BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kehamilan

1. Definisi kehamilan

Kehamilan merupakan sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Widatiningsih & Dewi, 2017). Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi yang sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinan terjadinya kehamilan. Apabila kehamilan direncanakan, akan memberi rasa bahagia dan penuh harapan, tetapi disisi lain diperlukan kemampuan dari pihak wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang akan terjadi selama kehamilan, baik perubahan yang bersifat fisiologis maupun psikologis (Fatimah and Nuryaningsih, 2017).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan suatu proses yang diawali dengan fertilisasi dan dilanjutkan dengan implantasi hingga lahirnya bayi yang waktunya berkisar 40 minggu.

2. Pembagian Kehamilan

Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT). Menurut Mochtar (2011), Umur kehamilan dapat dibagi atas 3 triwulan (trimester) yaitu:

a. Trimester I : 0-3 bulan (antara 0-12 minggu)
b. Trimester II : 4-6 bulan (antara 12-28 minggu)
c. Trimester III : 7-9 bulan (antara 28-40 minggu)

3. Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

Kebutuhan dasar ibu hamil yang harus terpenuhi yaitu sebagai berikut.

a. Oksigen

Ibu hamil sering mengeluh tentang rasa sesak dan pendek napas, hal ini disebabkan karena diafragma tertekan akibat membesarnya Rahim (Nugroho,dkk, 2014).

b. Nutrisi

Kebutuhan nutrisi ibu meningkat hingga 300 kalori/hari dari menu seimbang. Kebutuhan makanan pada ibu hamil harus dipenuhi. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan anemia, abortus, IUGR, inersia uteri, perdarahan pasca persalinan. Hal penting yang harus diperhatikan adalah cara mengatur menu dan pengolahan menu dengan berpedoman pada Pedoman Umum Gizi Seimbang.

c. Personal hygiene

Kebersihan diri selama kehamilan penting untuk dijaga oleh setiap ibu hamil. Kebersihan diri yang buruk dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Sebaiknya ibu hamil mandi, gosok gigi dan ganti pakaian dua kali sehari.

d. Pakaian

Ibu hamil sebaiknya menggunakan pakaian longgar, mudah dikenakan dan nyaman. Gunakan kutang dengan ukuran sesuai ukuran payudara dan mampu menyangga seluruh payudara, tidak menggunakan sepatu tumit tinggi.

e. Eliminasi

Ibu hamil sering buang air kecil terutama pada kehamilan trimester III dengan frekuensi buang air besar menurun akibat adanya konstipasi. Ibu hamil

akan sering ke kamar mandi terutama saat malam sehingga menganggu tidur, sebaiknya intake cairan sebelum tidur dikurangi.

f. Seksual

Ibu hamil tetap dapat melakukan hubungan seksual dengan suaminya sepanjang hubungan tersebut tidak menganggu kehamilan. Pilihlah posisi yang nyaman dan tidak menyebabkan nyeri bagi wanita hamil dan usahakan gunakan kondom karena prostaglandin pada semen dapat menyebabkan kontraksi.

g. Senam hamil

Suatu program latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan persalinan baik secara fisik atau mental.

h. Istirahat atau tidur

Ibu hamil sebaiknya memiliki jam istirahat atau tidur yang cukup. Kurang istirahat dapat menyebabkan ibu hamil terlihat pucat, lesu dan kurang gairah. Usahakan tidur malam kurang lebih 8 jam dan tidur siang kurang lebih 1 jam.

B. Konsep Nutrisi Ibu Hamil Di Masa Pandemi

1. Nutrisi Ibu Hamil Di Masa Pandemi Covid-19

Menurut M.Ibrahim, et.al., (2017), Adapun salah satu persiapan wanita yang sedang hamil adalah menjaga asupan nutrisi yang bagus untuk ibu hamil dan bayi dalam kandungan, janin berkembang dengan pesat yang di pengaruhi oleh kecukupan nutrisi ibu. Untuk itu, ibu hamil perlu mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam dan porsi yang lebih banyak serta sering agar kecukupan gizinya terpenuhi.

Virus Corona membuat semua orang diharuskan mulai meningkatkan stamina, tak terkecuali pada ibu hamil. Mereka yang sedang hamil tentu harus

memastikan asupan gizi bisa terpenuhi agar daya tahan tubuh tetap stabil (Hidayah et al., 2020). Selain itu, ibu hamil dianjurkan untuk makan pagi setiap hari, makan makanan berserat tinggi dan perbanyak asupan cairan serta terapkan pola makan sehat dan rajin berolahraga, sehingga virus berbahaya tidak mudah menyerang (Nurkhayati & Sulingkar, 2021). Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan, dr. Eric Kasmara, Sp.OG dalam Uly, (2020) mengemukakan, sebenarnya tidak terlalu ada perbedaan dalam menjaga asupan nutrisi pada ibu hamil sebelum dan ketika pandemi COVID-19. Adapun pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu hamil yang harus terpenuhi selama masa pandemi meliputi :

1. Kebutuhan kalori

Ibu hamil membutuhkan tambahan energi/kalori untuk tumbuh kembang janin, plasenta, jaringan payudara, cadangan lemak, serta untuk perubahan metabolisme yang terjadi. Karbohidrat merupakan sumber utama untuk tambahan kalori yang dibutuhkan selama kehamilan. Selama kehamilan, ibu membutuhkan tambahan 300 Kkal sehari (Wigawati, 2016).

Di masa pandemi ini ibu hamil harus bisa lebih menjaga imunitas tubuh maupun janin yang ada di dalam kandungannya, maka kebutuhan pada masa pandemi harus lebih ditingkatkan lagi (Anggraini & Anjani, 2021). Kebutuhan karbohidrat lebih kurang 5 piring nasi (sumber lain : jagung, mie, kentang, umbi-umbian dan roti).

2. Protein

Kebutuhan protein bagi wanita hamil sekitar 60 gram per hari. Artinya, wanita hamil butuh protein 10-15 gram lebih tinggi dari kebutuhan wanita tidak hamil. Protein tersebut dibutuhkan untuk membentuk jaringan baru, maupun

plasenta dan janin. Protein juga dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan diferensiasi sel. Sumber protein seperti daging, ikan, susu, telur, tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Protein yang di anjurkan untuk dikonsumsi 3 porsi protein setiap hari. Menurut Amini et al., (2021), konsumsi protein ibu hamil di masa pandemi yaitu sekitar 3-4 porsi per hari.

3. Lemak

Lemak merupakan sumber tenaga yang vital dan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Pada kehamilan normal, kadar lemak dalam aliran darah akan meningkat pada akhir trimester III. Tubuh wanita yang sedang hamil juga menyimpan lemak yg akan mendukung persiapannya untuk menyusui setelah bayi lahir. Sumber makanan dari lemak yaitu terdiri : minyak, margarin, daging, susu, telur, lemak mentega dan lain-lainnya. Kebutuhan minyak dalam pedoman gizi seimbang dinyatakan dalam 4 porsi, di mana satu porsi minyak adalah 5 gram (Pritasari et al., 2017).

4. Vitamin dan Mineral

Menurut penelitian Azizah et al. (2020), pada masa pandemi Covid 19, kecukupan gizi, terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sayuran dan buah-buahan merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagi anti oksidan dan membantu meningkatkan imunitas tubuh. Dengan meningkatkan imunitas tubuh dapat membantu dalam pencegahan wabah COVID-19. Fungsi-fungsi vitamin dan mineral sebagai berikut :

Vitamin A : Membantu pertumbuhan kulit,tulang dan gigi, berfungsi untuk pengelihatan.

Vitamin C : Membantu pembentukan jaringan tubuh janin, untuk proses metabolisme tubuh.

Vitamin D : Bahan dasar pembentukan tulang dan gigi

Kalsium : Membantu untuk membangun pembentukan tulang dan gigi

Besi : Membantu pembentukan sel darah merah

Asam folat : Membantu mencegah terjadinya cacat bawaan di tulang belakang.

5. Air

Walau tidak menghasilkan energi, air berfungsi untuk mengangkut zat-zat gizi lain ke seluruh tubuh dan membawa sisa makanan keluar tubuh. Ibu hamil disarankan untuk menambah asupan cairannya sebanyak 500 ml/hari dari kebutuhan orang dewasa minimal 2 liter/hari atau setara 8 gelas/hari. Kebutuhan pada ibu hamil lebih banyak karena perlu memperhitungkan kebutuhan janin dan metabolisme yang lebih tinggi menjadi 10-13 gelas/hari (Pritasari et al., 2017).

Tabel 1
Kebutuhan nutrisi perhari ibu tidak hamil dan hamil di masa pandemi covid-19

Kebutuhan kalori dan zat makanan	Tidak hamil	Hamil
Kalori	2000 kkal	2500 kkal
Protein	55 g	60 g
Kalsium	0,5 g	1 g
Zat besi (Fe)	12 g	17 g
Vitamin A	5000 IU	6000 IU
Vitamin D	400 IU	600 IU
Vitamin C	60 mg	90 mg

Langkah terbaik di seluruh dunia untuk mengurangi resiko Covid-19 khusunya ibu hamil adalah asupan makanan sehat dan berkualitas tinggi serta mengurangi kontaminasi dan penyebaran virus, memberikan dukungan ibu hamil dalam bentuk mempersiapkan makanan dengan energi yang cukup (minimal sekitar 2500 kkal/hari), protein (3-4 porsi/hari), suplemen asam folat (400 mcg/d), dan zat besi (Amini et al., 2021). Selain itu, ibu hamil direkomendasikan agar menambahkan 1 hingga 2 cangkir produk susu setiap hari untuk memenuhi kebutuhan protein gestasional mereka yang meningkat. Karena produk susu mengandung protein berkualitas tinggi dan sumber kalsium yang baik dan dari segi harga lebih terjangkau (Amini et al., 2021).

2. Perkembangan Kebutuhan Nutrisi Tiap Trimester Kehamilan

Peningkatan kebutuhan makanan bergizi ini tentu juga akan berdampak pada kenaikan berat badan ibu, biasanya kenaikan berat badan ibu sebelum hamil dan mendekati persalinan berkisar antara 12-15 kilogram. Pada setiap tahap kehamilan, seorang ibu membutuhkan maknan dengan kandungan zat-zat gizi yang berbeda-beda.

Pada trimester pertama, saat kehamilan mencapai usia 1-3 bulan, adalah masa penyesuaian tubuh ibu terhadap awal kehamilannya. Karena pa tida bulan pertama ini pertumbuhan janin masih lambat, penambahan kebutuhan zat-zat gizinya pun masih relative kecil. Dalam keadaan ini biasanya ibu hamil mengalami mual, muntah dan tidak berselera makan, sehingga asupan makanan perlu diatur. Tambahan energi dan protein pada trimester I ini sebesar 100 kkal 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 (Fitriah et al., 2018).

Memasuki trimester kedua, saat kehamilan berusia 4-6 bulan, janin mulai tumbuh pesat dibandingkan sebelumnya. Kecepatan pertumbuhan itu mencapai 10 gram per hari. Tubuh ibu juga mengalami perubahan dan adaptasi misalnya pembesaran payudara dan mulai berfungsinya Rahim serta plasenta. Untuk itu, peningkatan kualitas gizi sangat penting karena pada tahap ini ibu mulai menyimpan lemak dan zat gizi lainnya untuk cadangan sebagai bahan pembentuk ASI saat menyusui nanti.

Sedangkan pada tahap trimester ketiga, ketika usia kehamilan mencapai 7-9 bulan, dibutuhkan vitamin dan mineral untuk mendukung pesatnya pertumbuhan janin dan pembentukan otak. Kebutuhan energi janin didapat dari cadangan energy yang disimpan ibu selama tahap sebelumnya. Tambahan energi yang dibutuhkan pada usial kehamilan trimester II dan II sekitar 350-500 kkal setiap hari, dan tambahan protein sebesar 17 gram per hari (Fitriah et al., 2018). Dengan kondisi semacam itu, pola konsumsi ibu hamil mengandung tiga golongan utama makanan yang sangat diperlukan oleh tubuh. Yaitu sumber zat tenaga, sumber zat pembangun kemudian sumber zat pengatur. Untuk memenuhi ketiga unsur gizi penting itu, ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi bahan makanan secara proposional yang meliputi, padi-padian atau serelia, kacang-kacangan, daging, ikan, telur, sayur, buah, susu, dan lemak (Wigawati, 2016).

3. Pola Makan Ibu Hamil

Pola makan adalah gambaran mengenai makanan yang dikonsumsi oleh suatu orang sesuai dengan jumlah dan berbagai jenis bahan makanan sesuai ciri

khas suatu kelompok masyarakat. Pola makan yang baik dan tepat dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bagi tumbuh kembang janin selama dalam kandungan dan kesehatan (Narasiang et al., 2016).

Fathonah, (2016) menjelaskan bahwa Prinsip makan yang baik selama masa kehamilan, meliputi : Mengubah cara makan sesuai dengan pola makan yang dianjurkan untuk ibu hamil, ibu hamil membutuhkan konsumsi protein, kalori, vitamin dan mineral (seperti asam folat, dan zat besi) yang lebih banyak, menghindari makanan seperti daging dan telur mentah, keju lunak, susu yang tidak dipasteurisasi, alkohol, dan kopi, makanan tersebut dapat membahayakan ibu dan juga janin, dilarang mengurangi makan selama masa kehamilan, karena diet selama kehamilan dapat menyebabkan kurang vitamin, mineral dan lainnya yang penting selama masa kehamilan. Ibu yang menjaga pola makannya selama kehamilan akan mengalami penambahan berat badan secara bertahap, makan dengan porsi sedikit tetapi sering (setiap 4 jam) dan mengurangi makanan pedas dan berminyak, minum vitamin untuk ibu hamil secara teratur sesuai anjuran dokter, minum air (cairan) yang cukup untuk membangun sel darah merah janin untuk sistem sirkulasi dan cairan ketuban dan mengonsumsi makanan yang berserat banyak untuk membantu mengatasi konstipasi seperti, buah-buahan dan sayuran.

Cara memasak makanan yang paling baik untuk seorang ibu hamil adalah dengan mengukus dan merebus, namun demikian buah dan sayuran lebih baik di konsumsi dalam keadaan masih segar.

Banyaknya makanan yang dibutuhkan oleh ibu hamil tergantung dari kondisi badan ibu. Namun jika terjadi gangguan masa kehamilan maka dapat diatur sebagai berikut menurut (Samiatulmilah, 2018):

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, makan 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 kurang darah.

c. Pada Trimester III :

Makanan harus disesuaikan dengan keadaan badan ibu. Bila ibu hamil mempunyai berat badan kelebihan, maka makanan pokok dan tepungtepungan dikurangi, dan memperbanyak sayursayuran dan buah-buahan segar untuk menghindari sembelit.

4. Dampak Malnutrisi Ibu Hamil

Malnutrisi atau kurang gizi yaitu ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi yang mengakibatkan terjadinya defisit energi, protein, dan mikronutrien, yang berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan (Kurniasari, 2018). Ibu yang mengalami kekurangan nutrisi selama kehamilan akan menimbulkan masalah pada ibu ataupun pada janin seperti, masalah pada ibu, masalah terhadap persalinan, masalah terhadap janin, anemia pada ibu hamil, dan beresiko pada Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (K, Sukarni, 2017).

a. Terhadap ibu

Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu, antara lain :

1) Pendarahan
2) Berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan bias terkena penyakit infeksi, dan pada akhirnya juga dapat menurunkan status gizi.
3) Dapat menyebabkan anemia selama kehamilan
4) Dapat menyebabkan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Yaitu ibu hamil kekurangan gizi (kalori dan protein). Dan apabila pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm.

b. Terhadap persalinan

Pengaruh gizi kurang pada ibu hamil dapat mengakibatkan :

1) Persalinan sulit dan lama
2) Persalinan sebelum waktunya (prematur)
3) Pendarahan setelah persalinan, serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat.

c. Terhadap janin

Kekurangan asupan zat gizi pada ibu hamil dapat memengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan :

1) Keguguran (Abortus)
2) Bayi mati di dalam kandungan
3) Cacat bawaan
4) Anemia pada bayi
5) Afiksia

6) Bayi lahir dengan Berat Badan Bayi Lahir Rendah (BBLR).

5. Faktor yang Mempengaruhi Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil

Adapun beberapa faktor yang memengaruhi pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu hamil sebagai berikut :

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu faktor kunci yang mempengaruhi status gizi ibu hamil. Tingkat pendidikan tinggi memudahkan ibu hamil dalam menerima informasi kesehatan khususnya dalam bidang gizi, namun apabila tidak menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari secara benar maka tidak akan mengubah kondisi kesehatan seseorang. Kurangnya pengetahuan dan salah persepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. (Suhaeti, 2018).

b. Usia

Semakin muda dan semakin tua umur seseorang ibu yang sedang hamil akan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi yang diperlukan. Umur muda perlu tambahan gizi yang banyak karena selain digunakan pertumbuhan dan perkembangan dirinya sendiri, juga harus berbagi dengan janin yang sedang dikandung. Sedangkan untuk umur tua perlu energi yang besar juga karena fungsi organ yang melemah dan diharuskan untuk bekerja maksimal, maka memerlukan tambahan energi yang cukup guna mendukung kehamilan yang sedang berlangsung. Usia yang paling baik adalah >20 tahun dan <35 tahun, dengan harapan gizi ibu hamil akan lebih baik (Ernawati, 2018).

c. Pekerjaan

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya. Pekerjaan ibu hamil merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizinya dengan menggambarkan aktivitas dan tingkat kesejahteraan ekonomi yang didapatkan. Dengan tingkat kesejahteraan ekonomi yang tinggi dapat lebih mudah memenuhi kebutuhan gizinya, sementara ibu hamil dengan ekonomi yang lebih rendah mengalami kesulitan, terutama masalah pemenuhan kebutuhan primernya seperti kebutuhan nutrisi.

Pekerjaan ibu akan berpengaruh pada jumlah pendapatan ibu yang akan mempengaruhi asupan gizi ibu selama kehamilan, dimana ibu yang mempunyai pendapatan lebih tinggi bisa mengkonsumsi makanan yang lebih bervariasi dan bergizi, sehingga akan mempengaruhi status gizi ibu hamil (Tahir, 2021).

d. Kebiasaan

Adanya kebiasaan yang merugikan atau pantangan untuk makan makanan tertentu dapat memengaruhi status nutrisi ibu hamil. Misalnya, dibeberapa daerah terdapat pantangan makan pisang dan pepaya bagi ibu hamil. Padahal makanan tersebut merupakan sumber vitamin yang baik.

e. Kesukaan

Kesukaan yang berlebihan terhadap suatu jenis makanan dapat menimbulkan kurangnya variasi makanan, sehingga tubuh tidak memperoleh zat-zat gizi yang dibutuhkan secara cukup. Kesukaan dapat mengakibatkan terjadinya kasus malnutrisi pada ibu hamil karena asupan gizinya tidak sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh.

f. Riwayat paritas

Riwayat paritas menunjukkan jumlah anak yang pernah dilahirkan oleh seorang wanita. Semakin banyak jumlah kehamilan, baik bayi yang dilahirkan dalam keadaan hidup atau mati dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil (Istiany, 2013). Menurut penelitian Casnuri & Zakiyah, (2013) menyebutkan bahwa paritas berdampak pada status gizi ibu hamil. Jumlah paritas atau jumlah anak yang dilahirkan oleh seseorang ibu akan mempengaruhi kondisi fisik dan status gizi ibu. Ibu dengan paritas banyak akan membutuhkan gizi yang banyak untuk pemulihan kondisi tubuh sesudah melahirkan.

g. Pendapatan keluarga

Pendapatan keluarga berkaitan dengan status ekonomi yang juga dapat memengaruhi perubahan status nutrisi pada ibu hamil. Penyediaan makanan bergizi membutuhkan dana yang tidak sedikit, sehingga perubahan status nutrisi dipengaruhi oleh status ekonomi. Masalah gizi karena kemiskinan indikatornya adalah taraf pendapatan ekonomi keluarga, yang hubungannya dengan daya beli keluarga tersebut (Samiatulmilah, 2018). Pekerjaan merupakan salah satu cara untuk mengukur tingkat kesehatan, pekerjaan dapat mempengaruhi pendapatan yang mana pendapatan akan mempengaruhi nutrisi yang akan dibeli maupun diperoleh ibu hamil.