

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Makanan Sehat Dan Bergizi Pada Ibu Hamil

1. Definisi Makanan Sehat Dan Bergizi

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung nutrisi penting untuk metabolisme tubuh dimana tidak mengandung komponen berbahaya , toksik, ataupun zat yang tidak berguna bagi tubuh, dihasilkan secara organic local dan berkelanjutan , harganya terjangkau , harganya terjangkau bagi kalangan masyarakat, mudah didapat, diproduksi secara ramah lingkungan dan berpihak kepada petani ataupun produsen local. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh, dimana makanan sehat juga mengandung gizi yang seimbang yaitu makanan yang serat gizi dan baik dikonsumsi oleh tubuh. Makanan sehat merupakan makanan yang harus terdiri dari makanan utama dan makanan penunjang, makanan sehat juga dikenal dengan istilah 4 sehat dan 5 sempurna (Subroto, 2008)

Gizi ibu hamil adalah makanan atau zat gizi (baik makro maupun mikro) yang diperlukan oleh seorang ibu hamil dimana pada trimester I, trimester II, trimester III dan harus mencukupi jumlah yang dibutuhkan, mutu yang dapat dipenuhi dari kebutuhan sehari-hari sehingga janin yang dikandungnya dapat tumbuh dengan baik serta dan tidak ada gangguan. Gizi yang cukup harus diketahui oleh ibu hamil karena gizi tersebut akan digunakan oleh ibu hamil dan juga janinnya. Dimana kekurangan

gizi pada awal kehamilan akan berdampak pada bayi yang dikandungnya (Wulandary,dkk.2020).

Zat gizi yang dapat menghasilkan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein, oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan bagi tubuh untuk melakukan segala kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Ketiga zat gizi tersebut termasuk zat organik yang mengandung karbon dan dapat dibakar, jumlah zat gizi yang paling banyak terdapat dalam pangan disebut juga zat pembakar (Samiatul Milah, 2018)

2. Faktor Penyebab Yang Mempengaruhi Makanan Sehat dan Bergizi Pada Ibu Hamil

Menurut (Samiatul Milah, 2018) faktor-faktor yang mempengaruhi gizi pada ibu hamil ada dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal . Berikut penjelasan dari faktor eksternal dan faktor internal :

a. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang memengaruhi status zat gizi antara lain :

1) Pendidikan

Suatu proses untuk mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang tentang status gizi yang baik disebut dengan pendidikan gizi

2) Pendapatan

Masalah gizi karena kemiskinan penyebabnya adalah taraf ekonomi keluarga yang hubungannya dengan penghasilan keluarga dan daya beli keluarga tersebut

3) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan sesuatu yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupan keluarganya, bagi kaum ibu-ibu yang bekerja akan mempengaruhi terhadap kehidupan keluarga.

4) Budaya

Budaya merupakan suatu ciri khas tingkah laku dalam kebiasaan masyarakat.

b. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi status gizi ibu hamil adalah:

1) Usia

Usia berpengaruh dalam kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi pada anak dan remaja.

2) Kondisi Fisik

Seseorang yang sakit dan sedang masa penyembuhan serta yang lanjut usia memerlukan pangan khusus karena status kesehatan mereka yang buruk.

3) Infeksi

Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan pada ibu hamil atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan.

3. Pola Makan Dan Status Gizi Ibu Hamil

Menurut Samiatul Milah (2018) status gizi ibu hamil mempunyai dampak langsung pada kehamilan dan bayi yang akan dilahirkannya. Malnutrisi yang terjadi pada awal bulan kehamilan sangat memengaruhi perkembangan serta kapasitas embrio diman untuk bertahan hidup, nutrisi yang buruk pada masa lanjut kehamilan memengaruhi pertumbuhan janin yang berada dalam kandungan. Makanan ibu hamil

mempunyai peranan penting bagi tumbuh kembang janin serta saat ibu melahirkan. Selama kehamilan seorang ibu akan mengalami perubahan baik anatomis, fisiologis, maupun perubahan lainnya yang akan meningkatkan kebutuhan zat gizi dalam makanannya. Banyaknya makanan yang dibutuhkan oleh ibu hamil tergantung dari kondisi badan ibu tersebut. Namun jika terjadi gangguan masa kehamilan maka dapat diatur sebagai berikut :

a. Pada Trimester I :

Pada umur kehamilan 1-3 bulan kemungkinan terjadi penurunan berat badan. Hal ini disebabkan adanya gangguan pusing, mual bahkan muntah. Untuk itu dianjurkan porsi makanan kecil tetapi sering. Bentuk makanan kering/ tidak berkuah.

b. Pada Trimester II :

Nafsu makan ibu membaik, makanan yang diberikan 3x sehari di tambah 1x makanan selingan. Hidangan lauk pauk hewani seperti: telur, daging, teri, hati sangat baik dan bermanfaat untuk menghindari kekurangan darah.

c. Pada Trimester III :

Makanan harus disesuaikan dengan keadaan badan ibu, bila ibu hamil mempunyai berat badan kelebihan, maka makanan pokok dan tepung- tepungan dikurangi, dan memperbanyak sayur- sayuran dan buah-buahan segar untuk menghindari sembelit. Untuk kesehatan ibu selama kehamilan maupun pertumbuhan dan aktifitas defisiensi janin maka ibu dalam keadaan hamil cukup mendapat makanan bagi dirinya sendiri maupun bagi janinya. Makanan yang biasa dikonsumsi ibu hamil berguna juga dalam rangka memudahkan kelahirannya dan untuk produksi Air Susu

Ibu (ASI).

4. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Kebutuhan gizi ibu hamil lebih tinggi dibandingkan dengan ibu sebelum hamil, demikian pula dengan bertambahnya usia kehamilan maka kebutuhan gizi juga meningkat. Untuk mencapai kehamilan yang sehat, asupan nutrisi yang optimal perlu disesuaikan dengan usia kehamilan. Pada trimester I terjadi pertambahan jumlah sel dan pembentukan organ, serta pertumbuhan otak dan sel saraf sebagian besar berlangsung selama trimester I. 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. 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 (Fitriah,dkk.2018)

Menurut Samiatul Milah (2018) Kebutuhan gizi setiap orang selama hamil berbeda-beda, hal ini juga akan mempengaruhi riwayat kesehatan dan status gizi sebelumnya. Kurangnya asupan zat akan menyebabkan terputusnya kebutuhan gizi , dan kebutuhan nutrisi yang tidak konstan selama kehamilan diantaranya:

a. Energi

Selama terjadinya proses kehamilan peningkatan kebutuhan kalori sama dengan adanya peningkatan laju metabolik basal dan penambahan berat badan yang akan meningkatkan penggunaan kalori selama aktifitas. Pada awal kehamilan trimester I kebutuhan energi masih sedikit dan terjadi sedikit peningkatan pada trimester II dan trimester III kebutuhan energi pada wanita dewasa 2500 kalori, terjadi peningkatan 300 kalori pada wanita hamil.

b. Protein

Penambahan protein selama kehamilan tergantung kecepatan pertumbuhan janin. Dimana kebutuhan protein pada trimester I hingga trimester II kurang dari 6 gram setiap harinya, sedangkan pada trimester III sekitar 10 gram tiap harinya. Kebutuhan protein bisa diperoleh dari nabati maupun hewani. Sumber hewani seperti daging tak berlemak, ikan, telur, susu. Sedangkan sumber nabati seperti tahu tempe dan kacang-kacangan protein digunakan untuk pembentukan jaringan baru baik plasenta dan janin, pertumbuhan dan defisiensi sel, pembentukan cadangan darah dan persiapan masa menyusui.

c. Lemak

Lemak adalah tenaga yang vital dan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Lemak dibutuhkan tubuh terutama untuk membentuk energi dan perkembangan system saraf oleh janin. Oleh karena itu, ibu hamil tidak boleh sampai kurang mengkonsumsi lemak tubuh. Kadar lemak akan meningkat pada trimester III.

d. Karbohidrat

Sumber utama untuk tambahan kalori yang di butuhkan selama kehamilan untuk

pertumbuhan dan perkembangan janin adalah karbohidrat kompleks seperti roti, serelia, nasi dan pasta. Karbohidrat kompleks mengandung vitamin dan mineral serta meningkatkan asupan serat untuk mencegah terjadinya konstipasi.

e. Vitamin

Ibu hamil membutuhkan lebih banyak vitamin dibandingkan wanita yang tidak hamil. Kebutuhan vitamin diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta proses diferensiasi sel.

f. Mineral

Wanita hamil juga membutuhkan lebih banyak mineral dibandingkan sebelum hamil. Kebutuhan mineral diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta proses diferensiasi sel.

5. Menu Makanan Bergizi Seimbang Pada Ibu Hamil

Selama kehamilan, ibu perlu mendapatkan makanan berkualitas tinggi dalam jumlah yang cukup (tidak kekurangan maupun kelebihan). Untuk memenuhi kebutuhan fisik ibu hamil selama masa kehamilan diperlukan pola makan yang seimbang, walaupun kebutuhan gizi harian tidak sama, ada zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit dan ada pula zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah yang banyak. Perbandingan antara karbohidrat, protein, dan lemak dalam menu harian harus sesuai dengan kebutuhan tubuh (Fitriah,dkk.2018)

a. Prinsip Diet

Prinsip dalam pemberian makanan bagi ibu hamil adalah “Diet Ibu Hamil” dengan energi dan zat gizi makro sesuai dengan kebutuhan gizi ibu hamil, sedangkan zat

gizi mikro seperti vitamin dan mineral yang diberikan pada trimester I yaitu kalsium dan asam folat. Pada trimester II dan III diberikan suplemen zat besi serta pembatasan karbohidrat apabila berat janin sudah sesuai agar bayi yang dilahirkan tidak terlalu gemuk sehingga proses persalinan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

b. Syarat Diet

Syarat makanan yang diberikan bagi ibu hamil adalah : makanan menyediakan energi dan zat gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan janin seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral serta memperlancar proses metabolisme.

c. Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan oleh ibu hamil

1) Makanan yang dianjurkan dikonsumsi oleh ibu hamil

- a) Makanan pokok sumber karbohidrat seperti : padi-padian atau sereal (beras, jagung, gandum), sagu, umbi-umbian (ubi, singkong, talas), serta hasil olahannya seperti : havermout, bihun, makaroni, mie, roti, dan tepung-tepungan
- b) Makanan sumber protein yang terdiri dari protein hewani (ikan, telur, ayam, daging, susu dan keju), dan protein nabati (kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, dan kacang tolo), beserta semua hasil olahannya seperti tahu, tempe, dan susu kedelai.
- c) Makanan sumber zat pengatur berupa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan yang berwarna hijau (daun singkong, bayam, daun katuk, kangkung) dan kuning jingga (tomat dan wortel), sayuran kacang-kacangan

(buncis, kecipir, kacang panjang). Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga dan kaya serat seperti mangga, nanas, nangka masak, pepaya, jeruk, sirsak, dan apel.

- 2) Makanan yang tidak dianjurkan oleh ibu hamil
 - a) Makanan yang diawetkan (karena mengandung bahan tambahan makanan yang kurang aman), dan sumber protein hewani (daging, telur, ikan) yang dimasak kurang matang karena mengandung kuman yang berbahaya bagi janin
 - b) Membatasi kopi dan coklat (karena terdapat kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah), serta membatasi makanan yang mengandung energi tinggi yaitu makanan yang mengandung gula dan lemak tinggi seperti keripik dan cake (mencegah bayi lahir gemuk sehingga menyulitkan saat persalinan normal).
 - c) Membatasi konsumsi minuman ringan yang mengandung soda (soft drink) karena bisa memicu terjadinya kram pada otot.

6. Masalah Gizi Pada Ibu Hamil

Saat ini di Indonesia masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi seperti Kurang Energi Kronik (KEK), anemia, gangguan akibat kekurangan yodium (Ernawati, 2017)

a. Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan dimana ibu menderita keadaan kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu.

b. Anemia

Anemia dalam kehamilan yaitu kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr% pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin < 10,5 gr%. Anemia selama kehamilan membutuhkan perhatian yang sangat serius karena anemia dalam kehamilan berpotensi membahayakan ibu dan anak. Anemia selama kehamilan dapat berakibat fatal dimana memiliki efek negatif pada kapasitas kerja, motori dan perkembangan mental pada bayi dan anak-anak, serta remaja. Pada ibu hamil, anemia dapat menyebabkan berat lahir rendah, kelahiran prematur, keguguran, partus lama, atonia uteri dan menyebabkan perdarahan serta syok.

c. Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKI)

Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) merupakan kelainan yang ditemukan akibat defisiensi yodium. Yodium adalah salah satu mineral yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil tetapi mempunyai fungsi penting untuk kehidupan. Yodium yang ada di kelenjar tiroid digunakan untuk menyintesis hormon tiroksin, tetraiodotironin (T4), dan triiodotironin (T3). Hormon tersebut diperlukan untuk pertumbuhan normal, perkembangan fisik, dan mental manusia.

7. Penilaian Status Pada Ibu Hamil

Masa kehamilan adalah masa di mana kesehatan bayi dari janin menuju jenjang kehidupan selanjutnya ditentukan, termasuk kesehatan ibu hamil. Gizi buruk selama kehamilan dapat menghambat perkembangan otak bayi, termasuk tingkat kecerdasan, kemungkinan bayi mengalami kekurangan berat badan saat lahir, dan kemungkinan ibu mengalami kesulitan melahirkan (termasuk komplikasi). Salah satu cara untuk mengetahui status gizi ibu hamil adalah dengan mengetahui penambahan berat badan selama kehamilan (Fitriah,dkk.2018)

Selama kehamilan pada trimester I, kisaran pertambahan berat badan yaitu 1 sampai 2 kg atau 350-400 gram/minggu. Trimester II dan III, penambahan berat badan berkisar 0,34 sampai 0,5 kg/ minggu. Pertambahan komponen tubuh ibu terjadi sepanjang trimester II, sedangkan pertumbuhan janin dan plasenta serta penambahan jumlah cairan amnion berlangsung cepat pada trimester III. Ibu yang berat badannya normal, penambahan berat badan pada trimester 1 sekitar 1,5 – 2,0 kg. Pada trimester 2, penambahan berat badan rata-rata naik 0,5 kg per minggu sehingga mencapai 6,0 – 7,0 kg pada trimester 2. Penambahan berat badan akan berlangsung terus sebanyak 0,5 kg tiap minggu hingga bulan ke 7 dan bulan ke 8. Pada bulan ke 9, berat badan akan turun atau tidak turun sama sekali, sehingga triwulan ke 3 berat badan ibu bertambah 4,0 – 5,0 kg (Fitriah,dkk.2018)

Menurut Banowati (2014) tanda-tanda bila ibu hamil mengalami kecukupan gizi pada saat kehamilan diantaranya :

- a. Keadaan umum pada ibu hamil responsive dan gesit.
- b. Berat badan pada ibu hamil normal sesuai dengan tinggi badan dan bentuk tubuh

- c. Postur tubuh ibu hamil tegak, tungkai dandan tangan lurus
- d. Otot dimana kuat, kenyal, dan sedikit lemak dibawah kulit
- e. Saraf pada ibu hamil dimana perhatian baik, dan ibu hamil tidak mudah tersinggung
- f. Pencernaan pada ibu hamil dimana nafsu makan baik

B. Konsep Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan pendengaran. (Retnaningsih, 2016).

Menurut (Almuhdar,dkk.2018) pengetahuan merupakan suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan adalah domain yang sangat penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior. Pengetahuan atau knowledge adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia sangat berguna untuk penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan.

2. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Retnaningsih (2016), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah yaitu :

- a. Pendidikan

Pengetahuan seseorang sangat erat kaitannya dengan pendidikan di mana diharapkan seseorang yang pendidikannya tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya.

b. Informasi/media massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

c. Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan sangat memengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun lingkungan sosial. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak terjadinya interaksi timbal balik, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman belajar yang diperoleh dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan serta keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

3. Tingkat Pengetahuan

Menurut Masturoh (Masturoh, 2018), pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat berbeda-beda. Secara garis besar dibagi 6 tingkatan pengetahuan yaitu:

a. Tahu (Know)

Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas berupa mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga tingkatan pengetahuan pada tahap ini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini adalah seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, dan menyatakan. Contoh tahapan ini antara lain: menyebutkan definisi pengetahuan, menyebutkan definisi rekam medis, atau menguraikan tanda dan gejala suatu penyakit.

b. Memahami (Comprehension)

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

tersebut. Contohnya dapat menjelaskan tentang pentingnya dokumen rekam medis.

c. Aplikasi (Application)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini yaitu dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya. Misalnya melakukan assembling (merakit) dokumen rekam medis atau melakukan kegiatan pelayanan pendaftaran.

d. Analisa (Analysis)

Kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen yang ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan. Contoh tahap ini adalah menganalisis dan membandingkan kelengkapan dokumen rekam medis menurut metode Huffman dan metode Hatta,

e. Sintesis (Synthesis)

Pengetahuan yang dimiliki adalah kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis ini seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan. Contohnya membuat desain form rekam medis dan menyusun alur rawat jalan atau rawat inap.

f. Evaluasi (Evaluation)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini berupa kemampuan untuk melakukan

justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternative keputusan

4. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Simarmata,dkk (2020) penilaian-penilaian didasarkan dengan kriteria yang telah ditentukan sendiri ataupun menggunakan kriteria-kriteria yang sudah ada. Contohnya kita dapat membandingkan antara ibu hamil cukup gizi dengan ibu yang kekurangan gizi. Dimana kriteria untuk menilai dari tingkat pengetahuan tersebut menggunakan nilai :

- a. Tingkat pengetahuan seseorang dikatakan baik jika mampu menjawab pertanyaan yang tertera pada kuisisioner bila skor atau nilai 76%-100%
- b. Tingkat seseorang dikatakan cukup jika mampu menjawab pertanyaan yang tertera pada kuisisioner bila skor atau nilai 56%-75%
- c. Tingkat seseorang dikatakan kurang jika mampu menjawab pertanyaan yang tertera pada kuisisioner bila skor atau nilai < 56%

C. Konsep Kehamilan

1. Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah suatu poses yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hri (40 minngu atau 9 bulan 7 hari) menurut kalender internasional dan di hitung dari hari pertama haid terakhir (Puspitasari,dkk.2020)

Menurut Elisanti (2018) kehamilan merupakan suatu mata rantai yang berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi (pematangan sel) lalu pertemuan ovum (sel telur) dan spermatozoa (sperma) maka terjadilah pembuahan dan pertumbuhan. Setelah itu zigot bernidasi (penanaman) pada uterus dan pembentukan plasenta serta tahap akhir adalah tumbuh kembang hasil konsepsi sampai atern (cukup bulan) adalah sekitar 280 sampai 300 hari.

2. Definisi Ibu Hamil

Menurut Wulandary,dkk (2020) ibu hamil adalah salah satu kelompok yang sangat rentan menghadapi masalah gizi. Dimana dalam hal ini erat hubungannya dengan pertumbuhan janin dan pertumbuhan berbagai organ tubuh bayi sebagai pendukung untuk proses kehamilannya. Ibu hamil memerlukan tambahan energi, protein, vitamin dan mineral dimana tujuannya untuk mendukung pertumbuhan janin dan proses metabolisme tubuh. Masalah yang sering terjadi pada ibu hamil adalah tidak menyadari adanya peningkatan gizi selama kehamilannya.

3. Trimester Dalam Kehamilan

Menurut Elisanti (2018) kehamilan dibagi dalam 3 (tiga) trimester yaitu:

- 1) Trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu
- 2) Trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu ke-13 hingga minggu ke-27)
- 3) Trimester ketiga berlangsung selama 13 minggu (minggu ke-28 hingga minggu ke-40).

4. Perubahan Psikologi Ibu Hamil

Setelah terjadi peningkatan hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh, maka akan muncul berbagai macam ketidaknyamanan secara fisiologis pada ibu hamil misalnya mual, muntah, keletihan, dan pembesaran pada payudara (Vivian & Tri Sunarsih, 2011). Hal ini akan memicu perubahan psikologis seperti berikut :

a. Triemester I

- 1) Ibu membenci kehamilannya, merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan dan kesedihan.
- 2) Hasrat melakukan seks berbeda-beda, ada yang meningkat ada yang menurun.
- 3) Bagi seseorang suami yang akan menjadi seorang ayah anak menimbulkan kebanggaan, tetapi bercampur dengan keprihatian akan kesiapan untuk mencari nafkah bagi keluarganya.

b. Trimester II

- 1) Ibu sudah menerima kehamilannya dan dapat mulai menggunakan energi dan pikirannya lebih konstruktif.
- 2) Ibu merasa terlepas dari rasa kecemasan dan rasa tidak nyaman seperti yang dirasakan pada trimester pertama.

c. Trimester III

- 1) Ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya.
- 2) Ibu khawatir akan bayinya yang akan segera lahir sewaktu-waktu.
- 3) Ibu khawatir bayinya lahir tidak normal.

5. Tanda-Tanda Kehamilan

Menurut Dewi dkk (2011) tanda-tanda kehamilan adalah sebagai berikut :

a. Tanda pasti kehamilan

- 1) Gerakan janin yang dapat dilihat, dirasa, diraba, juga bagian-bagian janin
- 2) Denyut jantung janin.
- 3) Terlihat tulang-tulang janin dalam foto rongent.

b. Tanda-tanda tidak pasti kehamilan (Presumptive)

- 1) Amenoera.
- 2) Mual dan muntah (nausea and vomiting).
- 3) Mengidam (ingin makanan khusus).
- 4) Pingsan.
- 5) Tida ada selera makan (anoreksia).
- 6) Lelah.

6. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Makanan Sehat dan Bergizi Selama Kehamilan

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang merangsang terwujudnya sebuah perilaku kesehatan, pengetahuan gizi dapat mempengaruhi konsumsi seseorang, dimana tingkat pengetahuan gizi akan mempengaruhi dalam pemilihan bahan makanan yang tepat, beragam, berimbang, serta tidak menimbulkan penyakit (Apriliani,dkk.2019). Secara umum penyebab kekurangan gizi pada ibu hamil karena

konsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat pemenuhan gizi. Tingkat pengetahuan yang rendah menyebabkan ibu tidak mengerti cara pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil selama kehamilannya (Goni, dkk.2013)

Status gizi ibu hamil dipengaruhi oleh pengetahuan ibu. Upaya yang ditempuh untuk menurunkan prevalensi ibu hamil dengan status gizi kurang yaitu dengan cara pemberian suplemen gizi yang terdiri dari protein, mineral utama (essensial) dan kalori. Selain pemberian suplemen gizi, zat gizi yang diperlukan ibu hamil dalam menghasilkan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein, oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan bagi tubuh untuk melakukan segala kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Ketiga zat gizi tersebut termasuk zat organik yang mengandung karbon dan dapat dibakar, jumlah zat gizi yang paling banyak terdapat dalam pangan disebut juga zat pembakar (Samiatul Milah, 2018)