

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi Ibu Hamil

Masa kehamilan bukan sekadar proses biologis, melainkan fondasi awal yang turut membentuk kualitas hidup anak di kemudian hari. Kondisi yang dialami janin selama berada di dalam kandungan menjadi salah satu hal yang penting karena dapat memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangannya (Nurvembrianti et al., 2021). Karena itu, ibu hamil perlu mendapatkan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang sepanjang masa kehamilan. Ketika asupan gizi tidak terpenuhi dengan baik, risiko gangguan tumbuh kembang janin menjadi lebih besar, dan kemungkinan timbulnya masalah pada kehamilan serta proses persalinan pun meningkat. Dampak yang bisa muncul antara lain persalinan sebelum waktunya, terlambatnya kematangan otak janin, keguguran, berat lahir di bawah normal, hambatan tumbuh kembang anak, serta ancaman keselamatan baik bagi ibu maupun bayinya saat dilahirkan (Panjaitan et al., 2022).

Selama menjalani masa kehamilan, kebutuhan zat gizi seorang ibu tidak lagi sama dengan saat sebelum hamil. Hal ini disebabkan adanya proses tumbuh kembang janin yang berlangsung di dalam rahim, sehingga tubuh ibu perlu menyediakan pasokan nutrisi tambahan untuk mendukung kehidupan baru tersebut. Namun, pemenuhan gizi pada tahap ini tidak semata-mata bergantung pada banyaknya makanan yang masuk ke tubuh, melainkan juga pada mutu serta kandungan zat gizi yang terkandung di dalam hidangan yang dikonsumsi setiap hari. Dengan kata lain, bukan sekadar kenyang yang perlu diperhatikan, tetapi apakah makanan tersebut benar-benar kaya akan zat-zat penting yang diperlukan oleh ibu dan calon buah hatinya (Nurvembrianti *et al.*, 2021).

Status gizi berfungsi sebagai salah satu cerminan untuk melihat sejauh mana kebutuhan zat gizi ibu hamil telah terpenuhi. Selama sembilan bulan kehamilan, susunan menu makanan sehari-hari hendaknya terdiri atas berbagai jenis zat gizi dalam takaran yang cukup, guna menunjang kesehatan ibu sekaligus mendukung tumbuh kembang janin. Pencapaian kebutuhan gizi pada fase ini tidak hanya ditentukan oleh seberapa banyak porsi yang disantap, melainkan juga oleh mutu serta komposisi zat gizi yang terkandung di dalamnya. Keadaan gizi ibu hamil pun

dapat menjadi salah satu petunjuk yang merefleksikan kondisi gizi masyarakat di lingkungan sekitarnya. Ketika asupan yang masuk melalui makanan tidak sesuai dengan apa yang sesungguhnya dibutuhkan oleh tubuh, maka risiko defisiensi gizi pun semakin besar (Maulu'ah et al., 2023).

Pola makan yang seimbang memegang peranan krusial dalam menjaga kebugaran ibu dan janin sepanjang masa kehamilan. Dengan mengonsumsi beragam jenis pangan secara proporsional dan bernutrisi, ibu hamil dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi sekaligus menekan kemungkinan munculnya gangguan kesehatan yang dapat berdampak pada dirinya maupun calon buah hati. Karena itu, kesadaran akan pentingnya memilih bahan makanan dan menjaga kecukupan gizi hendaknya menjadi perhatian bersama antara ibu hamil dan anggota keluarganya selama menjalani masa kehamilan (Pratiwi, 2020).

Pemenuhan gizi selama masa kehamilan tidak hanya soal makan kenyang, melainkan mencakup keseluruhan asupan zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan tubuh ibu agar janin dapat tumbuh dan berkembang secara optimal di setiap trimester usianya. Kecukupan zat-zat gizi ini juga berfungsi untuk menjaga daya tahan dan kebugaran ibu selama menjalani kehamilan, sekaligus membantu menekan kemungkinan timbulnya berbagai keluhan maupun komplikasi yang dapat membahayakan ibu maupun calon buah hati. Dengan kata lain, gizi yang baik adalah "tameng" sekaligus "bahan bakar" bagi ibu dan janin dalam melewati perjalanan panjang menuju persalinan yang aman dan kelahiran yang sehat. (Ratmalia *et al.*, 2024).

Ketika asupan zat gizi selama kehamilan tidak mencukupi, janin pun tidak akan memperoleh pasokan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh secara optimal. Akibatnya, risiko timbulnya masalah gizi pada janin menjadi lebih tinggi (Ratmalia *et al.*, 2024).

Di Indonesia, salah satu tantangan gizi yang masih terlihat jelas adalah kurangnya konsumsi zat gizi makro, seperti karbohidrat yang berperan sebagai sumber tenaga, lemak, dan protein, diperlukan untuk menunjang kebutuhan tubuh selama kehamilan. Selain itu, zat gizi mikro juga memiliki peranan penting. Defisiensi zat gizi dapat berlangsung dalam kurun waktu yang relatif panjang apabila asupan yang diperoleh tidak mampu memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh

mulai dari masa remaja hingga saat seorang perempuan memasuki kehamilan. Ketika tubuh terus-menerus kekurangan energi dalam waktu yang panjang, kondisi ini dikenal dengan istilah Kekurangan Energi Kronis (KEK) sebuah keadaan yang menggambarkan betapa beratnya perjuangan tubuh ibu dalam menyediakan "modal dasar" bagi kehidupan yang dikandungnya (Rahmawati et al., 2023).

Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi yang mencakup energi, serta zat gizi makro dan mikro. Peningkatan ini bukan tanpa alasan semuanya ditujukan untuk mendukung proses penting seperti pertumbuhan janin, pembentukan plasenta dan cairan *amnion*, peningkatan kuantitas darah, serta rahim, dan timbunan lemak. Pada umumnya, penambahan berat badan yang terjadi selama kehamilan berkisar antara 11 hingga 15 kg, dengan peningkatan sekitar 1-2 kg yang biasanya terjadi pada trimester pertama. Bagi ibu dengan status gizi kurang baik sebelum hamil, angka kenaikan yang disarankan mencapai sekitar 12–18 kg. Kondisi ini berkaitan dengan semakin besarnya kebutuhan tubuh dalam menunjang proses kehamilan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, kebutuhan asupan harian juga mengalami peningkatan, dengan tambahan energi sekitar 180–300 kkal, protein kurang lebih 20 gram, lemak sekitar 6–10 gram, serta karbohidrat sebesar 25–40 gram setiap harinya. Dengan kata lain, setiap suapan makanan yang ibu konsumsi pada masa ini bukan hanya untuk dirinya sendiri, melainkan untuk "dua kehidupan" sebuah beban sekaligus amanah yang memerlukan perhatian serius dalam menjaga asupan sehari-hari (Novianti et al., 2022)

Kekurangan gizi selama kehamilan tidak hanya berdampak pada janin, tetapi juga membawa risiko serius bagi ibu itu sendiri. Beberapa masalah yang dapat muncul antara lain anemia, perdarahan, kenaikan berat badan yang tidak ideal, serta hambatan selama proses melahirkan. Dengan kata lain, ketika tubuh ibu kekurangan pasokan zat gizi, maka kesehatan ibu dan kelancaran persalinan pun ikut terancam menunjukkan betapa eratnya hubungan antara asupan gizi dan keselamatan ibu maupun bayinya (Nurvembrianti *et al.*, 2021).

Rekomendasi asupan zat gizi bagi ibu hamil disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Penambahan Kecukupan Gizi Ibu Hamil

Zat Gizi	WUS (tahun)		Ibu Hamil (Trimester)		
	19-29 tahun	30-49 tahun	I	II	III
Energi (kkal)	2250	2150	+180	+300	+300
Protein (g)	60	60	+1	+10	+30
Lemak (g)	60	60	+2.3	+2.3	+2.3
Karbohidrat (g)	360	340	+25	+40	+40
Serat (g)	32	30	+3	+4	+4
Air (mL)	2350	2350	+300	+300	+300
Vitamin A (RE)	600	600	+300	+300	+300
Vitamin D (µg)	15	15	+0	+0	+0
Vitamin E (mg)	15	15	+0	+0	+0
Vitamin K (µg)	55	55	+0	+0	+0
Vitamin B1 (mg)	1.1	1.1	+0.3	+0.3	+0.3
Vitamin B2 (mg)	1.1	1.1	+0.3	+0.3	+0.3
Vitamin B3 (mg)	1.4	1.4	+4	+4	+4
Vitamin B5 (mg)	5.0	5.0	+1	+1	+1
Vitamin B6 (mg)	1.3	1.3	+0.6	+0.6	+0.6
Asam folat (µg)	400	400	+200	+200	+200
Vitamin B12 (µg)	4.0	4.0	+0.5	+0.5	+0.5
Vitamin C (mg)	75	75	+10	+101	+10
Kalsium (mg)	1000	1000	+200	+200	+200
Fosfor (mg)	700	700	+0	+0	+0
Besi (mg)	18	18	+0	+9	+9
Yodium (µg)	150	150	+70	+70	+70
Seng (mg)	8	8	+2	+4	+4
Fluor (mg)	3.0	3.0	+0	+0	+0
Kalium (mg)	4700	4700	+0	+0	+0
Natrium (mg)	1500	1500	+0	+0	+0

Sumber : (Kementerian Kesehatan RI, 2025).

Salah satu cara untuk menilai kebiasaan makan ibu hamil adalah dengan menggunakan metode *24-hour dietary recall*. Dalam pendekatan ini, responden diminta untuk mengingat dan menyebutkan seluruh jenis makanan serta minuman yang telah dikonsumsi selama sehari penuh terakhir. Metode ini mengandalkan daya ingat responden sebagai alat utama, sehingga ketepatan hasil yang diperoleh sangat bergantung pada seberapa akurat ibu hamil tersebut mampu merekam kembali apa yang telah masuk ke tubuhnya dalam kurun waktu 24 jam sebelumnya. Dengan kata lain, metode ini menjadi cermin dari kesadaran dan kejujuran

responden dalam menggambarkan kebiasaan makannya sehari-hari (Nur & Aritonang, 2022)

Metode *24 hour food recall* tergolong fleksibel karena dapat digunakan di berbagai tempat, baik di lingkungan rumah tangga maupun perkotaan, termasuk di fasilitas kesehatan seperti rumah sakit dan lembaga pelayanan gizi. Pengambilan data dengan metode ini dapat dijadwalkan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan penelitian yang sedang berjalan. Selain itu, pendekatan ini juga bermanfaat untuk menggali informasi sekaligus memantau asupan zat gizi secara perorangan, sehingga membantu peneliti memahami kebiasaan makan responden secara lebih personal dan mendalam (Indriani, 2021).

Tabel 2 Pertambahan BB Selama Kehamilan direkomendasikan sesuai IMT Sebelum Hamil

IMT sebelum hamil	Pertambahan BB pada Trimester 1	Pertambahan BB per minggu pada Trimester 2 dan Trimester 3	Pertambahan BB total (Kehamilan Tunggal)	Pertambahan BB total (Kehamilan Ganda)
Kurus ($<18,5$ kg/m^2)	1-3 kg	0,5 kg	12,5 – 18 kg	
Normal ($18,5$ - $24,9$ kg/m^2)	1-3 kg	0,4 kg	11,5 – 16 kg	17 – 24 kg
Gemuk ($25,0$ - $29,9$ kg/m^2)	1-3 kg	0,3 kg	7 – 11,5 kg	14 – 23 kg
Obesitas ($>30,0$ kg/m^2)	0,2-2 kg	0,2 kg	5 – 9 kg	11 – 19 kg

Sumber : (Kementerian Kesehatan RI, 2025).

Status gizi ibu selama masa kehamilan menjadi salah satu penanda penting yang merefleksikan kondisi kesehatannya secara umum. Untuk mengetahuinya, salah satu pendekatan yang umum digunakan adalah mengukur Lingkar Lengan Atas (LILA). Apabila ukuran LILA ibu hamil berada di bawah 23,5 cm, maka ia tergolong berisiko mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). Kondisi ini biasanya mencerminkan bahwa asupan energi harian termasuk yang berasal dari

karbohidrat dan protein tidak terpenuhi dalam jangka waktu yang lama. Dengan kata lain, ukuran lengan atas bukan sekadar angka, melainkan gambaran dari perjalanan panjang kebiasaan makan yang kurang mendukung kesehatan ibu dan janin (Panjaitan *et al.*, 2022).

B. Masalah Gizi Pada Ibu Hamil

Bagi seorang perempuan, kehamilan menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup yang membawa berbagai perubahan pada tubuh sekaligus memerlukan perhatian lebih terhadap kesehatan dan pemenuhan kebutuhan selama masa kehamilan, karena pada periode inilah kesehatan ibu dan tumbuh kembang janin berjalan dalam satu kesatuan yang saling memengaruhi. Bukan sekadar proses biologis, kehamilan menjadi fondasi awal yang turut membentuk kehidupan baru di dalam rahim, sehingga setiap keputusan yang diambil ibu, termasuk dalam hal asupan gizi, akan membekas pada kualitas hidup anak di masa mendatang.

1. Kurang Energi Kronik (KEK)

Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi dalam siklus reproduksi, dimulai dari peristiwa pembuahan hingga terbentuknya embrio di dalam rahim. Meskipun berjalan secara fisiologis, masa ini tidak luput dari berbagai tantangan, salah satunya adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang masih cukup sering dijumpai pada ibu hamil (Novianti *et al.*, 2022).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil berkaitan dengan kondisi ketika tubuh menerima asupan zat gizi yang tidak mencukupi dalam waktu yang berkepanjangan. Keadaan tersebut dapat memengaruhi kesehatan ibu sekaligus menyebabkan kebutuhan gizi yang meningkat selama kehamilan tidak terpenuhi secara optimal (Nisa dalam Kusumastuti dkk., 2023). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengenali risiko KEK pada ibu hamil adalah melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA). Apabila hasil pengukuran LiLA kurang dari 23,5 cm, ibu hamil dikategorikan berisiko mengalami KEK., maka ibu hamil tersebut tergolong memiliki risiko kekurangan gizi. Dengan kata lain, ukuran lengan atas menjadi semacam "cermin" sederhana yang dapat menggambarkan kecukupan gizi ibu dan kewaspadaan terhadap kesehatan dirinya serta janin yang dikandungnya. (Kusumastuti *et al.*, 2023).

Berbagai faktor dapat memicu terjadinya KEK dapat dipengaruhi oleh

berbagai hal, salah satunya pola makan yang belum sesuai dengan kebutuhan serta kurangnya asupan zat gizi. Keadaan ini sering kali pula dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang rendah serta keterbatasan ekonomi keluarga, yang pada akhirnya menghambat akses ibu terhadap makanan bergizi yang dibutuhkan selama kehamilan (Hapsari *et al.*, 2023). Dampak dari KEK tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga berisiko mengganggu tumbuh kembang janin dan meningkatkan kemungkinan lahir dengan berat badan rendah (BBLR). Lebih jauh lagi, ibu hamil yang mengalami KEK juga rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan, terutama saat kehamilan memasuki trimester ketiga masa kritis di mana kebutuhan gizi mencapai puncaknya (Hapsari *et al.*, 2023).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil pada dasarnya berakar dari kondisi kekurangan gizi yang telah dialami jauh sebelum kehamilan berlangsung. Ketika seorang perempuan memasuki masa kehamilan, beban gizi yang harus ditanggung tubuhnya justru semakin berat, karena kebutuhan zat gizi meningkat drastis dibandingkan saat ia tidak hamil. Dengan kata lain, kondisi yang sudah ada sebelumnya dapat menjadi semakin parah jika tidak diimbangi dengan asupan gizi yang memadai, sehingga ibu pun harus berjuang ekstra untuk memenuhi kebutuhan dirinya dan janin yang dikandungnya (Wahyuni & Soeyono, 2022).

2. Anemia

Selama kehamilan, ibu dapat mengalami anemia, Kondisi anemia terjadi saat konsentrasi hemoglobin darah merosot di bawah batas normal. Ketika memasuki masa kehamilan, khususnya menjelang persalinan, seorang ibu dikatakan mengalami anemia jika angkanya menunjukkan kurang dari 11,0 g/dL. Badan Kesehatan Dunia (WHO) membagi tingkat keparahannya ke dalam empat tahap: ringan, sedang, berat, hingga sangat berat. Nilai hemoglobin 10,0–10,9 g/dL tergolong ringan, sementara rentang 7,0–9,9 g/dL sudah masuk kategori sedang. Jika angkanya terus turun hingga di bawah 7,0 g/dL, kondisi ini dianggap berat, dan situasi menjadi sangat kritis apabila berada di bawah 4,0 g/dL sehingga butuh tindakan medis secepatnya. Pengenalan sejak dini terhadap tingkatan ini penting agar ibu hamil dan paramedis dapat segera mengambil langkah pencegahan maupun penanganan yang tepat (Dari & Ramadhani, 2025).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88

Tahun 2014, perempuan dalam usia reproduktif, termasuk ibu hamil, dianjurkan mengonsumsi suplemen zat besi dan asam folat secara teratur. Pemberian suplemen tersebut merupakan salah satu upaya untuk mencegah terjadinya kekurangan zat gizi dan anemia yang disebabkan oleh defisiensi zat besi. Namun, meskipun program suplementasi telah dilaksanakan sejak tahun 1970, kejadian anemia pada ibu hamil masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena prevalensinya cenderung mengalami peningkatan. Hal ini tentu menjadi sinyal bahwa upaya yang telah dilakukan belum sepenuhnya efektif, sehingga diperlukan perhatian yang lebih serius. Sebab, anemia selama kehamilan bukanlah masalah sepele ia dapat memicu berbagai komplikasi yang membahayakan ibu maupun proses persalinan itu sendiri. Dengan kata lain, kesehatan ibu di masa kehamilan sangat ditentukan oleh kesiapan tubuhnya dalam menerima dan memanfaatkan zat gizi yang masuk, sehingga dukungan suplementasi dan edukasi gizi tidak boleh berhenti di tengah jalan (Belay, 2022).

Anemia yang terjadi selama masa kehamilan bukanlah kondisi yang bisa dianggap remeh, karena dapat memicu berbagai komplikasi serius seperti keguguran, lahir dengan berat badan rendah (BBLR), hingga kelahiran prematur. Tak hanya itu, anemia juga meningkatkan risiko perdarahan, baik sebelum maupun saat proses persalinan berlangsung. Pada kondisi yang parah, rangkaian komplikasi ini dapat membahayakan nyawa ibu dan bayi, bahkan berujung pada kematian. Hal ini menunjukkan bahwa anemia bukan sekadar soal angka hemoglobin yang rendah, melainkan ancaman nyata yang memerlukan deteksi dini dan penanganan yang cepat dan tepat demi keselamatan dua nyawa sekaligus (Belay, 2022).

C. Edukasi Gizi

Pendidikan gizi pada dasarnya adalah upaya pembelajaran yang bertujuan tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga membentuk sikap seseorang terhadap pentingnya gizi. Ketika pengetahuan tentang gizi meningkat, hal itu dapat mendorong perubahan cara pandang dan kebiasaan, terutama dalam memilih serta mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Agar proses edukasi berjalan efektif, penyampaiannya perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta, baik dari segi metode maupun media yang digunakan. Penggunaan media dalam kegiatan pendidikan berfungsi untuk memudahkan pemahaman, karena informasi

yang kompleks dapat disederhanakan dan disajikan secara lebih visual dan menarik. Selain itu, media memungkinkan pesan diterima melalui berbagai indera, sehingga peserta tidak hanya mendengar, tetapi juga melihat dan merasakan, yang pada akhirnya memperkuat daya serap terhadap materi. Karena itu, pemilihan media yang tepat menjadi langkah penting agar pesan gizi dapat tersampaikan secara utuh dan benar-benar membekas dalam diri peserta didik (Panjaitan *et al.*, 2022).

Penyampaian edukasi dapat dilakukan melalui beberapa bentuk, antara lain :

1. Konseling gizi

Kegiatan ini dirancang untuk memperkuat pengetahuan, sikap, serta kebiasaan ibu dan pengasuh anak usia dini dalam menerapkan pola makan yang seimbang, dengan tetap menyesuakannya pada kebutuhan gizi dan kondisi setiap anak. Pendekatan yang digunakan adalah konseling gizi secara personal, yang dilakukan melalui komunikasi tatap muka dan interaksi langsung antara konselor dan peserta. Dengan cara ini, setiap ibu atau pengasuh mendapat ruang untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan memperoleh solusi yang benar-benar relevan dengan keseharian mereka, sehingga perubahan perilaku tidak hanya bersifat teori tetapi juga terasa dekat dan dapat diterapkan (Kementerian Kesehatan RI, 2025).

2. Penyuluhan gizi

- a. Tim pelaksana menyelenggarakan kegiatan ini diikuti dengan pemberian makanan tambahan, serta menyesuaikan waktunya dengan kegiatan rutin yang diselenggarakan oleh masyarakat di lingkungan sekitar, termasuk kegiatan Posyandu.
- b. Proses penyampaian materi dialokasikan dalam kurun waktu 15–30 menit. Adapun tempat penyelenggaraannya disesuaikan dengan kesepakatan seluruh pihak terkait, baik bertempat di Posyandu maupun lokasi alternatif lainnya.
- c. Para fasilitator dapat mengintegrasikan sesi edukasi ini ke dalam forum atau pertemuan yang sudah berjalan, seperti kelas ibu hamil, kelas balita, atau kegiatan sejenis yang biasa dihadiri oleh ibu-ibu di wilayah tersebut.
- d. Materi yang diberikan dalam kegiatan edukasi mencakup Pemenuhan kebutuhan zat gizi anak, pemilihan bahan pangan yang tepat sesuai kebutuhannya, pemantauan tumbuh kembang secara berkala, pemberian

stimulasi yang mendukung perkembangan, serta penerapan langkah-langkah untuk menjaga kesehatan balita.

3. Demonstrasi masak

Praktik pengolahan makanan secara langsung bertujuan untuk membekali ibu hamil, orang tua, dan pengasuh balita dengan keterampilan dalam memilih bahan makanan yang tepat, melakukan persiapan, serta mengolah makanan sesuai dengan kebutuhan gizi. Kegiatan ini bertujuan memperkaya wawasan kelompok sasaran, khususnya ibu hamil dan pengasuh balita, mengenai pentingnya kesehatan dan gizi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam praktiknya, tim pelaksana di tingkat desa menyiapkan sendiri peralatan memasak serta bahan pangan yang berasal dari sumber daya lokal, sehingga peserta dapat melihat secara langsung bahwa hidangan bergizi tidak harus mahal dan dapat diolah dari bahan-bahan yang mudah ditemukan di sekitar mereka. Pendekatan ini diharapkan mampu mendekatkan pesan gizi kepada keseharian ibu, sekaligus menunjukkan bahwa memperbaiki kualitas makan keluarga dapat dimulai dari dapur sendiri dengan memanfaatkan apa yang tersedia di alam sekitar (Kementerian Kesehatan RI, 2025).

1. Pengetahuan

Pengetahuan lahir dari proses seseorang dalam mengenali, mengamati, dan memahami suatu objek melalui panca indra, terutama mata dan telinga. Pengetahuan ini kemudian berperan penting dalam membentuk serta mendorong munculnya perilaku nyata (*open behaviour*) pada diri individu (Rumere *et al.*, 2021).

Proses memperoleh pengetahuan tidak berhenti pada sekadar melihat atau mendengar, tetapi melibatkan seluruh indra penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perabaan dalam memahami objek yang dihadapi. Keberhasilan proses ini sangat dipengaruhi oleh tingkat perhatian seseorang, kuatnya rangsangan yang diterima, serta cara individu memaknai apa yang diamatinya. Pada kenyataannya, sebagian besar pengetahuan yang kita miliki terbentuk melalui pengalaman melihat dan mendengar berbagai informasi yang hadir di sekitar kita (Rumere *et al.*, 2021).

Dengan demikian, semakin terbuka seseorang terhadap pengalaman indrawi dan informasi yang diterima, semakin kaya pula pengetahuan yang akan

membentuk cara pandang dan tindakannya sehari-hari

2. Tingkat Pengetahuan

Proses terbentuknya pemahaman seseorang terhadap suatu objek dipengaruhi oleh intensitas rangsangan yang diterimanya. Dalam konteks ini, domain pengetahuan tersebut terbagi ke dalam enam tingkatan hirarkis, yakni:

a. Tahu (*Know*)

Pada tahap ini, seseorang berada pada tingkat dasar kemampuan kognitif, yaitu mampu mengingat kembali informasi atau materi yang sebelumnya telah diperoleh. Kemampuan tersebut dapat terlihat ketika seseorang dapat Menjelaskan ulang, mendeskripsikan, menjabarkan makna, serta merekapitulasi informasi yang telah didapatkan (Notoatmodjo dalam Rumere *et al.*, 2021).

b. Memahami (*Comprehension*)

Pada tingkatan ini, seseorang tidak hanya sekadar tahu, tetapi juga mampu menafsirkan dan menjelaskan informasi yang diterima dengan kata-katanya sendiri. Individu yang telah mencapai tahap pemahaman diharapkan dapat menguraikan, memberi alasan, serta menyampaikan penalaran yang logis terkait materi yang dipelajari (Notoatmodjo dalam Rumere *et al.*, 2021).

c. Aplikasi (*Application*)

Keterampilan ini memungkinkan seseorang menggunakan pengetahuan, prinsip, atau materi yang telah dipahaminya untuk menghadapi situasi nyata. Termasuk di dalamnya adalah kecakapan menerapkan rumus, metode, atau konsep secara tepat sesuai dengan kondisi yang sedang dialami (Notoatmodjo dalam Rumere *et al.*, 2021).

d. Analisis (*Analysis*)

Penelaahan menunjukkan kecakapan seseorang dalam memahami suatu objek atau permasalahan dengan memecahnya menjadi beberapa bagian yang lebih sederhana, kemudian melihat keterkaitan di antara bagian-bagian tersebut. Pada tingkatan ini, seseorang sudah dapat membedakan, memilah, mengelompokkan, dan mengkaji suatu objek berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu. (Notoatmodjo dalam Rumere *et al.*, 2021).

e. Sintesis (*Synthesis*)

Pada jenjang ini, seseorang mampu menggabungkan berbagai unsur

pengetahuan yang terpisah menjadi satu kesatuan pemahaman baru yang lebih lengkap dan utuh. Kemampuan yang diperlukan meliputi mengorganisasi, merencanakan, mengklasifikasi, merancang, serta menciptakan gagasan baru (Notoatmodjo dalam Rumere *et al.*, 2021).

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan puncak dari ranah kognitif, di mana individu mampu memberikan penilaian terhadap suatu objek atau informasi berdasarkan kriteria tertentu. Kemampuan yang terlibat mencakup merencanakan, mengumpulkan, serta menyajikan data sebagai dasar untuk melakukan pertimbangan dan keputusan (Notoatmodjo dalam Rumere *et al.*, 2021). Pada tahap ini, seseorang tidak hanya memahami, tetapi juga mampu menimbang dan memutuskan dengan bijak (Notoatmodjo dalam Rumere *et al.*, 2021).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Proses terbentuknya pengetahuan pada diri seseorang umumnya dipengaruhi oleh tujuh elemen kunci, yakni (Rumere *et al.*, 2021):

1) Pendidikan

Jenjang pendidikan yang ditempuh seseorang berkaitan erat dengan luasnya pengetahuan yang dimilikinya. Semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin besar kesempatan individu untuk menimba ilmu dan mengembangkan wawasan. Pendidikan tidak hanya menambah informasi, tetapi juga melatih cara berpikir, kemampuan menalar, serta keterampilan dalam menerima dan menyampaikan gagasan secara ilmiah. Dengan pendidikan yang lebih baik, seseorang akan lebih terbuka dan sigap dalam mencerna berbagai informasi baru.

2) Pekerjaan

Dunia kerja menjadi salah satu sumber belajar yang kaya akan pengalaman. Melalui aktivitas profesional, baik secara langsung maupun tidak langsung, seseorang dapat memperoleh berbagai pengetahuan dan keterampilan baru. Interaksi dengan rekan kerja, atasan, atau klien turut memperkaya cara pandang dan pemahaman individu terhadap berbagai hal.

3) Pengalaman

Pengalaman adalah guru terbaik. Pengetahuan dapat diperoleh melalui kejadian yang dialami sendiri maupun melalui cerita atau pengalaman orang lain.

Setiap peristiwa yang dihadapi seseorang dalam interaksinya dengan lingkungan membawa pelajaran yang berharga. Semakin beragam pengalaman yang dilalui, semakin kaya pula wawasan dan kedalaman pemahaman yang dimiliki.

4) Usia

Seiring bertambahnya usia, kemampuan psikologis dan kognitif seseorang umumnya turut berkembang. Proses kedewasaan membawa kapasitas berpikir yang lebih matang, sehingga individu menjadi lebih mampu menangkap, mencerna, dan memahami informasi secara lebih kompleks. Meski demikian, usia bukanlah satu-satunya penentu, karena semangat belajar juga sangat berpengaruh.

5) Lingkungan

Kondisi lingkungan tempat tinggal turut mewarnai pengetahuan seseorang. Lingkungan yang mendukung baik dari segi sosial, budaya, maupun akses informasi memberikan peluang lebih besar bagi individu untuk belajar dan bertukar pikiran. Sebaliknya, lingkungan yang kurang kondusif dapat menghambat proses perolehan pengetahuan.

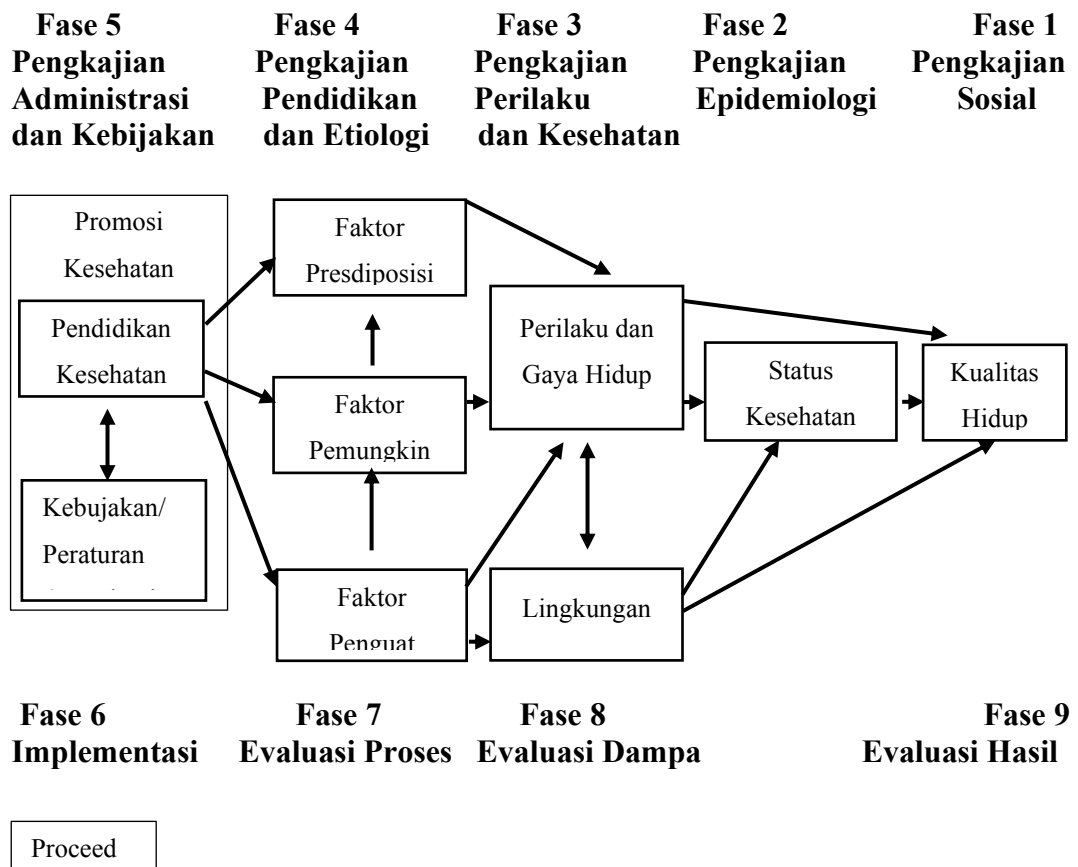
6) Minat

Minat adalah api kecil yang menyala dalam diri seseorang terhadap suatu hal. Ketika seseorang memiliki ketertarikan yang kuat pada bidang tertentu, ia akan terdorong untuk mencari tahu, mendalami, dan terus belajar tentang hal tersebut. Rasa ingin tahu yang didorong oleh minat menjadi mesin penggerak yang ampuh untuk memperluas pengetahuan secara mandiri.

7) Informasi

Akses terhadap informasi dari berbagai sumber merupakan bahan baku utama dalam membangun pengetahuan. Semakin aktif seseorang dalam mencari, menerima, dan memanfaatkan informasi, semakin kaya dan mendalam pula pemahaman yang dapat diraihinya (Lestaluhu Santi Aprilian, 2021). Di era digital saat ini, kemampuan menyaring dan memilih informasi yang tepat menjadi keterampilan penting agar pengetahuan yang terbangun tidak keliru atau menyesatkan (lestaluhu, 2021).

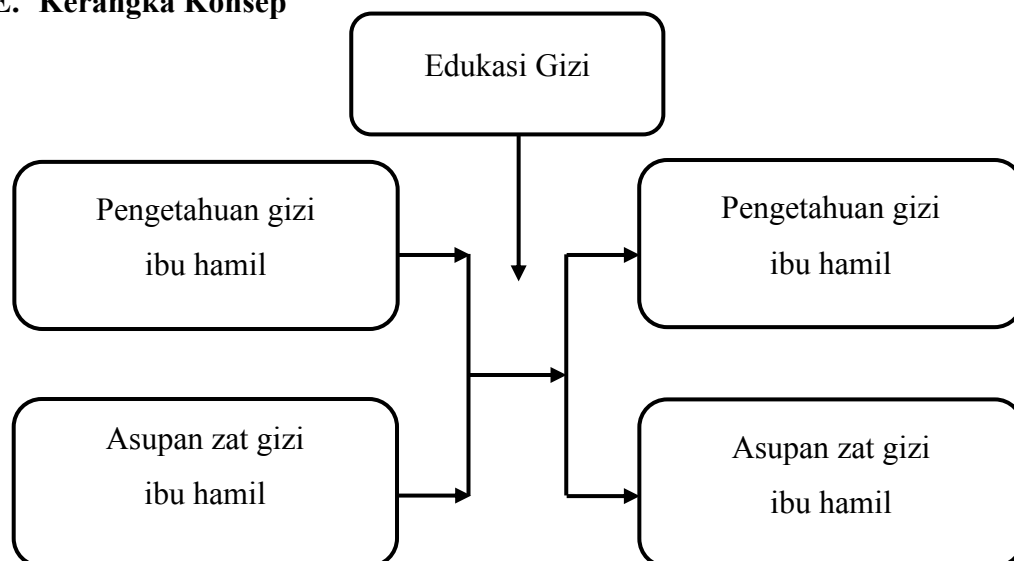
D. Kerangka Teori



Gambar 1 Kerangka Teori

Sumber : Precede-proceed model (Green LW. & Kreuter MW 1991 dalam Tamara, 2021)

E. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Teori

F. Definisi Operasional

Tabel 3 Definisi Operasional

No	Variable	Definisi	Skala
1	Edukasi Gizi	Edukasi gizi kepada ibu hamil trimester I dan II dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan menggunakan media <i>leaflet</i> . Materi meliputi pemenuhan gizi selama kehamilan, manfaat TTD dan PMT bagi ibu hamil dengan KEK, pencegahan stunting, serta persiapan persalinan.	-
2	Pengetahuan Gizi Ibu Hamil	Pengetahuan ibu hamil diukur menggunakan 20 pertanyaan mengenai pola makan seimbang yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi gizi, untuk mengetahui pemahaman ibu terhadap materi yang disampaikan.	Rasio
3	Asupan Zat Gizi Ibu Hamil	Pengukuran tingkat asupan zat besi, lemak, protein, karbohidrat, dan energi ibu hamil menggunakan instrumen <i>24-hour food recall</i> dua kali pengulangan. Seluruh jenis makanan dan minuman yang masuk ke tubuh selama 24 jam dicatat secara menyeluruh, dengan rincian waktu pelaksanaan sebagai berikut: 1. Pengukuran <i>food recall</i> pertama: Dilakukan satu minggu sebelum intervensi edukasi gizi dimulai, untuk memperoleh gambaran awal pola konsumsi zat gizi ibu hamil sebelum menerima edukasi apa pun. 2. Pengukuran <i>food recall</i> kedua: Dilakukan empat hari setelah edukasi ketiga (minggu ke-3) berakhir, bersamaan dengan pengisian post-test pengetahuan, melalui kunjungan rumah (<i>door to door</i>). <i>Recall</i> ini merepresentasikan status akhir dari intervensi edukasi gizi.	Rasio

G. Hipotesis

- Ha₁ : Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *leaflet* terhadap pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.
- Ha₂ : Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *leaflet* terhadap asupan zat gizi ibu hamil di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.