

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, yang dalam kamus besar Bahasa Indonesia kata tahu mempunyai arti antara lain mengerti setelah melihat (menyaksikan, mengalami dan sebagainya). Mendefinisikan pengetahuan tersebut sebagai sesuatu yang diketahui oleh manusia berdasarkan pengalaman, pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan terjadi melalui panca indera manusia yaitu, penglihatan pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Agus Cahyono et al., 2019).

Jenis dan sifat pengetahuan ini pengetahuan ini tergantung kepada sumbernya dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada pengetahuan yang salah. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior). Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan Pendidikan, dimana seseorang yang yang berpendidikan tinggi maka akan luas pengetahuannya. Akan tetapi perlu diingat seseorang yang berpendidikan rendah bukan berarti pengetahuannya ikut rendah. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu, aspek positif dan aspek negative, kedua aspek ini akan menentukan bagaimana sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan banyak menimbulkan sikap positif terhadap objek tertentu (Agus Cahyono et al., 2019).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau ranah kognitif ini mampu menyatakan Kembali konsep atau prinsip yang telah dipelajari, ada 6 tingkatan yaitu diantaranya :

1. Tahu (*know*)

Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya.

2. Memahami (*comprehension*)

Yang diartikan sebagai kemampuan memahami dalam materi yang telah dipelajari dan memberi contoh serta dapat menyimpulkan terhadap objek yang sudah dipelajari.

3. Aplikasi (*application*)

Yang diartikan sebagai kemampuan dalam menerapkan informasi pada keadaan nyata.

4. Analisis (*analysis*)

Yang diartikan sebagai kemampuan mengurangi suatu materi menjadi komponen-komponen yang lebih jelas.

5. Sintesis (*synthesis*)

Mampu memproduksi dan mengkombinasikan sesuatu yang mendasar untuk membentuk sebuah struktur yang menarik.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi dapat diartikan sebagai kemampuan dalam menilai manfaat dari satu hal untuk tujuan yang lebih jelas (Agus Cahyono et al., 2019)

2.1.3 Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu seperti wawancara atau angket, yang akan menanyakan tentang isi materi yang diukur dari subjek penelitian atau responden. Angket yaitu kuesioner (daftar pertanyaan/pernyataan) yang langsung diisi oleh responden. Pertanyaan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif misalnya pertanyaan pilihan ganda. Nilai 0 jika responden menjawab salah dan nilai 1 jika responden menjawab pertanyaan dengan benar. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya persentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori: (Agus Cahyono et al., 2019)

- 1) 76% - 100% : Baik
- 2) 56% - 75% : Cukup
- 3) $\leq 55\%$: Kurang

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

1. Pendidikan

Semakin tinggi Pendidikan seseorang akan semakin memudahkan seseorang dalam menerima informasi, sehingga meningkatkan kualitas hidup yang positif. Sebaliknya jika seseorang dengan tingkat Pendidikan rendah, maka akan sangat mempengaruhi perkembangan sikap seseorang terhadap menerima informasi.

2. Sumber Informasi

Salah satu faktor untuk memudahkan seseorang dalam memperoleh pengetahuan seperti dengan cara mengakses berbagai sumber informasi melalui media. Perkembangan teknologi ini sangat mempermudah seseorang dalam mencari informasi.

3. Umur

Banyak yang mengatakan semakin tua umur maka akan semakin sulit dalam menerima sesuatu, namun kenyataannya umur hidup seseorang dihitung sejak ia lahir. Umur terkait dengan kedewasaan berfikir, umur dewasa cenderung mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan umur yang jauh lebih muda.

4. Pekerjaann

Pekerjaan pada umumnya merupakan aktivitas yang dilakukan oleh manusia, banyak yang mengatakan bahwa pekerjaan ialah mata pencaharian yang dijadikan bahan pokok dalam kehidupan seseorang untuk mencukupi kebutuhan sehari-harinya.

5. Lingkungan

Lingkungan merupakan kondisi yang ada disekitar manusia dan pengetahuannya mempengaruhi perkembangan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang ada di lingkungan tersebut. Contohnya seperti, satu wilayah mempunyai sikap menjaga kebersihan (Agus Cahyono et al., 2019).

2.2 Ibu Hamil

2.2.1 Definisi Ibu Hamil

Ibu hamil adalah seorang perempuan yang mengandung dari mulai konsepsi (bertemunya sel telur dan sel sperma) sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal ialah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT) umur kehamilan terbagi 3 trimester, yaitu :

1. Trimester I : Usia kehamilan 0-12 minggu
2. Trimester II : Usia kehamilan 13-28 minggu
3. Trimester III : Usia kehamilan 29-40 minggu (Andi Tenri Abeng, 2021)

2.2.2 Frekuensi Makan Ibu Hamil Dalam Sehari

Frekuensi makan adalah seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun makan selingan, sebanyak 3 kali makan utama atau 2 kali makan selingan dan porsi kecil namun sering (Wahyu Nuraisya, 2022)

Tabel 1. Frekuensi Makan ibu hamil dalam sehari

Kategori	Porsi
Nasi atau Pengganti	4-6 piring
Lauk Pauk Hewani (ayam/ikan/daging)	4-5 piring
Lauk Nabati (tahu/tempe/kacang-kacangan)	2-4 potong sedang
Sayuran	2-3 mangkuk
Buah-buahan	3 porsi

2.2.3 Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Asupan gizi sangat menentukan Kesehatan ibu dan janin yang ada di dalam kandungannya. Kebutuhan gizi pada masa kehamilan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan Wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan Rahim (uterus), payudara (mamae), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang di konsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Secara normal ibu hamil mengalami

kenaikan berat badan sebesar 11-13 kg, hal ini terjadi karena kebutuhan asupan makanan ibu hamil meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan (Andi Tenri Abeng, 2021).

1. Trimester I

Pada trimester pertama, ibu hamil biasanya sering mengalami morning sickness, dengan gejala mual, muntah dan nafsu makan berkurang. Jika ibu hamil tidak mau makan, maka akan sangat berdampak buruk terhadap Kesehatan ibu misalnya, mengalami kekurangan gizi. Oleh karena itu kebutuhan energi, protein, vitamin, mineral bertambah. Selama kehamilan diperlukan tambahan protein rata-rata 17 gram/hari, tetapi pada trimester pertama ini belum bisa terpenuhi diharapkan 1g/kg protein (Pipit festi w, 2018).

Tabel 2. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester I

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Asam Folat	Pembentukan sistem syaraf pusat, termasuk otak	Sayuran berdaun hijau, tempe, serta sereal atau kacang-kacangan yang sudah ditambahkan asam folat
Asam Lemak Tak Jenuh	Tumbuh kembang sistem syaraf pusat dan otak	Ikan Laut
Vitamin B12	Perkembangan sel janin	Hasil ternak dan produk olahannya, serta produk olahan kacang kedelai seperti tempe dan tahu.
Vitamin D	Membantu penyerapan kalsium dan mineral di dalam	Ikan salmon dan susu

	darah	
--	-------	--

2. Trimester II

Trimester II, gangguan morning sickness sudah berkurang, tetapi kebutuhan gizi ibu hamil semakin bertambah karena pertumbuhan janin lebih cepat dibandingkan dengan trimester pertama. Asupan protein ibu hamil pun harus bertambah, asupan kalori juga harus terpenuhi. Protein dan kalori akan digunakan untuk membentuk plasenta, ketuban, menambah volume darah, dan mengalirkannya ke seluruh tubuh. Pada trimester kedua ini ibu hamil sudah memiliki nafsu makan. 1,5g/kg berat badan protein/perhari diperkirakan dapat terpenuhi (Pipit festi w, 2018).

Tabel 3. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester II

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin A	Proses metabolisme, pembentukan tulang, dan sistem syaraf	Buah-buahan berwarna kuning hingga merah, daging ayam, telur bebek, dan wortel
Kalsium (Ca)	Pembentukan tulang dan gigi bagi janin dan ibu	Susu, yoghurt, bayam, jeruk, roti gandum, ikan teri.
Zat Besi (Fe)	Membentuk sel darah merah, mengangkut oksigen ke seluruh tubuh dan janin	Sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, ikan, kacang-kacangan.

3. Trimester III

Trimester ketiga, janin sudah semakin besar dan kebutuhan gizi ibu hamil meningkat. Selain asupan protein, kalori, vitamin pada trimester ketiga ini ibu hamil harus memperhatikan asupan zat besi, ibu hamil pun bisa mengonsumsi suplemen zat besi dengan pengawasan dokter selama kehamilan mineral lain yang dibutuhkan ialah yodium berfungsi sebagai pembentuk senyawa tiroksin. Senyawa ini dapat berguna untuk mengontrol metabolisme sel. Kekurangan yodium bisa menyebabkan bayi lahir kerdil dan pertumbuhannya terhambat.

Pada trimester ini berat badan bisa mencapai 2k/kg perhari jenis makanan yang di konsumsi bisa berupa daging, telur, ikan, tahu, tempe dan lain-lain. Selain itu pada trimester ketiga ini ibu hamil butuh energi yang memadai untuk menjelang persalinan nanti (Pipit festi w, 2018).

Tabel 4. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester III

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin B6	Membantu proses system saraf	Gandum, kacang kacangan, dan hati
Vitamin C	Membantu penyerapan zat besi dan sebagai antioksidan	Jeruk, tomat, jambu, pepaya, nenas.
Serat	Memperlancar buang air besar, mempersingkat	Sayuran dan buah buahan.

2.2.4 Nutrisi Bagi Ibu Hamil

1. Asam Folat

Folat ialah vitamin B yang berperan penting untuk mencegah cacat tabung saraf bayi, yaitu kelainan yang serius pada otak dan sumsum tulang belakang. American Collage Of Obtetrics And Gynecilogy (ACOG) merekomendasikan ibu untuk mengonsumsi 600-800 mikrogram folat selama masa kehamilan, ibu bisa

mendapatkannya asupan folat dari makanan yaitu seperti, kacang-kacangan. Telur, sayuran berdaun hijau.

2. Kalsium

Kalsium merupakan nutrisi yang sangat penting bagi ibu hamil, oleh itu ibu hamil membutuhkan 1000 ML kalsium yang bisa dibagi menjadi dua dosis 500 ML/hari. Sumber kalsium yang baik bisa ditemukan pada keju, yoghurt, susu, dan seafood.

3. Vitamin D

Ibu hamil membutuhkan asupan vitamin D sebanyak 600 unit internasional (IU) per hari, karena vitamin D sangat membantu tulang dan gigi bayi yang kuat.

4. Protein

Protein merupakan nutrisi yang penting selama kehamilan, protein kebutuhan ibu meningkat selama tiap trimester kehamilan. Ibu hamil perlu mengonsumsi sekitar 70 hingga 100 gram protein tiap harinya, tergantung berat badan dan trimester selama kehamilan. Bicarakan dengan dokter kandungan untuk mengetahui berapa banyak jumlah protein yang ibu butuhkan.

5. Zat Besi

Tubuh ibu hamil sangat membutuhkan zat besi untuk membuat hemoglobin seperti protein dalam sel darah merah yang bertugas membawa oksigen ke jaringan (Dartiwen, 2019).

2.2.5 Bahan Makanan Yang Harus Dihindari Ibu Hamil

1. Menghindari makanan yang diawetkan karena biasanya mengandung bahan tambahan yang kurang aman
2. Menghindari daging/telur/ikan yang dimasak kurang matang karena dapat mengandung kuman yang sangat berbahaya untuk janin
3. Membatasi kopi dan coklat yang di dalamnya terdapat kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah
4. Membatasi makanan yang mengandung energi tinggi seperti yang mengandung gula, lemak
5. Membatasi makanan yang mengandung gas seperti nangka, kol, ubi jalar, karena dapat menyebabkan keluhan nyeri ulu hati pada ibu hamil

6. Membatasi mengkonsumsi minuman ringan (soft drink) karena mengandung energi yang berakibat pada berat badan ibu hamil yang dapat menyebabkan bayi lahir besar (Ning arti wulandari, 2022).

2.3 Gizi Seimbang Ibu Hamil

Gizi seimbang ialah susunan makanan sehari-hari yang banyak mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktifitas, fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk tumpeng gizi seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk dapat membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa, dan usia lanjut) dan sesuai keadaan Kesehatan (hamil, menyusui, aktifitas fisik, sakit) (Evi elisanti, 2021)



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) (Kemenkes Ditjen Kesmas, 2023)

2.3.1 Pentingnya Gizi Bagi Ibu Hamil

Gizi pada saat kehamilan zat makanan atau menu yang takaran semua zat gizinya dibutuhkan oleh ibu hamil setiap hari dan mengandung zat gizi seimbang dengan jumlah sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan. Kondisi Kesehatan ibu sebelum hamil dan sesudah hamil sangat menentukan Kesehatan ibu sedikit cairan dieksresi pada bulan-bulan kehamilan. Ibu hamil harus mendapatkan gizi yang sangat kuat baik jumlah maupun susunan menu serta mendapat akses Pendidikan tentang gizi (Andi Tenri Abeng, 2021)

Adapun faktor-faktor yang di perhatikan dalam meningkatkan kebutuhan gizi ibu hamil yaitu :

- a. Buruknya status gizi ibu
- b. Usia ibu yang masih sangat muda
- c. Kehamilan kembar
- d. Jarak kehamilan yang rapat
- e. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi

2.3.2 Peran Gizi Seimbang Ibu Hamil

Gizi seimbang merupakan susunan pangan yang sehari-hari mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh, prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal dan mencegah terjadinya masalah gizi (Ning arti wulandari, 2022)

Gizi seimbang untuk ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi dirinya dan pertumbuhan serta perkembangan janin. Untuk itu, sebaiknya ibu memahami pesan gizi seimbang yang mereka butuhkan agar status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat terjaga dengan baik (Ning arti wulandari, 2022)

2.3.3 Manfaat gizi seimbang bagi ibu hamil

- a. Memenuhi kebutuhan zat gizi bagi ibu dan janin
- b. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman.
- c. Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janini dan Kesehatan ibu
- d. Mengatasi permasalahan selama kehamilan

- e. Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah melahirkan bayi (Ning arti wulandari, 2022)

2.3.4 Pesan Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil

Pesan gizi seimbang bagi ibu hamil adalah pesan khusus yang ditujukan bagi ibu hamil dengan harapan bisa memahami pentingnya gizi bagi perkembangan dan pertumbuhan janin, sehingga selama kehamilan dapat menjaga Kesehatannya dengan makanan bergizi yang tepat. Pesan gizi seimbang bagi ibu hamil(Ning arti wulandari, 2022)

1. Biasakan mengkonsumsi anekaragam pangan yang lebih banyak

Ibu hamil perlu mengkonsumsi anekaragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral yang digunakan untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama menyusui

2. Batasi mengkonsumsi garam yang tinggi

Pembatasan mengkonsumsi garam selama kehamilan dapat mencegah terjadinya hipertensi. Hipertensi selama kehamilan akan mneyebabkan meningkatnya resiko kematian janin, terlepasnya plasenta serta gangguan pada pertumbuhan.

3. Membatasi Minum Kopi

Kandungan kafein dalam kopi meningkatkan buang air kecil yang berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung meningkat.

4. Minum air putih yang banyak

Air merupakan sumber cairan yang berfungsi untuk membantu pencernaan, membuang racun, sebagai penyusunan sel dan darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh(Ning arti wulandari, 2022).

2.3.5 Faktor yang mempengaruhi gizi ibu hamil

1. Umur

Lebih muda umur ibu hamil, maka energi yang di butuhkan akan lebih banyak karena hamil di umur muda sangat beresiko. Maka dari itu ibu hamil harus tetap memperhatikan asupan gizi yang di konsumsi demi kebaikan ibu dan janin

2. Berat Badan

Berat badan yang lebih atau kurang dari berat badan rata-rata untuk umur tertentu, merupakan faktor yang dapat menentukan jumlah zat makanan yang harus dicukupi oleh ibu hamil

3. Suhu Lingkungan

Suhu tubuh di pertahankan pada 36,5-37 °C yang digunakan untuk metabolisme optimum. Lebih besar perbedaan suhu tubuh dan lingkungan maka lebih besar pula masukan energi yang dibutuhkan.

4. Pengetahuan

Pengetahuan ibu dan keluarga tentang zat gizi dalam penyusunan dan perencanaan makanan sangat penting. Faktor yang mempengaruhi perencanaan dan penyusunan makanan yang sehat dan seimbang bagi ibu hamil adalah kemampuan ibu dan keluarga dalam membeli makanan serta memahami pengetahuan zat gizi yang terkandung di dalam makanannya.

5. Status Ekonomi

Status ekonomi maupun sosial sangat mempengaruhi terhadap pemilihan makanan, karena tidak semua orang mampu untuk memenuhi atau membeli makanan yang bergizi.

6. Status Kesehatan

Pada saat kondisi sedang tidak baik asupan energi harus tetap di perhatikan demi daya tahan tubuh (Tanty wulan 2021).

2.4 Karakteristik

Karakteristik adalah arti sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain, tabiat, watak. Karakteristik adalah yang dimiliki oleh seseorang diantaranya Pendidikan, Umur, Usia (NK Meriantini, 2020).

2.4.1 Umur

Umur adalah umur individu yang dihitung sejak lahir hingga ulang tahun. Umur yang baik bagi ibu hamil adalah sejak umur 20-35 tahun, karena pada umur yang kurang dari 20 tahun masih dalam pertumbuhan sehingga asupan makanan harus banyak terpenuhi oleh ibu. Selain itu secara fisik umur yang kurang dari 20

tahun terbentuk belum sempurna untuk berreproduksi. Sedangkan pada umur >35 tahun merupakan umur yang sangat rentan terhadap penyakit, dimana penyakit itu akan mengganggu untuk peredaran darah ke plasenta sehingga akan berpengaruh terhadap janin(NK Meriantini, 2020)

2.4.2 Pendidikan

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).

Jenjang pendidikan formal terdiri dari Pendidikan dasar, Pendidikan menengah, Pendidikan tinggi. Pendidikan dasar yaitu jenjang Pendidikan seperti SD, SMP atau bentuk yang sederajat. Sementara itu Pendidikan menengah kejuruan seperti SMA, SMK atau bentuk lain yang sederajat, sedangkan Pendidikan tinggi adalah jenjang Pendidikan setelah Pendidikan menengah yang mencakup Pendidikan diploma, sarjana yang diselenggarakan oleh Pendidikan tinggi(NK Meriantini, 2020)

2.3.1 Paritas

Paritas adalah jumlah kehamilan yang menghasilkan janin yang mampu hidup diluar rahim (28 minggu). Paritas merupakan banyaknya anak yang dilahirkan oleh ibu dari anak pertama sampai dengan anak terakhir. Adapun pembagian paritas yaitu primipara, multipara, dan grande multipara.

1. Primipara adalah Wanita yang baru pertama kali melahirkan seorang anak dimana janin mencapai usia 28 minggu atau lebih.
2. Multipara adalah Wanita yang pernah melahirkan bayi beberapa kali (sampai 5 kali)
3. Grande multipara adalah Wanita yang pernah melahirkan bayi 6 kali atau lebih.(Magdalena & G.J, 2015)

Paritas yang paling aman ditinjau dari sudut kematian maternal dan perinatal adalah paritas 2-3 kali. Paritas menjadi faktor tidak langsung terjadinya stunting, karena paritas berhubungan erat dengan pola asuh dan pemenuhan

kebutuhan gizi anak, terlebih apabila didukung dengan kondisi ekonomi yang kurang. Anak yang lahir dari ibu dengan paritas banyak memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan pola asuh yang buruk dan tidak tercukupinya pemenuhan kebutuhan gizi selama masa pertumbuhan. Anak yang memiliki jumlah saudara kandung yang banyak dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan karena persaingan untuk sumber gizi yang tersedia terbatas di rumah.