

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Anak merupakan aset yang sangat berharga dalam suatu bangsa karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Oleh karena itu pertumbuhan dan perkembangan anak harus mendapat perhatian yang cukup besar dan hal tersebut perlu dimulai sejak masih berada dalam kandungan. Setiap orang tua pasti menginginkan buah hatinya lahir selamat tanpa kekurangan sesuatu apa pun. Untuk mewujudkannya, calon ibu harus memperhatikan betul kehamilannya, selain juga kesehatan si ibu sendiri. Satu hal penting yang harus diperhatikan adalah kandungan nutrisi pada makanan yang dikonsumsi. Seperti diketahui, ibu hamil makan bukan hanya untuk dirinya sendiri, namun juga untuk janinnya (*eating for two*). Pengaturan asupan makanan ini sangat penting dilakukan mengingat masih banyak ibu hamil yang kurang memperhatikan kandungan gizi dalam makanan sehari-harinya.

Perawatan gizi pra - kehamilan juga amat penting. Setidaknya tiga bulan sebelum seorang wanita berencana hamil, seyogyanya ia mempersiapkan diri melalui makanan bergizi dan kesehatan badan, dan mulai mengubah kebiasaan makan yang kurang sehat demi kesehatan bayinya nanti. Sehingga pada saat ia hamil, tubuh mulai terkondisikan dengan baik untuk pertumbuhan janin. Minggu - minggu pertama kehamilan adalah masa di mana organ tubuh yang penting terbentuk. Kekurangan gizi pada saat ini dapat menimbulkan kelainan pada bayi atau bahkan kelahiran prematur. Karena itu, gizi seimbang penting untuk pertumbuhan janin.

Salah satu zat gizi yang sangat diperlukan saat kehamilan adalah kalsium / zat kapur. Semua orang membutuhkan kalsium. Pada masa pertumbuhan, kalsium penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tulang. Saat dewasa, kalsium diperlukan untuk mempertahankan kekuatan tulang dan mengurangi risiko osteoporosis. Wanita membutuhkan kalsium lebih banyak saat masa kehamilan dan menyusui serta menjelang menopause. Saat masa kehamilan, kalsium penting

untuk ibu dan juga janinnya, kebutuhan kalsium tersebut dapat terpenuhi bila mengkonsumsi makanan yang seimbang setiap hari. Salah satu makanan yang murah dan mudah diperoleh serta mengandung kalsium cukup tinggi adalah ikan teri / *spined anchovy (Stolephorus tri)* (Siswono, 2004).

Mengingat sebagian besar wilayah Indonesia adalah perairan, maka ikan teri merupakan kelimpahan kekayaan alam Indonesia sehingga masyarakat luas dapat memperolehnya dengan mudah. Namun sangat disayangkan, *intake* ikan bagi sebagian besar masyarakat di Indonesia masih rendah. Jumlah penduduk Jawa Barat yang mencapai 39 juta jiwa dengan tingkat *intake* ikan per kapita baru mencapai 23,92 kg / kapita / tahun sedangkan standar nasional adalah 26,5 kg / kapita / tahun (Pemerintah Provinsi Jawa Barat Dinas Perikanan, 2006).

Peningkatan kebutuhan kalsium pada ibu hamil disebabkan adanya pertumbuhan janin di dalam rahim. Kebutuhan kalsium terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan untuk memenuhi kebutuhan janin selama pembentukan organ - organ terutama tulang dan gigi dan untuk mempertahankan cadangan kalsium pada ibunya (Pernoll, 2001). Jika kurang terpenuhi, maka janin akan mengambil (menyerap) persediaan kalsium dari ibunya, sehingga si ibu berisiko mengalami gangguan kerapuhan tulang, dengan sendirinya janin juga mengalami kelainan dalam pertumbuhan tulang maupun pembentukan gigi. Hal itu berpengaruh pada saat bayi tumbuh menjadi anak. Tidak dipungkiri bahwa kelainan gigi, seperti gigi berlubang, atau gangguan tulang, dapat diakibatkan anak kekurangan kalsium waktu masih janin (Siswono, 2005). Selain itu, kalsium juga dapat mencegah timbulnya preeklamsia dan eklamsia (Aditiawarman dkk, 1996).

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Apa saja fungsi kalsium pada saat kehamilan

Apakah konsumsi ikan teri (*Stolephorus tri*) dapat memenuhi kebutuhan kalsium pada saat kehamilan

1.3 MAKSUD DAN TUJUAN

Maksud : untuk mengetahui pengaruh konsumsi ikan teri (*Stolephorus tri*) terhadap kecukupan kalsium selama kehamilan.

Tujuan : apabila konsumsi ikan teri (*Stolephorus tri*) dapat memenuhi kebutuhan kalsium pada masa kehamilan maka diharapkan dapat menjadi salah satu pilihan ibu hamil untuk konsumsi sehari-hari.

1.4 MANFAAT KARYA TULIS ILMIAH

Kegunaan Akademis : memberi tambahan informasi mengenai kandungan kalsium yang cukup tinggi dalam ikan teri (*Stolephorus tri*) dan pentingnya kecukupan kalsium selama kehamilan.

Kegunaan Praktis : memberi tambahan informasi kepada masyarakat terutama kepada ibu hamil agar mereka mengkonsumsi ikan teri (*Stolephorus tri*) yang tinggi kandungan kalsiumnya.

1.5 METODOLOGI

Studi Pustaka

1.6 LOKASI DAN WAKTU

Lokasi : Perpustakaan Universitas Kristen Maranatha Bandung
Perpustakaan Rumah Sakit Immanuel Bandung
Perpustakaan Dinas Perikanan Kota Bandung

Waktu : Maret 2006 - Desember 2006