

BAB 5

PEMBAHASAN

Kalsium merupakan unsur penting untuk kekuatan tulang dan gigi dan terdapat banyak pada sayuran berdaun hijau atau kacang-kacangan. Mengonsumsi vitamin D juga akan sangat membantu dalam penyerapan kalsium. Sedangkan untuk pemenuhan vitamin dan mineral, sangat mudah untuk dipenuhi oleh makanan yang berasal dari sayuran dan buah-buahan.

Dari hasil pemeriksaan kadar kalsium pada ibu hamil trimester III di wilayah Polindes kecamatan Sampang kabupaten Sampang terhadap 30 sampel menunjukkan rata-rata kadar kalsium yang dimiliki oleh ibu hamil trimester III adalah 2,86 mmol/L. Sebanyak 24 ibu hamil trimester III (80%) dari total sampel yang diperiksa mempunyai kadar kalsium di atas harga normal atau meningkat, sebanyak 5 ibu hamil trimester III (16,6%) mempunyai kadar kalsium normal dan 1 ibu hamil trimester III (3,3%) dibawah harga normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III di wilayah Polindes Gunung Maddah kecamatan Sampang kabupaten Sampang sebagian besar mengalami peningkatan kadar kalsium. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya penyerapan kalsium pada saluran cerna maupun meningkatnya asupan kalsium sejak hamil muda, seperti susu yang merupakan sumber kalsium tertinggi, sayur bayam mengandung cukup kalsium untuk diserap oleh tubuh, dan buah pisang yang dapat meningkatkan konsentrasi kalsium serta mudah dicerna oleh janin dari rahim, sehingga dapat memicu hormon – hormon pengendalian kalsium dalam darah maupun dalam tulang seperti pengeluaran hormon paratiroid

secara besar - besaran dari kelenjar paratiroid yang dapat mempengaruhi keseimbangan kalsium dalam serum ibu hamil (Manuaba, 2007). Bila tingkat kalsium dalam darah meningkat terlalu tinggi, kelenjar tiroid akan menghasilkan kalsitonin, yakni hormon yang memperlambat pelepasan kalsium dari tulang.

Kalsium tulang tersebar diantara pool (cadangan) yang relatif tidak berubah/stabil dan tidak dapat digunakan untuk pengaturan jangka pendek pada keseimbangan kalsium, pool cepat berubah dan terlibat dalam kegiatan metabolisme kalsium (kurang lebih 1% kalsium tulang). Komponen yang berubah dianggap sebagai cadangan yang menumpuk bila makanan mengandung cukup kalsium. Cadangan kalsium ini terutama disimpan pada bagian ujung tulang panjang dalam bentuk kristal yang dinamakan *Trabula* dan dapat dimobilisasi untuk memenuhi kebutuhan yang meningkat pada masa pertumbuhan, kehamilan, dan menyusui. Jadi walaupun asupan suplemen (pil calk) tidak dikonsumsi lagi dan mengurangi asupan makanan yang mengandung kalsium tinggi, di usia kehamilan mendekati kelahiran, kadar kalsium ibu hamil trimester III tetap mengalami peningkatan karena kebutuhan kalsium janin dapat terpenuhi dari cadangan kalsium ibu. Selain itu wilayah Gunung Maddah terletak di area perbukitan yang berada diatas daerah resapan air yang mempunyai konsentrasi kapur tinggi yaitu sebesar 200 mg/l (Ratnaningrum, 2012).

Kadar kalsium yang menunjukkan rentang nilai normal pada ibu hamil trimester III disebabkan karena adanya keseimbangan antara asupan yang dikonsumsi dengan kebutuhan akan kalsium, sedangkan yang menunjukkan kadar kalsium dibawah normal disebabkan oleh semakin bertambah usia kehamilan makin berkurang kadar kalsium darah pada ibu hamil. Hal ini berkaitan dengan

makin banyak kalsium yang diambil oleh janin untuk pertumbuhan tulang dan gigi janin, dan dipengaruhi oleh konsumsi kalsium yang kurang serta aktifitas yang berlebih yang dapat mempengaruhi penyerapan kalsium, ini menyebabkan ibu hamil sering mengalami keluhan seperti kram kaki, sakit pinggang dan sakit gigi yang merupakan tanda-tanda kekurangan kadar kalsium.

Tingginya kadar kalsium pada sebagian besar ibu hamil di wilayah Gunung Maddah harus tetap di waspandai karena dapat menyebabkan penyakit batu ginjal, hypercalcemia, dan sindroma insufisiensi ginjal, kelebihan kalsium juga dapat mengganggu penyerapan besi, magnesium, fosfor, dan seng pada tubuh serta kekakuan otot. Pada neonatus akan memperlihatkan gejala tetani yaitu fleksi tangan dan kaki, krenyut-krenyut otot, kejang, yang disebabkan oleh metabolisme kalsium abnormal. Kelebihan asupan kalsium tidak akan berpengaruh banyak kecuali ibu beresiko mengalami batu ginjal karena kelebihan kalsium akan dikeluarkan oleh tubuh melalui urine dan tinja.