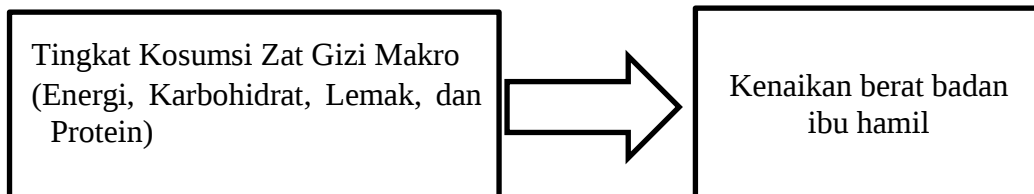


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

1. kerangka konsep



2. Keterangan :

Tingkat konsumsi adalah jumlah asupan energi dan zat gizi yang diperoleh dari konsumsi makanan dan minuman yang diukur menggunakan metode penilaian konsumsi pangan seperti recall 24 jam.

3) Penjelasan

Tingkat konsumsi zat gizi Makro (energi, karbohidrat, protein dan lemak) memiliki peran penting dalam menentukan kenaikan berat badan ibu hamil sebagai indikator status gizi dan kesejahteraan ibu serta janin. Selama kehamilan, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat seiring dengan pertumbuhan janin, pembentukan plasenta, peningkatan volume darah, serta perubahan jaringan tubuh ibu.

Tingkat konsumsi zat gizi yang cukup dan seimbang akan mendukung proses metabolisme tubuh, pertumbuhan jaringan maternal, serta perkembangan janin secara optimal sehingga dapat mencapai kenaikan berat badan ibu hamil yang ideal sesuai rekomendasi. Sebaliknya, tingkat konsumsi yang rendah atau tidak seimbang dapat menyebabkan defisit energi dan zat gizi yang berdampak pada kenaikan berat badan yang tidak adekuat, sedangkan konsumsi berlebih dapat

meningkatkan risiko kenaikan berat badan berlebih yang juga berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan.

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Independen: Tingkat konsumsi zat gizi makro ibu hamil
2. Variabel Dependen: Kenaikan berat badan ibu hamil

Tabel 4
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala
1	Tingkat konsumsi Energi	Jumlah Energi yang dikonsumsi dihitung menggunakan Rumus: Harris Benedict BMR (Basal Metabolic Rate) Wanita = $655 + (9,56 \times \text{Berat Badan}) + (1,85 \times \text{Tinggi Badan}) - (4,68 \times \text{Usia})$ TEE = BEE x Faktor aktivitas x Faktor Stres Kategori: Kurang ($<80\%$ AKG) Cukup ($\geq 80\% - 110\%$ AKG) Lebih (<110 AKG)	Recall 2 x 24 jam	Ordinal
2	Tingkat konsumsi Karbohidrat	Jumlah karbohidrat yang dikonsumsi dihitung menggunakan Rumus: Kebutuhan Karbohidrat = $60\% \times \text{TEE}$ 1 gram karbohidrat 4 kalori maka: Kebutuhan karbohidrat = $\text{TEE kalori} / 4$ kalori, kemudian hasilnya di + 40 gm Karbohidrat = $\text{TEE gm} + 40 \text{ gm}$ Kategori: 1. Kurang ($<80\%$ AKG) 2. Cukup ($\geq 80\% - 110\%$ AKG) 3. Lebih (>110 AKG)	Recall 2 x 24 jam	
3	Tingkat konsumsi Protein	Jumlah Protein yang dikonsumsi dihitung menggunakan Rumus: Protein = $15\% \times \text{TEE}$	Recall 2 x 24 jam	

		1 gram protein 4 kalori maka: Kebutuhan protein = TEE kalori/ 4 kalori, kemudian hasilnya di + 10 grm Protein= TEE grm + 10 grm Kategori: 1. Kurang (<80% AKG) 2. Cukup ($\geq$80% - 110% AKG) 3. Lebih (<110 AKG)	
4	Tingkat konsumsi Lemak	Jumlah Lemak yang dikonsumsi dihitung menggunakan Rumus: Lemak = 25% x TEE 1 gram lemak 9 kalori maka: Kebutuhan lemak = TEE kalori/ 9 kalori, kemudian hasilnya di + 2,3 grm Lemak = TEE grm + 2.3 grm Kategori : 1. Kurang (<80% AKG) 2. Cukup ($\geq$80% - 110% AKG) 3. Lebih (<110 AKG)	Recall 2 x 24 jam
5	Kenaikan berat badan ibu hamil	Selisih berat badan awal kehamilan dengan berat badan saat hamil pada saat penelitian di hitung menggunakan Rumus (Arali 2008) Menghitung Berat Badan Ideal Sebelum Hamil $BBI = (TB-100) - (TB-100) \times 10\%$ Rumus (Arali 2008) Menghitung Berat Badan Ideal Hamil $BBIH = BBI + (UH \times 0,35)$ Kategori : Ibu hamil dgn gizi kurang pra hamil : Sesuai : (1,8 kg – 2,5 kg/bln) Standar <i>Institute of Medicine (IOM) 2009</i> Tidak Sesuai : (<1,8 kg atau >2,5 kg/bln) Standar <i>Institute of Medicine (IOM) 2009</i> Ibu hamil dgn gizi normal pra hamil : Sesuai : (1,4 kg – 2 kg/bln) Standar <i>Institute of Medicine (IOM) 2009</i>	Timbangan & KMS/Buku KIA Ordinal 2

Tidak Sesuai : ($<1,4$ kg atau >2 kg/bln)
Standar *Institute of Medicine (IOM)*
2009

Ibu hamil dgn gizi overweight pra hamil :

Sesuai : (0,9 kg – 1,4 kg/bln) Standar
Institute of Medicine (IOM) 2009

Tidak Sesuai : ($<0,9$ kg atau $>1,4$
kg/bln) Standar *Institute of Medicine*
(*IOM*) 2009

Ibu hamil dgn gizi obesitas pra hamil :

Sesuai : (0,7 kg – 1,1 kg/bln) Standar
Institute of Medicine (IOM) 2009

Tidak Sesuai : ($<0,7$ kg atau $>1,1$
kg/bln) Standar *Institute of Medicine*
(*IOM*) 2009

C. Hipotesis

Terdapat hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) ibu hamil dengan kenaikan berat badan ideal (sesuai) selama hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok.

