

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pengetahuan**

##### **2.1.1 Pengertian Pengetahuan**

Kata "tahu" adalah asal dari istilah "pengetahuan". Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, "tahu" berarti mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal, dan mengerti. Pengetahuan, menurut Bloom, adalah hasil dari tahu, yang terjadi setelah individu melakukan penginderaan terhadap sesuatu. Panca indra manusia, yang terdiri dari penciuman, rasa, pendengaran, penglihatan, dan raba, bertanggung jawab atas penginderaan. Telinga dan mata adalah sumber utama pengetahuan manusia. (Darsini D & Fahrurrozi Cahyono, 2019)

Pengetahuan adalah hasil dari keinginan manusia untuk mengetahui apa saja dengan alat dan metode tertentu. Ada berbagai jenis dan sifat pengetahuan. Ada yang langsung dan ada yang tak langsung; ada yang tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus; dan ada pula yang tetap, obyektif, dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini juga tergantung pada sumbernya, metode yang digunakan untuk memperolehnya, dan apakah ada pengetahuan yang benar atau salah. (Darsini D, Fahrurrozi Cahyono, 2019)

##### **2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

###### **a) Pendidikan**

Definisi pendidikan dalam arti luas adalah hidup. Artinya bahwa pendidikan adalah seluruh pengetahuan belajar yang terjadi sepanjang hayat dalam semua tempat serta situasi yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan setiap makhluk individu. Bahwa pendidikan berlangsung selama sepanjang hayat (long life education). (Annisa, 2022) Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita

tertentu. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. (M.S. Hamil, 2018)

b) Usia

Usia seseorang didefinisikan sebagai jumlah tahun yang dihitung mulai dari tanggal kelahiran hingga tanggal berulang tahun. Usia yang dianggap ideal untuk mengambil keputusan adalah di atas dua puluh tahun, karena usia di bawahnya cenderung memiliki pengetahuan yang lebih sedikit. Usia 21 sampai 35 tahun adalah usia produktif, yang merupakan usia yang ideal untuk menerima informasi dari lingkungan dan memiliki daya ingat yang kuat, yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisik. (Lestari, Utami, Aningsih, Suhaid dan Kusumo Wardani, 2023) Pada usia lebih dari 35 tahun, daya ingat dan daya nalar seseorang mulai menurun sebagai akibat dari penurunan kemampuan otak. Penurunan daya ingat berdampak pada proses penerimaan informasi, dan penurunan daya ingat akan menyebabkan penurunan pengetahuan yang diterima, terutama untuk menerima informasi dari lingkungannya. (Lestari, Utami, Aningsih, Suhaid dan Kusumo Wardani, 2023)

c) Pekerjaan

Sebagian besar ibu hamil adalah ibu rumah tangga. Untuk meningkatkan kehidupan pribadi dan keluarga, Anda harus berusaha untuk bekerja. Ibu rumah tangga biasanya menghabiskan banyak waktu di rumah untuk mencari informasi. Kesibukan, sosial ekonomi, dan akses ke pengetahuan akan dipengaruhi oleh pekerjaan. Karena lebih mudah mendapatkan informasi, orang yang bekerja biasanya memiliki pola pikir yang lebih luas. Ibu yang bekerja di luar rumah memiliki tingkat sosial yang lebih tinggi daripada ibu rumah tangga,

sehingga mereka memiliki lebih banyak kesempatan untuk mendapatkan informasi. Karena banyaknya aktivitas sehari-hari yang dilakukan ibu rumah tangga, mereka kekurangan pengetahuan. (Sri Sugesti, 2023).

Ibu yang bekerja di sektor formal memiliki akses yang lebih baik ke berbagai informasi, termasuk informasi tentang kesehatan, karena informasi dapat diakses dengan cepat oleh ibu yang bekerja di sektor formal. Secara teoritis, ibu yang bekerja di sektor formal akan memiliki lebih banyak pengetahuan daripada ibu yang tidak bekerja atau yang bekerja di sektor non-formal, termasuk pengetahuan tentang kesehatan. (Sri Sugesti, 2023)

### 2.1.3 Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu: (M.S.Hamil, 2018)

#### 1. Tahu (*Know*)

Tahu adalah kemampuan untuk mengingat kembali suatu materi yang sudah dipelajari sebelumnya; hal ini termasuk mengingat kembali apa yang spesifik yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tingkat yang paling rendah adalah "tahu", yang mencakup menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

#### 2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami berarti dapat menjelaskan secara akurat dan menginterpretasikan materi dengan benar. Orang yang memahami sesuatu harus dapat menjelaskan dan menyebutkan.

#### 3. Aplikasi (*Aplication*)

Kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi real (sebenarnya) disebut aplikasi. Dalam konteks ini, aplikasi dapat mencakup penerapan atau penggunaan hukum, rumus, metode, dan prinsip dalam situasi atau situasi lain.

#### 4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk membagi sesuatu atau materi ke dalam komponen-komponen yang saling berhubungan tetapi tetap berada di dalam organisasi. Penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokan, dan sebagainya menunjukkan kemampuan analisis ini.

#### 5. Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan untuk menyusun, merencanakan, meringkas, dan mengubah rumusan yang ada disebut sintesis. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian ke dalam bentuk yang baru.

#### 6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk memberikan alasan atau menilai sesuatu. Ini dilakukan dengan menggunakan kriteria baru atau dengan menggunakan kriteria yang sudah ada.

## 2.2 Kehamilan

### 2.2.1 Pengertian

Seorang ibu hamil mengandung, yang mencakup periode dari konsepsi hingga kelahiran janin. Kehamilan adalah masa transisi antara hidup sebelum memiliki anak, dan kehidupan setelah anak lahir. (Ratnawati, 2020).

Penyatuan spermatozoa dan ovum dan nidasi dikenal sebagai kehamilan. Kehamilan biasanya berlangsung selama empat puluh minggu, atau sembilan bulan, menurut kalender internasional, jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi. Jadi, kehamilan adalah pertemuan sel telur dan sperma di dalam atau di luar Rahim, dan berakhir dengan plasenta keluar dari rahim. (Yulaikhah, 2019).

### 2.2.2 Tanda dan Gejala

Tiga kategori tanda dan gejala kehamilan terdiri dari:

- 1) Tanda dan gejala kehamilan pasti, tanda dan gejala ini termasuk:
  - a. Merasakan gerakan kuat dari bayi dalam rahim ibu. Sebagian besar ibu mulai merasakan tendangan bayi mereka setelah kehamilan lima bulan. Selain itu, bayi dapat dirasakan di dalam rahim mulai dari usia enam atau tujuh bulan.
  - b. Anda dapat mendengar denyut jantung bayi. Saat usia kehamilan mencapai lima atau enam bulan, denyut jantung bayi kadang-kadang dapat didengar dengan alat yang dirancang untuk mendengarkan, seperti stetoskop atau fetoskop.
  - c. Hasil tes kehamilan medis menunjukkan bahwa Wanita tersebut sedang hamil. Tes ini dilakukan dengan perangkat tes kehamilan menggunakan darah atau urine ibu baik di rumah maupun di laboratorium. (Sutanto & Fitriana, 2019).
- 2) Tanda dan gejala kehamilan tidak pasti yaitu:
  - a. Ibu tidak menstruasi  
Ini biasanya kehamilan pertama. Jika ini terjadi, ada kemungkinan ibu hamil. Berhentinya haid adalah tanda bahwa sperma telah membuahi sel telur. Gizi buruk, masalah emosi, atau menopause, yang merupakan masa berhenti haid, adalah penyebab tanda lain.
  - b. Mual atau ingin muntah  
Banyak ibu hamil mengalami mual di pagi hari, yang dikenal sebagai morning sickness; namun, ada beberapa ibu yang mengalami mual sepanjang hari. Penyakit atau parasit adalah penyebab lain dari mual.
  - c. Payudara menjadi peka  
Payudara Anda lunak, peka, gatal, dan berdenyut seperti kesemutan ketika disentuh. Hal ini menunjukkan bahwa produksi estrogen dan progesterone meningkat.

- d. Ada bercak darah dan keram perut  
Jika embrio menempel ke dinding ovulasi atau lepas dari Rahim, bercak darah dan keram perut mungkin terjadi.
- e. Ibu merasa letih dan mengantuk sepanjang hari  
Pada tiga atau empat bulan pertama kehamilan, orang biasanya mengalami kelelahan dan mengantuk. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormone dan kerja ginjal, jantung, dan paru-paru ibu dan janin yang lebih berat. Anemia, gizi buruk, masalah emosi, dan terlalu banyak bekerja adalah penyebab lain tanda ini.
- f. Sakit kepala  
Perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan menyebabkan kelelahan, mual, dan tegang, serta depresi. Ibu hamil juga merasa pusing saat bergerak karena pasokan darah mereka meningkat.
- g. Ibu sering berkemih  
Tanda-tanda ini muncul selama tiga bulan pertama dan satu hingga dua bulan terakhir kehamilan. Stress, infeksi, diabetes, dan infeksi saluran kemih adalah penyebab lain tanda ini.
- h. Sembelit  
Peningkatan hormone progesterone dapat menyebabkan pembelit. Hormon ini tidak hanya mengendurkan otot Rahim, tetapi juga mengendurkan dinding usus, yang memperlambat gerakan usus sehingga janin dapat menyerap nutrisi dengan lebih baik.
- i. Sering meludah  
Perubahan tingkat esterogen menyebabkan sering meludah atau hipersalivasi.
- j. Temperature basal tubuh naik  
Temperature basal adalah suhu mulut saat bangun pagi. Setelah ovulasi, suhu ini sedikit meningkat dan akan turun saat haid.

k. Ngidam

Ibu hamil sering mengalami keinginan untuk makan makanan tertentu. Perubahan hormon menyebabkannya. (Sutanto & Fitriana, 2020).

3) Tanda dan gejala kehamilan palsu.

Pseudocyesis (kehamilan palsu) merupakan keyakinan dimana seorang wanita merasakan dirinya sedang hamil namun sebenarnya ia tidak hamil. Wanita yang mengalami pseudocyesis akan merasakan sebagian besar atau bahkan semua tandatanda dan gejala kehamilan. Meskipun penyebab pastinya masih belum diketahui, dokter menduga bahwa faktor psikologislah yang mungkin menjadi penyebab tubuh untuk “berpikir bahwa ia hamil”.

Tanda-tanda kehamilan palsu:

- a. Gangguan menstruasi
- b. Perut bertumbuh
- c. Payudara membesar dan mengencang, perubahan pada puting dan mungkin produksi ASI
- d. Merasakan pergerakan janin
- e. Mual dan muntah
- f. Kenaikan berat badan. (Sutanto & Fitriana, 2019)

### 2.2.3 Klasifikasi Kehamilan

Klasifikasi usia kehamilan risiko KEK Menurut (Dewi, 2020), kehamilan dibagi menjadi:

- a. Kehamilan Trimester I (1-13 minggu)
- b. Kehamilan Trimester II (13–26 minggu)
- c. Kehamilan Trimester III (27–40 minggu)

## 2.3 Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil

Kurang energi kronik (KEK) adalah kondisi kesehatan yang disebabkan oleh asupan energi yang tidak seimbang selama waktu yang lama, yang menyebabkan penurunan berat badan dan masalah pertumbuhan pada ibu hamil. Kondisi ini terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan cukup kalori dan

protein dalam jangka waktu yang lama, yang dapat terjadi karena asupan gizi yang tidak seimbang. Ibu hamil berisiko mengalami KEK jika ukuran lingkaran atas (LILA) mereka kurang dari 23,5 cm. KEK tidak boleh diabaikan karena dapat menyebabkan komplikasi yang membahayakan ibu dan janin.

Menurut World Health Organization (WHO), tingkat KEK pada ibu hamil di seluruh dunia berkisar antara 35 dan 75 persen, dengan tingkat tertinggi selama trimester ketiga kehamilan. WHO juga menyatakan bahwa 40% kematian ibu di negara berkembang dikaitkan dengan kurangnya asupan gizi ibu selama kehamilan. Selain itu, risiko terkena KEK dapat meningkat karena pantangan makanan tertentu. (Safirah Alim dkk., 2024).

Di Indonesia, laporan kinerja Kementerian Kesehatan tahun 2020 menunjukkan bahwa 9,7% dari 4.656.382 ibu hamil berisiko KEK. Hal ini terjadi karena masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi, terutama kekurangan gizi seperti KEK dan anemia, sehingga cenderung melahirkan bayi dengan berat badan lahir kurang. Masalah kedua yang sangat umum di Indonesia adalah kekurangan energi kronis. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia tahun 2013, angka KEK pada wanita usia subur (WUS) sebesar 24,2 persen dan pada WUS tidak hamil sebesar 20,8 persen. Namun, pada tahun 2018, masalah KEK turun menjadi 17,3 persen pada WUS yang hamil dan 14,5 persen pada WUS yang tidak hamil.

Kekurangan energi selama kehamilan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kelelahan jangka panjang, wajah pucat, masalah saat melahirkan, dan produksi ASI yang tidak mencukupi. Keguguran, pertumbuhan janin yang tidak optimal, berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan organ janin yang terganggu, dan peningkatan risiko kecacatan dan kematian saat lahir adalah semua efek dari KEK pada janin. Oleh karena itu, untuk menghindari KEK, ibu hamil harus menjaga pola makan sehat dan mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi sejak sebelum hamil.

KEK dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin. Anemia, pendarahan, berat badan yang tidak bertambah secara normal, dan kemungkinan infeksi meningkat. Selain itu, KEK dapat mempengaruhi proses

persalinan, menyebabkan persalinan yang sulit dan panjang, persalinan prematur, perdarahan setelah persalinan, dan peningkatan risiko persalinan melalui operasi caesar. Efek KEK pada janin dapat berupa keguguran, pertumbuhan janin yang tidak maksimal, yang menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan organ janin yang terganggu, dan peningkatan risiko kecacatan dan kematian bayi saat lahir.

Ibu hamil dan janin yang mengalami KEK akan mengalami kelelahan terus-menerus, kesemutan, dan tampak pucat dan tidak bugar. Gejala lain yang mungkin terjadi meliputi mati rasa atau kesemutan saat hamil, wajah pucat, tubuh yang sangat kurus (indeks massa tubuh kurang dari 18,5), lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm, penurunan berat badan, penurunan kalori yang terbakar saat istirahat, dan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. (Nyoman Mira, 2021).

Masalah KEK pada ibu hamil adalah masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan bayinya. Akibatnya, sangat penting bagi ibu hamil untuk menjaga asupan gizi dan energi yang cukup selama kehamilan. Untuk mengatasi KEK, ibu hamil harus mendapatkan tambahan 500 kkal energi setiap hari, dan protein tidak boleh memenuhi 25% dari asupan energi harian. Makanan sehari-hari ibu hamil dapat dipenuhi dengan makanan tambahan (PMT).

## **2.4 Jenis karakteristik yang mempengaruhi KEK**

### **2.4.1 Usia Ibu Hamil**

Usia adalah jumlah waktu seseorang yang dihitung mulai saat dilahirkan hingga berulang tahun. Seiring bertambahnya usia, seseorang akan menjadi lebih tua, lebih kuat, dan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. (Lasut et al., 2017).

Tingkat risiko kehamilan meningkat pada ibu hamil yang usianya kurang dari dua puluh tahun. Biasanya, dia sendiri dan bayi yang dikandungnya berada dalam bahaya. Risiko yang tinggi ini dapat terjadi karena pertumbuhan linear atau tinggi badan, yang biasanya baru selesai pada usia enam belas hingga delapan belas tahun. Setelah selesainya

pertumbuhan linear, pertumbuhan itu kemudian dilanjutkan dengan pematangan pertumbuhan rongga panggul beberapa tahun kemudian, dan pertumbuhan linear selesai pada usia sekitar dua puluh tahun. Akibatnya, seorang ibu hamil yang usianya belum mencapai dua puluh tahun akan menghadapi berbagai komplikasi persalinan serta masalah dengan penyelesaian pertumbuhan optimal. Ini karena proses pertumbuhan dirinya sendiri belum selesai, dan berbagai asupan gizi tidak atau belum mencukupi untuk memenuhi kebutuhan dirinya yang terus berkembang.

Perempuan yang memiliki kehamilan pertama pada usia 35 tahun juga lebih berisiko terkena penyakit. Mereka yang lebih dari 35 tahun juga berisiko terkena penyakit. Organ kandungan wanita akan menjadi lebih tua dan jalan lahir akan menjadi lebih kaku. Risiko melahirkan anak yang cacat, persalinan yang tidak lancar, dan risiko perdarahan selama kehamilan meningkat pada wanita yang berusia lebih dari 35 tahun. (Paramashanti, 2019).

#### **2.4.2 Pendidikan**

Pendidikan adalah seluruh proses kehidupan yang dialami setiap orang bersama lingkungannya, baik secara formal maupun informal, yang mencakup perilaku individu maupun kelompok. Bimbingan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain untuk berkembang menuju cita-cita tertentu untuk mengisi kehidupan sehingga mereka dapat mencapai kebahagiaan dikenal sebagai pendidikan. Informasi lebih mudah diterima oleh orang yang lebih berpendidikan. Pendidikan tinggi meningkatkan kemungkinan mendapatkan informasi dari orang lain dan media. Pendidikan erat terkait dengan pengetahuan; seseorang dengan pendidikan yang tinggi memiliki pengetahuan yang lebih luas. (Johara, 2022).

### **2.4.3 Pekerjaan**

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pekerjaan; orang yang bekerja sering berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka memiliki pengetahuan dan ketrampilan. Pengalaman bekerja juga dapat membantu mereka membuat keputusan yang manalar secara ilmiah dengan menggunakan pengetahuan dan ketrampilan mereka. (Qonitun et al., 2022)

## **2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi KEK pada Ibu Hamil**

Status gizi ibu hamil dipengaruhi oleh banyak variabel yang saling terkait dan kompleks, mulai dari individu hingga lingkungannya. Berikut adalah penjelasan rinci tentang komponen tersebut (Fitriyah, 2022):

### **2.5.1 Faktor Individu**

#### **1) Usia**

Usia ibu saat hamil dan melahirkan sangat memengaruhi kesehatan ibu dan janin, serta status gizinya. Usia yang terlalu muda (kurang dari dua puluh tahun) atau terlalu tua (lebih dari tiga puluh lima tahun) meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. Remaja hamil menghadapi persaingan nutrisi karena kebutuhan pertumbuhan ibu sendiri dan janin yang dikandungnya.

#### **2) Berat Badan**

Status gizi ibu dipengaruhi oleh berat badannya sebelum dan selama kehamilan. Penambahan berat badan yang tidak wajar selama kehamilan dapat menunjukkan masalah gizi.

#### **3) Aktivitas**

Tingkat aktivitas fisik ibu hamil memengaruhi kebutuhan energi. Ibu hamil yang aktif memerlukan asupan energi lebih besar dibandingkan yang kurang aktif.

#### **4) Status Kesehatan**

Kondisi kesehatan ibu secara langsung memengaruhi nafsu makan dan kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi. Penyakit infeksi dapat menurunkan nafsu makan dan menghambat penyerapan zat gizi.

5) Pengetahuan Zat Gizi dalam Makanan

Pengetahuan ibu tentang gizi memengaruhi pengambilan keputusan terkait pemilihan makanan. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memilih makanan yang lebih bergizi.

6) Kebiasaan dan Pandangan Wanita Terhadap Makanan

Kebiasaan makan dan kepercayaan terhadap makanan tertentu dapat memengaruhi asupan gizi ibu hamil. Beberapa ibu hamil mungkin memiliki pantangan makanan tertentu yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi selama kehamilan.

7) Sikap dan Perilaku

Untuk menjaga status gizi yang ideal, orang harus bersikap positif terhadap kesehatan mereka dan berperilaku dengan cara yang mendukung gizi mereka, seperti makan makanan seimbang dan memeriksa kehamilan secara teratur.

## **2.5.2 Faktor Lingkungan**

1) Status Ekonomi

Kemampuan keluarga untuk membeli makanan bergizi dipengaruhi oleh kondisi keuangan mereka. Keluarga dengan pendapatan yang lebih baik cenderung memiliki akses ke makanan yang lebih beragam dan bergizi.

2) Makanan Ibu Hamil

Salah satu faktor utama yang memengaruhi status gizi ibu hamil adalah asupan makanan sehari-hari. Jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi harus disesuaikan dengan kebutuhan gizi yang meningkat selama kehamilan.

3) Suhu Lingkungan

Kondisi lingkungan yang ekstrem dapat memengaruhi nafsu makan dan metabolisme tubuh, yang berdampak pada kesehatan ibu hamil.

4) Dukungan Keluarga

Status gizi ibu hamil dapat ditingkatkan dengan dukungan keluarga, terutama suami, dalam hal penyediaan makanan sehat dan perawatan kesehatan.

5) Pekerjaan

Jenis pekerjaan dan lingkungan kerja ibu hamil dapat memengaruhi status gizinya. Pekerjaan yang berat dan lingkungan kerja yang tidak sehat meningkatkan risiko masalah gizi.

### **2.5.3 Interaksi Faktor-Faktor**

Status gizi ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Misalnya, status ekonomi yang rendah dapat membatasi akses ke makanan bergizi, yang dapat diperburuk oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kebiasaan makan yang tidak sehat.

Untuk membuat upaya yang efektif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, sangat penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi status gizi ibu hamil (Irdayani, 2018). Intervensi ini harus mempertimbangkan baik faktor lingkungan maupun faktor individu, dan melibatkan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi.

## **2.6 Pengetahuan Ibu Hamil tentang KEK**

Pengetahuan tentang gizi kehamilan sangat penting untuk mencegah ibu hamil terkena Kekurangan Energi Kronis (KEK). Namun, pengetahuan ibu hamil tentang gizi kehamilan dan hubungannya dengan risiko KEK masih perlu diteliti. Untuk menjelaskan hubungan antara pengetahuan gizi ibu hamil dan KEK, berikut penjelasan (Safirah Alim dkk., 2024):.

### **2.6.1 Dampak Kurangnya Pengetahuan Gizi**

1) Resiko KEK Meningkat

Pengetahuan gizi yang kurang tentang kebutuhan gizi selama kehamilan meningkatkan risiko KEK. Pemahaman yang kurang tentang kebutuhan gizi selama kehamilan dapat menyebabkan

asupan makanan yang tidak mencukupi, yang meningkatkan risiko KEK.

2) Pemilihan Makanan yang Tidak Tepat

Ibu hamil dapat membuat pilihan makanan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan yang tinggi kalori tetapi kurang nutrisi, karena mereka tidak tahu tentang gizi, yang dapat menyebabkan kekurangan zat gizi penting dan meningkatkan risiko KEK.

3) Kurangnya Kesadaran akan Pentingnya Gizi

Ibu hamil mungkin tidak menyadari pentingnya gizi selama kehamilan dan dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan mereka tidak bersemangat untuk mengonsumsi makanan bergizi dan menjaga kesehatan mereka.

4) Komplikasi Kehamilan

Ketidaktahuan gizi dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, dan masalah kesehatan ibu dan bayi lainnya.

## **2.6.2 Pentingnya Edukasi Gizi**

1) Meningkatkan Pengetahuan

Edukasi gizi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi yang diperlukan selama kehamilan dan cara mencegah penyakit gangguan pencernaan (KEK). Program edukasi dapat memberikan informasi yang akurat dan mudah dipahami tentang kebutuhan gizi, sumber makanan yang baik, dan cara mengatur pola makan yang sehat.

2) Mengubah Perilaku

Ibu hamil dapat menggunakan edukasi gizi untuk mengubah kebiasaan makan mereka menjadi lebih sehat. Dengan pengetahuan yang benar, mereka dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik

dan menghindari kebiasaan makan yang berbahaya bagi kesehatan mereka.

### 3) Mencegah KEK

Semua ibu hamil, terutama mereka yang berisiko tinggi mengalami KEK, harus diberikan pendidikan gizi yang komprehensif untuk mencegah KEK dan meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

Studi menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pengetahuan kurang menderita KEK dibandingkan dengan ibu hamil dengan pengetahuan baik. Oleh karena itu, mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang gizi ibu hamil sangat penting untuk mengurangi risiko KEK dan meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Petugas pelayanan kesehatan, khususnya perawat maternitas, diharapkan lebih aktif dalam mengajar dan membantu orang-orang, terutama ibu hamil yang berisiko terkena KEK.

## 2.7 Intervensi dan Upaya Penanggulangan KEK pada Ibu Hamil

Salah satu tujuan utama Dinas Kesehatan adalah untuk meningkatkan kualitas perawatan medis yang diberikan kepada ibu hamil, khususnya melalui pengobatan ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronik (KEK). Di bawah ini adalah penjelasan tentang upaya tersebut (Antarsih & Suwarni, 2023):

### 2.7.1 Tujuan Pertemuan Intervensi Ibu Hamil dengan KEK

#### 1) Tata Kelola yang Benar

Tujuan dari pertemuan intervensi ini adalah untuk memastikan bahwa setiap ibu hamil yang diidentifikasi memiliki risiko KEK dirawat dengan tepat sesuai standar. Tujuan akhir dari pertemuan ini adalah untuk memastikan bahwa ibu hamil mendapatkan layanan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

#### 2) Pencegahan Komplikasi

Intervensi dini pada ibu hamil dengan KEK bertujuan untuk mencegah komplikasi persalinan seperti pendarahan, infeksi, atau

persalinan yang terlalu lama. Penanganan yang tepat dapat mengurangi risiko bagi ibu dan bayi.

### 3) Pencegahan Stunting

Intervensi gizi yang tepat selama kehamilan dapat mencegah stunting dan memastikan pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal. KEK juga dapat meningkatkan risiko stunting pada bayi yang dilahirkan.

### 4) Pencegahan Kematian Ibu dan Bayi

Salah satu tujuan utama dari intervensi ini adalah untuk mengurangi angka kematian ibu dan bayi. Dengan memberikan layanan yang komprehensif dan berkualitas, risiko kematian yang terkait dengan kehamilan dan persalinan dapat dikurangi.

## **2.7.2 Komitmen Tenaga Kesehatan**

### 1. Pengawasan Ibu Hamil Berisiko

Tenaga kesehatan bertanggung jawab untuk memastikan bahwa ibu hamil yang berisiko KEK mendapatkan layanan kesehatan yang sesuai dengan standar. Mereka juga bertanggung jawab untuk memantau kondisi ibu hamil, mendidik mereka, dan memastikan bahwa mereka mendapatkan akses ke perawatan medis yang dibutuhkan.

### 2. Pelayanan Sesuai Standar

Tenaga kesehatan berkomitmen untuk memberikan layanan yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan, termasuk pemeriksaan kehamilan yang rutin, pemberian suplemen gizi, konseling gizi, dan penanganan komplikasi jika terjadi.

## **2.7.3 Upaya Berkelanjutan**

### 1) Menekan Angka Komplikasi, Stunting, dan Kematian

Diharapkan bahwa upaya yang berkelanjutan dan menyeluruh akan secara signifikan mengurangi jumlah komplikasi persalinan, stunting, dan kematian ibu dan bayi. Hal ini memerlukan kerjasama

dari berbagai pihak, seperti tenaga kesehatan, keluarga, masyarakat, dan dinas kesehatan.

## 2) Program Edukasi Kesehatan

Selain itu, penting bagi program yang berfokus pada edukasi kesehatan ibu hamil dan balita. Edukasi ini dapat membantu ibu belajar tentang gizi, perawatan kehamilan, persalinan yang aman, dan perawatan bayi baru lahir.

## 3) Kelas Ibu Hamil

Salah satu metode yang efektif untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil adalah kelas ibu hamil. Di kelas ini, ibu hamil dapat belajar tentang berbagai aspek kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi mereka, serta berbagi pengalaman dengan ibu hamil lainnya.

## 4) Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Pemberian makanan tambahan (PMT) dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil yang kurang mampu. PMT harus mengandung nutrisi yang lengkap dan seimbang serta disesuaikan dengan kebutuhan unik ibu hamil.

## 5) Kunjungan Rumah

Kunjungan rumah oleh kader atau tenaga kesehatan dapat membantu mengidentifikasi masalah kesehatan ibu hamil dan memberikan dukungan yang dibutuhkan. Kunjungan rumah juga dapat membantu ibu hamil lebih sering mematuhi anjuran kesehatan.

## 2.8 Karakteristik

### 2.8.1 Usia

Usia seseorang didefinisikan sebagai jumlah tahun yang dihitung mulai dari tanggal kelahiran hingga tanggal berulang tahun. Usia yang dianggap ideal untuk mengambil keputusan adalah di atas dua puluh tahun, karena usia di bawahnya cenderung memiliki pengetahuan yang lebih sedikit. Usia produktif adalah 21 hingga 35 tahun; ini adalah usia terbaik untuk menerima informasi dari lingkungan dan memiliki daya

ingat yang kuat, yang dapat mempengaruhi bagaimana ibu hamil lebih mudah memahami perubahan fisiologi selama kehamilan saat mengikuti instruksi perawatan kehamilan. (Lestari, Utami, Aningsih, Suhaid, & Kusumo Wardani, 2023)

Pada usia lebih dari 35 tahun, daya ingat dan daya nalar seseorang mulai menurun karena penurunan kemampuan otak; penurunan daya ingat berdampak pada proses penerimaan informasi. Daya ingat yang menurun akan menyebabkan pengetahuan yang didapat menjadi lebih sedikit, terutama untuk menerima informasi dari lingkungannya. (Lestari et al., 2023)

### **2.8.2 Pendidikan**

Pendidikan dapat didefinisikan dalam arti luas sebagai "hidup", yang berarti bahwa pendidikan mencakup semua pengetahuan yang diperoleh sepanjang hidup yang dapat memberikan dampak positif pada pertumbuhan setiap makhluk hidup. Pendidikan yang bertahan lama (longlife education). (Annisa, 2022).

Baik pendidikan formal maupun informal dapat diberikan kepada ibu. Pendidikan formal diberikan di sekolah, sedangkan pendidikan informal dapat diperoleh dari petugas kesehatan saat memberikan pendidikan kesehatan. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin besar keinginan mereka untuk mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mereka sendiri serta kemampuan mereka untuk memeriksa dan memilih hal-hal yang baik dan buruk. (SukContoh BIssa JTabarearno et al., 2019).

### **2.8.3 Pekerjaan**

Sebagian besar ibu hamil adalah ibu rumah tangga. Untuk meningkatkan kehidupan pribadi dan keluarga, Anda harus berusaha untuk bekerja. Ketika mereka berada di rumah, ibu rumah tangga biasanya memiliki banyak waktu luang untuk mencari informasi. Kesibukan, sosial ekonomi, dan akses ke pengetahuan akan dipengaruhi oleh pekerjaan. Karena lebih mudah mendapatkan informasi, orang yang

bekerja biasanya memiliki pola pikir yang lebih luas. Ibu yang bekerja di luar rumah memiliki tingkat sosial yang lebih tinggi daripada ibu rumah tangga, sehingga mereka memiliki lebih banyak kesempatan untuk mendapatkan informasi. Dengan banyak aktivitas sehari-hari sebagai ibu rumah tangga, ibu kurang mendapat informasi. (Sri Sugesti et al., 2023)

Ibu yang bekerja di sektor formal memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk informasi tentang kesehatan. Mudahnya akses informasi menyebabkan informasi cepat sampai kepada ibu yang bekerja pada sektor formal secara utuh dan jelas sehingga teoritis ibu yang bekerja di sektor formal akan memiliki pengetahuan yang lebih baik daripada ibu yang tidak bekerja atau yang bekerja pada sektor non formal termasuk pengetahuan kesehatan dalam hal ini tentang senam hamil (Sri Sugesti et al., 2023)