

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Pengetahuan

a. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu. Penginderaan objek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, raba dan rasa sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014).

Menurut Purwati, Macfoeds dan Wahyuningsi (2014), pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil dengan baik dapat mempengaruhi perilaku ibu khususnya berkaitan konsumsi makanan. Dengan pengetahuan yang baik tentunya pola makan dan perilaku ibu dalam mengonsumsi makanan lebih memperhatikan kualitas kandungan gizi dibandingkan kuantitas atau banyaknya makanan yang dikonsumsi. Dengan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung nutrisi tentunya dapat meningkatkan kesehatan dan pertumbuhan ibu dan janin. Apabila di dalam masa awal kehamilan terjadi malnutrisi maka akan sangat mempengaruhi perkembangan dan kapasitas embrio untuk mempertahankan hidupnya, dan nutrisi yang buruk pada kehamilan lanjut akan mempengaruhi kebutuhan janin. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan akan berdampak terhadap terjadinya kekurangan gizi pada ibu hamil.

Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat-zat gizi oleh tubuh yang berguna bila dimasukkan dalam tubuh. Bahan makanan adalah makanan dalam keadaan mentah. Status gizi adalah

keadaan tubuh keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat zat gizi (Almatsier 2015).

b. Pengetahuan Gizi pada Ibu Hamil

Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku setiap individu, termasuk perilaku kesehatan individu tersebut. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lama dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan akan berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan. Semakin luas pengetahuan ibu hamil mengenai gizi dan kesehatan, maka semakin beragam pula jenis makanan yang dikonsumsi sehingga dapat memenuhi kecukupan gizi dan mempertahankan kesehatan ibu hamil (Wati, 2014).

c. Tingkat Pengetahuan ibu hamil

Menurut Notoatmodjo (2014) tingkat pengetahuan ada 6 secara garis besar yaitu:

1. Tahu (*Know*)

Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas berupa mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga tingkatan pengetahuan pada tahap ini. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajarinya adalah seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan.

2. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah paham tentang pelajaran atau materi yang telah diberikan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut.

3. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini yaitu dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya

pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya. Misalnya melakukan *assembling* (merakit) dokumen rekam medis atau melakukan kegiatan pelayanan pendaftaran.

4. Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen yang ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

5. Intestine (*synthesis*)

Pengetahuan yang dimiliki adalah kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis ini seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif Keputusan, pengukuran pengetahuan

d. Pengukuran pengetahuan

Dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan 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 *assay* dan pertanyaan objektif misalnya pertanyaan pilihan ganda. Nilai nol jika responden menjawab salah dan nilai satu menjawab pertanyaan dengan benar (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Arikunto (2013) tingkat pengetahuan dibagi menjadi 3 tingkat, yaitu :

- a) Baik, bila subjek mampu menjawab dengan benar 76%- 100% dari seluruh pertanyaan.
- b) Cukup, bila subjek mampu menjawab dengan benar 56%-76% dari seluruh pertanyaan.
- c) Kurang, bila subjek mampu menjawab dengan benar <56% dari seluruh pertanyaan.

2. Gizi Ibu Hamil

a. Pengertian gizi ibu hamil

Gizi ibu hamil adalah suatu keadaan keseimbangan dalam tubuh ibu hamil sebagai akibat pemasukan konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang digunakan oleh tubuh untuk kelangsungan hidup dalam mempertahankan fungsi-fungsi organ tubuh. Status gizi ibu hamil dapat diketahui dengan melakukan pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA). Pengukuran LiLA cukup representatif, dimana ukuran LiLA ibu hamil erat dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu hamil yaitu semakin tinggi LiLA ibu hamil diikuti pula dengan semakin tinggi IMT ibu (Hidayati, 2014). Kehamilan merupakan masa kritis dimana gizi ibu yang baik adalah faktor penting yang mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Ibu hamil bukan hanya harus dapat memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya sendiri, melainkan juga untuk janin yang dikandung. Risiko komplikasi selama kehamilan atau kelahiran paling rendah bila penambahan berat badan sebelum melahirkan memadai. Kecukupan gizi ibu di masa kehamilan banyak disorot sebab berpengaruh sangat besar terhadap tumbuh-kembang anak. Masa kehamilan merupakan salah satu masa kritis tumbuh-kembang manusia yang singkat (*window of opportunity*). Khusus untuk ibu hamil, jika janin dalam kandungannya mengalami kekurangan gizi, maka anaknya kelak pada usia dewasa akan berisiko lebih tinggi untuk menderita penyakit degeneratif (diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, stroke), 7-8 dibandingkan dengan yang tidak mengalami kekurangan gizi (Kemenkes RI, 2017).

Pengertian gizi ibu hamil akan memengaruhi pengambilan keputusan dan akan berpengaruh pada perilaku ibu hamil tersebut. Ibu hamil dengan pengetahuan gizi yang baik kemungkinan akan

memberikan gizi yang cukup untuk janin yang dikandungnya. Hal tersebut kalau seorang ibu hamil memasuki kehamilan awal atau trimester awal di mana ibu hamil akan mengalami mual dan muntah, dimana perut tidak mau diisi makanan, mual, dan rasa tidak karuan. Walau dalam keadaan atau kondisi yang seperti ini jika seorang ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik maka ia akan berupaya untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan juga janin yang dikandungnya (Maryam, 2016).

b. Jenis-jenis makanan ibu hamil

Mengonsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang dan aman dapat memenuhi kecukupan gizi individu untuk tumbuh dan berkembang. Gizi pada ibu hamil sangat berpengaruh pada perkembangan otak janin, sejak dari minggu keempat pembuahan sampai lahir dan hingga anak berusia 3 tahun (*golden age*) (Cakrawati, 2012).

Jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh ibu baik yang mengandung zat gizi energi, protein, lemak, karbohidrat baik yang dikonsumsi dari dalam rumah maupun luar rumah.

1. Energi

Energi dibutuhkan untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut metabolisme basal sebesar 60-70% dari kebutuhan energi total. Kebutuhan energi untuk metabolisme basal dan diperlukan untuk fungsi tubuh seperti mencerna, mengolah dan menyerap makanan dalam alat pencernaan, serta untuk bergerak, berjalan, bekerja dan beraktivitas lainnya, pada anak terdapat tambahan energi dalam rangka faktor pertumbuhan (Nugroho, 2018).

Dibandingkan dengan kebutuhan ibu hamil yang remaja, ibu hamil dengan berat badan pra hamil kurang dan ibu hamil yang bekerja berat. Untuk ibu hamil dimana berat badan pra hamilnya termasuk obes maka kebutuhan energinya menjadi lebih sedikit tetapi kebutuhan protein tetap sama dengan hamil normal. Dengan demikian kebutuhan ibu hamil yang normal, kebutuhan energi dan protein akan lebih meningkat pada ibu hamil usia remaja, ibu hamil dengan berat badan pra hamil

kurang dan ibu hamil yang bekerja berat. Untuk ibu hamil dimana berat badan pra hamilnya termasuk obes maka kebutuhan energinya menjadi lebih sedikit tetapi kebutuhan protein tetap sama dengan hamil normal. Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, selama hamil ibu memerlukan tambaha asupan energi perhari sebanyak 180 kkal pada trimester I dan 300 kkal pada trimester II dan III.

Tabel 2.1
Kecukupan Energi

Golongan Umur (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	Wanita Tidak Hamil	Bumil Trisemes	Bumil Trisemester I	Bumil Trisemester II
13-15		48	156	2050	2230	2350
16-18	52	159	2100	2280	2400	2400
19-29	56	159	2250	2430	2550	2550
30-49	56	158	2150	2230	2450	2450

Kemenkes RI.2019.Angka Kecukupan Gizi Energi

2. Protein

cukup untuk menunjang proses tersebut. Protein juga menjadi cadangan makanan. Cadangan ini dipakai untuk persiapan persalinan, masa sehabis melahirkan dan menyusui. Sebaiknya 2/3 bagian dari protein yang dikonsumsi berasal dari protein yang dikonsumsi berasal dari sumber protein dengan nilai biologi tinggi yaitu sumber protein hewani seperti daging tak berlemak, ikan, telur, susu dan hasil olahannya.

Kebutuhan protein bagi wanita hamil adalah sekitar 76-77 gram per hari. Artinya, wanita hamil butuh protein 20 gram lebih tinggi dari kebutuhan wanita yang tidak hamil. Protein tersebut dibutuhkan untuk membentuk jaringan baru, maupun plasenta janin. Protein juga dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan diferensiasi sel (Nugroho, 2018) Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, selama hamil ibu memerlukan tambahan asupan protein perhari sebanyak 1 gram pada trisemester I, 10 gram pada trimester II dan 30.

Tabel 2.2
Kecukupan Protein

Golongan Umur (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	Wanita Tidak Hamil	Bumil Trisemes	Bumil Trisemester I	Bumil Trisemester II
-----------------------	---------	---------	--------------------	----------------	---------------------	----------------------

Umur (tahun)	(kg)	(cm)	Tidak Hamil	Trisemester Hamil I	Trisemester II	Trisemester III
13-15	48	156	2050	2230	2350	2350
16-18	52	159	2050	2230	2350	2350
19-29	56	159	2250	2530	2550	2550
30-49	56	158	2150	2230	2450	2450

Kemenkes RI.2019.Angka Kecukupan Protein

3. Lemak

Lemak merupakan sumber tenaga yang vital dan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Pada kehamilan yang normal, kadar lemak dalam aliran darah akan meningkat pada akhir trimester III. Tubuh wanita hamil juga menyimpan lemak yang akan mendukung persiapannya untuk menyusui setelah bayi lahir (Nugroho, 2018). Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan makan makanan yang mengandung lemak tidak lebih 25% dari seluruh kalori yang dikonsumsi setiap hari. Bila hal ini sudah dilakukan, maka sebenarnya sudah dapat memenuhi kebutuhan lemak pada tubuhnya. Pilihan jenis lemaknya yaitu lemak yang mengandung asam lemak esensial (ALE), lemak ini tidak dapat dibuat oleh tubuh dan harus diperoleh dari makanan. Asam lemak esensial adalah asam lemak linoleat yaitu suatu asam lemak tidak jenuh, omega 3. DHA adalah turunan lemak omega 3 yang mempunyai peranan penting untuk tumbuh kembang jaringan saraf dan retina. Bahan makanan sumber lemak omega 3 antara lain kacang-kacangan dan hasil olahannya, serta jenis ikan laut, terutama ikan laut dalam. Asam lemak esensial lainnya adalah asam lemak omega 6. Turunan asam lemak omega 6 adalah asam arakhidonat yang penting untuk otak janin dan jaringan lainnya. Contoh bahan makanannya adalah kacang-kacangan, biji-bijian dan hasil olahannya (Maryam, 2016).

Menurut Angka Kecukupan Gizi Tahun 2019, penambahan kebutuhan lemak untuk ibu hamil pada trimester I, II dan III adalah 2,3.

Tabel 2.3
Kecukupan Lemak

Golongan Umur (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	Wanita Tidak Hamil	Bumil Trisemester I	Bumil Trisemester II	Bumil Trisemester III
-----------------------	---------	---------	--------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

13-15	48	156	70	72,3	72,3	72,3
16-18	52	159	70	72,3	72,3	72,3
19-29	56	159	65	67,3	67,3	67,3
30-49	56	158	60	62,3	62,3	62,3

Kemenkes RI.2019.Angka Kecukupan Lemak

4. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama untuk penambahan kalori yang dibutuhkan selama kehamilan. Pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan membutuhkan karbohidrat sebagai sumber kalori utama. Pilihan yang dianjurkan adalah karbohidrat kompleks seperti roti, sereal, nasi dan pasta. Selain mengandung vitamin dan mineral, karbohidrat juga meningkatkan asupan serat yang dianjurkan selama hamil untuk mencegah terjadinya konstipasi atau sulit buang air besar dan wasir (hemoroid) (Maryam, 2016).

Ibu hamil memerlukan cukup persediaan energi setiap menit selama 280 hari untuk pertumbuhan janin dan membentuk sel tubuh oleh protein. Sebaiknya, 50% dari keseluruhan kebutuhan energi berasal dari karbohidrat (Susilowati, 2016). Kebutuhan kecukupan karbohidrat sangat penting untuk ibu hamil karena janin membutuhkan 40 g glukosa per hari yang akan digunakan sebagai sumber energi. Karbohidrat adalah sumber utama untuk penambahan kalori yang dibutuhkan selama kehamilan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Sumber karbohidrat yang dianjurkan adalah karbohidrat kompleks seperti roti, sereal, nasi dan pasta. Sedangkan sumber karbohidrat yang dibatasi adalah gula dan makanan yang banyak mengandung gula seperti kue manis dan permen. Karbohidrat juga mengandung vitamin dan mineral yang berguna untuk meningkatkan asupan serat yang dianjurkan selama hamil untuk mencegah terjadinya konstipasi atau sulit buang air besar (Maryam, 2016).

Menurut Angka Kecukupan Gizi Tahun 2019, penambahan kebutuhan karbohidrat untuk ibu hamil pada trimester I adalah 25 g, trimester II dan III adalah 40 g. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 2.4 Kecukupan karbohidrat.

Tabel 2.4
Kecukupan Karbohidrat

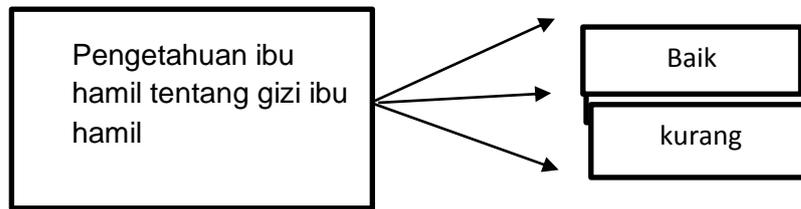
Golongan Umur Trisemester (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	Wanita (cm)	Bumil		Bumil	
				Tidak Hamil	I	Trisemester II	Trisemester III
13-15	48		156	300	325	340	340
16-18	52	159	300	325	340	340	
19-29	56	159	360	325	340	340	
30-49	56	158	340	365	380	380	

Kemenkes RI.2019.Angka Kecukupan Karbohidrat

Kecukupan asupan zat gizi seseorang dapat dinilai dengan survei konsumsi makanan perorangan. Survei konsumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode food recall 24 jam. Metode recall ini bertujuan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga konsumsi zat gizi dapat dihitung dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM). Mengingat kembali dan mencatat jumlah dan jenis pangan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam yang lalu. Dalam metode ini responden disuruh menceritakan semua makanan yang dimakan dan diminum selama 24 jam yang lalu. Biasanya dimulai sejak dia bangun pagi kemarin sampai dia istirahat tidur malam harinya, atau juga dapat dimulai dari waktu saat dilakukan wawancara mundur ke belakang sampai 24 jam penuh. Misalnya, petugas datang pada pukul 07.00 kerumah responden maka konsumsi yang ditanyakan adalah mulai pukul 07.00 (saat itu) dan mundur ke belakang sampai pukul 07.00 (pagi hari sebelumnya). Wawancara dilakukan oleh petugas yang sudah terlatih dengan menggunakan kuesioner terstruktur. Petugas melakukan konferensi dari URT kedalam ukuran berat (gram) (Supriasa, 2016).

Untuk klasifikasi dari tingkat konsumsi individu dapat dilakukan dengan wawancara dengan menanyakan semua bahan makanan baik makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh responden dirumah maupun diluar rumah selama 1x24 jam yang lalu dilakukan selama 3 hari melalui wawancara dengan metode recall, dianalisa dengan DKBM lalu dibandingkan dengan % AKG 2013 (Supriasa, 2016).

B. Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangkap Konsep

C. Defenisi Operasional

Adapun perumusan defenisi operasional dalam penelitian ini akan diuraikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 2.5
Defenisi Operasional

Variable	Defenisi operasional	Alat ukur	hasil ukur	skala ukur
Pengetahuan Ibu hamil Tentang gizi	sejauh mana hasil dari tahu tentang gizi segala sesuatu yang diketahui oleh ibu hamil tentang gizi yang cukup yaitu : - Energi - Protein - Lemak - Karbohidrat	kuesioner Purwanti, dkk (2014)	1.Baik (76-100%) 2.Cukup (56-57%) <55 %	Ordinal 3.Kurang