

## BAB II

### TINJAUAN TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Pendidikan Kesehatan

###### a. Definisi

Pendidikan kesehatan merupakan upaya atas keinginan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui cara memelihara kesehatan mereka, menghindari atau mencegah hal yang merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain. Pendidikan kesehatan adalah penerapan kesehatan didalam bidang kesehatan. Hasil yang diharapkan dari pendidikan kesehatan adalah perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif (Notoatmodjo, 2010).

Pendidikan kesehatan memberi pengalaman untuk belajar menciptakan suatu kondisi bagi individu keluarga dan masyarakat untuk menerapkan cara hidup sehat (Depkes RI, 2014). Pendidikan kesehatan adalah proses belajar melalui tingkah laku individu yang mengacu pada bidang kesehatan (WHO, 2013).

Dari beberapa uraian diatas disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan usaha atau keinginan untuk membantu individu, kelompok atau

masyarakat untuk meningkatkan kemampuan mencapai kesehatan yang optimal. Pendidikan kesehatan mengajarkan individu, kelompok atau masyarakat agar mampu merawat diri secara mandiri dengan memberdayakan kemampuan yang dimiliki oleh individu, kelompok atau masyarakat.

b. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Secara umum pendidikan kesehatan mempunyai tujuan untuk meningkatkan potensi diri yang ada untuk memandirikan masyarakat dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (Gero, 2010).

Pendidikan kesehatan bertujuan mengubah pemahaman individu perorangan, kelompok dan masyarakat dibidang kesehatan agar menjadikan kesehatan sesuatu yang bernilai, mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat serta dapat menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan dengan tepat dan sesuai (Suliha, 2008; WHO, 2011).

Menurut Mubarak (2006), tujuan pendidikan kesehatan memiliki tujuan untuk merubah perilaku dan sikap individu, keluarga, masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

c. Proses Pendidikan Kesehatan

Proses pendidikan kesehatan adalah proses belajar pada individu, kelompok, keluarga dan masyarakat. Menurut Suliha (2008), proses pendidikan kesehatan sebagai system dalam proses belajar menyangkut

aspek masukan, proses dan keluaran. Masukan dalam pendidikan kesehatan adalah individu, kelompok, keluarga dan masyarakat yang menjadi sasaran didik. Kegiatan belajar sasaran didik subyek belajar dengan perilaku belum sehat. Subyek belajar mempengaruhi proses kesehatan adalah kesiapan fisik dan psikologis, latar belakang pendidikan dan social budaya (Notoadmodjo, 2010 ; Depkes, 2014).

Proses pendidikan kesehatan merupakan mekanisme dan interaksi yang memungkinkan terjadinya perubahan perilaku subyek belajar. Proses perubahan perilaku diperlukan dalam proses interaksi antara subyek belajar sebagai pusatnya dan pengajar, metode pengajaran, alat bantu belajar dan materi. Proses pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu materi pendidikan kesehatan, lingkungan belajar, perangkat pendidikan dan subyek belajar yaitu kelompok, keluarga, masyarakat serta tenaga kesehatan (Effendy, 2010).

Materi merupakan bahan pendidikan kesehatan untuk belajar dan sebagai subyek belajar. Materi diberikan berupa materi baru, pelengkap atau pengulangan bagi subyek belajar. Lingkungan belajar dapat berupa tatanan belajar didalam kelas, auditorium atau tempat yang luas, lingkungan sosial, lingkungan fisik (cahaya, udara, suara). Lingkungan pendidikan dibagi menjadi tiga pusat pendidikan yaitu keluarga, sekolah, dan masyarakat. Pendidikan yang berlangsung didalam keluarga disebut dengan pendidikan informal. Pendidikan yang berlangsung didalam

sekolah disebut pendidikan formal. Pendidikan yang berlangsung didalam masyarakat bertujuan untuk melengkapi pendidikan disekolah dan keluarga disebut pendidikan informal( Suliha, 2008).

Tenaga kesehatan meliputi kualitas yaitu kemampuan melakukan pendidikan kesehatan, kualitas yang menyangkut jumlah maupun jenis. Tenaga kesehatan sebagai pendidik dimana peranan dalam memberikan materi yang berhubungan dengan perilaku kesehatan agar dapat dimengerti oleh sasaran didik (Potter dan Perry, 2005).

Perangkat pendidikan kesehatan yang sangat mempengaruhi proses belajar adalah kurikulum buku materi leaflet, booklet buku pedoman dan aturan. Perangkat lain yang mempengaruhi pendidikan kesehatan adalah alat bantu pengajaran dan tempat belajar (Notoadmojdo, 2010).

Keluaran pendidikan kesehatan merupakan kemampuan sebagai hasil perubahan perilaku yaitu perilaku sehat dari sasaran didik. Hasil yang diharapkan dari keluaran pendidikan kesehatan adalah perubahan perilaku agar masyarakat atau sasaran didik meningkatkan derajat kesehatan secara mandiri (Suliha, 2008).

#### d. Metode Pendidikan Kesehatan

Menurut Notoatmodjo, (2010) dan Utomo, (2010) metode pendidikan kesehatan yang dapat dipergunakan dalam memberikan pendidikan kesehatan,

1. Metode Ceramah

Metode ceramah merupakan cara dalam menerapkan dan menjelaskan ide, pengertian atau pesan lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan.

2. Metode Diskusi Kelompok

Metode diskusi kelompok merupakan pembicaraan yang direncanakan dan telah dipersiapkan terkait suatu topik pembicaraan dengan 5-20 peserta atau sasaran dengan seorang yang telah ditunjuk sebagai pemimpin diskusi.

3. Metode Curah Pendapat

Metode curah pendapat merupakan suatu bentuk pemecahan masalah dimana setiap anggota mengusulkan semua kemungkinan pemecahan masalah yang terpikirkan oleh masing-masing peserta, dan evaluasi atas pendapat-pendapat tadi dilakukan.

4. Metode Panel

Metode panel merupakan yang telah direncanakan di depan pengunjungan atau peserta tentang sebuah topik, diperlukan 3 orang atau lebih panelis dengan seorang pemimpin.

5. Metode Bermain Peran

Metode bermain peran merupakan memerankan sebuah situasi dalam kehidupan manusia dengan atau tanpa diadakan latihan,

dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk dipakai sebagai bahan pemikiran oleh kelompok.

c. Alat Bantu atau Media Pendidikan Kesehatan

Alat bantu pendidikan kesehatan adalah alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran. Alat bantu sering disebut sebagai alat peraga yang berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu didalam proses pendidikan atau pengajaran. Alat peraga dapat membantu sasaran didik untuk menerima informasi dengan menggunakan panca inderanya.

Alat bantu memiliki beberapa kegunaan diantaranya menimbulkan minat sasaran pendidikan, dapat mencapai sasaran yang lebih banyak membantu mengatasi hambatan bahasa, merangsang sasaran pendidikan kesehatan untuk melaksanakan pesan kesehatan, merangsang sasaran pendidikan kesehatan untuk meneruskan pesan yang diterima pada orang lain, membantu sasaran pendidikan kesehatan untuk belajar lebih banyak dan lebih cepat, mempermudah penyampaian materi pendidikan kesehatan oleh pendidik, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan kesehatan, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, lebih mendalami hal yang baru dan membantu menegakkan pengetahuan yang diperoleh. Dengan adanya alat bantu dalam penyampaian pendidikan kesehatan diharapkan pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

## 2. Pengetahuan

### a. Pengertian

Menurut Notoadmodjo (2010), pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengideraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengideraan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Menurut teori WHO yang dikutip oleh Notoatmodjo (2010), merupakan suatu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman.

Menurut *Veronica, J* (2009) pengetahuan adalah apa yang diketahui atau hasil pekerjaan tahu, pekerjaan tahu tersebut adalah hasil dari kenal, sadar, insaf, mengerti dan pandai, dengan demikian pengetahuan merupakan hasil proses dari usaha manusia tahu.

*Nort American Nursing Diagnoses Association* (2005), menjelaskan bahwa faktor yang terkait dengan kurangnya pengetahuan terdiri dari : kurang terpapar informasi, kurang daya ingat/hafalan, salah menafsirkan informasi, keterbatasan koognitif, kurang minat belajar dan tidak familiar terhadap sumber informasi.

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui oleh seseorang melalui pengenalan sumber informasi, ide yang diperoleh sebelumnya baik secara formal maupun informal.

b. Tingkatan pengetahuan

Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah (Notoadmodjo, 2010). Menurut Notoadmodjo (2010), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali ( *recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang di pelajari atau rangsangan yang telah di terima.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai 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 meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari

3) Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya) aplikasi disini dapat dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan



hukum- hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokan, dan sebagainya.

5) Sintesis (*synthesis*)

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

6) Evaluasi (*evaluation*)

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

Pengetahuan pada hakekatnya yang dituntut atau ingin dicapai tujuannya adalah mencapai kebenaran. Mengetahui yang benar kita dapat

mengetahui yang salah tanpa terlebih dahulu mengetahui yang benar (Addy, 2009).

c. Cara memperoleh pengetahuan

Notoadmodjo (2010), menyatakan bahwa cara memperoleh pengetahuan, dikelompokkan menjadi dua, yakni :

1) Cara non ilmiah

a) Cara coba- coba salah (*Trial and Error*)

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

b) Cara kebetulan

Penemuan secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.

c) Cara kekuasaan atau otorita

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau

membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

d) Berdasarkan pengalaman pribadi

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

e) Cara akal sehat (*common sense*).

Akal sehat kadang-kadang dapat menemukan teori atau kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan berkembang, para orang tua jaman dahulu agar anaknya mau menuruti nasihat orang tuanya, atau agar anak disiplin menggunakan cara hukuman fisik bila anaknya berbuat salah, misalnya dijewer telinganya atau dicubit. Ternyata menghukum anak seperti ini sampai sekarang berkembang menjadi teori atau kebenaran, bahwa hukuman merupakan metode (meskipun bukan yang paling baik) mendidik anak.

f) Melalui wahyu

Ajaran agama merupakan kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para Nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut-pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari kebenaran tersebut rasional atau tidak. Sebab

kebenaran ini diterima oleh para Nabi adalah sebagai wahyu dan bukan karena hasil usaha penalaran atau penyelidikan manusia.

g) Secara *intuitif*

Cara ini diperoleh manusia secara cepat sekali melalui proses di luar kesadaran manusia dan tanpa melalui proses penalaran atau berpikir. Cara ini sukar dipercaya karena tidak menggunakan cara-cara yang rasional dan sistematis. Cara ini diperoleh berdasar intuisi suara hati atau bisikan hati saja.

h) Melalui jalan pikiran

Manusia telah mampu menggunakan penalaran dalam memperoleh pengetahuannya. Dengan kata lain, dalam memperoleh pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirannya.

i) Induksi

Induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus dari pernyataan yang bersifat umum. Hal ini berarti dalam berpikir induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman empiris yang ditangkap oleh indra. Proses berpikir induksi dari hasil pengamatan indera atau hal-hal yang nyata, maka dapat dikatakan bahwa induksi beranjak dari hal-hal yang konkret kepada hal-hal abstrak.

j) Deduksi

Deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus. Dalam proses berpikir deduksi berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum pada kelas tertentu.

2) Cara ilmiah

Cara ilmiah atau cara modern ini disebut penelitian ilmiah atau lebih populer disebut metodologi penelitian. Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626), kemudian dikembangkan oleh Robert Bacon. Akhirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian yang dikenal dengan penelitian ilmiah.

d. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain:

1) Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan tidak lepas dari proses belajar dan pengajaran. Pendidikan diperlukan untuk memperoleh ketrampilan yang dibutuhkan manusia dalam hidup bermasyarakat. Tingkat pendidikan yang tinggi pada seseorang maka akan semakin mudah pula seseorang menerima informasi (Nursalam, 2009).

## 2) Informasi

Menurut Notoadmodjo (2007), informasi memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

## 3) Kebudayaan

Kebudayaan mengatur dan mengajarkan agar manusia dapat mengerti bagaimana seharusnya bertindak dan berlaku didalam pergaulan hidup dalam menerima informasi dalam pengetahuan kebudayaan tidak dapat diabaikan, karena masyarakat masih sangat menghargai dan menganggap sesuatu yang tidak boleh diabaikan (Effendy, 2010).

## 4) Pengalaman

Pengalaman yang disusun secara sistematis oleh otak hasilnya adalah ilmu pengetahuan.

## 5) Media massa

Media massa seperti surat kabar, tv, film, mempunyai peranan penting dalam proses transformasi nilai- nilai dan norma baru. Melalui media massa informasi- informasi tentang peristiwa, pesan, pendapat, ilmu dan lain sebagainya dengan mudah diterima oleh masyarakat (Notoadmojo, 2007).

### 3. Kebutuhan Nutrisi Kehamilan

#### a. Pengertian Nutrisi

Nutrisi adalah proses organisme yang menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk pertahanan kehidupan pertumbuhan dan fungsi dari organ-organ, dan menghasilkan energi (Supriasa, 2012). Nutrisi terdapat di dalam kandungan makanan yang terkandung dalam makanan tersebut (Uri,2008).

Nutrisi ibu hamil merupakan nutrisi yang dibutuhkan semasa hamil. Nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil dengan jumlah banyak agar dapat memenuhi gizi ibu itu sendiri dan janin yang ada di dalam kandungannya (Bobak,dkk, 2005).

#### b. Pengaruh Nutrisi pada Kehamilan

Nutrisi yang baik saat hamil akan meningkatkan berat badan bayi, membantu mengembangkan otak bayi secara optimal. Pemenuhan nutrisi selama kehamilan sangat membutuhkan perhatian utama di dalam keluarga (Simanjatak,dkk, 2005).

Nutrisi yang kurang tercukupi pada ibu hamil dapat berdampak pada keadaan ibu dan janin yang terdapat dalam kandungannya. Dampak yang terjadi pada ibu hamil yang kurang mendapatkan nutrisi dapat mengakibatkan anemia, hipertensi, dan komplikasi kehamilan bahkan kematian (Horton *et al*, 2013).

Banyak resiko yang dapat terjadi pada ibu hamil yang mengalami kekurangan nutrisi pada saat kehamilan, resiko yang dapat terjadi pada kehamilan yaitu abortus, bayi lahir meninggal, bayi lahir dengan berat badan rendah, dan retradasi mental. Perhatian khusus pada pemenuhan nutrisi pada ibu hamil agar tidak terjadi resiko yang terjadi pada kehamilannya (Haryani, 2012).

c. Nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan

Asupan nutrisi sangat menentukan kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Kebutuhan ibu saat hamil meningkat sebanyak 15% dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil.

Menurut Khomsan (2009), nutrisi yang dibutuhkan untuk ibu selama hamil sebagai berikut :

1) Energi

Ibu hamil memerlukan energi di dalam tubuhnya sebagai asupan energi. Energi yang dibutuhkan ibu hingga melahirkan sekitar 80.000kcal atau 3000kcal setiap harinya. Terjadinya peningkatan energi didalam tubuh terjadi karena perubahan metabolisme basal yang terjadi selama proses kehamilan yang di sebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan janin, plasenta, jaringan payudara, cadangan lemak, dan metabolisme (Almatsier, 2009; Mitayani, 2010). Sumber energi yang utama adalah makanan pokok sumber karbohidrat. Setiap trimesternya ibu hamil akan mengalami



peningkatan pada trimester pertama kebutuhan kalori ibu meningkat minimal 2000 kkal/hari dan pada trimester kedua dan ketiga ibu hamil membutuhkan 3000 kkal/hari. Sumber energi utama energi dapat diperoleh dari nasi, terigu, jagung, dan umbi-umbian (Almatsier, 2009).

## 2) Protein

Selama kehamilan, protein sangat dibutuhkan dalam pembentukan jaringan baru dan peningkatan volume darah (Aritonang, 2010). Protein di selama proses kehamilan merupakan antibodi yang baik bagi ibu dan janin. Kekurangan asupan protein dalam kehamilan dapat menyebabkan gagal janin dalam mencapai pertumbuhan yang optimal. Tambahan protein yang dibutuhkan ibu hamil setiap harinya sebanyak 30gr hari. Sumber protein dapat diperoleh dari daging, ayam, ikan, telur, dan kacang-kacangan (Kusniawati, 2013).

## 3) Asam Folat

Folat termasuk kedalam vitamin B9 yang termasuk jenis vitamin yang larut dalam air. Asam folat dalam kehamilan dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Sifat folat yang larut dalam air maka vitamin ini tidak dapat disimpan di dalam tubuh sehingga ibu hamil harus mengkonsumsi folat setiap hari sebanyak 600mg/hari. Sumber folat dapat diperoleh pada hati ayam dan hati sapi, asparagus,

kangkung, buah jeruk, brokoli, kacang-kacangan, dan buah avokad (Kusniawati, 2013).

#### 4) Kalsium dan fosfor

Kalsium dan fosfor merupakan asupan yang sangat penting untuk menunjang pertumbuhan tulang dan gigi. Kekuranga asupan kalsium dan fosfor selama kehamilan dapat menyebabkan pengambilan simpanan dalam tubuh dan penurunan kesehatan ibu hamil. Kalsium dan fosfor yang di konsumsi selanjutnya akan di transfer melalui tulang belakang ibu ke janin jika kebutuhan kalsium pada ibu kurang tercukupi maka dapat terjadi keropos atau *osteoporosis* (Sopia, 2009). Kalsium dan fosfor yang dibutuhkan ibu hamil setiap hari sebanyak 400gr. Kalsium dan fosfor dapat diperoleh dari susu dan produk olahan seperti keju (Kusniawati, 2013).

#### 5) Vitamin

Kebutuhan vitamin pada umumnya meningkat selama hamil. Vitamin diperlukan untuk membantu metabolisme karbohidrat dan protein.

##### a. Vitamin A

Dalam kehamilan vitamin A berperan dalam pergantian sel baru pada semua jaringan tubuh dan sel saraf ,pembentukan tulang dan gigi, pencegah terjadinya kelainan bawaan pada bayi, serta meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil. Kekurangan vitamin A

dapat menyebabkan pertumbuhan janin terganggu, pertumbuhan sel-sel dalam tubuh kurang optimal, dan sistem kekebalan tubuh ibu hamil menurun (Khomsan, 2009).

b. Vitamin D

Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan gangguan pada metabolisme kalsium pada ibu dan janin. Gangguan lain dapat berupa hipokalsemi, tetani pada bayi baru lahir, dan osteomalasia pada ibu. Kebutuhan vitamin D pada saat kehamilan sebanyak 5 $\mu$ g/hari (Kusniawati, 2013).

c. Vitamin E

Vitamin E merupakan antioksidan yang sangat penting bagi ibu hamil. Vitamin E pada ibu hamil diperlukan untuk memelihara integritas dinding sel dan memelihara sel darah merah. Sumber makanan yang banyak memiliki kandungan vitamin E yaitu margarin, biji gandum, tepung beras, dan kacang-kacangan (Khomsan, 2009).

d. Vitamin K

Vitamin K dibutuhkan oleh tubuh dalam beberapa faktor yaitu faktor pembekuan dan sintesis protein di dalam tulang dan ginjal. sumber makanan yang banyak mengandung vitamin K yaitu sayuran yang berdaun hijau, susu, daging, dan kuning telur. Pada ibu hamil tidak ada rekomendasi khusus terkait vitamin K namun

AKG dapat diketahui kebutuhan vitamin K pada wanita dewasa yaitu sebesar 65 $\mu$ g/hari (Khomsan, 2009).

e. Zat besi

Zat besi pada kehamilan diperlukan untuk mencegah terjadinya anemia, meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu pembentukan sel darah merah, pembentukan plasenta dan mengoptimalkan fungsi otot selama kehamilan (Kusniawati, 2013).

Zat besi yang dibutuhkan pada wanita hamil dalam setiap harinya sebanyak 27mg dan pada saat trimester ke dua dan ketiga pemberian zat besi dalam setiap harinya naik menjadi 30mg/hari (Kusniawati, 2013).

f. Yodium

Yodium dapat diperoleh dari air dan sumber makanan dari laut, kekurangan yodium selama kehamilan dapat mengakibatkan janin mengalami hipotiroid yang dapat berkembang menjadi kretinisme (Khomsan, 2009).

g. Seng

Selama kehamilan, kebutuhan seng pada wanita hamil meningkat terutama pada trimester ketiga sebanyak 50 %. Pada trimester akhir seng sangat dibutuhkan untuk mengembangkan jaringan tisu di otak. Kekurangan seng selama kehamilan dapat menimbulkan kretinisme pada bayi yang dilahirkan. Kekurangan seng yang

tidak mencukupi akan mempengaruhi daya pengecap dan pembauan si ibu sehingga dapat mengakibatkan penurunan nafsu makan (Khomsan, 2009).

d. Faktor yang mempengaruhi Nutrisi Kehamilan

Menurut Wibisono (2009), faktor yang mempengaruhi nutrisi selama kehamilan sebagai berikut :

1) Berat badan

Berat badan akan menentukan seberapa banyak asupan yang harus dikonsumsi pada saat hamil. Kebutuhan nutrisi dapat dilihat dari kenaikan berat badan sebelum dan selama hamil (Lestari, 2013).

2) Usia

Pada saat hamil usia sangat berpengaruh terhadap kehamilan dan terhadap gizi ibu hamil. Semakin tua usia saat hamil energi yang dibutuhkan pada waktu hamil juga semakin tinggi (Aritonang, 2010).

3) Kondisi kesehatan

Kondisi kehamilan sangat berpengaruh terhadap asupan makanan. Ibu hamil yang sedang mengalami sakit akan mengalami nafsu makan turun dalam keadaan sakit ibu hamil dapat menambahkan supelmen seperti supelmen zat besi , protein agar kebutuhan nutrisi dapat tetap terpenuhi (Wibisono, 2009).

4) Aktivitas

Aktivitas ibu hamil sangat berpengaruh terhadap kehamilan, aktivitas tinggi ibu hamil dapat mempengaruhi kebutuhan energi yang akan semakin tinggi (Aritonang, 2010).

5) Keadaan ekonomi

Pendapatan keluarga merupakan cara untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, jika pendapatan keluarga rendah untuk mencukupi maka kebutuhan nutrisi ibu selama kehamilan sangatlah sulit untuk tercukupi. Kualitas dan kuantitas nutrisi sangat berpengaruh terhadap pendapatan di dalam keluarga untuk pemenuhan nutrisi selama kehamilan (Wibisono, 2009).

6) Pengetahuan

Pengetahuan ibu terhadap faktor nutrisi sangatlah mempengaruhi status nutrisi. Banyak ibu hamil yang tidak mengetahui kecukupan gizi yang harus terpenuhi selama kehamilan (Wibisono, 2009).

e. Dampak kekurangan Nutrisi pada Kehamilan

Menurut Kristiyanasari (2010) dampak-dampak yang terjadi pada ibu hamil yang mengalami kekurangan nutrisi antara lain:

1) Dampak saat kehamilan

Ibu dengan kekurangan gizi pada saat kehamilan dapat menimbulkan masalah bagi ibu dan janin. Dampak bagi ibu antara lain anemia, pendarahan, berat badan tidak bertambah secara normal dan

bagi janin kekurangan gizi pada saat kehamilan dapat menimbulkan keguguran, abortus, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia, dan berat badan lahir rendah (Waryana, 2010).

## 2) Dampak saat Persalinan

Ibu dengan kondisi kekurangan nutrisi akan beresiko mengalami persalinan sulit atau lama, melahirkan bayi dalam kondisi premature (lahir belum cukup bulan), terjadinya perdarahan pada ibu sesudah melahirkan, Dan biasanya saat persalinan ibu juga kekurangan tenaga untuk mengejan saat terjadinya proses persalinan sehingga melahirkan dengan cara operasi cenderung tinggi bagi ibu hamil yang kekurangan nutrisi (Waryana, 2010).

## 3) Dampak saat nifas

Saat nifas, ibu memerlukan banyak nutrisi dimana nutrisi tersebut digunakan sebagai tenaga pemulihan sesudah melahirkan. Biasanya ibu yang kekurangan nutrisi diwaktu nifas akan mengalami pusing, mata berkunang – kunang, lemah, letih, lesu, demam, mudah terkena infeksi, terhambat proses kembalinya kandungan dalam ukuran semula dan juga terhambatnya penyembuhan luka saat terjadi persalinan.

Dimasa ini ibu nifas dilarang untuk berpantangan dalam mengkonsumsi makanan karena bisa mengakibatkan hal-hal tersebut dan juga bisa berdampak kematian pada ibu nifas. Pada saat nifas ini

protein yang tinggi lah yang dibutuhkan untuk proses penyembuhan luka, protein tersebut antara lain: daging, telur, ikan, susu, tahu, tempe, dll. Selain itu ibu nifas juga memerlukan bnyak vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur – sayuran dan buah – buahan untuk menjaga stamina atau kondisi ibu nifas saat pemulihan dan agar susu yang diproduksi oleh ibu nifas berkualitas tinggi (Cristiani, 2011).

#### 4) Dampak pada bayi atau janin

Ibu hamil yang kekurangan gizi atau nutrisi juga berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan janin yang dikandungannya. Janin yang kekurangan gizi biasanya akan mengalami penghambatan dalam tumbuh kembang dalam janin, serta dapat mengakibatkan keguguran. Selain itu juga akan terjadi BBLR pada bayi saat dilahirkan, bayi tampak kurus dan mudahnya terkena infeksi karena sistem kekebalan tubuh pada bayi berkurang (Lestari,2015).

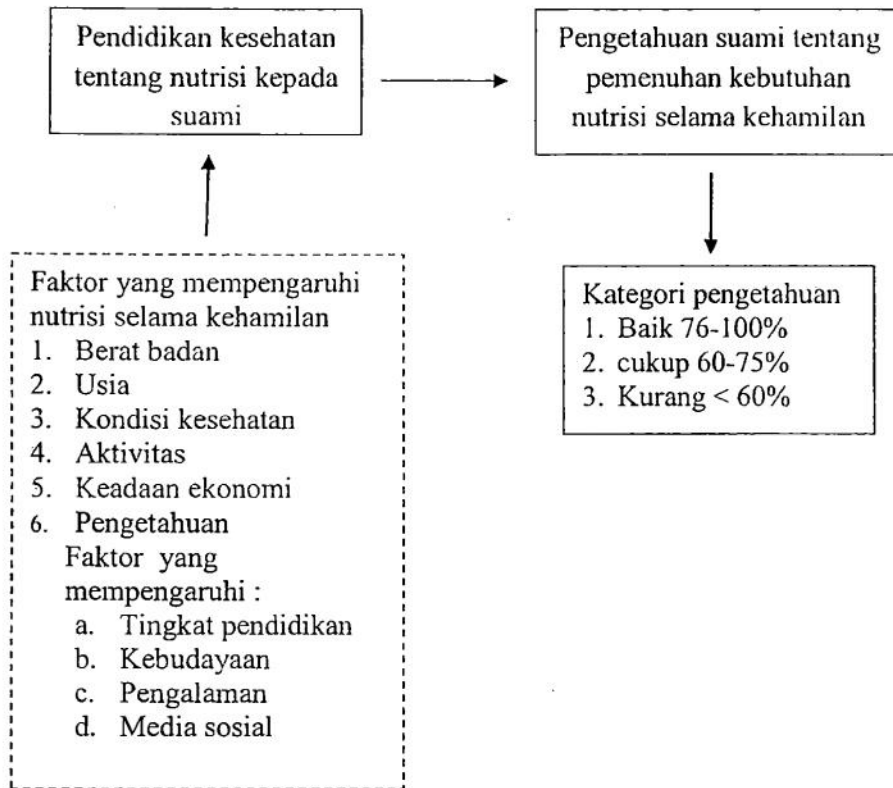
#### **4. Peran Suami Bagi Ibu Hamil**

Suami adalah pasangan hidup yang sah dari wanita atau isteri (Susanti, 2010). Suami merupakan patner dalam proses dan kesehatan reproduksi yang terlibat secara nyata dalam fertilisasi mempunyai peranan penting dalam mengambil keputusan. Suami yang bertanggung jawab terhadap pembangunan keluarga baik secara social, moral, dan ekonomi (BKKBN, 2010).



Kemampuan suami dalam melakukan pemulihan kesehatan ibu hamil sangat bergantung dari pengetahuan yang dimilikinya. Selama masa kehamilan persalinan dan masa nifas seorang ibu mengalami perubahan fisik dan psikologi yang juga akan mempengaruhi kualitas hubungan dengan suami dan anggota keluarga, oleh karena itu selama masa kehamilan, persalinan, dan nifas seorang ibu perlu mendapatkan perhatian khusus dan dukungan moril dari suami serta anggota keluarga terdekat (Simanullag, 2010).

## B. Kerangka Konsep



Keterangan :

- : Area penelitian  
 : Area tidak diteliti

Bagan 2.1 Kerangka Konsep

Sumber : Notoatmodjo (2010), Nursalam (2009), Proverawat