

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

Pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan sangat penting dilakukan, kondisi ini dipengaruhi oleh pengetahuan dan persepsi seseorang. Pengetahuan dan persepsi yang tinggi terhadap kesehatan termasuk dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi kehamilan akan mempengaruhi dalam perilaku kesehatan seseorang (Annisa, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nur Baity (2017), pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dan berpengaruh terhadap tindakan seseorang. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang nutrisi selama kehamilan sebagian besar akan memiliki kesadaran untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan baik juga. Hasil dari penelitian ini diperoleh responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 24 responden (43,6%) pengetahuan cukup yaitu 26 responden (47,3%), dan pengetahuan kurang sebanyak 5 responden (9,1%) (Baity, 2017).

Hasil penelitian oleh Kartika (2019) tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang asupan nutrisi di wilayah kerja puskesmas Sadananya diperoleh hasil ibu hamil berpengetahuan baik sebanyak 25 orang (28.41%), berpengetahuan cukup sebanyak 23 orang (26,14%) dan yang perpengetahuan kurang sebanyak 40 orang (45.45%) (Kartika, 2019). Hasil penelitian oleh Leny (2022) tentang gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Hamil di Klinik Budi Mulia Medika Palembang diperoleh hasil sebanyak 24

responden (45,3%) memiliki pengetahuan baik, 23 responden (43,4 %) memiliki pengetahuan cukup, dan sebanyak 6 responden (11,3%) memiliki pengetahuan kurang tentang nutrisi selama hamil (Leny, 2022).

2.2 Konsep Kehamilan

2.2.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah suatu keadaan dimana janin dikandung didalam tubuh perempuan, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan (Mansyur, dkk. 2014). Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13-ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28-ke 40) (Syaiful Dan Fatmawati, 2019)

2.2.2 Periode Kehamilan

Kehamilan yang dialami oleh wanita akan dibagi menjadi tiga periode yaitu sebagai berikut:

1. Trimester I, dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan (0-12 minggu).
2. Trimester II, dimulai dari bulan keempat sampai enam bulan (13-28 minggu).

3. Trimester III, dimulai dari bulan ketujuh sampai Sembilan bulan (29-42 minggu) (Dewi, 2020)

2.2.3 Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

Selama masa kehamilan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh ibu hamil, adalah sebagai berikut: (Nugroho, 2014)

1. Kebutuhan fisik ibu hamil

1) Oksigen

Kebutuhan oksigen adalah kebutuhan utama pada manusia termasuk ibu hamil tanda. Berbagai gangguan pernafasan bisa terjadi pada saat hamil sehingga akan mengganggu pemenuhan kebutuhan oksigen pada ibu tanda, sehingga berpengaruh pada bayi yang dikandungnya (Nugroho, 2014)

2) Nutrisi dalam kehamilan

Pada saat hamil ibu harus makan makanan yang mengandung nilai gizi bermutu tinggi, walaupun bukan makanan yang mahal harganya. Gizi pada waktu hamil harus ditingkatkan hingga 300 kalori per hari, ibu hamil seharusnya mengonsumsi makanan yang mengandung protein, zat besi dan cukup cairan (menu seimbang) (Nugroho, 2014)

3) *Personal hygiene*

Kebersihan harus dijaga pada masa kehamilan, mandi dianjurkan sedikitnya dua kali sehari dan kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah

genetalia) dengan cara dibersihkan dengan air dan dikeringkan (Nugroho, 2014)

4) Pakaian selama kehamilan

Pada dasarnya pakaian apa saja bisa dipakai, baju hendaknya yang longgar dan mudah dipakai, serta bahan yang mudah menyerap keringat (Nugroho, 2014)

5) Eliminasi (BAB/BAK)

Saat berkemih terdapat residu (sisa) yang memudahkan infeksi kandung kemih. Untuk melancarkan dan mengurangi infeksi kandung kemih dengan minum dan menjaga kebersihan sekitar alat kelamin

6) Seksual

Selama kehamilan berjalan normal, koitus diperbolehkan sampai akhir kehamilan, meskipun beberapa ahli berpendapat sebaiknya tidak lagi berhubungan seks selama 14 hari menjelang kelahiran

7) Mobilisasi

Ibu hamil boleh melakukan kegiatan fisik biasa selama tidak terlalu melelahkan. Ibu hamil dapat melakukan pekerjaan seperti menyapu, mengepel, masak dan mengajar. Semua pekerjaan tersebut harus sesuai dengan kemampuan wanita tersebut dan mempunyai cukup waktu untuk istirahat.

8) Tidur

Jadwal istirahat dan tidur perlu diperhatikan dengan baik karena istirahat dan tidur teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani untuk kepentingan pekerjaan perkembangan dan pertumbuhan janin. Tidur pada malam hari selama kurang lebih 8 jam dan tidur pada siang hari selama 1 jam (Nugroho, 2014)

2. Kebutuhan psikologis ibu hamil

1) Support keluarga

Keluarga yang selalu melengkapi dan dapat menghindari konflik adalah dengan cara pasangan merencanakan untuk kedatangan anaknya, mencari informasi bagaimana menjadi ibu dan ayah, persiapan peran sebagai kepala keluarga (Nugroho, 2014)

2) Support dari tenaga kesehatan

Peran bidan dalam perubahan dan adaptasi psikologis adalah dengan memberi support atau dukungan moral, meyakinkan bahwa ibu dapat menghadapi kehamilannya dan perubahan yang dirasakan adalah sesuatu yang normal (Nugroho, 2014)

2.3 Nutrisi Pada Masa Kehamilan

2.3.1 Pengertian Nutrisi Pada Masa Kehamilan.

Nutrisi atau zat gizi merupakan senyawa makanan yang dibutuhkan tubuh untuk fungsi fisiologis. Nutrisi digunakan untuk kebutuhan energi

dalam proses metabolisme bagi tubuh, membantu dalam membangun struktur tubuh dan sel (Wijanti et al., 1970)

Nutrisi merupakan elemen yang dibutuhkan untuk proses serta fungsi tubuh. Kebutuhan energi didapatkan dari berbagai nutrisi, seperti: Protein, karbohidrat vitamin, mineral, lemak dan air. Makanan dideskripsikan berdasarkan kepadatan nutrisi, seperti proporsi nutrisi yang paling penting berdasarkan jumlah kalornya. Makanan dengan kepadatan nutrisi yang rendah, seperti : gula atau alkohol, merupakan makanan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisinya (Potter dan Perry, 2014).

Nutrisi Kehamilan merupakan salah satu kebutuhan dasar ibu hamil. Nutrisi adalah makanan dan zat gizi dalam makanan yang berguna bagi kesehatan. Zat gizi atau nutrien merupakan zat-zat makanan yang terkandung dalam suatu bahan pangan yang dapat dimanfaatkan oleh tubuh (Almatsier, 2016).

Pemenuhan nutrisi pada masa kehamilan merupakan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu hamil pada masa kehamilan trimester I sampai dengan trimester ke-III. Asupan makanan selama kehamilan, harus bisa memenuhi kebutuhan ibu dan janin berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) (Almatsier, 2016).

Pemenuhan gizi sangat penting dilakukan oleh para ibu dan calon ibu dalam mempersiapkan bayinya untuk dapat hidup sehat dan terhindar dari risikorisiko kesehatan jangka panjang seperti penyakit jantung,

diabetes dan hipertensi. Pada umumnya, pemenuhan gizi ibu dan bayi ditekankan untuk dilakukan sejak 1.000 hari pertama kehidupan bayi sejak dalam kandungan.

2.3.2 Manfaat Nutrisi Bagi Ibu Hamil

Masa hamil adalah masa penting untuk pertumbuhan oprimal janin dan persiapan persalinan. Oleh karena penambahan zat-zat gizi sangat bermanfaat bagi ibu hamil yaitu: (M.Pratiwi, 2019)

1. Untuk kesehatan ibu hamil selama kehamilan supaya pertumbuhan dan perkembangan janin dalam keadaan sehat.
2. Persiapan saat persalinan
3. Persiapan menyusui dan tumbuh kembang bayi.

Selama hamil calon ibu memerlukan lebih banyak zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya, bila makanan ibu terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok, dan lain-lain (M.Pratiwi, 2019).

Dalam mengkonsumsi makanan, ibu hamil harus memperhatikan nutrisi serta kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi baik bagi dirinya maupun bagi janin yang ada dalam kandungannya. Karena kebutuhan gizi bagi ibu hamil akan terus meningkat, terutama setelah memasuki trimester kedua. Sebab pada saat itu pertumbuhan janin berkembang sangat cepat dan berat badan ibu pun turun naik sangat

pesat, ini berbeda ketika kehamilan masih berada pada trimester pertama.

Asupan gizi sangat menentukan kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammary), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya (Asrinah et al., 2017)

Selain bermanfaat untuk ibu hamil, nutrisi kehamilan pun bermanfaat untuk janin. Nutrisi sangat penting untuk perkembangan janin yang dapat memperkecil resiko terhambatnya perkembangan janin, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan janin normal, dapat menciptakan daya tahan tubuh yang baik, memberikan cadangan nutrisi yang baik, meminimalkan resiko stillbirths, cacat dan kematian bayi. Nutrisi sangat bermanfaat untuk: (Asrinah et al., 2017)

1. Nutrisi untuk otak

Nutrisi yang dibutuhkan untuk ibu dan janin agar terhindar dari resiko seperti salah satunya *Neural Tube Defects* (NTD) atau cacat pada otak dan tabung syaraf janin. Adapun nutrisi yang dibutuhkan untuk janin diantaranya: DHA, gangliosida (GA), folat (vitamin B9), Fe, EPA, dan kolin.

Asam folat mampu mengurangi resiko kejadian bayi lahir dengan *Neunatal Tube Defects* (NTD), cacat bawaan, bibir sumbing, BBLR, *down's* dan menurunkan *hemocystein* dalam darah, kadar syndrome, keduduran, mencegah anemia *megaloblastik hemocystein* yang tinggi dikaitkan dengan preeklamsi, kelahiran prematur dan lahir dengan keadaan mati.

Selain asam folat nutrisi Gangliosida (GA) juga dibutuhkan janin dalam pertumbuhan semasa didalam kandungan, gangliosida berperan sejak proses migrasi sel-sel otak. Gangliosida (GA) berperan penting untuk perkembangan daya ingat, sel syaraf, pembentukan sinapsis dan koneksi antar sel.

Selain folat dan gangliosida, nutrisi DHA juga berperan penting dalam pembentukan sel saraf pusat. Tablet Fe memiliki mamfaat untuk pembentukan sel darah merah janin dan menyimpan zat besi dalam tubuh janin. Nutrisi EPA yang berperan untuk perkembangan otak bayi pada trimester ke-3 hingga usia 30 bulan setelah lahir.

Ibu hamil di anjurkan untuk mengonsumsi makanan bergizi lengkap seperti protein, sayur-sayuran, buah-buahan dan minum susu untuk ibu hamil. Jika ibu merasa mual makanlah dengan porsi sedikit namun sering, hindari makanan atau cemilan yang mengandung banyak minyak, gula, lemak tinggi dan jangan memakan ikan, daging, telur, dan ayam yang dimasak setengah matang. Ibu hamil dilarang mengonsumsi alkohol, merokok yang dapat membahayakan

janin dan ibu, teh, kopi dan softdrink terlalu banyak (Asrinah et al., 2017).

2. Nutrisi penting bagi tumbuh kembang janin

Bagi wanita yang sedang mempersiapkan kehamilan perlu diperhatikan kondisi kesehatannya, alangkah lebih baiknya calon ibu dianjurkan mulai mengonsumsi asupan nutrisi atau zat gizi seperti folat, tiga bulan sebelum kehamilan. Nutrisi sangat penting dalam pertumbuhan janin, memperkecil terjadinya anemia megabloblastik dan asam folat untuk mencegah terjadinya cacat pada otak dan tabung saraf. Beragam zat gizi yang harus dikonsumsi selama kehamilan diantaranya, omega 3 dan 6DHA, Asam Folat, Zat Besi, Probiotik FOS, Kalsium, B6, B12, Vitamin D, Kolin, Gangliosida (Asrinah et al., 2017).

2.3.3 Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil

Seiring dengan pertambahan usia kehamilan seorang ibu, maka terjadi peningkatan kebutuhan energi, protein, dan zat gizi lainnya. Jika wanita dewasa yang tidak hamil kebutuhan energinya sekitar 2.500 kkal/hari, maka pada ibu hamil trimester I membutuhkan tambahan energi sekitar 180 kkal/hari. Pada ibu hamil trimester II dan III membutuhkan tambahan energi sekitar 300 kkal/hari. Energi yang

ditambahkan ini berasal dari zat makro yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Zat gizi dibagi menjadi 2 yaitu zat gizi makro dan mikro. (Supriasa et al., 2017)

1. Zat gizi makro antara lain:

- 1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama berupa glukosa untuk sel-sel darah merah, otak, sistem saraf pusat, plasenta, dan janin. Pemenuhan kebutuhan energi yang berasal dari karbohidrat dianjurkan sebesar 50-60% dari total energi yang dibutuhkan, terutama yang berasal dari karbohidrat pati dan serat, seperti nasi, sereal, roti, dan pasta, juga jagung, sagu, singkong, dan ubi jalar (Supriasa et al., 2017)

Kebutuhan gizi untuk ibu hamil mengalami peningkatan dibandingkan dengan ketika tidak hamil. Bila kebutuhan energi perempuan sebelum hamil sekitar 2.650 kkal/hari untuk usia 19-29 tahun dan 2.550 kkal untuk usia 30-49 tahun, maka kebutuhan ini akan bertambah sekitar 180 kkal/hari pada trimester I dan 300 kkal/hari pada trimester II dan III. Demikian juga dengan kebutuhan protein, lemak, vitamin dan mineral, akan meningkat selama kehamilan (Kementerian Kesehatan R.I., 2020)

Meningkatnya usia kehamilan dapat mempengaruhi metabolisme tubuh dan peningkatan kebutuhan kalori. Jika

terjadi pembatasan kalori atau energi pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga maka akan dapat melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (Kementerian Kesehatan R.I., 2020)

2) Protein

Protein merupakan komponen yang penting untuk pembentukan sel-sel tubuh, pengembangan jaringan, termasuk untuk pembentukan plasenta. Kebutuhan protein untuk ibu hamil sekitar 17 g/hari. Jenis protein yang dikonsumsi seperlimanya sebaiknya berasal dari protein hewani, seperti daging, ikan, telur, susu, yogurt, dan selebihnya berasal dari protein nabati, seperti tahu, tempe, kacang-kacangan, dan lain-lain (Supriasa et al., 2017)

Dampak kekurangan asupan protein adalah gangguan pertumbuhan pada janin, seperti retardasi intrauterine, cacat bawaan, BBLR, dan keguguran. Kebiasaan mengonsumsi lebih banyak protein nabati dibandingkan dengan protein hewani menyebabkan absorpsi zat besi kurang optimal. Hal ini dikarenakan protein hewani mengandung heme yang diperlukan oleh tubuh (Supriasa et al., 2017)

3) Lemak

Lemak merupakan zat gizi penting yang berperan meyakinkan pada perkembangan janin dan pertumbuhan awal pascalahir. Asam lemak omega-3 DHA penting untuk

perkembangan dan fungsi saraf janin selama kehamilan. Konsumsi PUFA selama kehamilan memengaruhi transfer PUFA ke plasenta dan ASI. Kebutuhan energi yang berasal dari lemak saat hamil sebaiknya tidak lebih dari 25% dari kebutuhan energi total per hari. Selain memperhatikan proporsi energi yang berasal dari lemak, penting juga memperhatikan proporsi asam lemaknya. Misalnya, proporsi asam lemak jenuh (lemak hewani) adalah 8% dari kebutuhan energi total, sedangkan sisanya (12%) berasal dari asam lemak tak jenuh (Nefy et al, 2017). Perbandingan kandungan asam lemak omega 6 dan omega 3, EPA, dan DHA sebaiknya lebih banyak. Asam linoleat banyak terdapat pada minyak 10 kedelai, minyak jagung, minyak bunga matahari, minyak biji kapas. DHA dan ALA banyak terdapat dalam minyak ikan (ikan laut seperti lemuru, tuna, salmon), selain juga terdapat dalam sayuran berdaun hijau tua seperti bayam dan brokoli, minyak kanola, biji labu kuning, dan minyak flaxseed. Kebutuhan minyak dalam pedoman gizi seimbang dinyatakan dalam 4 porsi, di mana satu porsi minyak adalah 5 gram (Supriasa et al., 2017)

3. Zat Gizi Mikro

1) Kalsium, Fosfor dan Vitamin D

Kalsium adalah salah satu zat gizi yang sangat penting untuk ibu hamil, disamping fosfor dan vitamin D. Ketiga zat gizi ini

dibutuhkan untuk pembentukan tulang dan gigi pada janin (Kementerian Kesehatan R.I., 2020).

2) Fe (zat besi)

Kebutuhan Fe untuk ibu hamil meningkat untuk pertumbuhan janin. Zat besi akan disimpan oleh janin dihati selama bulan pertama sampai dengan bulan keenam kehidupannya untuk ibu hamil pada trisemester ketiga harus meningkatkan zat besi untuk kepentingan kadar Hb dalam darah untuk transfer pada plasenta, janin, dan persiapan kelahiran. Kebutuhan zat besi tiap trisemester sebagai berikut:

- a. Trisemester I: Kebutuhan zat besi ± 1 mg/hari (kehilangan basal 0,8 mg/hari) ditambah 30 – 40 mg untuk kebutuhan janin dan sel darah merah.
- b. Trisemester II: Kebutuhan zat besi ± 5 mg/hari (kehilangan basal 0,8 mg/hari) ditambah kebutuhan sel darah merah 300 mg dan conceptus 115 mg. 10
- c. Trisemester III: Kebutuhan zat besi 5 mg/hari (kehilangan basal 0,8 mg/hari) ditambah kebutuhan sel darah merah 150 mg dan conceptus 223 mg. 7 (Kementerian Kesehatan R.I., 2020).

3) Asam Folat

Asam folat dibutuhkan selama kehamilan untuk pemecahan sel dan dintesis DNA.

4) Vitamin

Vitamin sangat dibutuhkan untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan janin. Fungsi vitamin pada ibu hamil yaitu:

- a. Vitamin A: membantu pertumbuhan kulit, tulang dan gigi, berfungsi untuk metabolisme tubuh.
- b. Vitamin C: membantu pembentukan jaringan tubuh janin, untuk proses metabolisme tubuh.
- c. Vitamin D: bahan dasar pembentukan tulang dan gigi.

Kehamilan trimester III kebutuhan nutrisi pada ibu hamil semakin meningkat dan kebutuhan kalori pada trimester III akan bertambah 600 kalori perhari (Supriasa et al., 2017)

2.3.4 Malnutrisi Ibu Hamil

Malnutrisi atau kurang gizi yaitu ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi yang mengakibatkan terjadinya defisit energi, protein, dan mikronutrien, yang berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2016). Ibu hamil yang menderita malnutrisi selama minggu pertama kehamilan atau sebelum kehamilan berisiko melahirkan bayi dengan kerusakan otak dan sumsum tulang belakang, karena sistem saraf pusat sangat peka pada minggu ke 2-5 pertama kehamilan. Ibu yang mengalami malnutrisi selama minggu terakhir kehamilan maka ibu akan melahirkan bayi dengan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) (Almatsier, 2016).

Ibu yang mengalami kekurangan nutrisi selama kehamilan akan menimbulkan masalah pada ibu ataupun pada janin seperti, masalah pada ibu, masalah terhadap persalinan, masalah terhadap janin, anemia pada ibu hamil, dan beresiko pada Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Almatsier, 2016).

2.4 Konsep Pengetahuan

2.4.1 Pengertian Pengetahuan

Knowledge atau pengetahuan merupakan suatu hasil mengetahui terhadap suatu hal, tidak hanya membahas mengenai “apa”, tetapi juga termasuk dengan “kenapa” dan “bagaimana” (Notoatmodjo, 2016).

Bidang ilmu terbentuk ketika pengetahuan memiliki metode atau metode mempelajari suatu objek untuk mencapai hasil yang sistematis dan dapat dikenali secara umum dengan tujuan tertentu (Notoatmodjo, 2016).

Pengalaman penelitian telah menunjukkan perilaku yang memiliki basis pengetahuan bersifat lebih permanen daripada perilaku berbasis diluar pengetahuan. Studi Rogers (1974) memperkuat perihal sebelum orang mengambil perilaku baru, ada rangkaian proses dalam diri orang tersebut:

1. Sadar dalam artian mengetahui objek tertentu.
2. Mulai adanya rasa keteratrikan pada stimulus.

3. Mulai timbulnya pertimbangan terhadap stimulus yang baik dan tidak.
4. Mencoba suatu perilaku yang baru.
5. Melakukan adaptasi dalam hal perilaku yang disesuaikan dengan pengetahuannya terhadap stimulus (Notoatmodjo, 2016).

2.4.2 Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan bisa diukur menggunakan kegiatan tanya-jawab atau angket survey yang berisi materi yang akan diukur oleh subyek survey dan responden (Notoatmodjo, 2016). pertanyaan (*test*) yang didapatkan dipergunakan untuk mengukur pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan dalam 2 jenis, yaitu:

1. *Subjective test*, contohnya soal-soal esai.
2. *Objective test*, contohnya soal-soal pilihan berganda, benar salah, atau soal menghubungkan.

Soal pilihan ganda merupakan soal yang objektif karena dapat dinilai dengan pasti tanpa melibatkan unsur subjektif. Mengevaluasi dua pertanyaan, terutama beberapa, diinginkan sebagai alat ukur untuk mengukur ilmu pengetahuan karena dapat dipecahkan dalam pengetahuan yang diukurnya dan cepat untuk dievaluasi.

2.4.3 Faktor-Faktor Pembentukan Pengetahuan

Faktor-faktor pre-disposisi, yang tergambar dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan variabel demografi seperti

status ekonomi, umur, gender, dan jumlah anggota yang penting sebagai faktor pre-disposisi.

Faktor pendukung yang tampak di lingkungan, ada atau tidak sarana dan prasarana kesehatan, seperti puskesmas, obat-obatan, alat kontrasepsi, dan toilet.

Kekuatan pendorong di balik perilaku apa pun dari praktisi perawatan kesehatan atau petugas lainnya adalah sekelompok referensi perilaku orang (Notoatmodjo, 2016).

2.4.4 Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2019), tingkat pengetahuan dibagi menjadi 3, yaitu: (Arikunto, 2019)

1. Tingkat pengetahuan baik

Tingkat pengetahuan yang baik dapat diketahui, dipahami, diterapkan, dianalisis, diintegrasikan, dan dievaluasi oleh seseorang. Jika seseorang memiliki pengetahuan $\geq 76 - 100\%$, maka tingkat pengetahuannya baik.

2. Tingkat pengetahuan cukup

Tingkat pengetahuan yang cukup diketahui, dipahami, tetapi tidak diterapkan, dianalisis, diintegrasikan, dan dievaluasi oleh seseorang. Jika seseorang memiliki pengetahuan 56 sampai 75% maka tingkat pengetahuannya dikatakan cukup.

3. Tingkat pengetahuan kurang

Tingkat ketidaktahuan yaitu ketika seorang individu kurang memiliki kemampuan untuk mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Jika seseorang memiliki pengetahuan kurang dari 56%, maka tingkat pengetahuannya tidak mencukupi.

2.5 Konsep Persepsi

2.5.1 Pengertian Persepsi

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Proses terjadinya persepsi tergantung dari pengalaman masa lalu dan pendidikan yang diperoleh individu.

Persepsi adalah proses yang digunakan individu mengelola dan menafsirkan kesan indera mereka dalam rangka memberikan makna kepada lingkungan mereka. Meski demikian apa yang dipersepsikan seseorang dapat berbeda dari kenyataan yang objektif. Persepsi itu bersifat individual, karena persepsi merupakan aktivitas yang terintegrasi dalam individu, maka persepsi dapat dikemukakan karena perasaan dan kemampuan berpikir. Pengalaman individu tidak sama, maka dalam mempersepsikan stimulus, hasil dari persepsi mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain karena sifatnya yang sangat subjektif (Sarwono, 2017)

Menurut Notoatmodjo (2016) menyebutkan faktor stimulus yang dapat mempengaruhi rentang perhatian seseorang disebabkan oleh dua hal yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Notoatmodjo, 2016).

1. Faktor eksternal terdiri dari:

- 1) Kontras, yaitu cara termudah dalam menarik perhatian adalah dengan membuat kontras baik warna, ukuran, bentuk atau gerakan.
- 2) Perubahan intensitas suara yang berubah dari pelan menjadi keras, atau cahaya yang berubah dengan intensitas tinggi akan menarik perhatian seseorang.
- 3) Pengulangan (*repetition*) dengan pengulangan, walaupun pada mulanya stimulus tersebut tidak termasuk dalam rentang perhatian kita, maka akan mendapat perhatian kita.
- 4) Sesuatu yang baru (*novelty*), suatu stimulus yang baru akan lebih menarik perhatian kita daripada sesuatu yang telah kita ketahui.
- 5) Sesuatu yang menjadi perhatian orang banyak. Suatu stimulus yang menjadi perhatian orang banyak akan menarik perhatian seseorang.

2. Faktor internal terdiri dari:

- 1) Pengalaman atau pengetahuan, pengalaman atau pengetahuan yang dimiliki seseorang merupakan faktor yang sangat berperan dalam menginterpretasikan stimulus yang kita peroleh.

Pengalaman masa lalu atau apa yang telah dipelajari akan menyebabkan terjadinya perbedaan interpretasi

- 2) Harapan (*expectation*), harapan terhadap sesuatu akan mempengaruhi persepsi terhadap stimulus.
- 3) Kebutuhan, kebutuhan akan menyebabkan seseorang menginterpretasikan stimulus secara berbeda.
- 4) Motivasi, motivasi akan mempengaruhi persepsi seseorang. Seseorang yang termotivasi untuk menjaga kesehatannya akan menginterpretasikan rokok sebagai sesuatu yang negatif.
- 5) Emosi, emosi seseorang akan mempengaruhi persepsinya terhadap stimulus yang ada. Misalnya seseorang yang sedang jatuh cinta akan mempersepsikan semuanya serba indah.
- 6) Budaya, seseorang dengan latar belakang budaya yang sama akan menginterpretasikan orang-orang dalam kelompoknya secara berbeda, namun akan mempersepsikan orang-orang diluar kelompoknya sebagai sama saja (Notoatmodjo, 2016).

2.5.2 Proses Terjadinya Persepsi

Persepsi ibu hamil tentang Nutrisi tidak muncul seketika hanya dengan melihat sekelilingnya, tetapi melalui proses dalam mempersepsikan sesuatu. Syarat untuk mengadakan persepsi perlu ada

proses fisik, fisiologis, dan psikologis. Persepsi melewati tiga proses sebagai berikut. (Donsu, 2017)

1. Proses fisik yaitu dari objek melalui stimulus kemudian sampai pada reseptor atau alat indera. Proses fisik dalam terjadinya persepsi yaitu adanya objek yang ditangkap oleh stimulus lalu ditangkap oleh panca indera manusia terutama indera penglihatan.
2. Proses fisiologis yaitu dari stimulus melalui saraf sensori kemudian mencapai otak.
3. Proses psikologis yaitu proses dalam otak sehingga membuat individu mampu menyadari stimulus yang telah diterima (Donsu, 2017)

2.5.3 Teori yang Mempengaruhi Persepsi

Health Belief Model (HBM) merupakan teori yang paling luas digunakan. HBM dicetuskan pada tahun 1950-an berkat penelitian psikolog sosial dari *U.S Public Health Service* (USPHS) yakni Godfrey Houchbaum, Irwin Rosenstock, dan Stephen Kegeles. HBM dalam promosi kesehatan harus memperhatikan komponen-komponen atau konstruksi yang merupakan penguangkit bagi faktor yang mempengaruhi perilaku.

Hal ini juga sesuai dengan teori Notoatmodjo (2016) yang menyatakan bahwa perilaku manusia terbentuk di dalam diri seseorang dari dua faktor utama yakni faktor dari luar diri seseorang seperti fisik dan lingkungan, dan faktor dari diri dalam seseorang seperti perhatian,

pengamatan, persepsi, motivasi, fantasi, sugesti, dan sebagainya. Ibu hamil yang memiliki persepsi baik akan mengkesampingkan anggapan buruk seperti pelayanan antenatal care tidak menyenangkan, terlalu mahal, tidak bermanfaat, tidak tahu jadwal pemeriksaan, transportasi yang sulit, kurangnya dukungan keluarga, ketidakpercayaan terhadap petugas kesehatan, semua hal itu tidak akan menjadi masalah apabila ibu hamil memiliki persepsi baik terhadap pelayanan antenatal care (Notoatmodjo, 2016).

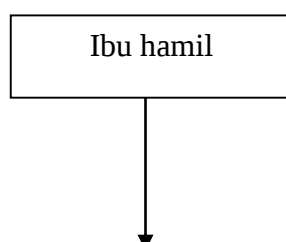
2.5.4 Pengukuran Persepsi

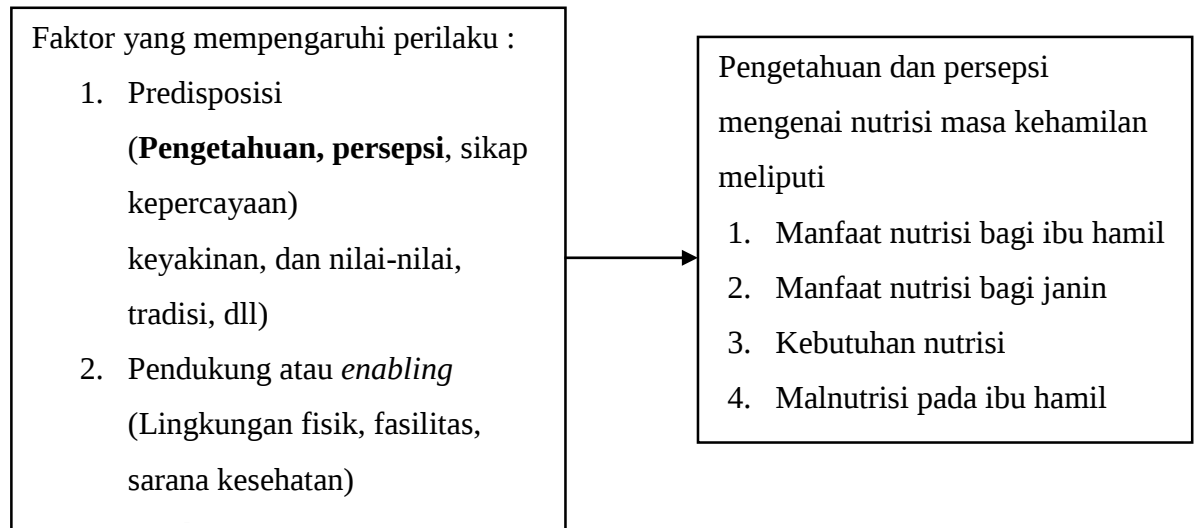
Pengukuran persepsi dapat dibagi menjadi dua yaitu persepsi positif dan persepsi negatif. Persepsi positif jika nilai yang diperoleh responden dari kuesioner diatas nilai mean, sedangkan persepsi negatif jika nilai yang diperoleh responden dibawah nilai mean (Saifuddin, 2017).

2.6 Kerangka Konseptual

Bagan2.1

Gambaran Pengetahuan Dan Persepsi Ibu Hamil Tentang Nutrisi Masa Kehamilan Di Desa Jatibaru Kabupaten Subang





Sumber: (Supriasa et al., 2017) (M.Pratiwi, 2019),(Notoatmodjo, 2016).