yang menyebabkan kecemasan pada ibu hamil mulai dari faktor umur, paritas, dan pengalaman traumatis (Zamriati et al., 2013), memiliki dua atau lebih anak, mengalami kekerasan selama kehamilan, melaporkan adanya penyakit kronis (Paskulin et al., 2017), sampai dengan asupan makanan beserta dengan frekuensi makan salah satu nya frekuensi makan ikan (Vaz et al., 2013; Fikriya et al., 2016; Paskulin et al., 2017; Salehi-Abargouei et al., 2019).

Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Vaz et al., pada tahun 2013 yang menyatakan bahwa adanya hubungan asupan PUFA n-3 dari makanan laut dengan tingginya tingkat kecemasan pada wanita. Wanita yang dilaporkan tidak pernah atau jarang mengonsumsi ikan berwarna gelap dan berminyak sebagai asupan n-3 PUFA dari makanan laut, masing-masing memiliki kemungkinan 53% dan 38% lebih besar mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang mengonsumsi asupan PUFA n-3 > 1,5 gram/minggu.

Selain itu ada pula zat gizi berupa asam amino yang dipercaya dapat memengaruhi kecemasan pada seseorang. Asam amino adalah prekursor penting untuk neurotransmitter, mereka mungkin mempengaruhi kondisi psikologis. Neurotransmitter penting seperti dopamin dan serotonin dibuat dari asam amino tirosin dan triptofan. Serta vitamin B6 berperan penting pula sebagai kofaktor dalam jalur serotonin-triptofan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Salehi-Abargouei et al., 2019) menemukan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan asupan tinggi yang banyak disuplai oleh asupan individu berupa asam amino, Vitamin B12 (kobalamin), seng, fosfor, asam lemak jenuh, kolesterol, asam pantotenat, dan Vitamin B6 (piridoksin) dengan kemungkinan penurunan depresi berat dan gangguan tekanan psikologis pada wanita dan rendahnya skor kecemasan.

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru, data menunjukkan bahwa 40% ibu hamil mengalami kecemasan dengan kategori sedang. Berdasarkan latar belakang tersebut serta studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti, peneliti menyayangkan bahwa masih sangat terbatas sekali penelitian yang membahas mengenai asupan zat gizi terhadap kecemasan pada masa kehamilan terkhusus di Indonesia dan angka kejadian gangguan kecemasan yang terjadi. Maka dari itu melihat masalah yang terjadi serta pengetahuan dari berbagai referensi mengenai asupan zat gizi terhadap kecemasan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan asupan vitamin B6; vitamin B9; dan vitamin B12, Omega-3 dengan kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta Pusat.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Kecemasan pada masa kehamilan akan berdampak ke berbagai aspek salah satunya pada saat melahirkan anak, anak akan lahir dengan keadaan BBLR. Ataupun pada ibu nya, ibu hamil akan mengalami preeklampsia. Banyak faktor yang dapat memengaruhi kejadian kecemasan ini, ternyata salah satu diantara yaitu dari kehidupan kesehatan seseorang, pola makan, dan asupan makanannya. Namun, saat ini di Indonesia masih sedikit referensi yang membahas mengenai gizi dengan kecemasan pada ibu hamil Trimester 3. Peneliti mengambil subjek ibu hamil Trimester-3 dalam penelitian ini karena pada fase ini ibu hamil sangat memikirkan proses menuju kelahiran calon anak yang tinggal menghitung hari saja, rasa khawatir dirasa meningkat meliputi pemikiran bagaimana proses kelahiran nya kelak, apakah menyakitkan atau tidak, khawatir dengan kemungkinan ketidakberuntungan yang terjadi seperti anak BBLR, anak lahir cacat atau yang paling mengkhawatirkan berupa nyawa calon anak yang tidak tertolong saat melahirkan, serta beberapa pemikiran lainnya yang membuat sang ibu menjadi tidak

tenang, takut, bingung, tegang, tertekan, dan gelisah yang berujung menjadi sebuah kecemasan berlanjut. Untuk mengatasi hal tersebut. Maka peneliti ingin meneliti mengenai hubungan asupan vitamin B6; vitamin B9; dan vitamin B12, Omega-3 dengan kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta Pusat.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Agar tidak meluasnya objek dalam penelitian, maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian dengan variabel dependen yaitu kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan dan sebagai variabel independen yaitu asupan vitamin B6; B9; B12, dan Omega-3 di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta Pusat.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara asupan vitamin B6; B9; B12, Omega-3 dengan kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

#### **1.5.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara asupan vitamin B6; B9; B12, Omega-3 dengan kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru.

#### **1.5.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik dasar responden berdasarkan umur ibu, umur kehamilan, dan gravida di Puskesmas Kecamatan Johar Baru.
2. Mengidentifikasi kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru.
3. Mengidentifikasi asupan vitamin B6; B9; B12 pada trimester ke-3 kehamilan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru.
4. Mengidentifikasi asupan Omega-3 pada trimester ke-3 kehamilan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru.
5. Menganalisis hubungan asupan vitamin B6; B9; B12 dengan kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru.
6. Menganalisis hubungan Omega-3 dengan kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman mengenai hubungan asupan vitamin B6; B9; B12, dan Omega-3 dengan kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan sehingga dapat berbagi ilmu yang di miliki kepada masyarakat.

### 1.6.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan sumber bacaan mengenai hubungan asupan vitamin B6; B9; B12, dan omega-3 dengan kecemasan pada masa kehamilan agar dapat mengurangi ataupun mencegah kecemasan yang terjadi pada trimester ke-3 kehamilan.

### 1.6.3 Manfaat Bagi Universitas Esa Unggul

Dapat dijadikan sumber bacaan bagi mahasiswa lain, dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan dapat memberikan informasi mengenai hubungan asupan vitamin B6; B9; B12, dan omega-3 dengan kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan.

### 1.6.4 Manfaat Bagi Institusi

Sebagai informasi serta dapat memberikan edukasi mengenai hubungan asupan vitamin B6; B9; B12, dan omega-3 dengan kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan kepada masyarakat, dan dapat dijadikan bahan untuk intervensi selanjutnya.

## 1.7 Keterbaharuan Penelitian

Tabel 1. 1 Keterbaharuan penelitian

No.	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1.	(Noah et al., 2021)	Effect of magnesium and vitamin B6 supplement ation on mental health and quality of life in stressed healthy adults: Post-hoc analysis of a	Untuk mengekspl orasi dampak suplementa si magnesium (dan vitamin B6) pada kesehatan mental dan fisik pada peserta dengan menganalis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analisis sekunder</li> <li>Analisis <i>post-hoc</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magnesium (dengan atau tanpa vitamin B6) , namun akan lebih optimal jika magnesium bersamaan dengan vitamin B6 mampu meningkatkan suasana hati, menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas hidup, hal tersebut sudah dapat di lihat mulai dari minggu ke-4</li> </ul>

No.	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
		randomised controlled trial	is skor DASS-42 dan skor SF-36 pada awal, Minggu 4 dan Minggu 8 .		pemberian suplementasi.
2.	(Salehi-Abargouei et al., 2019)	Do patterns of nutrient intake predict self-reported anxiety, depression and psychological distress in adults? SEPAHAN study	Untuk mengetahui hubungan antara pola asupan nutrisi dan gangguan psikologis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cross-sectional</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan asupan yang banyak di suplai oleh asupan individu berupa asam amino, Vitamin B12 (kobalamin), seng, fosfor, asam lemak jenuh, kolesterol, asam pantotenat, dan Vitamin B6 (piridoksin) dengan kemungkinan penurunan depresi berat dan gangguan tekanan psikologis pada wanita dan rendahnya skor kecemasan pada kedua jenis kelamin.</li> </ul>
3.	(Kafeshani et al., 2019)	Higher vitamin B <sub>6</sub> intake is associated with lower depression and anxiety risk in women but not in men: A large cross-	Untuk mengevaluasi hubungan asupan vitamin B6 dengan depresi dan kecemasan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cross-sectional</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat asupan vitamin B6 yang lebih rendah pada total populasi dan wanita dikaitkan dengan kemungkinan kecemasan yang lebih tinggi (OR = 2,30; 95% CI: 1,31, 4,04; P &lt;0,001, OR = 2,30; 95 % CI: 1,19, 4,46; P = 0,04).</li> </ul>

No.	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
		sectional study			
4.	(Paskulin et al., 2017)	Association between dietary patterns and mental disorders in pregnant women in Southern Brazil	Untuk mengevaluasi hubungan pola makan dan konsumsi kelompok makanan tertentu dengan gangguan mental pada wanita hamil dari Brazil selatan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cross-sectional</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevalensi kecemasan umum dalam populasi penelitian adalah 19,8%</li> <li>• Pada wanita hamil yang memiliki dua atau lebih anak, mengalami beberapa jenis kekerasan selama kehamilan, telah melaporkan adanya penyakit kronis menunjukkan prevalensi kecemasan umum yang lebih tinggi dibandingkan sebaliknya.</li> <li>• Menemukan bahwa konsumsi kacang-kacangan yang rendah dikaitkan dengan prevalensi kecemasan 40% lebih tinggi bila dibandingkan dengan konsumsi yang direkomendasikan.</li> <li>• Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan umum dengan konsumsi pola makan umum orang brasil, asupan permen dan gula, serta asupan buah.</li> </ul>
5.	(Vaz et al.,	Dietary Patterns, n-	Untuk mengetahui	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cohort study</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wanita yang sadar kesehatan lebih</li> </ul>

No.	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
	2013)	3 Fatty Acids Intake from Seafood and High Levels of Anxiety Symptoms during Pregnancy: Findings from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children	apakah pola makan dan asupan n-3 PUFA dari makanan laut berhubungan dengan tingginya tingkat kecemasan selama kehamilan		<p>kecil mengalami gejala kecemasan tingkat tinggi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wanita vegetarian cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi</li> <li>• Wanita yang tidak ada asupan PUFA n-3 dari makanan laut lebih cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi</li> <li>• Wanita yang ada asupan PUFA n-3 &gt; 1,5 gram/minggu menunjukkan lebih baik kesehatan mentalnya</li> </ul>
6.	(Zamriati et al., 2013)	FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KECEMASAN IBU HAMIL MENJELANG PERSALINAN DI POLIKLINIK TUMINTING	Untuk mengetahui Faktor-Faktor Apakah Yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poliklinik Puskesmas Tuminting.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cross sectional.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ada hubungan yang signifikan antara umur dengan kecemasan ibu hamil</li> <li>• Ada hubungan yang signifikan antara paritas dengan kecemasan ibu hamil</li> <li>• Ada hubungan yang signifikan antara pengalaman traumatis dengan kecemasan ibu hamil</li> <li>• Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kecemasan</li> </ul>

No.	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
					ibu hamil <ul style="list-style-type: none"> <li>Semua pengujian untuk bumil yang menjelang persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting.</li> </ul>
7.	(Jacka et al., 2013)	Dietary intake of fish and PUFA, and clinical depressive and anxiety disorders in women	Menguji hubungan antara konsumsi sumber nabati dan hewani n-3 dan n-6 PUFA, konsumsi ikan dan gangguan depresi dan kecemasan yang ditentukan secara klinis, serta gejala psikologis, dalam sampel wanita dewasa yang dipilih secara acak berdasarkan populasi.	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Cross-sectional</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terdapat hubungan linier pada mereka yang asupan DHA nya tinggi, mengalami kemungkinan gangguan kecemasan yang berkurang.</li> <li>Wanita yang mengonsumsi ikan sekali seminggu atau lebih terdapat penurunan skor GHQ-12 pada perokok ataupun bukan perokok, dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi ikan kurang dari sekali per minggu.</li> <li>Tidak ada hubungan antara asupan makanan LA, ALA, AA, EPA atau DPA dan gejala psikologis, gangguan depresi dan/atau kecemasan.</li> </ul>

Dari beberapa penelitian diatas, maka yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya di dapatkan keterbaharuan penelitian dalam variabel yang membahas hal terkait mengenai asupan vitamin B6, B9, B12, omega-3 dan kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan, subjek penelitian yang diambil adalah ibu hamil, dan tempat penelitian di Puskesmas Kecamatan Johar Baru; Jakarta Pusat; Indonesia. Hal tersebut dilakukan karena penelitian yang mengkaji hubungan vitamin B6, B9, B12, omega-3

dan kecemasan pada ibu hamil masih sangat jarang ditemukan khususnya di Indonesia sehingga peneliti tertarik untuk melihat hubungan vitamin B6, B9, B12, omega-3 dan kecemasan pada trimester ke-3 kehamilan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta Pusat.

