

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1. 2.1 Pengetahuan

2.1.2 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah kemampuan individu untuk mengingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali nama, kata, inspirasi, rumus, dan sebagainya (Widyawati, 2020). Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui dan akan terjadi pada saat penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan diperoleh dari penginderaan melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Pakpahan dkk., 2021).

Pengetahuan individu tentang suatu objek mengandung dua aspek, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Adanya aspek positif dan aspek negatif tersebut dapat menentukan sikap individu dalam berperilaku dan jika lebih banyak aspek dan objek positif yang diketahui dapat menimbulkan perilaku positif terhadap objek tertentu (Sinaga, 2021).

Menurut Notoatmodjo (2021), menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan hal ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yang terdiri atas indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

2.1.3 Tingkat Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2021) tingkatan pengetahuan yang tercakup dalam beberapa domain ;

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh

bahan yang dipelajari atau telah rangsangan yang telah diterima (Darsini *et al.*, 2019).

2. Memahami (*Comprehention*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari (Darsini *et al.*, 2019).

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain (Darsini *et al.*, 2019).

4. Analisis (*Analisis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain (Darsini *et al.*, 2019).

5. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk Menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada (Darsini *et al.*, 2019).

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria yang telah ada (Darsini *et al.*, 2019).

2.1.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi tingkat pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo (2020) diantaranya yaitu:

1) Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehinggaterjadi perubahan perilaku yang positif dan meningkat. Pendidikan seseorang juga dapat mempengaruhi kemampuan pemahaman dan pengetahuan.

Pendidikan juga merupakan proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Oleh karena itu, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi. Tingkat pendidikan terakhir yang ditempuh ibu hamil. (R Syaadah 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Martini (2024) tentang hubungan karakteristik ibu dengan pengetahuan tentang gizi ibu hamil tahun 2024 memperoleh bahwa Hasil uji Kendall Tau diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$ Ha diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan Tingkat pengetahuan tentang gizi ibu hamil.

Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang disebabkan karena kemampuan seseorang saat menerima dan memahami sesuatu ditentukan oleh tingkat Pendidikan yang dimilikinya. Penerimaan dan pemahaman seseorang terhadap informasi yang diterima dengan memiliki Pendidikan tinggi lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang memiliki Pendidikan rendah (Edison, 2019). Tingkat Pendidikan juga sangat mempengaruhi kemampuan dalam menerima informasi gizi, menentukan atau mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan, semakin tinggi Pendidikan maka seseorang akan lebih mudah menerima informasi gizi (Chandra dkk, 2019)

2) Media/Sumber Informasi

Seseorang yang mendapatkan informasi lebih banyak akan menambah pengetahuan yang lebih banyak. Informasi dapat diperoleh seseorang dari orang tua, teman, media masa atau buku, serta peugas kesehatan.

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulakn, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal yang dapat memberikan dampak jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan meningkatkan pengetahuan. Semakin berkembangnya teknologi menyediakan bermacam-macam media massa sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat. Informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, jika sering mendapatkan informasi tentang suatu hal maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

Sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (televisi, radio, internet), dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti pelatihan yang di adakan (Notoatmodjo, 2020).

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Rika Maisaroh tahun 2023 tentang Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Srigunung Kec. Sungai Lilin Kab. Musi Banyuasin 2023 memperoleh hasil disimpulkan bahwa ada hubungan sumber informasi terhadap pengetahuan gizi di Puskesmas Srigunung Kec. Sungai Lilin Kab. Musi Banyuasin 2023.

3) Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia didalam memenuhi kebutuhannya meliputi sikap dan kepercayaan.

4) Sosial ekonomi.

Jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih, tentunya dalam memenuhi kebutuhan hidup maka individu tersebut akan mengalokasikan sebagian keuangannya untuk mendapatkan informasi yang berguna untuk menambah pengetahuannya.

5) Pengalaman

Tidak selalu berwujud hal yang pernah dialami seseorang tetapi bisa berawal dari mendengar atau melihat. Pengalaman yang diperoleh seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal. Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang yang sudah ada atau pengetahuan yang belum ada sebelumnya.

Pengalaman seseorang tentang suatu permasalahan akan membuat orang tersebut mengetahui bagaimana cara memecahkan dan menyelesaikan permasalahan sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.

Pada penelitian ini pengalaman diwakili oleh paritas ibu hamil, paritas adalah jumlah kehamilan yang pernah dialami oleh ibu hamil. Jumlah kehamilan yang pernah dialami oleh ibu hamil (Alvionita *et al.*, 2023). Sedangkan pengelompokan paritas menurut Kana *et al.* (2021), adalah sebagai berikut :

- 1) Primipara (pertama)
- 2) Multipara (2-3)
- 3) Grandemultipara (>3)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Martini (2024) tentang hubungan karakteristik ibu dengan pengetahuan tentang gizi ibu hamil tahun 2024 memperoleh bahwa Hasil uji Kendall Tau diperoleh nilai p value $0,01 < 0,05$ Ha diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu dengan Tingkat pengetahuan tentang gizi ibu hamil.

Paritas atau banyaknya seseorang telah hamil dan melahirkan sama halnya dengan banyaknya pengalaman yang diperoleh maka semakin banyak pengalaman atau paritas dalam hal ini menunjukkan semakin baiknya pengetahuan ibu hamil tentang gizi yang baik bagi ibu hamil.

6) Usia

Usia responden yang dihitung sejak lahir hingga saat penelitian dilakukan. (Wawan dan Dewi., 2022). Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang juga pola pikir serta daya tangkapnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah luas seiring bertambahnya usia Notoatmodjo (2020).

Umur terkait dengan kedewasaan berpikir. Individu dengan usia dewasa cenderung mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan individu dengan usia yang jauh lebih muda. Hasil analisa penelitian ini adalah semakin dewasa usia seseorang, cenderung akan lebih baik pengetahuannya tentang suatu hal dibandingkan dengan usia yang lebih muda.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Martini (2024) tentang hubungan karakteristik ibu dengan pengetahuan tentang gizi ibu hamil tahun 2024 memperoleh bahwa Hasil uji Kendall Tau diperoleh nilai p value $0,008 < 0,05$ Ha diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan Tingkat pengetahuan tentang gizi ibu hamil.

7) Pekerjaan

Pekerjaan adalah segala aktivitas yang dilakukan manusia, baik secara fisik maupun mental, untuk menghasilkan sesuatu, memenuhi kebutuhan, atau mendapatkan penghasilan. Pekerjaan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, baik untuk memenuhi kebutuhan dasar maupun mencapai tujuan pribadi dan sosial. Jenis pekerjaan yang dilakukan ibu hamil saat penelitian berlangsung (Kurniasih, 2020)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Martini (2024) tentang hubungan karakteristik ibu dengan pengetahuan tentang gizi ibu hamil tahun 2024 memperoleh bahwa Hasil uji Kendall Tau diperoleh nilai $p \text{ value } 0,003 < 0,05$ H_a diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu dengan Tingkat pengetahuan tentang gizi ibu hamil.

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang gizi yang baik selama kehamilan sangat bervariasi tergantung pada pekerjaan mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki pekerjaan dengan paparan informasi yang lebih luas, seperti tenaga kesehatan atau mereka yang sering berinteraksi dengan kelompok ibu hamil, cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang gizi selama kehamilan.

2.1.4 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya pertanyaan essay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, (multiple choice). betul-salah dan pertanyaan menjodohkan.

Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya presentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu kategori baik (76-100%). sedang atau cukup (56-75%), dan kurang (<56%) (Darsini *et al.*, 2019)

2. 2.2 Kehamilan

2.2.1 Definisi Kehamilan

Kehamilan didefinisikan sebagai pembuahan atau penyatuan sperma dan sel telur untuk ditanamkan. Terhitung dari saat pembuahan hingga kelahiran seorang anak, kehamilan normal terjadi pada 40 minggu atau 10 atau 9 bulan menurut kalender internasional. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah pertemuan tahun. Telur dan sperma berjalan masuk atau keluar dari rahim dan berakhir dengan

pelepasan embrio dan plasenta melalui jalan lahir. Kehamilan adalah proses fisiologis pada setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, kehamilan juga didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan sel telur dengan sperma diluar ataupun didalam rahim, kehamilan normal kurang lebih selama 9 atau 10 bulan dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta lewat jalan lahir (Anggreani, 2022).

Kehamilan merupakan masa terpenting dalam siklus hidup seorang wanita. Selama kehamilan, seorang wanita tidak hanya memberi nutrisi pada dirinya sendiri, tetapi juga dirinya sendiri dan janinnya. Wanita hamil harus berhati-hati dengan asupan makanannya. Anda tidak hanya perlu mengonsumsi makanan dan minuman yang cukup, tetapi juga harus seimbang dan mengandung nutrisi yang cukup. ketidak patuhan terhadap gizi selama kehamilan menyebabkan terjadinya gizi buruk, dampak terburuknya adalah pertumbuhan janin tidak lengkap, berat badan lahir rendah (BBLR), dan kelainan janin (Pratiwi & Hamidiyanti, 2020).

Jika seorang perempuan hamil sehat dan gizinya baik, maka kesehatan ibu dan bayinya yang dikandungnya juga baik. Sebaliknya jika kesehatan atau status gizi ibu hamil buruk (anemia), janin mungkin lahir mati, atau bayi mungkin lahir dengan berat badan lebih rendah dari normal atau berat badan lahir rendah. Asupan nutrisi yang tepat sangat diperlukan bagi ibu hamil. Kebutuhan nutrisi tersebut sangat diperlukan bagi ibu hamil untuk memberikan nutrisi yang baik kepada janin untuk tumbuh kembangnya di dalam kandungan termasuk nutrisi protein dan energi pada ibu hamil (Dewi *et al.*, 2022).

2.2.2 Perubahan Fisiologis Kehamilan

Kehamilan dan perubahannya merupakan proses fisiologis normal yang terjadi pada semua ibu hamil sebagai respons terhadap perkembangan janin. Perubahan ini terjadi sebagai respons terhadap banyak faktor, seperti perubahan hormonal, peningkatan volume darah total, penambahan berat badan, dan peningkatan ukuran janin. Semua faktor ini memiliki dampak fisiologis pada semua sistem wanita hamil diantaranya muskuloskeletal, endokrin, sistem reproduksi, kardiovaskular, pernapasan, sistem pencernaan dan ginjal. (Mawaddah dan Daniyati 2021).

Perubahan fisiologis terjadi pada kehamilan untuk memelihara janin yang sedang berkembang dan mempersiapkan ibu untuk persalinan. Beberapa dari perubahan ini mempengaruhi nilai biokimia normal sementara yang lain mungkin meniru gejala penyakit medis, Penting untuk membedakan antara perubahan fisiologis normal dan patologi penyakit. (Mawaddah dan Daniyati 2021).

2.2.3 Tanda Dan Gejala Kehamilan

Tanda dan Gejala Kehamilan Menurut (Febriyeni, 2020) tanda dan gejala kehamilan yaitu :

a. Tanda pasti kehamilan

- 1) Gerakan janin yang dapat dilihat / diraba / dirasa, juga bagian-bagian janin.
- 2) Denyut jantung janin
- 3) Didengar dengan stetoskop monoral leannec.
- 4) Dicatat dan didengar alat Doppler.
- 5) Dilihat pada ultrasonografi (USG).
- 6) Terlihat tulang-tulang janin dalam foto rontgen

b. Tanda tidak pasti kehamilan (persumptive)

- 1) Amenorea Umur kehamilan dapat dihitung dari tanggal hari pertama haid terakhir (HPHT) dan taksiran tanggal persalinan (TTP) yang dihitung menggunakan rumus naegele yaitu $TTP = (HPHT + 7)$ dan $(bulan HT + 2)$
- 2) Nausea and Vomiting Biasanya terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan hingga akhir triwulan pertama. Sering terjadi pada pagi hari, maka disebut morning sickness.
- 3) Mengidam Ibu hamil sering meminta makanan / minuman tertentu terutama pada bulan-bulan triwulan pertama, tidak tahan suatu bau-bauan.
- 4) Anoreksia Hanya berlangsung pada triwulan pertama kehamilan kemudian nafsu makan timbul kembali.
- 5) Mammae membesar, tegang dan sedikit nyeri disebabkan pengaruh estrogen dan progesteron yang merangsang duktus dan alveoli payudara.
- 6) Kelenjar montgomery terlihat membesar.

3. 2.3 Pengertian Gizi

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses, digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat – zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ- organ, serta menghasilkan energi. Dalam kehidupan sehari – hari, orang tidak terlepas dari makanan, karena makanan adalah salah persyaratan pokok untuk manusia, disamping udara (oksigen).

Dan 4 fungsinya ialah :

- 1) Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan serta mengganti jaringan tubuh yang rusak.
- 2) Memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari
- 3) Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral, dan cairan tubuh yang lain.
- 4) Berperan didalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit. Agar makanan dapat berfungsi seperti itu maka makanan yang kita makan sehari – hari tidak hanya sekedar makan. Makanan harus mengandung zat – zat tertentu sehingga memenuhi fungsi tersebut.

2.3.1 Nutrisi

Nutrisi adalah zat yang terkandung dalam makanan dan minuman yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh, berkembang, dan menjalankan fungsinya dengan baik. Jenis nutrisi terbagi menjadi dua kategori yaitu makronutrien dan mikronutrien. Nutrisi penting yang dibutuhkan pada ibu hamil menurut Kementerian Kesehatan (2022) yaitu :

1. Folat dan Asam Folat

American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) merekomendasikan ibu untuk mengonsumsi 600-800 mikrogram folat selama kehamilan. Ibu bisa mendapatkan asupan folat dari makanan, seperti hati, kacang-kacangan, telur, sayuran berdaun hijau tua, serta kacang polong.

2. Kalsium

Wanita hamil membutuhkan 1000 miligram kalsium yang bisa dibagi dalam dua dosis 500 miligram per hari. Sumber kalsium yang baik bisa ditemukan pada susu, yoghurt, keju, ikan dan seafood yang rendah merkuri, seperti salmon, udang, dan ikan lele, tahu yang mengandung kalsium dan sayuran berdaun hijau tua.

3. Vitamin D

Ibu hamil membutuhkan asupan vitamin D sebanyak 600 unit internasional (IU) per hari.

4. Protein

Kebutuhan protein ibu meningkat selama tiap trimester kehamilan. Ibu hamil perlu mengonsumsi sekitar 70 hingga 100 gram protein setiap hari, tergantung pada berat badan dan trimester kehamilan ibu saat ini.

Bicarakan dengan dokter kandungan untuk mengetahui berapa banyak jumlah protein yang ibu butuhkan secara khusus.

5. Zat besi

Ibu hamil membutuhkan 27 miligram zat besi sehari. Cara untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tersebut adalah dengan mengonsumsi makanan, seperti daging merah tanpa lemak, unggas, dan ikan. Pilihan makanan lain yang mengandung zat besi, yaitu sereal yang diperkaya zat besi, kacang-kacangan, dan sayuran.

2.3.2 Pengukuran Status Gizi

Status gizi dapat memberikan status derajat kesehatan masyarakat di suatu wilayah yang diukur melalui berbagai indikator antara lain status gizi balita, GAKI, KEK, dan anemia zat besi (Profil Kesehatan Indonesia, 2020). Pengukuran status gizi ibu hamil dilakukan dengan mengukur Indeks Masa Tubuh (MT) dan Lingkar lengan Atas (LILA), pemantauan dan penambahan berat badan pada awal kehamilan, mengukur kadar Hemoglobin (HB) untuk mengetahui apakah ibu menderita anemia gizi.

1. Indeks Masa Tubuh (IMT)

Penambahan berat badan selama hamil yang ideal tergantung dari status gizi ibu sebelum hamil yang dinilai berdasarkan Indeks Masa Tubuh sebelum hamil (IMT Pra Hamil). Apabila IMT pra hamil kecil (kurang gizi), maka penambahan berat badan ibu selama hamil haruslah banyak. Sebaliknya, apabila IMT pra hamil besar (kegemukan/ obesitas), maka penambahan berat badan selama hamil tidak boleh terlalu banyak.

Berikut Langkah-langkah untuk menilai penambahan berat badan yang ideal selama hamil:

a. Hitung Indeks Masa Tubuh (IMT) sebelum hamil (IMT pra hamil).

IMT pra hamil dapat dihitung dengan membagi berat badan sebelum hamil (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter) yang dikuadratkan atau dengan rumus: $BB/(TB)^2$.

b. Lingkar Lengan Atas

Ukuran lingkar lengan atas normal pada wanita usia subur atau ibu hamil adalah 23,5 cm. Bila kurang dari angka tersebut, ibu hamil berisiko mengalami KEK dan berpeluang besar melahirkan Bayi Dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR).

c. Pemantauan dan penambahan berat badan

Berat badan selama kehamilan, yang masih dianggap normal atau aman, sesuai dengan IMT sejak sebelum hamil:

- 1) Ibu hamil yang memiliki IMT di bawah 18,5 (*underweight*) sebelum kehamilan, disarankan menaikkan berat badan sampai 13–18 kg
- 2) Ibu hamil yang memiliki IMT 18,5–24,9 (berat badan normal) sebelum kehamilan, disarankan menaikkan berat badan sebanyak 11–16 kg
- 3) Ibu hamil yang memiliki IMT 25–29,9 (*overweight*) sebelum kehamilan, disarankan menjaga kenaikan berat badan pada kisaran 7–11 kg
- 4) Ibu hamil yang memiliki IMT ≥ 30 (obesitas) sebelum kehamilan, disarankan menjaga kenaikan berat badan pada kisaran 5–9 kg

2. Hemoglobin (Hb)

Kadar Hb normal ibu hamil dalam pengukuran gram per desiliter (g/dL):

- a. Trimester ke-1: 11 g/dL
- b. Trimester ke-2: 10,5 g/dL
- c. Trimester ke-3: 11 g/dL

2.3.3 Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil Selama Kehamilan

Kebutuhan nutrisi ibu hamil merupakan komponen yang sangat penting bagi kehamilan harus ditekankan selama kehamilan. Kurangnya informasi yang disampaikan selama kunjungan antenatal seringkali tidak menjadi hal yang terdepan dalam KIE, namun lebih banyak pada komplikasi-komplikasi yang akan terjadi pada kehamilan. Dampak buruk bila terjadi kekurangan nutrisi diantaranya dapat terjadi KEK, anemia dan bahaya bagi janin seperti IUGR, BBLR dll.

2.3.4 Faktor Penyebab Ibu Hamil Kekurangan Gizi

Beberapa Faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil :

1. Kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan Ibu hamil biasanya lebih memperhatikan zat gizi untuk keluarganya padahal ibu hamil harus lebih serius pada dirinya dalam penambahan zat gizi demi pertumbuhan dan perkembangan janin.
2. Status ekonomi Ekonomi seseorang memengaruhi dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sehari harinya. Seorang dengan ekonomi yang tinggi kemudian hamil maka kebutuhan gizi yang dibutuhkan tercukupi ditambah lagi adanya pemeriksaan membuat gizi ibu semakin terpantau (Umar, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat

hubungan antara penghasilan dengan kejadian KEK di wilayah kerja Puskesmas Prambontergayang. Hasil penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penghasilan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil (Andini, 2020).

3. Pengetahuan zat gizi dalam makanan

Pengetahuan yang dimiliki seorang ibu akan memengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilakunya. Ibu dengan pengetahuan yang baik, kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup bagi bayinya.

4. Status kesehatan

Status kesehatan seseorang sangat berpengaruh terhadap nafsu makannya. Seorang ibu yang dalam keadaan sakit otomatis akan memiliki nafsu makan yang berbeda dengan ibu yang dalam keadaan sehat.

5. Aktivitas

Aktivitas Seseorang dengan gerak yang aktif memerlukan energi yang lebih besar daripada mereka yang hanya duduk diam. Setiap aktifitas memerlukan energi, maka apabila semakin banyak aktifitas yang dilakukan, energi yang dibutuhkan juga semakin banyak.

6. Berat badan

Seorang ibu yang sedang hamil akan menentukan zat makanan yang diberikan agar kehamilannya dapat berjalan lancar. Pada trimester I harus ada penambahan berat badan meskipun ibu hamil dalam kondisi mual dan muntah yang tidak karuan.

7. Umur

Umur adalah lama hidup individu dihitung dari mulai saat lahir sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Umur ibu yang terlalu tua dan terlalu muda pada saat hamil berpengaruh terhadap kehamilannya. Umur yang terlalu muda 35 tahun merupakan faktor resiko tinggi yang dapat menyebabkan terjadinya bahaya dan komplikasi yang lebih besar terhadap ibu maupun janin yang dikandungnya (Ibnu, 2020).

Kehamilan kurang dari 20 tahun secara biologis belum optimal, emosi cenderung labil, dan mental belum matang sehingga mudah mengalami guncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat-zat gizi selama kehamilan, sedangkan kehamilan diatas 35 tahun terkait dengan penurunan daya tahan tubuh terhadap berbagai macam penyakit (Sari dkk, 2020).

