

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Promosi Kesehatan**

##### **A.1. Pengertian Promosi Kesehatan**

Menurut WHO, promosi kesehatan adalah suatu proses yang bertujuan memberdayakan masyarakat untuk meningkatkan kontrol atas kesehatan mereka dan meningkatkan kesehatan mereka, berdasarkan filosofi pemberdayaan diri yang jelas.

Definisi promosi kesehatan yang diberikan oleh Victoria Health Foundation-Australia (1997) Notoatmodjo (2010) menekankan bahwa promosi kesehatan adalah program perubahan perilaku masyarakat yang komprehensif dalam konteks sosial. Tidak hanya perubahan perilaku (pada orang), tetapi juga perubahan lingkungan. Perubahan perilaku yang tidak diikuti dengan perubahan lingkungan adalah efektif, perubahan tersebut tidak berlangsung lama (Tumurang, 2018).

Kegiatan promosi kesehatan merupakan bagian dari program pemerintah yang dikoordinasikan oleh Kementerian Kesehatan khususnya Dinas Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Petugas promosi kesehatan berada di setiap puskesmas sebagai fasilitas kesehatan yang berinteraksi langsung dengan tingkat masyarakat (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2016).

Petugas promosi kesehatan dapat menjadi bagian penting dari kampanye promosi kesehatan pemerintah. Hal ini karena promotor kesehatan merupakan tokoh yang berinteraksi langsung di tingkat masyarakat dan mengetahui kondisi lapangan sebagai bagian dari pendirian shooting. (Departemen Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2016)

## **A.2. Tujuan promosi kesehatan**

Mengenai tujuan promosi kesehatan, kami kutip dari buku Modul Pelatihan Pengangkatan Pertama Jabatan Fungsional Ahli Penyuluh Kesehatan Masyarakat yang diterbitkan oleh Pusat Promosi Kesehatan bekerja sama dengan Pusdikla Kementerian Kesehatan RI. pada tahun 2013, adalah sebagai berikut:

### **A.2.1. Tujuan Umum promosi kesehatan**

Mensosialisasikan PHBS perorangan, keluarga dan masyarakat serta berperan aktif dalam setiap gerakan kesehatan masyarakat melalui kegiatan promosi kesehatan yang terintegrasi lintas program, sektor, swasta dan masyarakat. (Departemen Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2016)

### **A.2.2. Tujuan Khusus**

- Meningkatkan komitmen pembangunan berwawasan kesehatan dari para pengambilan kebijakan dari berbagai pihak.
- Meningkatkan kerjasama, antar masyarakat, antar kelompok, serta antar lembaga dalam rangka pembangunan berwawasan kesehatan.

- Meningkatkan peran serta masyarakat termasuk swasta sebagai subjek atau penyelenggaraan upaya pemberdayaan masyarakat dan promosi kesehatan.
- Meningkatkan upaya promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang efektif dengan mempertimbangkan kearifan lokal.
- Meningkatkan keterpaduan pelaksanaan upaya promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat dengan seluruh program dan sektor terkait, di pusat, provinsi dan kabupaten/kota dengan mengacu kepada rencana strategis kementerian kesehatan.

### **A.3. Ruang Lingkup Promosi Kesehatan**

Ruang Lingkup Promosi Kesehatan. Pada umumnya, ruang lingkup promosi kesehatan meliputi :

- Pendidikan kesehatan (health education), dengan penekanan pada perubahan atau perbaikan perilaku orang atau masyarakat melalui peningkatan kesadaran, kemauan, dan kemampuan.
- Pemasaran sosial (social marketing), dengan penekanan pada pengenalan produk atau jasa kesehatan melalui kampanye atau promosi.
- Upaya penyuluhan (upaya komunikasi dan informasi), dengan penekanan pada penyebaran informasi.
- Upaya peningkatan (promotif), dengan penekanan pada upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- Upaya advokasi di bidang kesehatan, dengan penekanan pada upaya untuk mempengaruhi lingkungan atau pihak lain agar mengembangkan kebijakan yang berwawasan kesehatan. Advokasi di bidang kesehatan dapat dilakukan melalui

upaya legislasi atau pembuatan peraturan-peraturan, dukungan suasana, dan lain sebagainya sesuai dengan keadaan.

- Pengorganisasian masyarakat (community organization), pengembangan masyarakat (community development), pergerakan masyarakat (social mobilization), dan pemberdayaan masyarakat (community empowerment) dalam bidang kesehatan.(Agustini, 2014)

#### **A.4. Prinsip promosi kesehatan**

Prinsip-Prinsip Promosi Kesehatan. Prinsip promosi kesehatan menurut WHO berdasarkan Piagam Ottawa adalah sebagai berikut :

- Empowerment (pemberdayaan), yaitu cara kerja untuk memungkinkan seseorang mendapatkan kontrol lebih besar atas keputusan dan tindakan yang mempengaruhi kesehatan mereka.
- Partisipative (partisipasi), yaitu suatu keadaan di mana seseorang mengambil bagian aktif dalam pengambilan keputusan.
- Holistic (menyeluruh), yaitu memperhitungkan hal-hal yang mempengaruhi kesehatan dan interaksi dari dimensi tersebut.
- Equitable (kesetaraan), yaitu memastikan kesamaan atau kesetaraan hasil yang didapat oleh klien.
- Intersectoral (antar sektor), yaitu bekerja dalam kemitraan dengan instansi terkait lainnya atau organisasi.
- Sustainable (berkelanjutan), yaitu memastikan bahwa hasil dari kegiatan promosi kesehatan yang berkelanjutan dalam jangka panjang.

- Multi strategy, yaitu bekerja pada sejumlah strategi daerah seperti program kebijakan. (Agustini, 2014)

#### **A.5. Peran Promosi Kesehatan dalam Perubahan Perilaku**

Promosi kesehatan dalam pengertian pendidikan biasanya adalah setiap upaya terencana untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok atau masyarakat, agar melakukan apa yang diharapkan dari mereka yang bertanggung jawab atas pendidikan atau promosi kesehatan (Notoatmodjo, 2012) :

1. *Input* adalah sasaran pendidikan (individu, kelompok, masyarakat, dan pendidik pelaku pendidikan)
2. *Proses* (upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain)
3. *Output* (melakukan apa yang diharapkan atau perilaku). Hasil (*output*) yang diharapkan dari suatu promosi atau pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif.

Promosi kesehatan pada hakekatnya adalah kegiatan atau usaha mengkomunikasikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu dengan harapan pesan tersebut dapat membantu masyarakat, kelompok atau individu menjadi lebih paham tentang kesehatan. Pengetahuan ini diharapkan pada akhirnya mempengaruhi perilaku. Dengan kata lain, kehadiran iklan kesehatan diharapkan dapat memberikan efek perubahan perilaku sasaran. Promosi kesehatan juga merupakan suatu proses dimana proses tersebut memiliki masukan (*input*) dan (*output*). Dalam proses pendidikan kesehatan banyak faktor yang menyebabkan tercapainya tujuan promosi yaitu perubahan perilaku. Selain faktor input itu sendiri, faktor yang

mempengaruhi proses pelatihan antara lain faktor metode, faktor materi, atau pesan, pelatih atau petugas yang menerapkannya, dan alat atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan. (Notoatmodjo, 2012)

## **B. 1000 Hari Pertama Kelahiran**

### **B.1. Pengertian Seribu Hari Pertama Kehidupan**

Seribu hari pertama kehidupan (HPK) berarti 270 hari (sembilan bulan) dalam kandungan dan 730 hari pertama (dua tahun) seorang anak (Hanindita, 2019)

### **B.2. Tujuan Seribu Hari Pertama Kehidupan**

Tujuan 1000 hari pertama kehidupan adalah membentuk generasi yang sehat dan kuat serta mewujudkan Indonesia Hebat, skala prioritas program harus dimulai sejak anak masih dalam kandungan hingga usia 2 tahun (Hidayati, 2014)

### **B.3. Periode Seribu Hari Pertama Kehidupan**

Periode Seribu Hari Pertama Kehidupan terbagi menjadi tiga periode (Hidayati, 2014):

#### **1. Periode kehamilan**

Yang harus diperhatikan pada saat priode kehamilan ini adalah sebagai berikut :

## **Pemeriksaan dan Pengawasan**

Pemeriksaan dan Pemantauan Kehamilan Kehamilan ibu dapat dipantau oleh dokter kandungan, dokter spesialis lain, dokter umum, bidan, perawat, bidan dan dukun terlatih. Ada pusat kesehatan lain di masyarakat seperti Indonesia, PUSKESMAS dan KIA-nya, ibu hamil. (Mochtar, 201 )

Tujuan umum penelitian dan bimbingan adalah mempersiapkan kesehatan fisik dan mental ibu dan anak seoptimal mungkin selama masa kehamilan, persalinan dan persalinan, sehingga ibu dan anak sehat. Sementara itu, tujuan khusus pengawasan dan pengawasan khusus adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi dan mengobati komplikasi yang mungkin timbul selama kehamilan, persalinan, dan persalinan.
2. Deteksi dan pengobatan sedini mungkin penyakit yang mungkin terjadi
3. Penurunan angka kesakitan dan kematian ibu dan anak .
4. Penyuluhan

Pemeriksaan kehamilan secara teratur. Wanita hamil harus mengunjungi dokter minimal 4 kali selama kehamilan; ukur tinggi badan pada kunjungan pertama, ukur tekanan darah dan ukuran kandung kemih pada setiap pemeriksaan dan minum pil penambah darah selama 90 hari (Priyatna Andri, S.Sos, 201 )

## **Nutrisi Ibu hamil**

Nutrisi yang baik selama kehamilan meningkatkan peluang kita untuk memiliki bayi yang sehat dan kuat. Ibu hamil dan menyusui sangat perlu memperhatikan komposisi makanannya terutama jumlah kalori protein yang berguna untuk pertumbuhan janin dan kesehatan ibu. kenaikan berat badan rata-rata antara 6,5 hingga 16,5 kg (10 hingga 12 kg) dapat diukur untuk

memantau kecukupan nutrisi dan pertumbuhan rahim pada ibu hamil. Di sisi lain, pemberian makanan tambahan, seperti yang dipertimbangkan untuk dua ibu dan satu janin, dapat menyebabkan komplikasi seperti penurunan berat badan yang drastis, preeklampsia, janin besar, dll. (Mochtar, 2011)

Zat-zat yang diperlukan adalah protein karbohidrat zat lemak mineral atau bermacam-macam garam terutama kalsium fosfor dan zat besi, vitamin dan air. Perolehan zat makanan tersebut diperoleh dari makanan sehari-hari dan jika kurang, ditambahkan suplemen. Yang penting diperhatikan adalah:

1. Cara mengatur menu
2. Cara pengolahan menu makanan

#### **Syarat makanan bagi ibu hamil**

1. Menyediakan energi yang cukup (kalori) untuk kebutuhan kesehatan tubuh anda dan pertumbuhan janin
2. Menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan ibu dan janin
3. Dapat menghindarkan pengaruh negatif bagi janin



4. Mendukung metabolisme tubuh ibu dalam pemeliharaan berat badan sehat, kadar gula darah, dan tekanan darah (Mochtar, 2014)

Ibu hamil dengan status gizi kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin yang penyebab utama terjadinya bayi pendek (stunting) serta meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degeneratif. (Rahayu, Rahman and Marlinae, 2018)

Seorang ibu hamil harus berjuang menjaga asupan nutrisinya agar pembentukan, pertumbuhan dan perkembangan janinnya optimal. Idealnya, berat badan bayi saat dilahirkan adalah tidak kurang dari 2500 gram, dan panjang bayi tidak kurang dari 48 cm. Ini adalah alasan mengapa bayi yang baru saja lahir akan diukur berat badan dan panjang tubuhnya dan dipantau terus-menerus terutama di periode emas pertumbuhannya, yaitu 0-2 tahun (Rahayu, Rahman and Marlinae, 2018)

Berikut ini adalah tips nutrisi yang diberikan untuk ibu hamil :

1. Berfokus pada asam folat

Asupan Asam Folat yang cukup adalah salah satu cara untuk membantu anak menjadi orang yang sesehat mungkin. Selama sebulan pertama kehamilan, asam folat membantu kesempurnaan pembentukan janin dan mengurangi risiko cacat tuba saraf, termasuk *spina bifida*. Makanan yang mengandung kaya asam folat seperti sereal, sarapan, roti, nasi, dan pasta. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

## 2. Multivitamin

Multivitamin memiliki peranan penting selama masa kehamilan sama seperti asam folat. Para peneliti menemukan bahwa ibu hamil yang mendapat multivitamin secara teratur akan mengurangi resiko pre eklamsi sebesar 45% .salah satu nutrisi tertentu yang sangat penting untuk bayi saat dikandung adalah :

### **Protein**

Kekurangan protein selama kehamilan akan membatasi pertumbuhan janin dan bisa mempengaruhi peluang anak untuk menderita tekanan darah tinggi di kemudian hari. Kebutuhan protein saat hamil bertambah 25 gram sehari dibanding sebelum hamil, hal ini bisa dipenuhi dari : tiga perdelapan gelas susu atau 7 ons daging ayam atau makanan serat. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

### **Besi**

Ibu hamil membutuhkan sekitar 50% tambahan zat besi saat sedang hamil. zat besi penting bagi pembentukan hemoglobin yang merupakan protein pembawa oksigen pada sel darah merah. Kebutuhan besi dan hemoglobin meningkat terutama pada trimester kedua dan ketiga. anemia besi selama kehamilan dapat menyebabkan kelelahan pada ibu dan meningkatkan masalah pada bayi. Seperti terjadinya BBLR dan bayi kurang zat besi (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

## **Kalsium**

Bayi membutuhkan kalsium dalam pertumbuhan dan perkembangannya jika tidak cukup mengonsumsi kalsium. Maka tubuh akan mengambil dari tulang. Hal inilah yang dapat menyebabkan penurunan masa tulang dan meningkatkan resiko osteoporosis.

Decosahexaenoic Acid (DHA) :DHA penting untuk perkembangan otak dan mata.untuk sumber makanan kaya DHA yang aman adalah ikan salmon dan telur. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

### **3. Tambahan kalori**

Wanita hamil membutuhkan tambahan sekitar 300 kalori perhari, kira kira setara dengan makan dua butir apel ukuran besar. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

Berikut contoh cara mendapatkan 300 kalori tambahan yang kita perlukan :

- 16 ounce susu rendah lemak
- 2 iris roti, 2 ons ayam : 1 sendok teh mayones rendah lemak
- 8 ons yogurt vanili tanpa lemak dicampur dengan ½ cangkir buah dan 1 ons gandum sereal renyah sereal

### **4. Berat Badan saat hamil**

Memperhatikan berat badan saat hamil penting dilakukan bagi seorang ibu yang sedang hamil.berat badan yang sesuai saat hamil akan mengurangi resiko komplikasi kehamilan dan persalinan juga memastikan kita akan mendapatkan bayi yang sehat. Wanita yang memulai kehamilan dengan berat badan normal akan bertambah berat badannya sekitar 25- 35 pn. Untuk anak kembar, kira

kira akan bertambah sekitar 34-35 pon. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

#### 5. Minuman selama hamil

Ibu hamil membutuhkan sekitar 10 gelas air setiap hari. Meskipun air putih menjadi pasokan utama, susu dan jus harus dimasukan juga kedalam kuota minuman ibu hamil. Sementara minuman seperti :bir.alkohol, Anggur,dan sprite akan memnganggu pertumbuhan bayi yang sehat serta dapat mempromosikan cacat lahir fisik dan mental. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

#### 6. Porsi makanan bagi ibu hamil

Porsi makanan yang baik bagi ibu hamil penting dilakukan. Berikut ini jumlah anjuran porsi kusus untuk ibu hamil.(Nurul Laily Hidayati, SSiT, 2014)

**Tabel 2.1**  
**Anjuran Jumlah Porsi Khusus untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui**

| <b>Bahan Makanan</b> | <b>Ibu Hamil<br/>(2.000 + 285 kkal)</b> | <b>Ibu Menyusui<br/>(2.000 + 500 kkal)</b> |
|----------------------|---|--|
| Nasi                 | 5+1 p                                   | 5+1 p                                      |
| Daging               | 3 p                                     | 3 p  |
| Tempe                | 3 p                                     | 3+1 p                                      |
| Sayuran              | 3 p                                     | 3+1 p                                      |
| Buah                 | 4 p                                     | 4 p  |
| Susu                 | 1 p                                     | 1 p  |
| Minyak               | 5 p                                     | 5+1 p                                      |
| Gula                 | 2 p                                     | 2 p  |

Keterangan : P = Porsi

#### 7. Jadwal Makan

Selain porsi makanan ibu hamil, jadwal makanan ibu hamil juga harus di perhatikan. Berikut adalah jadwal makan ibu selama kehamilan yang baik:

**Tabel 2.2**  
**Jadwal Makan Ibu Hamil Dalam Sehari**

| <b>Usia Kehamilan</b> | <b>Jadwal Makan</b>  |
|-----------------------|--|
| Trimester I           | Pagi, siang, selingan pukul 16.00 WIB dan malam                        |
| Trimester II          | Pagi, selingan pukul 10.00 WIB, siang, selingan pukul 16.00 WIB, malam |
| Trimester III         | Pagi, selingan pukul 10.00 WIB, siang, selingan pukul 16.00 WIB, malam |

Selain tips makanan bagi ibu hamil. Ibu hamil juga memiliki makanan yang harus dihindari selama masa kehamilan yaitu :

1. Menghindari makanan laut yang ber-merkuri

Makanan laut (Seafood) dapat menjadi sumber protein, dan sama lemak omega -3 dalam ikan dapat mempromosikan berbagai perkembangan otak bayi. Namun beberapa ikan mengandung kadar merkuri yang berpotensi berbahaya yang dapat merusak perkembangan sistem syaraf bayi. Semakin besar dan tua ikan biasanya semakin tinggi kadar merkurnya. Maka dari itu wanita hamil sebaiknya menghindari makan seperti Ikan hiu, ikan todak, dan ikan mackerel. Makanan yang aman bagi wanita hamil yaitu 8-12 makanan laut, seminggu, antara lain seperti udang, kepiting, ikan tuna, salmon, cod, dan tilapia. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

2. Waspada bakteri dan virus berbahaya pada makanan laut

- Hindari makan makanan seafood mentah, setengah matang atau terkontaminasi

- Hindari seafood asap yang dibekukan. Tetapi seafood asap yang langsung dihidangkan dianggap aman bagi ibu hamil
- Perbanyak makan ikan air tawar lokal yang sudah kita kenal untuk menghindari makan ikan dari perairan yang sudah tercemar.
- Memasak seafood dengan benar dengan suhu internal sampai 145F (63°C)

### 3. Menghindari daging, unggas dan telur yang dimasak kurang matang

Saat hamil resiko keracunan makanan lebih besar untuk mencegah hal itu maka yang harus diperhatikan dari makanan yang di santap yaitu :

- Memasak daging dan Unggas sampai benar benar matang
- Memasak telur hingga kuning telur dan putih nya padat. Telur mentah dapat terkontaminasi dengan bakteri salmonella berbahaya. Hindari makanan yang dibuat dengan telur mentah atau setengah matang seperti : eggnog, adonan mentah, saos hollandaise dan salad dressing.

### 4. Cuci sayur dan buah sebelum dimakan

Untuk menghilangkan bakteri berbahaya sayur harus diuci bersih dan membuang bagian bagian rusak. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

### 5. Hindari konsumsi vitamin A yang berlebihan

Terlalu berlebihan mengkonsumsi vitamin A dapat menyebabkan cacat bawaan lahir. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

### 6. Hindari konsumsi kafein yang berlebihan

Kafein yang terserap masuk kedalam plasenta dapat mempengaruhi detak

jantung janin. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa minum kafein terlalu banyak berhubungan dengan peningkatan resiko keguguran. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

#### 7. Hindari teh herbal

Hanya ada sedikit data tentang efek dari rempah rempah khusus perkembangan bayi. karna itu sebaiknya dihindari Kecuali dokter mempersilahkan. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

#### 8. Jauhi alkohol

Ibu yang mminum alkohol memiliki resiko tinggi mengalami keguguran dan bayi lahir mati. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

## **2. Priode 0-6 bulan (180 hari)**

Ini adalah priode ASI eksklusif yang harus memperhatikan beberapa hal :

- **Inisiasi Menyusui Dini (IMD)**

Menyusui dilakukan sesegera mungkin setelah melahirkan, sebaiknya dalam waktu satu jam setelah kelahiran.kontak skin to skin dini dan kesempatan untuk menyusui telah terbukti meningkatkan hasil menyusui.

IMD dalam satu jam pertama sejak kelahiran dapat membantu mencegah kematian bayi yang disebabkan oleh sepsis, Pneumonia, dan diare dan dapat mencegah kematian terkait hipotermia terutama pada bayi prematur dan BBLR. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

- Pemberian ASI Eksklusif

Makanan yang ideal bagi bayi baru lahir adalah ASI. ASI menyediakan nutrisi penting untuk perkembangan bayi dalam bulan-bulan pertama kehidupannya. Selain itu, ASI juga memiliki manfaat melindungi dari berbagai penyakit. Selama beberapa hari pertama, ibu menghasilkan kolostrum, prekursor, kekuningan dalam ASI yang mengandung antibodi yang melindungi bayi baru lahir melawan infeksi. Bayi yang diberi ASI lebih jarang mengembangkan masalah pencernaan, infeksi telinga, anemia, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya bila dibandingkan bayi yang diberi susu formula. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

Menyusui juga memiliki efek positif bagi tubuh ibu, yaitu ketika ibu menyusui setelah melahirkan, maka akan mendorong kontraksi rahim yang mengurangi pendarahan dan memungkinkan rahim kembali ke bentuknya semula. Bayi bisa tumbuh dan berkembang dari ASI yang kaya akan vitamin, mineral, protein, karbohidrat, dan lemak yang diperlukan bayi.

ASI dirancang khusus untuk meningkatkan kesehatan dan jauh lebih baik dari susu kambing maupun sapi. Perbandingan kandungan nutrisi ASI dan susu sapi (per cangkir) adalah seperti berikut :



**Tabel 2.3**  
**Perbedaan komposisi ASI dan susu sapi serta kambing**

| <b>Nutrisi</b>                                       | <b>ASI</b> | <b>Susu Sapi</b> | <b>Susu Kambing</b> |
|--|------------|------------------|---------------------|
| <b>Kalori</b>  | 172        | 146              | 168                 |
| <b>Protein(g)</b>                                    | 2.5        | 7.9              | 8.7                 |
| <b>Lemak(g)</b>                                      | 10.8       | 7.9              | 10.1                |
| <b>Lemak Jenuh(g)</b>                                | 4.9        | 4.6              | 6.5                 |
| <b>Lemak tak Jenuh tunggal (monounsaturated) (g)</b> | 4.1        | 2.0              | 2.7                 |
| <b>Lemak tak Jenuh ganda (Polyunsaturated) (g)</b>   | 1.2        | 0.5              | 0.4                 |
| <b>Karbohidrat (g)</b>                               | 17.0       | 11.0             | 10.9                |
| <b>Folat (mcg)</b>                                   | 12         | 12               | 2                   |
| <b>Vitamin C (mg)</b>                                | 12.3       | 0                | 3.2                 |
| <b>Sodium (mg)</b>                                   | 42         | 98               | 122                 |
| <b>Besi (mg)</b>                                     | 0,07       | 0.07             | 0.12                |
| <b>Kalsium (mg)</b>                                  | 79         | 276              | 327                 |

- **Pemberian ASI (Breastfeeding)**

- Tanda tanda bayi telah mendapat cukup makan meliputi :
- Berat badan mereka bertambah setiap minggu
- Kencing enam sampai delapan kali sehari
- Bisa tidur nyenyak
- Bersikap responsif terhadap ibunya

Karena lamanya menyusui bervariasi, antara 7-40 menit maka carilah posisi dan tempat ternyaman pada saat pemberian ASI. Pastikan proses pemberian ASI berjalan dengan Lancar. Adapun Posisi yang baik , antara lain :



**Gambar 2. 1**  
**Posisi yang baik dalam menyusui**

Selain itu ada juga tips sukses dalam menyusui

- Tempelkan mulut bayi ke puting untuk memicu refleks menghisap si kecil
- Angkat kembali dagu bayi kalau kita sudah mau “jatuh” jangan menunggu mulutnya sampai terlepas kembali dari puting.
- Pada saat menyusui perhatikan bibir bawah bukan atas dengan posisi gaunya sedikit menempel ke payudara sebagai tumpuannya
- Jauhkan tangan saat menyusui. Jika posisi kurang tepat, arahkan kepala bayi untuk menemukannya, tidak menggerakkan payudara.
- Memantau Pertumbuhan Bayi Secara teratur

### **3. Periode 6-24 Bulan**

Ini adalah periode dimulainya pemberian makanan pada bayi setelah ASI yang dilanjutkan Sampai anak berusia dua tahun. Hal – hal yang harus dilakukan adalah

- Pastikan Ibu mengetahui jenis dan bentuk atau konsistensi makanan serta frekuensi pemberian makanan yang tepat diberikan pada periode ini

- Anjurkan ibu transisi pemberian makanan mulai dari makanan cair atau lumat(6 sampai 8 bulan) lembek dan Lunak/ semi padat (8 sampai 12 bulan) dan padat (12-24 bulan)
- Dukungan bagi ibu untuk terus memberikan ASI sampai periode ini
- Ibu mengetahui untuk mengolah dan memilih makanan yang murah dan bernilai gizi
- Memantau pertumbuhan dan memeriksa kesehatan anak (Nurul Laily Hidayati, SSiT, 2014)

Selain itu yang pertama kita perhatikan adalah tanda siap makan . tanda siap makan ini sendiri ditandai dengan :

1. Hilangnya refleks muntah (Tongue-thrust reflex)

Hilangnya refleks ini memungkinkan bayi untuk minum dan menelan cairan dengan mudah. Jika refleks masih ada bayi hanya bisa minum puree cair dan langsung mendorong keluar dengan lidahnya setiap makanan yang dirasa padat.

2. Kemampuan memberi tahu bahwa dia sudah “Kenyang “ misalnya : dengan memalingkan muka dari botol susu atau payudara ibunya.

Hal ini penting agar bayi yang mampu mengatur jumlah makanan yang dimakannya. Kemampuan ini akan mencegah bayi makan karena menduga bahwa dia masih lapar.

3. Mampu duduk dan mempertahankan posisi kepalanya tetap tegak tanpa bantuan.

4. Tampak tertarik pada makanan yang kita santap . menginjak usia 4-6 bulan, bayisuka sekali menaruh segala sesuatu di mulutnya.
5. Berat badan sudah 2 kali lipat dari berat badan lahir
6. Sering terbangun ditengah malam ketika pola tidur yang solid telah terbentuk. Hal ini mungkin indikator terbaik bahwa bayi

**Tabel 2.4**  
**Frekuensi dan Tekstur Makanan**

| Umur             | Tekstur  | Frekuensi                                      | Jumlah (rerata)  |
|------------------|--|--|--|
| 6-8 bulan        | Mulai dengan bubur halus, lembut, lalu kental dan berlanjut ke tahap lebih kasar.                | 2-3x/hari<br>ASI<br>diberikan<br>1-2x selingan | Mulai dari 2-3 sdm setiap kali makan bertahap ditingkatkan sampai ½ mangkuk (125 ml) |
| 9-11 bulan       | Makanan cincang halus/saring kasar, lalu semakin kasar sampai makanan bisa diambil dengan tangan | 3-4x/hari<br>ASI<br>diberikan<br>1-2x selingan | 1/2 mangkuk (125 ml)   |
| 12 bulan ke atas | Makanan keluarga   | 3x/hari<br>ASI<br>diberikan<br>1-2x selingan   | 3/4-1 mangkuk (175-250ml)  |

## Puree dan Finger Food

### Puree

adalah variasi dari bubur dimana bahan utamanya adalah buah atau sayuran yang di proses dengan blnder hingga lembut. Untuk buah dan sayuran tertentu bahan utam dikukus terlebih dahuluhingga lunat dan matang sebelum di blender. Biasanya dicampur juga dengan ASI atau susu formulalanjutan yang usdah diberikan air. (Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

beberapa tip seputar pembuatan dan penyajian puree buah dan sayuran untuk bayi :

- sebaiknya pilih sayuran dan buah organik untuk mengurangi risiko zat kimia berbahaya yang mungkin dikonsumsi.
- Jangan mengukus sayuran atau buah terlalu lama agar nutrisi penting tidak hilang
- Puree buah biasanya lebih mudah disukai anak-anak karenanya, berikan puree sayuran lebih sering agar anak terbiasa dengan rasa asin sayuran.

### **Finger food**

Finger food adalah aneka jenis makanan kecil seukuran jari tangan yang bisa dimakan tanpa bantuan pisau, garpu atau sendok dengan kata lain makanan yang mudah di juput dan di genggam oleh jari-jari anak. Beragam finger food yang dapat dibuat :

#### **1. Sayuran**

Kita bisa memberi berbagai macam sayuran rebus yang dipotong potong seperti : brokoli, kentang, wortel rebus.

#### **2. Buah buahan**

Sama halnya dengan sayuran buah buahan yang dapat kita berikan pada bayi antara lain : potongan pisang, melon, kiwi dan avokad

#### **3. Karbohidrat**

Jenis finger food yang bisa kita berikan antara lain : potongan roti, pasta rebus, nasi dan sereal lembut.

#### 4. Protein dan lemak

Jenis finger food yang dapat kita berikan misalnya irisan telur dadar, irisan telur rebus, ayam rebus yang dipotong kecil atau potongan keju lembut.

(Priyatna Andri, S.Sos, 2014)

### **Tumbuh kembang anak**

- Perhatikan tumbuh kembang anak secara teratur
- Bawa ke posyandu untuk ditimbang, dapatkan kapsul vitamin A, Imunisasi, stimulasi tumbuh kembang dan periksa kesehatan
- Timbanglah berat badan untuk memantau pertumbuhan anak sehingga mencegah gizi kurang atau gizi buruk.
- Gunakan garam beriodium setiap kali masak.
- Bila ada gangguan perkembangan anak, rujuk ke puskesmas
- Bila anak sakit bawa ke puskesmas
- Rawat anak dengan kasih sayang dan doa

### **C. Pengetahuan (Knowledge)**

#### **C.1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yakni, indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Tapi sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Tumurang, 2018).

## C.2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan (Tumurang, 2018):

1. Tahu diartikan sebagai mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya

2. Memahami (*comprehension*)

Suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*Aplication*)

Suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesa menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan baru.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

### **C.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Wawan, 2016):

1. Faktor Internal
  - a. Pendidikan
  - b. Pekerjaan
  - c. Umur
2. Faktor Eksternal
  - a. Faktor Lingkungan
  - b. Sosial Budaya

### **C.4. Pengukuran Pengetahuan**

Menurut Arikunto (2006) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif (Wawan, 2016):

1. Baik : Hasil presentase 76%-100%
2. Cukup : Hasil presentase 56%-75%
3. Kurang : hasil presentase <56%

### **D. Sikap (Attitude)**

#### **D.1. Pengertian Sikap**

Newcomb, seorang ahli psikologis sosial, menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan perilaku tertutup bukan merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Tumurang, 2018).



## D.2 Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (1996) sikap terdiri dari berbagai tingkatan yakni (Wawan, 2016):

### 1. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek).

### 2. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi sikap karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan.

### 3. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

### 4. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

## D.3 Sifat Sikap

Menurut Heri Purwanto (1998), sikap dapat pula bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif (Wawan, 2016):

1. Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapakan objek tertentu.
2. Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu.

#### **D.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap**

Menurut Azwar (2005), faktor-faktor yang mempengaruhi sikap keluarga terhadap obyek sikap antara lain (Wawan, 2016):

1. Pengalaman pribadi
2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting
3. Pengaruh kebudayaan
4. Media massa
5. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama
6. Faktor Emosional

#### **D.5 Pengukuran Sikap**

Salah satu problem metodologi dasar dalam psikologi adalah bagaimana mengukur sikap seseorang. Beberapa teknik pengukuran sikap antara lain: Skala Thrustone, Likert, Unobstrusive, Measures, Analisis Skalogram, Skala Kumulatif, Multidimensional Scaling, dan lain-lain (Wawan, 2016).

#### **E. Media Audio Visual (Video Animasi)**

Keberhasilan promosi kesehatan tidak terlepas dari komponen-komponen dalam pembelajaran salah satunya adalah media yang digunakan. Penggunaan video sebagai sarana penyuluhan kesehatan kini mulai dikembangkan seiring dengan kemajuan teknologi saat ini. Penyuluhan kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video termasuk dalam media audio visual

karena melibatkan indera pendengaran sekaligus indera penglihatan. Media audio visual ini mampu membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk mengenali, mengingat kembali, menghubungkan-hubungkan fakta dan konsep (Kholisotin, Prasetyo, dan Agustin, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya juga didapatkan pada tahun 2019 bahwa pengaruh promosi kesehatan tentang 1000 hari pertama kehidupan menggunakan media audio visual pada pasangan usia subur sangat berpengaruh dengan peningkatan pengetahuan dan sikap.

Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator. Promosi kesehatan tidak lepas dari media karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat lebih mempelajari pesan tersebut sehingga sampai memutuskan untuk mengadopsi perilaku yang positif. Banyak media promosi kesehatan yang dapat digunakan, salah satunya audio visual. Media audio visual merupakan jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambaran yang dapat dilihat, seperti rekaman video, slide suara dan lain sebagainya (Notoatmodjo, 2007). Kemampuan media audio visual ini dianggap lebih baik dan menarik, sebab mengandung kedua unsur, yaitu di dengar dan dilihat. Salah satu media promosi kesehatan lainnya adalah leaflet. Leaflet adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat berbentuk kalimat maupun gambar atau

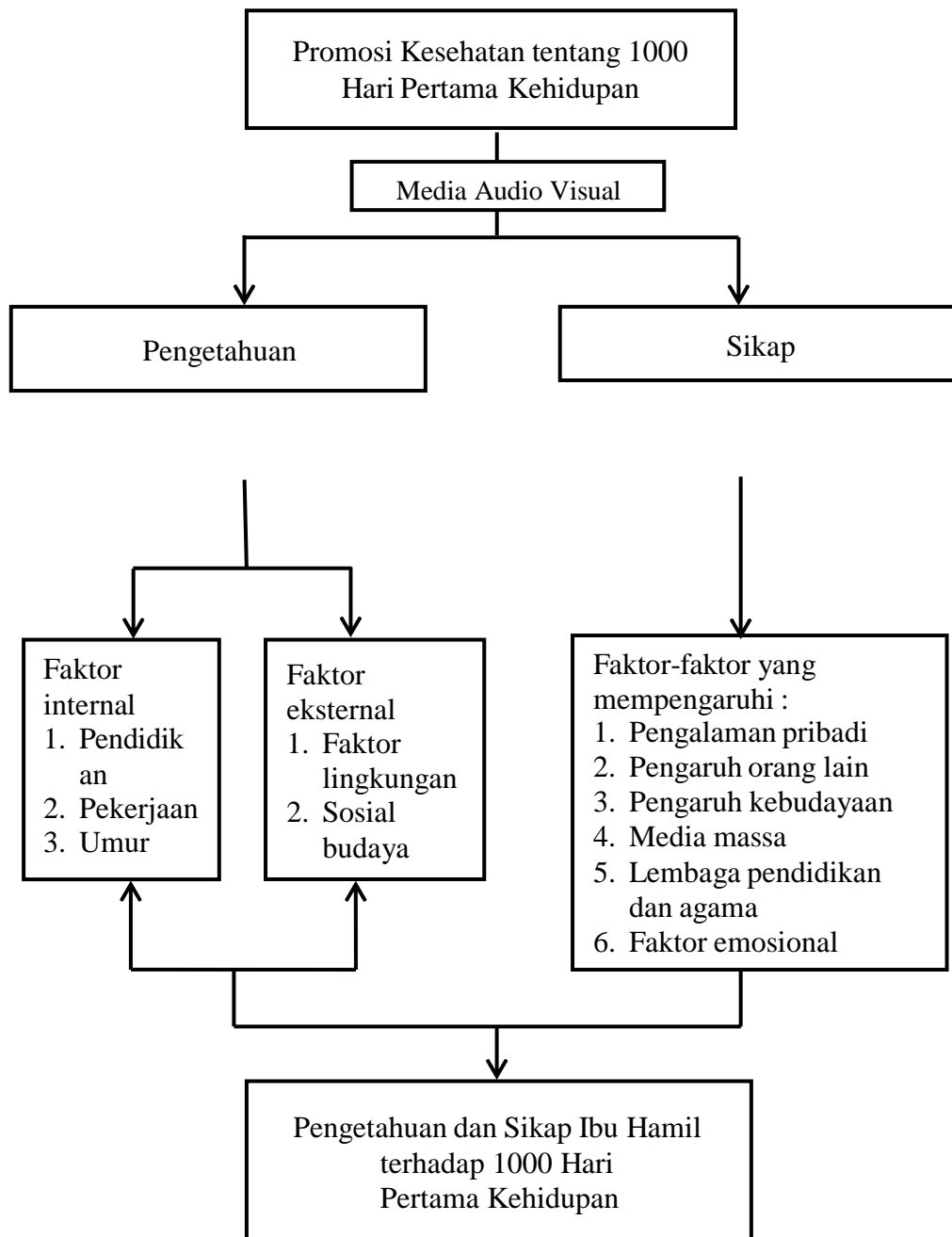
kombinasi. Informasi melalui media leaflet merupakan bagian dari media pendidikan kesehatan yaitu suatu usaha dalam meningkatkan kemampuan (perilaku) nya untuk mencapai kesehatan optimal.(Indrawati, 2018)

Promosi kesehatan sangat erat kaitannya dengan media karena media dapat menyampaikan informasi lebih menarik dan mudah dipahami, hal ini membuat sasaran mengadopsi informasi yang diterima menjadi perilaku yang lebih baik. Jenis media promosi kesehatan meliputi media cetak (leaflet , booklet, flip chart, dll), media elektronik dan media luar ruangan (Indrawati, 2018)

Keterbatasan ruang komunikasi menjadikan penyebaran informasi menjadi tidak efektif. Namun, saat ini banyak teknologi komunikasi yang dirancang untuk memudahkan penyebaran informasi. Salah satu produk teknologi yang diminati masyarakat adalah internet.. Untuk kategori komunikasi, aplikasi media sosial paling populer yang ada di posisi pertama adalah *Whatsapp*, yang sudah di download oleh satu miliar orang. Beberapa fitur yang ada pada aplikasi *Whatsapp* antara lain chat group, *Whatsapp web*, panggilan suara dan video. Enskripsi *end-to-end*, pengiriman foto dan video, pesan suara, dan pengiriman dokumen (Abdulhak dan Darmawan, 2016)

## F. Kerangka Teori

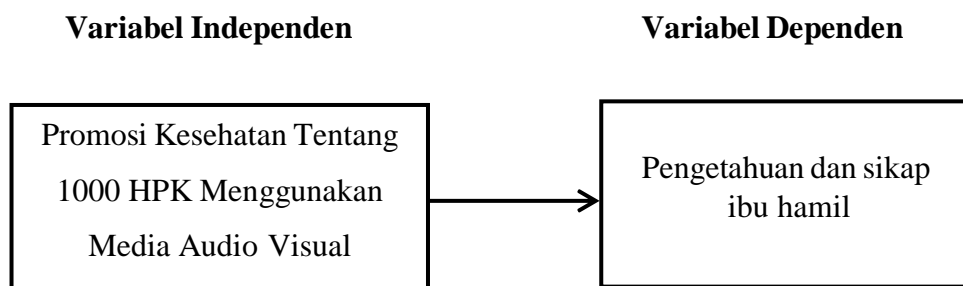
Teori-teori ini disusun berdasarkan sumber pustaka: (Notoatmodjo, 2012);  
(Hidayati, 2014);



**Gambar 2.2**  
**Kerangka Teori**

### G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengaruh promosi kesehatan menggunakan media audio visual tentang 1000 hari pertama kehidupan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap Ibu Hamil di Di PMB Nirwani Desa Pantai Cermin Kab. Langkat Tahun 2021. Adapun kerangka konsep penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2.3**  
**Kerangka Konsep**

### H. Hipotesis

1. Adanya pengaruh promosi kesehatan menggunakan media audio visual tentang 1000 hari pertama kehidupan terhadap sikap dan pengetahuan ibu hamil Di PMB Nirwani Desa Pantai Cermin Kab. Langkat Tahun 2021