

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Tentang Status Gizi Ibu Hamil

Kehamilan merupakan hal yang istimewa bagi seorang wanita sebagai calon ibu, karena pada masa kehamilan akan terjadi perubahan fisik yang memengaruhi kehidupannya. Banyak faktor yang memengaruhi kehamilan seperti asupan nutrisi dan gaya hidup. Pola makan dan gaya hidup sehat dapat membantu memenuhi kebutuhan ibu dan janin dalam rahim. Para calon ibu harus dalam keadaan sehat dan optimal karena ibu tidak hidup sendiri. Ibu hamil harus memiliki gizi yang adekuat karena banyak perubahan yang terjadi pada ibu, mulai dari perubahan fisik sampai perubahan psikis (Kristiyanasari, 2018).

Penyebab Kekurangan Energi Kronis (KEK) akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan dalam pemenuhan gizi dan pengeluaran energi. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi status Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan tingkat kecukupan gizi ibu hamil (karbohidrat, protein, dan lemak). Berikut disajikan karakteristik ibu hamil trimester pertama. (Erma, dkk., 2013).

Status gizi ibu hamil sebelum dan selama hamil dapat memengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandungnya. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan dilahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan yang normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil (Prawirohardjo, 2011).

Umur ibu hamil sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janin maupun ibunya sendiri. Semakin muda dan semakin tua umur ibu hamil juga berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan gizi yang diperlukan pada saat hamil (Maryam, 2016). Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang pendidikan lebih rendah (Maryam, 2016).

Masyarakat diberbagai budaya, suku dan agama memberi perhatian pada masa kehamilan ada banyak ritual yang harus dilakukan yang menandakan bahwa masyarakat dimana pun menganggap kehamilan sebagai peristiwa yang luar biasa, bukan hanya dalam kehidupan wanita hamil itu sendiri tetapi juga suami dan keluarganya (McCourt, 2006).

Menurut data profil kesehatan Indonesia tahun 2017, diketahui bahwa 53,9% ibu hamil mengalami defisit energi (<70% angka kecukupan energi (AKE) dan 13,1% mengalami defisit ringan (70-90% AKE). Untuk kecukupan protein, 51,9% ibu hamil mengalami defisit protein (<80% Angka Kecukupan Protein (AKP) dan 18,8% mengalami defisit ringan (80-99% AKP) (Kemenkes, 2017).

B. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Pada Setiap Trimester Kehamilan

Kebutuhan gizi meningkat selama kehamilan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin seiring dengan perubahan metabolisme ibu dan perkembangan jaringan (Murphy et al, 2021). Kebutuhan gizi ibu hamil

pada trimester I kehamilan berperan dalam penyusunan sistem saraf pusat janin, sedangkan kebutuhan gizi ibu hamil pada trimester II dan III kehamilan berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan janin (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

1. Makronutrien

a. Karbohidrat

Kebutuhan karbohidrat ibu hamil memiliki kebutuhan kecukupan protein sebesar 61 gram pada trimester I, 70 gram pada trimester II dan trimester III sebanyak 90 gram, (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019).

Pemenuhan kebutuhan energi yang berasal dari karbohidrat dianjurkan sekitar 50-60% dari total energi yang dibutuhkan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Asupan karbohidrat yang memadai dapat membantu mengontrol gula darah dan memberikan perlindungan terhadap ketosis (Qiu et al, 2008). Akan tetapi kelebihan gula dapat meningkatkan risiko obesitas, oleh karena itu ibu hamil perlu menghindari minuman berkarbonasi manis karena dapat meningkatkan risiko preeklamsia dan kelahiran prematur (Meija dan atau Rezeberga, 2017).

b. Protein

Protein merupakan komponen yang penting untuk pembentukan sel-sel tubuh dan perkembangan jaringan termasuk untuk pembentukan plasenta (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017a).

Berikut merupakan tabel hasil modifikasi dari tabel Angka Kecukupan Protein (AKP) berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 untuk ibu hamil pada rentang usia 19-64 tahun dimana dengan rentang usia tersebut pada wanita yang tidak hamil memiliki AKP dalam sehari sebesar 60 gram dan ketika hamil mengalami penambahankebutuhan protein sebesar satu gram pada trimester I, 10 gram pada trimester II, dan 30 gram pada trimester III. Tabel Angka kecukupan protein ibu hamil yang di anjurkan (Per Orang Perhari) Berdasarkan peraturan menteri kesehatan Indonesia nomor 28 tahun 2019.

Usia kehamilan per semester	Angka kecukupan protein perhari
Trimester I	61 gram
Trimester II	70 gram
Trimester III	90 gram

Tabel diatas menunjukkan bahwa Angka Kecukupan Protein (AKP) ibu hamil terus mengalami peningkatan pada setiap trimester kehamilan, peningkatan AKP tertinggi terjadi pada trimester III kehamilan. Asupan protein yang kurang selama kehamilan dapat menyebabkan terjadinya gangguan pertumbuhan janin di dalam kandungan yang mengakibatkan bayi lahir dengan berat badan yangrendah (Ekayanthi dan atau Suryani, 2019).

Studi terkait pergantian protein seluruh tubuh menunjukkan bahwa pergantian protein pada trimester I serupa pada wanita hamildan tidak hamil, tetapi peningkatan absolut sebesar 15% dan 25% terjadi masingmasing selama trimester II dan III kehamilan (Mousa,Nagash & Lim, 2019).

Hal ini dikarenakan sebagian besar pengendapan protein terjadi selama trimester II dan III kehamilan dimana pada masa tersebut terjadi proses perkembangan jaringan ibu dan pertumbuhan janin secara pesat (Quijano dan atau Rouassant, 2016).

C. Tinjauan Tentang Pengetahuan

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran yaitu telinga dan indra pengelihatan yaitu mata. Pengetahuan seseorang individu terhadap sesuatu dapat berubah dan berkembang sesuai kemampuan, kebutuhan, pengalaman dan tinggirendahnya mobilitas informasi tentang sesuatu dilingkungannya.(Notoatmodjo, 2019).

dalam diri orang tersebut menjadi proses berurutan yakni :(Notoatmodjo, 2019).

- a. *Awarenes* (kesadaran), dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
- b. *Interest* (merasa tertarik), terhadap atau objek tersebut, disini sikap subjek sudah mulai timbul.
- c. *Evaluation* (menimbang-nimbang), terhadap baik atau tidaknya stimulustersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah

lebih baik lagi.

- d. *Trial* (mencoba), dimana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki stimulus.
- e. *Adoption* (beradaptasi), dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

2. Tinjauan pengetahuan

Pengetahuan yang termasuk kedalam fungsi kognitif memiliki enam tingkatan, antara lain: (Notoatmodjo, 2019)

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkatan ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen yang masih dalam suatu

struktur organisasi tersebut.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis diartikan sebagai kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian kedalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi diartikan sebagai ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan, antara lain:(Notoatmodjo, 2019)

a. Umur

Umur adalah lamanya hidup seseorang dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan. Semakin tinggi umur seseorang, makasemakin bertambah pula ilmu atau pengetahuan yang dimiliki karena pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman sendirimaupun pengalaman yang diperoleh dari orang lain.

b. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses menumbuh kembangkan seluruh kemampuan dan perilaku manusia melalui pengetahuan, sehingga dalam pendidikan perlu dipertimbangkan umur (prosesperkembangan klien) dan hubungan dengan proses belajar. Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi Ide-ide dan teknologi. Pendidikan meliputi peranan penting dalam menentukan kualitas

manusia. Dengan pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan implikasinya. Semakintinggi pendidikan, hidup manusia akan semakin berkualitas karena pendidikan yang tinggi akan membuahakan pengetahuan yang baik yang menjadikan hidup yang berkualitas.

c. Paparan Media Massa

berbagai media massa baik cetak maupun elektronik maka berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media massa akan memperoleh informasi yang lebih banyak dan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki.

d. Sosial Ekonomi (Pendapatan)

Dalam memenuhi kebutuhan primer, maupun sekunder keluarga, status ekonomi yang baik akan lebih mudah tercukupi dibanding orang dengan status ekonomi rendah, semakin tinggi status sosial ekonomi seseorang semakin mudah dalam mendapatkan pengetahuan, sehingga menjadikan hidup lebih berkualitas.

e. Hubungan Sosial

Faktor hubungan sosial mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikan untuk menerima pesan menurut model komunikasi media. Apabila hubungan sosial seseorang dengan individu baik maka pengetahuan yang dimiliki juga akan bertambah.

f. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara

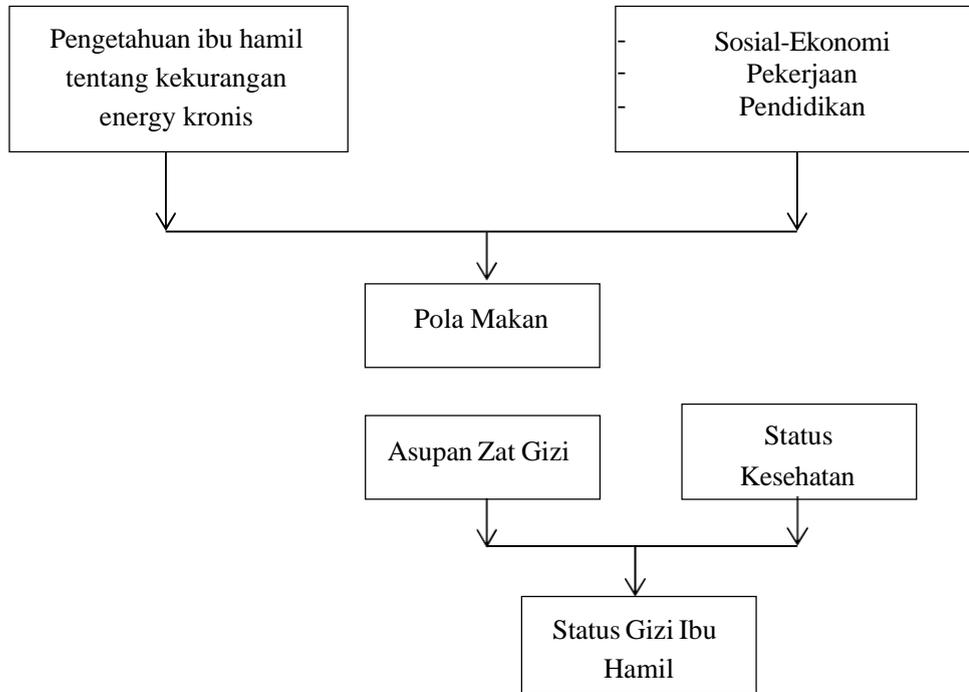
mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu. Pengalaman seseorang individu tentang berbagai hal biasanya diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses pengembangan misalnya sering mengikuti organisasi.

4. Cara pengukuran pengetahuan

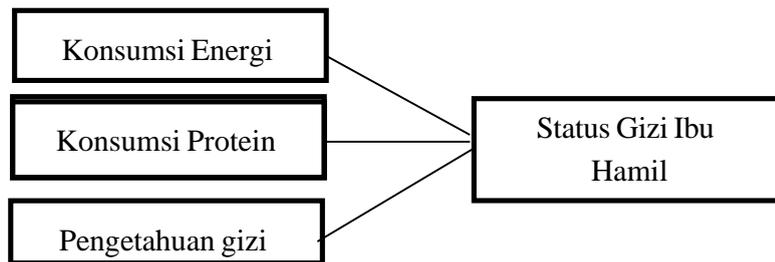
Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2010). Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Berdasarkan skala data rasio maka rentang skor pengetahuan yaitu 0 sampai 100 (Arikunto, 2018).

D. Kerangka Konsep Dan Kerangka Teori

a. Kerangka konsep



a. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Konsep