

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1. Pengetahuan

Menurut buku yang disusun oleh Wawan dan Dewi (2019), pengetahuan dipaparkan sebagai berikut :

2.1.1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil “mengetahui” dan terjadi ketika manusia mempersepsikan suatu objek tertentu. Pengenalan objek terjadi melalui panca indera manusia: penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Ketika persepsi menghasilkan pengetahuan, maka sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan kesadaran terhadap objeknya. Sebagian besar pengetahuan berasal dari penglihatan dan pendengaran.

2.1.2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau kesadaran merupakan komponen penting dalam membentuk perilaku manusia (oven behavior). Pengalaman dan penelitian menunjukkan bahwa tindakan didasarkan pengetahuan lebih berkelanjutan dibandingkan tindakan berdasarkan pengalaman. Ada enam tingkat pengetahuan yang cukup dalam ranah kognitif yaitu :

a. Tahu (*know*)

a. Tahu (know)

Tahu ialah mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat nya adalah mengingat kembali (recall)

sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang

dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan, dan sebagainya.

a. Memahami (*comprehention*)

Memahami ialah suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan sebagainya.

b. Aplikasi (*application*)

Aplikasi ialah kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya (*real*). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya.

c. Analisis (*analysis*)

Analisis ialah suatu kemampuan untuk menggunakan kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.

d. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan kemampua untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formula baru dari formulasi-formulasi yang ada.

e. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini ialah berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang ada.

2.1.3. Cara memperoleh pengetahuan

a. Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan

1) Cara coba salah

Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan ini tidak berhasil maka dicoba kemungkinan yang lain sampai tersebut dapat dipecahkan.

2) Cara kekuasaan atau otoritas

Cara ini yaitu dari pimpinan masyarakat baik formal atau informal. Ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik didasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi di masa lalu.

b. Cara modern dalam memperoleh pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer disebut metodologi penelitian.

2.1.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

a. Faktor internal

1. Pendidikan

Pendidikan ialah bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi. Pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Wawan dan Drewi, 2020).

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang, dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu.

2. Umur

Umur adalah usia individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasannya.

b. Faktor eksternal

1. Faktor lingkungan

Lingkungan ialah seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

2. Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

2.1.5. Cara mengukur dan kriteria pengetahuan

Cara mengukur pengetahuan adalah dengan kuesioner. Menurut Wawan dan Dewi M. (2020) yang dikutip dari Arikunto (2006) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

Baik	: 76%-100%
Cukup	: 56%-75%
Kurang	: < 56%

2.2. Konsumsi Ibu Hamil

2.2.1. Pengertian konsumsi

Konsumsi yang dimaksud adalah konsumsi pangan. Dalam buku Suhaimi (2019) dengan judul Pangan, Gizi, dan Kesehatan, konsumsi pangan adalah jenis dan jumlah pangan yang dimakan oleh individu atau masyarakat dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan secara biologis, psikologis, maupun status social. Hal ini terkait dengan makanan sebagai fungsi gastronomic, identitas budaya, religi dan magis, komunikasi, lambing status ekonomi, serta kekuatan dan kekuasaan. Konsumsi pangan mengacu pada pengertian jumlah pangan yang tersedia dan dapat dimakan oleh individu dan keluarga. Dengan demikian konsumsi pangan meliputi

terpenuhinya kebutuhan individu atau masyarakat akan gizi keanekaragaman dan kewaspadaan (Suhaimi,2019).

Gizi dan nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Asupan gizi pada masa kehamilan tetap menjadi hal yang perlu diperhatikan untuk kesehatan kandungan. Ibu hamil harus terima asupan gizi yang baik mencakup empat sehat lima sempurna. Pertumbuhan, perkembangan serta kesehatan yang optimal bergantung pada nutrisi yang baik serta kesehatan yang optimal bergantung pada nutrisi yang baik serta jumlah dan kualitas nutrisi yang dikonsumsi. Dalam masa kehamilan ibu memasuk semua nutrisi untuk bayi yang sedang berkembang. Sistem pendukung kehidupan bayi ibu bertumbuh selama kehamilan, berkembang sesuai yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan yang semakin meningkat. Ibu juga perlu menyiapkan diri guna memberi makanan pada bayi segera setelah dilahirkan dengan cara menyimpan beberapa nutrisi yang akan diterima bayi dalam bentuk ASI. Maka kebutuhan nutrisi seorang ibu tidak hanya cukup untuk dirinya sendiri akan tetapi bayinya juga. Jika kebutuhan gizi pada ibu hamil tidak terpenuhi, maka akan terjadi masalah gizi. Masalah gizi yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu KEK dan Anemia. Masalah gizi tersebut berdampak pada kualitas generasi yang akan datang karena memperlambat pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak serta penurunan kecerdasan (Hidayah Bohari and Gaffar 2021).

Gizi seimbang merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi akan menyebabkan gagalnya pertumbuhan, perkembangan, menurunkan produktivitas kerja serta akan berakibat pada mortalitas dan

morbiditas. Konsumsi makanan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/ Oleh karena itu, ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil, dengan konsumsi pangan tetap beranekaragam dan seimbang dalam jumlah dan proporsinya. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibunya. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan gizi ibu hamil dan janinnya. Selain itu, gizi juga diperlukan untuk persiapan memproduksi ASI (Hidayah, Izah, and Andari 2020).

2.1.2 Faktor yang mempengaruhi konsumsi

Konsumsi pangan dipengaruhi oleh banyak faktor, tidak hanya faktor ekonomi tetapi juga faktor budaya, ketersediaan pangan, pendidikan, gaya hidup, dan sebagainya. Pada wilayah pedesaan praktek pantangan makan masyarakat harus dipertimbangkan, karena punya implikasi penting dalam konsumsi pangan rumah tangga. Masyarakat perkotaan pada umumnya memiliki tingkat pendidikan formal dan pendapatan yang lebih tinggi dibandingkan masyarakat pedesaan, dan masyarakat perkotaan memiliki lebih banyak pilihan makanan dan minuman siap saji yang mudah didapat baik di pasar tradisional maupun supermarket. Faktor-faktor tersebut membuat konsumsi pangan di perkotaan lebih tinggi dibandingkan di pedesaan (Surhaimi, 2019).

Sedangkan Ratu, dkk (2019) menyebutkan adanya faktor lain yang mempengaruhi konsumsi antara lain pengetahuan, usia ibu, tingkat pendidikan formal, pekerjaan ibu, pendapatan, dan keterpaparan terhadap informasi merupakan

sejumlah faktor yang telah diteliti dan diketahui dapat berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan keluarga dan anggota keluarganya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pengetahuan tentang gizi yang kurang berpeluang 49,333 kali memiliki pola konsumsi yang kurang. Peneliti berpendapat bahwa pengetahuan responden memiliki peran yang besar dalam menentukan pola konsumsi ibu hamil itu sendiri serta status gizi bayi yang dikandungnya.

2.1.3. Cara mengukur konsumsi

Cara mengukur konsumsi pangan atau yang biasa disebut survey konsumsi pangan yang dikenal saat ini ada berbagai macam. Survei konsumsi gizi atau penilaian konsumsi makanan adalah salah satu metode yang digunakan untuk menentukan status gizi individu atau kelompok. Banyak eksperimen membuktikan bahwa dengan melakukan neraca konsumsi makanan, hasil yang diperoleh sangat terprediksi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain : penyimpangan penggunaan alat ukur waktu pengambilan information yang tidak tepat, alat yang tidak berfungsi dengan baik, keakuratan alat penimbangan makanan, kapasitas pendataan, daya ingat responden, daftar bahan makanan yang digunakan, independen dari makanan yang dikonsumsi oleh responden dan interpretasi hasil yang kurang akurat. Adanya koherensi atau konsistensi (Suryani Meriwati Kusdalinah Yunita n.d.).

Kemenkes RI (2018) menyebutkan beberapa metode survei konsumsi yaitu sebagai berikut :

a. Metode survei konsumsi individu

Metode survei konsumsi individu terdiri menjadi empat metode, antara lain:

- Recall konsumsi 24 jam (*food recall 24 hours*)

Metode ingatan makanan (*food recall 24 jam*) adalah metode survei konsumsi pangan yang fokusnya pada kemampuan mengingat subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsinya selama 24 jam terakhir. Kemampuan mengingat adalah menjadi kunci pokok pada metode ini.

Metode ingatan makanan (*food recall 24 hours*) adalah dapat dilakukan di semua setting lokasi survei baik di tingkat rumah tangga maupun masyarakat dan rumah sakit atau instansi. Metode ini sangat memungkinkan untuk dilakukan setiap saat apabila dibutuhkan informasi yang bersifat segera. Metode ini juga dilakukan untuk tujuan penapisan (*skrining*) asurpan gizi individu.

- Penimbangan makanan (*food weighing*)

Metode penimbangan makanan merupakan metode SKP yang menitik beratkan pada penimbangan makanan, minuman, dan sisa atau sisa makanan yang dikonsumsi subjek. Penimbangan makanan dan minuman dilakukan dalam bentuk makanan siap saji. Makanan yang ditimbang adalah makanan yang dimakan dan makanan sisa. Jumlah pakan yang dikonsumsi merupakan selisih antara bobot pakan pertama dikurangi dengan bobot pakan sisa.

Metode penimbangan makanan, dapat dilakukan pada instalasi penyelenggara makanan yang terintegrasi dengan pelayanan makanan. Pelayanan makanan yang terintegrasi adalah pelayanan makanan yang memadukan distribusi makanan dan ruang makan, seperti di rumah sakit. Makanan yang diproduksi di instalasi gizi dan didistribusikan ke seluruh pasien dalam satu unit pengelola. Hal ini dimaksudkan untuk memudahkan dalam prosedur penimbangan makanan. Metode penimbangan makanan tidak dapat dilakukan di masyarakat dengan alasan waktu makan dapat tidak seragam antar rumahtangga.

- Pencacatan makanan (*food record*)

Metode pencacatan makanan (*food record*) adalah metode yang difokuskan pada proses pencacatan aktif oleh subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Pencacatan adalah fokus yang harus menjadi perhatian karena sumber kesalahannya juga adalah pada proses pencacatan yang tidak sempurna. Jika pencacatan dilakukan dengan sempurna. Jika pencacatan dilakukan dengan sempurna maka hasil metode ini adalah sangat baik.

Metode ini dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang jenis makanan yang dikonsumsi dan jumlahnya. Data ini digunakan untuk menghitung asupan energi (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) yang diperoleh dari makanan. Informasi ini membantu mengevaluasi kualitas gizi dan kesesuaian asupan dengan rekomendasi.

- Riwayat makanan (*dietary history*)

Metode riwayat makanan adalah metode yang difokuskan pada penelusuran informasi riwayat makan subjek. Riwayat makanan meliputi kebiasaan makan subjek. Bukti telusur atas kebiasaan makan subjek adalah selalu dapat diketahui setelah pengamatan selama satu bulan. Semakin lama pengamatan maka akan semakin jelas terlihat kebiasaan makan subjek. Pengamatan yang dilakukan dalam waktu singkat akan mengurangi ketepatan metode ini.

Metode riwayat makanan dapat dilakukan di rumah tangga dan di rumah sakit. Informasi yang diperoleh adalah berhubungan dengan cara individu membeli bahan, mengolah dan mengonsumsi makanan dari kebiasaan sehari-hari. Pencacatan riwayat makanan di rumah sakit (pasien) biasanya untuk mengetahui kebiasaan makan yang berhubungan dengan penyakit pasien.

b. Metode survei konsumsi kelompok

- Metode frekuensi makan (*food Frequency Questionnaire*)

Metode frekuensi makan (*food frequency questionnaire*) adalah metode yang difokuskan pada kekerapan konsumsi makanan pada subjek. Kekerapan konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Ulangan (*repetition*), diartikan sebagai banyaknya paparan konsumsi makanan pada subjek yang akhirnya akan berkorelasi positif dengan status asupan gizi subjek dan risiko kesehatan yang menyertainya.

Metode frekuensi makan tidak dapat dilakukan untuk tujuan mengetahui tingkat asupan gizi. Informasi yang dikumpulkan meliputi makanan yang paling sering dikonsumsi.

- Semi frekuensi makan (*Semi Food Frequency Questionnaire*)

Metode semi frekuensi makan (*Semi Food Frequency Questionnaire*) adalah metode yang difokuskan pada kekerapan konsumsi makanan pada subjek ditambah dengan informasi kuantitatif jumlah makanan yang dikonsumsi setiap porsi makan. Kekerapan konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Informasi tambahan adalah takaran saji atau porsi yang biasanya digunakan untuk setiap jenis makanan.

- Pencatatan jumlah makanan (*Food Account*)

Metode jumlah makanan (*food account*) adalah metode yang difokuskan untuk mengetahui jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam skala rumah tangga. Prinsip pengadaaan makanan dalam rumah tangga adalah memperhatikan kesukaan semua orang atau sebagian besar anggota rumah tangga.

Metode jumlah makanan dapat dilakukan di rumah tangga khususnya rumah tangga indikator. Rumah tangga indikator adalah rumah tangga yang dapat dijadikan acuan untuk menilai ketahanan pangan wilayah. Jika rumah tangga indikator mengalami kurang makanan maka rumah tangga lain di wilayah yang sama akan mengalami hal yang sama.

- Neraca bahan makanan (*Food Balance Sheet*)

Neraca bahan makanan adalah metode penilaian konsumsi makanan pada kelompok yang lebih luas. Metode ini memiliki keunggulan disbanding dengan metode lainnya karena dapat memotret kondisi ketersediaan pangan dalam skala makro. Kondisi ketersediaan pangan skala makro bermanfaat untuk deteksi dini munculnya kasus kelaparan, yang dapat berakibat pada malnutrisi.

2.3. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Menurut buku Arsinah 2018; Kebutuhan gizi ibu selama hamil lebih tinggi dibandingkan kebutuhan gizi ibu sebelum hamil, begitu juga saat usia kehamilan bertambah maka makin tinggi pula jumlah zat gizi yang dibutuhkan asupan gizi yang optimal yang disesuaikan dengan usia kehamilan diperlukan untuk mencapai kehamilan yang sehat. Asupan gizi ibu hamil menjadi factor penting baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil ataupun untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Bahkan, dapat mengurangi risiko penyakit kronis pada anak di masa mendatang. Tubuh ibu hamil akan mengalami banyak perubahan fisik dan hormon di masa kehamilan. Seorang ibu hamil harus memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang di masa kehamilan agar bayi terlahir sehat. Nutrisi yang tepat sangat

membantu tumbuh kembang buah hati. Kebutuhan nutrisi yang dimaksud bukan dalam hal porsi makan, di mana seorang ibu akan “makan untuk dua orang”.

Namun lebih dari itu, ibu hamil memerlukan lebih banyak nutrisi, seperti mikronutrien dan makronutrien, untuk mendukung kesehatan ibu serta janin. Mikronutrien adalah komponen makanan yang meliputi vitamin dan mineral. Sedangkan makronutrien adalah nutrisi yang mengandung kalori atau energy seperti karbohidrat, protein, dan lemak (Mardiana et al. n.d.)

Pada trimester I terjadi penambahan jumlah sel dan pembentukan organ, serta pertumbuhan otak dan sel saraf sebagian besar berlangsung selama trimester. Untuk menunjang proses ini diperlukan asupan zat gizi terutama protein, asam folat, vitamin B12, zink, dan Iodium. Tambahan energi dan protein pada trimester I ini sebesar 100 kalori dan 17 gram protein. Semua zat gizi yang dibutuhkan tersebut harus dicukupi sebagai persiapan untuk pertumbuhan yang lebih cepat pada trimester berikutnya, karena pada trimester I ini pertumbuhan janin belum pesat (Arsinah, 2018).

Pada trimester II dan trimester III, pertumbuhan janin cukup pesat mencapai 90% dari seluruh proses tumbuh kembang selama kehamilan. Zat gizi yang dibutuhkan untuk menunjang proses tersebut adalah protein, zat besi, kalsium, magnesium, vitamin B kompleks, serta asam lemak omega 3 dan omega 6. Tambahan energi sekitar 350-500 kalori setiap hari, dan tambahan protein sebesar 17 gram per hari (Arsinah, 2018).

Kecukupan gizi pada masa kehamilan dapat dipantau dengan kenaikan berat badan yang sesuai dengan usia kehamilan. Beberapa faktor yang berpengaruh pada asupan gizi dan rendahnya kenaikan berat badan selama kehamilan adalah :

- a. Rasa mual dan muntah
- b. Rasa panas pada bagian perut atas
- c. Sembelit
- d. Konsumsi makanan dan minuman beralkohol, minuman yang mengandung kafein, dan minuman penambah energi
- e. Pola makan tidak seimbang
- f. Aktivitas fisik yang berlebihan.

Trimester I (1-3 bulan)

Menurut buku Ensiklopedi Gizi (2013) trimester I tanda-tandanya yaitu; kurang nafsu makan, lemah, mual dan malas. Pada saat janin belum tumbuh dengan pesat, kebutuhan gizi dapat disamakan dengan keadaan sebelum hamil. Yang perlu diperhatikan adalah:

- a. Tetap makan agar tidak mendapat gangguan pencernaan makanan
- b. Bentuk makanan biasa asalkan mudah cerna, ringan, dan makan-makanan yang segar sesuai dengan selera masing-masing
- c. Untuk menghindari atau mengurangi rasa mual dan muntah, porsi makanan kecil dan sering.

Tabel 1

Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester I

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Asam Folat	Pembentukan sistem saraf pusat, termasuk otak.	Sayuran berdaun hijau, tempe, serta sereal atau kacang-kacangan yang sudah ditambahkan asam folat.

Asam Lemak Tak Jenuh	Tumbuh kembang sistem saraf pusat dan otak.	Ikan laut
Vitamin B12	Perkembangan sel janin	Hasil ternak dan produk olahannya, serta produk olahan kacang kedelai seperti tempe dan tahu.
Vitamin D	Membantu penyerapan kalsium dan mineral di dalam darah	Ikan salo

Sumber : Gizi Ibu Hamil, 2018

Trimester II

Menurut buku Ensiklopedi Gizi (2013) trimester II mempunyai tandanya yaitu muntah tidak ada, nafsu makan bertambah, perkembangan janin sangat pesat bukan hanya tubuhnya, juga susunan saraf otak berkembang sampai 90%. Sebaiknya mengurangi garam untuk menghindari bengkak-bengkak di kaki. Jaringan otak selain memerlukan protein juga membutuhkan zat lain yaitu galktosa (terdapat dalam susu). Oleh karena itu, dianjurkan untuk minum sursur (400 cc per hari).

Tabel 2
Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester II

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

Sumber : Gizi Ibu Hamil, 2018

Trimester III

Menurut buku Ensiklopedi Gizi (2013) trimester III yaitu memiliki nafsu makan sudah baik, cenderung untuk merasa lapar terus menerus. Kebutuhan zat gizi ditentukan oleh kenaikan berat janin dan kecepatan janin mensintesis jaringan-jaringan baru. Dengan demikian, kebutuhan zat gizi akan maksimum pada minggu-minggu mendekati kelahiran. Zat gizi ini diperoleh janin dari simpanan ibu pada masa anabolic dan dari makanan ibu sehari-hari sewaktu hamil.

Tabel 3
Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester III

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin B6	Membantu proses system syarat	Gandum, kacang-kacangan dan hati
Vitamin C	Membantu penyerapan zat besi dan sebagai antioksidan	Jeruk, tomat, jambu, papaya, nanas
Serat	Memperlancar buang air besar, mempersingkat waktu transit feses	Sayuran dan buah-buahan
Seng (Zn)	Membantu proses metabolisme dan kekebalan tubuh	Telur, hati sapi, daging sapi, ikan laut, dan kacang-kacangan
Iodium	Mengatur suhu tubuh, membentuk sel darah merah serta fungsi otot dan syaraf	Garam dapur yang ditambahkan Iodium dan ikan laut

Sumber: Gizi Ibu Hamil, 2018

2.4. Status Gizi Ibu Hamil

Status 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 (Fikawati, 2016). Status gizi ibu hamil dapat diketahui

dengan melakukan pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA). Pengukuran LiLA cukup representatif, dimana ukuran LiLA ibu hamil erat dengan IMT ibu hamil yaitu semakin tinggi LiLA ibu hamil diikuti pula dengan semakin tinggi IMT ibu (Paramita and Gz n.d.).

Kecukupan gizi ibu saat hamil erat kaitannya dengan keadaan bayi yang dilahirkan. Masa kehamilan yang paling kritis adalah trimester ketiga, yakni saat umur janin sudah mencapai enam bulan, janin akan tumbuh cepat sekali. Hal ini dapat dilihat dari kenaikan berat badan ibu yang makin cepat ketika memasuki trimester kedua kehamilan. Selain itu, pertumbuhan otak janin selama kehamilan 8 juga sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi ibu. Pertumbuhan sel otak dimulai sejak berusia dua puluh minggu atau lima bulan, jika terjadi kekurangan gizi pada ibu, maka jumlah sel otak yang terbentuk juga tidak dapat mencapai jumlah yang seharusnya (Ahmadi, 2019).

a. Terhadap ibu

Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan terkena penyakit infeksi.

b. Terhadap persalinan

Pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (prematurre), pendarahan setelah persalinan, serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat.

c. Terhadap janin

Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan), lahir dengan berat badan lahir rendah.

2.5. Penilaian Status Gizi Ibu Hamil

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu penilaian status gizi secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih (Surpariasa, 2017).

Cara yang dapat digunakan untuk mengetahui status gizi ibu hamil antara lain memantau penambahan berat badan selama hamil, mengukur LiLA untuk mengetahui apakah 15 seseorang menderita KEK dan mengukur kadar Hb untuk mengetahui kondisi ibu apakah menderita anemia gizi. Penilaian status gizi ibu hamil antara lain (Paramita and Gz n.d.):

a. Lingkar Lengan Atas (LiLA)

Pengukuran LiLA yang dilakukan pada kelompok wanita usia subur (WUS) dan ibu hamil adalah salah satu cara deteksi dini mengetahui kelompok berisiko Kekurangan Energi Kronis (KEK). KEK merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami kekurangan energi dan protein dalam waktu yang lama (menahun). Pengukuran LiLA tidak dapat digunakan untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka pendek. Pengukuran LiLA dapat dilakukan oleh masyarakat awam karena pengukurannya sangat mudah dan dapat dilakukan oleh

siapa saja (Supriasa, 2017). Tujuan pengukuran LiLA mencakup masalah WUS baik ibu hamil maupun calon ibu dan masyarakat umum. Tujuan tersebut meliputi:

- 1) Mengetahui risiko KEK pada ibu hamil maupun calon ibu untuk menapis wanita yang berisiko melahirkan berat bayi lahir rendah (BBLR). Meningkatkan perhatian dan kesadaran masyarakat agar lebih berperan dalam penanggulangan KEK.
- 2) Mengembangkan gagasan baru di kalangan masyarakat dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak. Meningkatkan peran petugas lintas sektoral dalam upaya perbaikan gizi WUS yang menderita KEK.
- 3) Mengarahkan pelayanan kesehatan pada kelompok sasaran WUS yang menderita KEK

Pengukuran LiLA dengan menggunakan pita LILA dengan ketelitian 0,1 cm dan ambang batas LiLA WUS dengan risiko KEK di Indonesia adalah 23,5 cm. Apabila kurang dari 23,5 cm, artinya wanita tersebut mempunyai risiko KEK dan diperkirakan akan melahirkan bayi dengan BBLR.



Gambar 2.1. Alat Ukur LILA

Adapun ambang batas LiLA WUS dengan risiko KEK di Indonesia dapat dilihat pada tabel 4 :

Tabel 4
Klasifikasi Risiko KEK Berdasarkan LiLA

Nilai Ambang Batas LiLA (cm)	KEK
< 23,5	Risiko
\geq 23,5	Tidak berisiko

Cara pengukuran LiLA dilakukan dengan urutan yang telah ditetapkan. Ada 7 urutan pengukuran LiLA, yaitu (Paramita and Gz n.d.):

- 1) Tetapkan posisi bahu dan siku
- 2) Letakkan pita antara bahu dan siku
- 3) Tentukan titik tengah lengan
- 4) Lingkarkan pita LiLA pada tengah lengan
- 5) Pita jangan terlalu ketat
- 6) Pita jangan terlalu longgar
- 7) Cara pembacaan skala yang benar

Pengukuran dilakukan di bagian tengah antara bahu dan siku lengan kiri (kecuali orang kidal kita ukur lengan kanan). Lengan harus dalam posisi bebas, lengan bawar dan otot lengan dalam keadaan tidak tegang atau kencang. Alat pengukur dalam keadaan baik dalam arti tidak kusut atau sudah dilipat-lipat sehingga permukaannya sudah tidak rata.

a. Penambahan berat badan selama hamil

Seorang ibu hamil mengalami kenaikan berat badan selama kehamilan sebanyak 10-12 kg. Pada trimester I pertambahan berat badan ibu tidak mencapai 1 kg tapi tetap harus ada kenaikan berat badan. Setelah mencapai trimester II

pertambahan berat badan semakin banyak yaitu sekitar 3 kg dan pada trimester III sekitar 6 kg. Penambahan berat badan tersebut terjadi disebabkan karena adanya pertumbuhan janin, plasenta dan air ketuban. Kenaikan berat badan yang ideal untuk seorang ibu yang gemuk yaitu 7 kg dan 12,5 kg untuk ibu yang tidak gemuk. Jika berat badan ibu tidak normal maka akan memungkinkan terjadinya keguguran, bayi besar, lahir premature, BBLR, gangguan kekuatan rahim saat kelahiran (kontraksi) dan pendarahan setelah kelahiran (Ahmadi, 2019).

b. Kadar Hemoglobin (Hb)

Kadar Hemoglobin (Hb) adalah parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia. Hb merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Hemoglobin dapat diukur secara kimia dan jumlah Hb/100ml darah dapat digunakan sebagai indeks kapasitas pembawa oksigen pada darah. Penilaian status gizi dengan kadar Hb merupakan penilaian status gizi secara biokimia. Fungsinya untuk mengetahui satu gangguan yang paling sering terjadi selama kehamilan yaitu anemia gizi. Kadar Hb yang dibawah normal dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil. Anemia pada ibu hamil adalah kondisi dimana kadar hemoglobin berada di bawah 11 g/dl pada trimester I dan III atau di bawah 10,5 g/dl pada trimester II (Surpariasa, 2017).

2.6. Dampak Kekurangan Gizi pada Ibu Hamil

Akibat kurang gizi selama hamil dapat menyebabkan kerugian bagi ibu dan janin yang dikandungnya. Bayi dengan BBLR merupakan salah satu dampak dari ibu hamil yang menderita kurang energi kronis dan yang mempunyai status gizi buruk, BBLR berkaitan dengan tingginya angka kematian bayi dan balita yang akan memperlambat pertumbuhan serta perkembangan mental anak. Ibu yang

kurang gizi pada kehamilan trimester II akan mengakibatkan perdarahan antepartum, abortus pada kehamilan muda, ketuban pecah dini dan dampak pada janin terjadi hambatan terhadap tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terkena infeksi, cacat bawaan serta kematian prenatal (Fikawati, 2016). Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin, seperti diuraikan berikut ini (Paramita and Gz n.d).

2.7. Gizi Seimbang Ibu Hamil

Menurut Arsinah Habibah Fitriah (2020), gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal dan mencegah terjadinya masalah gizi. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.



Gambar 2.2. : Sumber : Kemenkes Ditjen Kesmas, 2022

Gizi seimbang untuk ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin. Untuk itu sebaiknya ibu memahami pesan gizi seimbang untuk ibu hamil agar status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat terjaga dengan baik. Manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil adalah :

- a. Memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin
- b. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman.
- c. Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu.
- d. Mengatasi permasalahan selama kehamilan. Ibu memperoleh energi yang berfungsi untuk menyusui setelah melahirkan bayi.

2.7.1. Faktor yang mempengaruhi Gizi pada Ibu Hamil

1) Pengetahuan

Semua manusia membutuhkan jumlah nutrisi yang seimbang untuk fungsi pada sistem tubuh. Gizi merupakan hal penting bagi kehidupan manusia, status kesehatan, dan perkembangan manusia. Makanan yang baik sangat penting untuk

pertumbuhan fisik, perkembangan mental, kinerja, produktivitas, kesehatan serta kesejahteraan seseorang. Kebutuhan nutrisi sangat bervariasi terkait dengan usia, jenis kelamin dan selama perubahan fisiologis seperti kehamilan yang merupakan fase kritis pada kehidupan wanita, ketika ibu hamil memerlukan nutrisi yang optimal dengan kualitas unggul untuk mendukung perkembangan janin. Secara alami, dorongan untuk makan lebih banyak dialami oleh hampir semua ibu hamil (Armini, Hidayati, and Kusumaningrum 2020).

Kehamilan dianggap sebagai pengalaman yang menyenangkan bagi ibu hamil. Bukti menunjukkan bahwa asupan nutrisi yang cukup merupakan komponen kunci untuk kesehatan dan kesejahteraan individu, terutama selama kehamilan. Nutrisi ibu yang tidak cukup menghasilkan peningkatan risiko seperti IntraUterine Growth Restriction (IUGR), BBLR, kelahiran yang prematur, mortalitas dan morbiditas prenatal dan bayi. Selain itu, asupan makanan yang berlebihan selama hamil dapat menyebabkan komplikasi seperti, peeklamsia dan diabetes gestasional, distosia, makrosomia, operasi caesar yang tinggi). Di sisi lain, sebagai hasil jangka panjang, asupan nutrisi yang tidak memadai ditemukan memiliki gambaran patofisiologis atau metabolik yang akan muncul sebagai gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak serta penyakit kronis orang dewasa setelah masa tenang yang lama (Royani et al. 2021).

Gizi selama kehamilan memiliki dampak besar pada hasil kehamilan dan sebagai penentu penting untuk kehamilan yang sehat termasuk kesehatan seumur hidup untuk generasi mendatang. Meskipun gizi adalah asupan makanan yang diperlukan untuk kesehatan yang optimal, beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa gizi ibu yang tidak memadai dapat menyebabkan

kekurangan gizi yang menyebabkan hasil kehamilan yang buruk, seperti kegagalan pertumbuhan janin, BBLR, kelahiran yang prematur, kematian dan morbiditas prenatal dan bayi (Ramadhani et al. 2021)

Pengetahuan tentang nutrisi merupakan elemen penting untuk memastikan hasil kehamilan yang positif dan merupakan bagian integral untuk mencapai perilaku diet sehat dan selanjutnya meningkatkan kualitas diet mereka (Rakhman et al. 2022).

2) Sikap

Sikap adalah penilaian positif atau negatif pada objek tertentu. Hal ini merupakan ekspresi evaluasi yang menguntungkan atau tidak menguntungkan dari seseorang. Sikap ibu hamil terhadap pemenuhan nutrisi berarti penilaian subjektif dari ibu hamil tentang bagaimana pemenuhan nutrisinya selama kehamilan. Sikap ibu hamil dapat dikategorikan menjadi sikap yang positif dan sikap negatif. Sikap yang positif adalah penilaian yang penting untuk pemenuhan nutrisi bagi ibu hamil, sedangkan sikap yang negatif adalah penilaian yang menganggap bahwa pemenuhan gizi bukanlah sesuatu yang penting (Notoatmodjo, 2016).

Pendidikan adalah faktor yang berkorelasi positif dengan anemia yang dialami oleh ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian anemia akan menurun seiring dengan peningkatan status pendidikan ibu. Pendidikan dapat mempengaruhi anemia melalui pengetahuan tentang kesehatan dan status sosial ekonomi. Ibu yang berpendidikan tinggi dianggap lebih baik pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu adalah, lebih mudah bagi mereka untuk menerima informasi tentang gizi dan kesehatan. Pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan akan dimiliki pencegahan anemia pada kehamilan.

Tingkat pendidikan yang tinggi dapat mempengaruhi pengetahuan dan pemahaman seseorang. Ibu hamil yang mempunyai pendidikan yang tinggi diharapkan dapat memiliki pemahaman yang tinggi tentang pemenuhan gizi selama kehamilan. Sebaliknya ibu hamil yang berpendidikan rendah akan mempunyai pemahaman yang rendah dalam pemenuhan gizi selama kehamilan (Diddana 2019).

3) Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah faktor yang berkorelasi positif dengan anemia yang dialami oleh ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian anemia akan menurun seiring dengan peningkatan status pendidikan ibu. Pendidikan dapat mempengaruhi anemia melalui pengetahuan tentang kesehatan dan status sosial ekonomi. Ibu yang berpendidikan tinggi dianggap lebih baik pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu adalah, lebih mudah bagi mereka untuk menerima informasi tentang gizi dan kesehatan. Pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan akan dimiliki pencegahan anemia pada kehamilan.

Tingkat pendidikan yang tinggi dapat mempengaruhi pengetahuan dan pemahaman seseorang. Ibu hamil yang mempunyai pendidikan yang tinggi diharapkan dapat memiliki pemahaman yang tinggi tentang pemenuhan gizi selama kehamilan. Sebaliknya ibu hamil yang berpendidikan rendah akan mempunyai pemahaman yang rendah dalam pemenuhan gizi selama kehamilan (Diddana 2019).

4) Kualitas Diet

Memenuhi nutrisi yang cukup selama kehamilan sangat penting untuk mengatasi masalah gizi dan kesehatan. Kekurangan nutrisi selama kehamilan berhubungan dengan kejadian anemia. Lebih banyak upaya harus dilakukan melalui berbagai strategi atau program untuk meningkatkan kualitas asupan gizi ibu hamil.

Pemenuhan gizi seimbang diperoleh tidak hanya dengan mempertimbangkan jumlah makanan tetapi juga variasi makanan yang dikonsumsi. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki skor keragaman makanan sedang (76,7%). Hanya beberapa subjek memiliki skor keragaman makanan yang baik (20,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa berbagai kelompok makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil masih kurang dan perlu ditingkatkan. Mengonsumsi berbagai makanan sangat dianjurkan selama kehamilan untuk mencegah kekurangan gizi. Keanekaragaman makanan yang baik bagi ibu hamil juga disarankan agar bayi yang dilahirkan sehat (Royani et al., 2021).

5) Aktivitas Fisik

Saat melakukan latihan fisik, harus sangat berhati-hati agar tidak menggunakan terlalu banyak energi ibu hamil harus bisa bercakap-cakap sambil berolahraga selama hamil. Hal ini menyarankan agar ibu hamil tidak melakukan aktivitas fisik berlebihan. Ibu yang tidak aktif selama hamil sebaiknya melakukan aktivitas fisik ringan di sisa waktu tersebut.

Ibu hamil yang mengikuti latihan aerobik harus memberikan informasi kepada instruktur bahwa ibu sedang hamil dan memulainya kurang dari 15 menit latihan yang dilakukan terus menerus, dan dilakukan 3 kali seminggu. Kemudian ditingkatkan menjadi 30 menit setiap hari (Chan et al., 2019).

6) Konsumsi Suplemen

Jika sedang hamil, atau merencanakan kehamilan, ibu harus berhati-hati dalam konsumsi vitamin. Beberapa suplemen dapat menjadi berbahaya. Tubuh membutuhkan berbagai nutrisi untuk kesehatan yang baik seperti vitamin, protein, mineral, karbohidrat, serat dan lemak. Vitamin merupakan senyawa organik yang

dibutuhkan tetapi tidak dapat dibuat oleh tubuh. Selain vitamin yang diperoleh dari bukan makanan, sebagian besar vitamin berasal dari makanan yang dikonsumsi ibu hamil. Suplemen makanan nutrisi yang dapat melengkapi nutrisi dalam diet (Asali et al. 2020).

Ibu hamil disarankan mengonsumsi suplemen asam folat, yodium, dan vitamin D. Multivitamin ialah gabungan berbagai mineral dan vitamin biasanya dalam bentuk tablet. Beberapa multivitamin dibuat khusus untuk ibu hamil (multivitamin prenatal). Jika ibu sedang hamil, dianjurkan untuk menghindari konsumsi multivitamin yang bukan untuk ibu hamil. Konsumsi suplemen vitamin A, C dan E dosis tinggi dapat membahayakan kehamilan. Sebaiknya menghindari konsumsi vitamin saat hamil termasuk menghindari makanan yang tinggi vitamin A, seperti hati dan produknya. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi suplemen omega-3 membantu mengurangi risiko pada kelahiran prematur. Sedangkan probiotik membantu mengontrol kadar glukosa darah selama kehamilan (Asali et al. 2020).

7) Indeks Masa Tubuh saat Kehamilan

Status gizi sebelum hamil merupakan faktor penting yang harus diperhatikan oleh wanita hamil. Indeks massa tubuh adalah pengukuran umum yang digunakan untuk menganalisis status gizi. Penelitian mendapatkan bahwa indeks massa tubuh sebelum hamil, sebagian besar subjek (60,0%) kelebihan berat badan atau obesitas sebelum kehamilan dan 10% kekurangan berat badan. Dengan demikian, status gizi ibu hamil, terutama obesitas, masih menjadi masalah dalam kelompok ibu hamil. Asupan makanan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu

kelebihan berat badan atau obesitas sebelum hamil. Berat badan sebelum hamil dan kelebihan berat badan merupakan faktor penting dalam kehamilan. Obesitas sebelum hamil meningkatkan risiko berbagai komplikasi kehamilan, seperti kehamilan dengan diabetes, preeklampsia, hipertensi gestasional, kelahiran sesar, dan kematian neonates (Natalia, Yurwansyah, and Sretiwati 2022).

IMT sebelum kehamilan	IMT atau BMI (kg/m ²)	Total kenaikan berat badan (kg)	Rata-rata kenaikan BB di trimester 2 & 3 (kg/minggu)
Underweight	<18,5	12,5-18,0	0,44-0,58
Normal weight	18,5-24,9	11,5-16,0	0,35-0,50
Overweight	25,0-29,9	7-11,5	0,23-0,33
Obese	≥30	5-9	0,17-0,27

IMT = $\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$

Sumber: robinnimuh.gov

Mama's Choice

Gambar 2.3. Indeks Masa Tubuh Ibu Saat Hamil

8) Konsumsi Alkohol

Alkohol yang dikonsumsi ibu hamil akan masuk dalam darah ibu kemudian mengalir ke bayi melalui tali pusar. Konsumsi alkohol dapat menyebabkan lahir mati, keguguran, serta cacat fisik dan mental pada bayi. Tanda dan gejala yang terjadi pada bayi antara lain lebih pendek dari rata-rata; ukuran kepala kecil, BBLR, perilaku hiperaktif, koordinasi yang buruk, kesulitan dengan perhatian, memori buruk keterlambatan bicara dan bahasa, IQ rendah, masalah penglihatan atau pendengaran, masalah tidur dan mengisap saat bayi, masalah dengan jantung, ginjal, tulang dan lainnya (Da Pilma Leketey et al. 2017).

Minum alkohol saat hamil juga bisa menimbulkan berbagai masalah pada bayi dalam kandungan. Mengonsumsi alkohol dapat menyebabkan kelainan wajah pada bayi Anda selama tiga bulan pertama kehamilan.

Hal ini juga memicu gangguan pertumbuhan sistem saraf pusat. Otak bayi dapat berkembang tidak optimal karena ibu hamil mengkonsumsi alkohol selama kehamilan (Lichtenberger et al. 2020).

2.7.2. Nutrisi penting ibu hamil

Menurut Kemenkes 2022, yaitu:

a. Zinc

Kadar zinc yang tidak adekuat selama kehamilan merupakan masalah yang paling sering terjadi selama kehamilan. Zinc penting untuk dua hal, pertama pertumbuhan yang sempurna dan kedua untuk sistem imunitas tubuh yang sempurna bagi si bayi.

b. Folat dan Asam Folat

Folat adalah vitamin B yang berperan penting dalam mencegah cacat tabung saraf pada bayi, yaitu kelainan serius pada otak dan sumsum tulang belakang. Sedangkan asam folat merupakan bentuk sintesis folat yang dapat ditemukan dalam suplemen dan makanan yang bergizi. Asam folat penting untuk dikonsumsi baik sebelum dan selama masa kehamilan untuk memastikan kehamilan berjalan secara sempurna dan juga mencegah terjadinya kelainan kongenital pada bayi. Asam folat terkandung dalam sayur berwarna hijau. Kadar yang disarankan adalah 400-800 mikrogram setiap harinya.

c. Kalsium

Kalsium merupakan nutrisi penting yang perlu dipenuhi yang gunanya untuk membentuk tulang dan gigi bayi yang kuat. Kalsium juga membantu sistem peredaran darah, otot, dan saraf berjalan dengan normal.

d. Vitamin D

Vitamin D membantu membangun tulang dan gigi bayi yang kuat. Ibu hamil membutuhkan asupan vitamin D sebanyak 600 unit internasional (IU) per hari. Ikan yang berlemak seperti salmon merupakan sumber vitamin D yang baik. Pilihan makanan lainnya untuk mendapatkan asupan vitamin D, yaitu susu dan jeruk.

e. Protein

Protein juga merupakan nutrisi penting yang harus dipenuhi selama kehamilan untuk memastikan pertumbuhan yang baik dari jaringan dan organ bayi, termasuk otak. Nutrisi ini membantu pertumbuhan jaringan payudara dan Rahim ibu selama kehamilan. Protein berperan dalam meningkatkan suplai darah ibu, sehingga memungkinkan untuk mengirimkan lebih banyak darah ke bayi.

f. Zat Besi

Tubuh ibu membutuhkan zat besi untuk membentuk hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang bertugas membawa oksigen ke jaringan. Selama kehamilan, ibu membutuhkan asupan zat besi dua kali lipat dari dibutuhkan wanita tidak hamil. Tubuh ibu membutuhkan zat besi untuk membuat lebih banyak darah untuk memasok oksigen ke bayi.

2.7.3. Bahan Makanan yang dihindari dan dibatasi oleh ibu hamil

- a. Menghindari makanan yang diawetkan karena biasanya mengandung bahan tambahan makanan yang kurang aman
- b. Menghindari daging/telur/ikan yang dimasak kurang matang karena mengandung kuman yang berbahaya untuk janin.
- c. Membatasi kopi dan coklat didalamnya terdapat kandungan kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah.

- d. Membatasi makanan yang mengandung energi tinggi seperti yang banyak mengandung gula, lemak, misalnya kripik dan cake.
- e. Membatasi makanan yang mengandung gas contohnya nangka, kol, ubi jalar karena dapat menyebabkan keluhan nyeri ulu hati pada ibu hamil.
- f. Membatasi konsumsi minuman ringan (soft drink) karena mengandung energi tinggi yang berakibat pada berat badan ibu hamil meningkat berlebihan dan bayi lahir besar (Kemenkes, 2022).

2.7.4. Asupan Makanan bagi Ibu Hamil

Menurut Buku Ensiklopedi Gizi tahun 2013; makanan yang dibutuhkan secara umum mengandung kalori, protein, vitamin dan mineral, serat, serta air yang cukup. Beberapa hal yang mesti diperhatikan bagi ibu hamil dalam menjalankan makan sehat adalah sebagai berikut:

Makanlah dengan teratur dalam porsi yang cukup. Jika nafsu makan berkurang, cobalah untuk tetap makan dalam porsi kecil tapi sering.

- a) Hindari junk food yang banyak mengandung lemak serta makanan yang mengandung zat pewarna dan perasa buatan. Sebaiknya mengonsumsi makanan yang segar serta banyak mengandung vitamin dan mineral. Hindari juga makanan yang kemungkinan membawa sumber penyakit seperti bakteri.
- b) Untuk makanan segar atau mentah berupa sayur, atau buah, pastikan sudah dicuci dengan baik sehingga kotoran atau sisa-sisa bahan kimia telah terbuang.

2.8. Kajian Integrasi Keislaman

2.7.1. Al-Qur'an

Surat Al-Alaq [96] ayat 1 - 5 sebagai wahyu pertama kepada Nabi Muhammad yang turun di Gura Hira, Kota Suci Mekkah, membuka wawasan ilmu pengetahuan dan literasi.

إِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ , خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ , إِقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ , الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ,
عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمُ

"Bacalah (ya Muhammad), dengan nama Tuhanmu yang telah menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah dan Tuhanmulah yang amat pemurah. Yang mengajarkan (menulis) dengan pena. Yang mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya." (QS Al Alaq [96]: 1-5)

Mushaf Al-Quran yang ada sekarang tidak berbeda dari yang dibaca oleh Nabi Muhammad dan para sahabatnya. Susunan 114 surat dan 6.000 ayat Al-Quran diberi tahu Malaikat Jibril yang datang setiap Ramadan kepada Nabi Muhammad dan Nabi memberi tahu para sahabat yang ditugaskan sebagai penulis wahyu. Mushaf Al-Quran dicetak di berbagai negara sesuai naskah induk (Mushaf Al-Imam) di masa pemerintahan Khalifah III Utsman Ibnu Affan (644-656 M). Naskah induk Mushaf Al-Quran kini tersimpan di Museum Istanbul Turki. Seni baca Al-Quran dengan tanda baca dan qiraat-nya, terjemahan dan tafsirnya, menjadi ilmu tersendiri di dunia Islam. Seorang ibu yang sedang hamil harus menjaga asupan makanannya agar bayi dalam kandungannya dapat menyerap makanan-makanan yang sehat, halal, dan thayyiban. Bahkan ketika sudah melahirkan jabang bayinya, Allah menjelaskan perjuangan seorang ibu hingga menyusui selama 2 tahun. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman: وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا

وَوَضَعْنَاهُ كُرْهًا وَحَمْلَهُ وَفِصْلَهُ تَلْتُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ اَشُدَّهُ وَبَلَغَ اَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ

اَوْزِعْنِي اَنْ اَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي اَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَاَنْ اَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَاَصْلِحْ

لِي فِي ذُرِّيَّتِي اِنِّي تَتَّبْتُ

اِلَيْكَ وَاِنِّي مِنَ الْمُمِـِّـنِ

"Dan Kami perintahkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Masa mengandung sampai menyapihnya selama tiga puluh bulan, "" (QS. Al-Ahqaf : 15).

Allah swt telah memberi petunjuk kepada kita agar memakan-makanan yang halal dan baik. Kata halal dan baik berkaitan erat dengan kesehatan manusia, karena bisa saja makanan itu halal tetapi tidak baik untuk seseorang (kesehatannya) atau sebaliknya. Bila seorang manusia menghindari makanan-makanan yang tidak baik (junk food), maka akan dihasilkan tulang yang kokok, otot yang kuat, pipa/saluran-saluran yang bersih, otak yang cemerlang, paru-paru dan hati yang bersih, jantung yang dapat memompa darah dengan baik. Sangat penting untuk memperhatikan makanan yang kita konsumsi, sebagaimana firman Allah SWT dlam QS. Al-Ma'idah/5:88 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَاِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِّنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِّنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّفَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّفَةٍ لِّنَّبِيْنٍ لَّكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْاَرْحَامِ مَا نَشَاءُ اِلَىٰ اَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِيْتَبَلُوْا اَشَدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُتَوَفَّىٰ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُرَدُّ اِلَىٰ اَرْضِ الْعُمْرِ لِكَيْلًا يَعْلَمَ مِنْۢ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْاَرْضَ هَامِدَةً فَاِذَا اَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَاَنْبَتَتْ مِنْۢ كُلِّ زَوْجٍ

بَوْسِجٍ

Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), maka (ketahuilah) sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (adapula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah (Surah Al-Hajj: 5).

2.7.2. Hadist

Menuntut ilmu wajib bagi setiap muslim, sebagaimana hadis berikut ini:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN **طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ**

"Menuntut ilmu itu wajib atas setiap Muslim" (HR. Ibnu Majah no. 224, dari sahabat Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu, dishahihkan Al Albani dalam Shahih al-Jaami'ish Shaghiir no. 3913).

Dari Anas bin Malik, Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ خَرَجَ فِي طَلَبِ الْعِلْمِ فَهُوَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ حَتَّى يَرْجِعَ

"Barang siapa keluar dalam rangka menuntut ilmu, maka dia berada di jalan Allah sampai ia kembali."

Sebagaimana tercantum dalam hadits yang telah diriwayatkan oleh Ibnu Majah dan At-Tirmidzi, bahwasannya Rasulullah bersabda :

"Apa yang dihalalkan oleh Allah dalam Kitab-Nya adalah halal dan apa yang diharamkan Allah di dalam Kitab-Nya adalah haram, dan apa yang didiamkan (tidak diterangkan), maka barang itu termasuk yang dimaafkan." (HR. Ibnu Majah dan Tirmidzi).

Dalam kitab Hadits Arbain karya Imam an-Nawawi, terdapat sebuah hadits yang menyebutkan empat jenis takdir yang ditulis ketika manusia masih berbentuk janin. Empat jenis takdir yang ditetapkan ketika manusia dalam kandungan adalah rezekinya, amalnya, ajalnya, dan apakah ia termasuk orang yang bahagia atau sengsara. Hadits ini diriwayatkan dari Abdurrahman Abdullah bin Mas'ud RA. Dia mengatakan bahwa Rasulullah SAW telah menceritakan,

"Sesungguhnya salah seorang dari kalian dikumpulkan penciptaannya di dalam perut ibunya selama 40 hari berwujud nutfah (mani), kemudian menjadi 'alaqah (gumpalan darah) selama itu juga, kemudian menjadi mudghah (gumpalan daging) selama itu juga. Kemudian diutus seorang malaikat, lalu dia meniupkan roh kepadanya, dan dia (malaikat tadi) diperintahkan menulis 4 kalimat (perkara): tentang rezekinya, amalnya, ajalnya dan (apakah) dia termasuk orang yang sengsara atau bahagia.

Demi Allah, Dzat yang tidak ada sesembahan yang haq selain Dia, sesungguhnya salah seorang dari kalian, benar-benar beramal dengan amalan penduduk jannah (surga) sehingga jarak antara dia dengan jannah itu tinggal sehasta. Namun dia didahului oleh al kitab (catatan takdirnya) sehingga dia beramal dengan amalan penduduk neraka, maka dia pun masuk ke dalamnya. Dan sungguh, salah seorang dari kalian beramal dengan amalan penduduk neraka jika jarak antara dia dengan neraka tinggal satu hasta. Namun dia didahului oleh catatan takdir,

sehingga dia beramal dengan amalan penduduk jannah, maka dia masuk ke dalamnya." (HR Bukhari dan Muslim).

2.7.3. Kaidah Fiqih

Ilmu pengetahuan dalam Islam dipandang sebagai kebutuhan manusia dalam mencapai kesejahteraan hidup didunia dan memberi kemudahan dalam mengenal Tuhan.

Oleh karena itu, Islam memandang bahwa ilmu pengetahuan merupakan bagian dari pelaksanaan kewajiban manusia sebagai makhluk Allah Swt. yang berakal. Islam adalah agama universal yang berlaku sepanjang zaman, Islam bukan hanya terbuka terhadap pembaharuan yang dilakukan ilmu pengetahuan, tetapi juga mendorong dicapainya kemajuan tersebut.

Jika kita membaca biografi para ulama-ulama panutan ummat, tidak sedikit dari mereka yang memiliki keahlian diluar keahlian mereka di dalam ilmu syar'i. Sebut saja semisal Imam an-Nawawi yang luar biasa itu, kebanyakan kaum muslimin hanya mengetahui beliau sebagai seorang ahli fiqih, ahli hadits dan ilmu-ilmu syar'i lainnya, padahal, jika kita membaca bagaimana ketika beliau men-syah hadits-hadits yang berkaitan tentang pengobatan sebagaimana dalam kitabnya al-Minhaj, sungguh kita akan tercengang kalau ternyata beliau juga seorang 'alim dibidang kedokteran. Lain lagi tentang sosok yang satu ini, yakni Imam Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah, seorang ulama besar dalam madzhab hanbali ini selain dikenal ahli aqidah, fiqih, hadits, tarikh dan keilmuan islam lainnya, siapa sangka beliau ternyata seorang ilmuwan. Hal ini terbukti dalam kitabnya Zaad al-Ma'ad bagaimana beliau meneliti dan berhasil membuktikan perbedaan tangisan air mata sedih, bahagia, sakit dll.

Untuk itu kita perlu memiliki suatu sistem kaderisasi yang mampu melahirkan ulama dan cendekiawan yang mempunyai secara intelektual sekaligus di teladan dalam akhlak. Upaya kaderisasi ini merupakan implementasi salah satu firman Allah dalam Alquran surat at-taubah ayat 122. Dalam firman Allah tersebut Islam mengakui peran strategis kelompok ulama dan menempatkannya secara istimewa harus ada kelompok tafaqquh fi ad din kelompok orang berilmu yang mampu mengingatkan dan menjaga umat melalui pemahaman agama dan akidah yang benar.

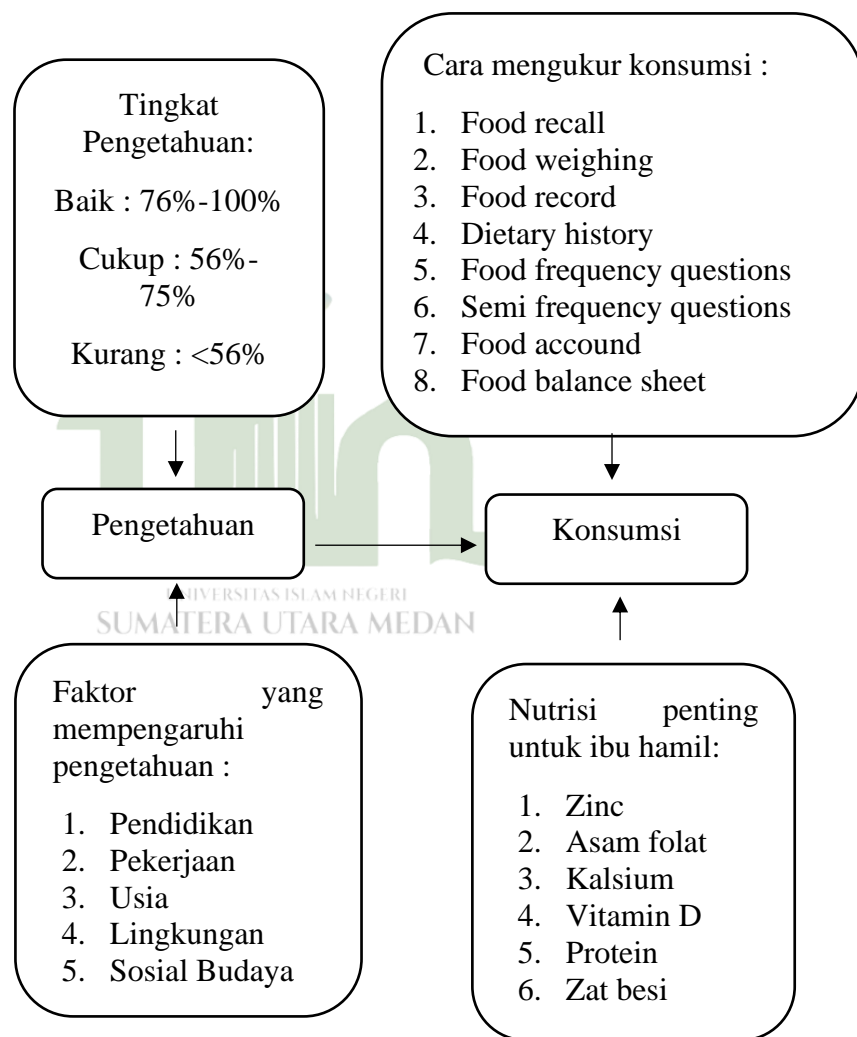
Al Maraghi, mengatakan bahwa hendaklah manusia memikirkan kejadian dirinya dan makanan yang dimakannya Bagaimana hal itu diciptakan dan disediakan untuknya sehingga bisa dijadikan makanan yang menunjang kelangsungan hidupnya karena manusia yang ingin sehat jasmani rohaninya, salah satu faktor yang menunjang adalah dari makanan dan pola makanan yang diterapkan. Jadi bagi seorang muslim makanan-makanan bukan sekedar penghilang lapar saja atau sekedar terasa ebak di lidah, tapi lebih jauh dari itu mampu menjadikannya tubuhnya sehat jasmani dan rohani sehingga mampu menjalankan fungsinya.

2.7.4. Maqashid Syariah

Dalam Islam perkawinan atau pernikahan disyariatkan untuk menjaga dan memelihara keturunan menjaga dan memelihara keturunan merupakan salah satu tujuan hukum Islam yang di mana sering disebut dengan Maqashid Syari'ah ada tiga macam ilmu tasyri' yaitu dharuriat, hajiyat, dan mukramat tujuan untuk menjaga dan memelihara keturunan berada pada dharuriat, jika sekilas pernikahan ayah dan anak biologis hasil perzinahan, maka terjadi ketidakcocokan jika dipandang dari

Maqashid Syari'ah. Dalam dunia kesehatan apabila terjadi pernikahan sedarah (incest), maka akan menyebabkan kelainan cacat pada aneak hingga menimbulkan berbagai penyakit terhadap anak yang dilakukan atau keturunannya. bisa diartikan hal tersebut tidak memelihara atau menjaga keturunan sehingga berbanding terbalik dengan tujuan dari Maqashid Syariah.

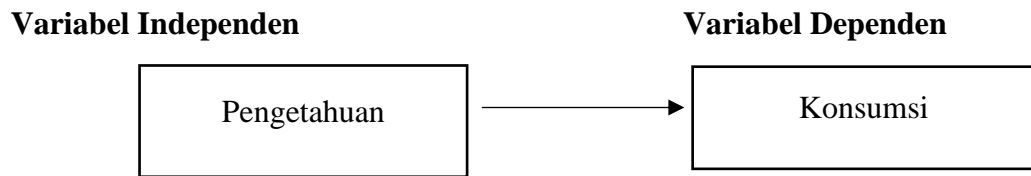
2.8. Kerangka Teori



Gambar 2.4. Kerangka Teori

Sumber : (Dewi M 2020; Juwita 2020;; Kemenkes RI 2018; Kemenkes RI 2022)

2.9. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 32.5: Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi menyebabkan kurangnya makanan bergizi selama hamil. Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi ibu hamil yaitu pengetahuan ibu hamil dan keluarga tentang zat gizi dalam makanan. Konsumsi salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan ibu. Dalam penelitian ini yang diteliti adalah variabel pengetahuan ibu tentang gizi seimbang, variabel konsumsi ibu saat hamil.

2.10. Hipotesa Penelitian

Adakah hubungan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan konsumsi ibu saat hamil.