

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Pengetahuan

###### a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari “*tahu*” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera pengelihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behaviour*) (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan adalah berbagai hal yang diperoleh manusia melalui panca indera. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan inderanya untuk menggali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya (Wijayanti, 2009).

###### b. Tingkat Pengetahuan

Enam tingkat pengetahuan menurut Mubarak, dkk (2007), yaitu:

###### 1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali termasuk (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan atau rangsangan yang diterima.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara luas.

3) Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang nyata.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan *justifikasi* atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

Diharapkan dengan pengetahuan ibu hamil yang baik maka ibu dapat memberikan tindakan yang positif khususnya dalam pemenuhan gizi ibu hamil.

Menurut Arikunto (2006), tingkatan pengetahuan dikategorikan berdasarkan nilai sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan baik: mempunyai nilai pengetahuan  $> 75\%$
- 2) Pengetahuan cukup: mempunyai nilai pengetahuan  $60\%-75\%$
- 3) Pengetahuan kurang: mempunyai nilai pengetahuan  $< 60\%$

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

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

- 1) Faktor pendidikan

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan.

Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media masa. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri. Semakin tinggi tingkat

pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

2) Faktor pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu obyek.

3) Faktor pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

4) Keyakinan

Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya bisa didapat secara turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negatif dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

5) Sosial budaya

Kebudayaan beserta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

Menurut Rahayu (2010), terdapat 8 hal yang mempengaruhi pengetahuan yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan, maka jelas dapat kita kerucutkan bahwa sebuah visi pendidikan yaitu untuk mencerdaskan manusia.

2) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang mendapatkan pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

3) Pengalaman

Pengalaman merupakan sebuah kejadian atau peristiwa yang pernah dialami oleh seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

4) Usia

Umur seseorang yang bertambah dapat membuat perubahan pada aspek fisik psikologis, dan kejiwaan. Dalam aspek psikologis taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa.

5) Kebudayaan

Kebudayaan tempat dimana kita dilahirkan dan dibesarkan mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap terbentuknya cara berfikir dan perilaku kita

6) Minat

Minat merupakan suatu bentuk keinginan dan ketertarikan terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya dapat diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

7) Paparan informasi

RUU teknologi informasi mengartikan informasi sebagai suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, dan menyimpan, manipulasi, mengumumkan, menganalisa, dan menyebarkan informasi dengan maksud dan tujuan tertentu yang bisa didapatkan melalui media elektronik maupun cetak.

8) Media

Contoh media yang didesain secara khusus untuk mencapai masyarakat luas seperti televisi, radio, koran, majalah, dan internet.

## **2. Kehamilan**

### **a. Definisi Kehamilan**

Kehamilan dan persalinan pada seorang ibu merupakan suatu proses yang alamiah ini berjalan lancar dan baik, tidak berkembang menjadi keadaan yang patologis serta ibu dan bayi yang sehat optimal, di perlukan upaya sejak sedini mungkin yaitu jauh sebelum ibu hamil. Persiapan dan upaya yang seyogyanya dilakukan keluarga di mulai +/-6 bulan sebelum kehamilan terjadi misalnya melakukan pemeriksaan fisik termasuk fungsi alat reproduksi, mengobati penyakit yang ada serta memperbaiki dan meningkatkan status gizi ibu. Hal ini dilakukan agar kehamilan itu berlangsung dalam kondisi kesehatan yang prima sehingga penyakit atau komplikasi selama kehamilan dan persalinan dapat dicegah/dikurangi (Cholifah, 2010).

Kehamilan merupakan kondisi yang banyak menghabiskan cadangan besi pada wanita usia subur, pada setiap kehamilan seorang ibu kehilangan rata-rata 680 mg besi, jumlah ini ekuivalen dengan 1300 ml darah. Di daerah kathulistiwa besi lebih banyak keluar melalui keringat, sedangkan masuknya besi yang di anjurkan setiap harinya untuk wanita hamil adalah 17 mg. Untuk memenuhi kebutuhan karena meningkatnya volume darah selama masa kehamilan, ibu yang sedang hamil memerlukan tambahan 450 mg besi (Wiknyosastro, 2009).

Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dan ibu serta perubahan sosial dalam keluarga, memantau perubahan-

perubahan fisik yang normal yang dialami ibu serta tumbuh kembang janin, juga mendeteksi serta menatalaksanakan kondisi yang tidak normal. Pada umumnya kehamilan berkembang dengan normal dan menghasilkan kelahiran bayi sehat cukup bulan melalui jalan lahir namun kadang-kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan (Yeyeh, 2009).

### **3. Gizi, Gizi Ibu Hamil dan Kebutuhan Gizi Ibu Hamil**

Menurut (Proverawati, 2009; Asfuah, 2009) gizi adalah: proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak diperlukan oleh tubuh untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.

Makanan dengan gizi seimbang adalah makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga, protein sebagai sumber zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur. Nutrisi yang dibutuhkan ibu akan meningkat selama kehamilan, namun tidak semua kebutuhan nutrisi meningkat secara proporsional (Sophia, 2009).

Gizi ibu hamil adalah makanan atau zat-zat gizi (mikro dan makro) yang dibutuhkan oleh seorang ibu yang sedang hamil baik pada trimester I, trimester II, dan trimester III dan harus cukup



jumlah dan mutunya dan harus dipenuhi dari kebutuhan makan sehari-hari sehingga janin yang dikandungnya dapat tumbuh dengan baik serta tidak mengalami gangguan dan masalah (Almatsier, 2006).

Kebutuhan gizi ibu hamil tidak hanya untuk mencukupi kebutuhan gizi ibu hamil saja, melainkan juga untuk pertumbuhan dan kesehatan janin yang dikandungnya, oleh karena itu kebutuhan gizi ibu hamil lebih banyak jika dibandingkan dengan ibu yang tidak hamil (Muhilal, 2007). Adapun kebutuhan gizi ibu hamil adalah sebagai berikut:

a. Kebutuhan Energi

Kebutuhan energi pada waktu ibu hamil adalah sekitar 300-500 kkal lebih banyak dari makanan yang dimakan ibu setiap hari. Berat badan ibu akan bertambah sampai 12,5 kg untuk menambah berat badan sebanyak itu, dibutuhkan kalori berkisar 80.000 kalori dalam jumlah tersebut, 36.000 kalori untuk pembakaran tubuh, 44.000 kalori sisanya untuk pembuatan jaringan baru. Dalam tambahan 300 kalori tersebut harus ada protein, lemak, dan zat patinya (Nasidul, 2007).

b. Protein

Kebutuhan protein meningkat selama hamil guna memenuhi asam amino untuk perkembangan janin, penambahan volume darah dan pertumbuhan mammae ibu, serta jaringan uterus. Kebutuhan

protein pada ibu hamil adalah 30 gram lebih banyak dibandingkan kondisi ibu sebelum hamil (Proverawati dan Asfuah, 2009). Ibu hamil membutuhkan protein yang lebih banyak dari biasanya, paling sedikit 60 gram/hari. Hampir sekitar 70% protein digunakan untuk pertumbuhan janin. Kebutuhan protein hewani lebih besar daripada protein nabati. Ikan, daging, susu, dan telur perlu lebih banyak dikonsumsi dibandingkan dengan tahu, tempe, dan kacang. Protein digunakan untuk menambah jaringan tubuh ibu, mammae, dan uterus. Selain itu protein digunakan untuk penambahan unsur-unsur di dalam darah, terutama pada hemoglobin dan plasma darah. Kedua unsur ini penting untuk menunjang kehamilan dalam kebutuhan zat asam dan meningkatkan aliran darah (Nadisul, 2007).

c. Vitamin

Kebutuhan vitamin umumnya meningkat selama masa kehamilan. Vitamin diperlukan untuk membantu metabolisme karbohidrat dan protein. Adapun macam-macam vitamin yaitu:

1) Vitamin A

Vitamin A penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan juga diperlukan untuk pemeliharaan jaringan mata (Musbikin, 2008).

## 2) Vitamin B

Vitamin B kompleks mengandung: Vitamin B1 (anevrin), Vitamin B2 (Riblovlavin), Vitamin B6 (Peridoksin), Vitamin B12 (Cynocobalamine), dan asam folik (Almatsier, 2011).

## 3) Acid folad atau faladin

Vitamin yang berfungsi sebagai coenzyme dalam sintesa DNA. Gejala klinis yang terjadi pada defisiensi acid biasanya pertama-tama akan terlihat pada jaringan yaitu anemia. Folic acid memelihara pertumbuhan janin dan mencegah terjadinya anemia macroytic megaloblastic selama masa kehamilan. Kebutuhan folicin selama hamil antara 400 gram – 800 gram/hari (Thompson, 2009).

Asam folat berperan sebagai koenzym dalam transportasi pecahan-pecahan karbon tunggal dalam metabolisme asam amino dan sintesis asam nukleat. Asam folat dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan sel darah putih dalam sumsum tulang dan untuk pendewasaannya. Asam folat berperan sebagai pembawa karbon tunggal dalam pembentukan hem. Vitamin B12 diperlukan untuk mengubah folat menjadi bentuk aktif dan dalam fungsi normal metabolisme semua sel, terutama sel-sel saluran cerna, sumsum tulang, dan jaringan saraf (Almatsier, 2008).

#### d. Mineral

##### 1) Zat kapur

Zat kapur sangat penting untuk pertumbuhan tulang anak. Seorang ibu hamil membutuhkan zat kapur tambahan 400 mg. Zat kapur banyak didapatkan dari susu, keju, es krim dan kue, kacang-kacangan, sayur-sayuran yang berwarna hijau, dan makanan laut (Thompson, 2009).

##### 2) Fosfor

Mineral ini cukup diperoleh dari makanan sehari-hari. Fosfor berhubungan erat dengan zat kapur, jika jumlahnya tidak seimbang di dalam tubuh maka akan timbul gangguan seperti kram pada tungkai (Thompson, 2009).

##### 3) Zat besi

Sel darah merah ibu bertambah hingga 30% berarti tubuhnya memerlukan tambahan zat besi. Setiap hari ibu hamil membutuhkan tambahan zat besi sekitar 100-800 mg. Kebutuhan zat besi ibu hamil meningkat pada kehamilan Trimester 2 dan 3, pada masa ini kebutuhan zat besi tidak dapat diandalkan dari menu sehari-hari saja, tetapi ibu hamil perlu tambahan tablet besi. Kekurangan zat besi akan mengakibatkan seorang ibu hamil mengalami anemia zat besi.

Interaksi antara besi dan seng berlangsung secara tidak langsung, peran seng dalam sintesis protein transferin yaitu

protein pengangkut besi, serta karena defisiensi seng juga menurunkan sistem kekebalan dan dapat mengganggu metabolisme besi (Nixon, 2010).

#### **4. Status Gizi dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil**

Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh (*nutrient input*) dengan kebutuhan tubuh (*nutrient output*) akan zat gizi tersebut (Supariasa, 2012). Status gizi ibu hamil adalah suatu keadaan fisik yang merupakan hasil dari konsumsi, absorpsi, dan utilitas berbagai macam zat gizi baik makro maupun mikro (Mutalazimah, 2012).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil yaitu:

Kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan. Wanita yang sedang hamil dan telah berkeluarga biasanya lebih memperhatikan akan gizi dari anggota keluarga yang lain, padahal sebenarnya dirinya sendirilah yang sedang memerlukan perhatian yang serius mengenai penambahan gizi. Ibu harus teratur dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi demi pertumbuhan dan perkembangan.

##### **a. Status ekonomi**

Status ekonomi yang baik dan status sosial yang baik sangat mempengaruhi seorang ibu dalam memilih makanannya (Arisman, 2007).

Ekonomi seseorang mempengaruhi dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sehari-harinya. Seseorang dengan ekonomi yang tinggi kemudian hamil maka kemungkinan besar sekali gizi yang dibutuhkan tercukupi ditambah lagi adanya pemeriksaan membuat gizi ibu semakin terpantau (Proverawati, 2009; Asfuah, 2009).

b. Pengetahuan zat gizi dalam makanan

Dalam perencanaan penyusunan makanan bergizi untuk ibu hamil pengetahuan zat gizi dalam makanan berperan penting, hal tersebut juga dipengaruhi oleh kemampuan keluarga untuk membeli makanan atau pengetahuan keluarga tentang gizi (Arisman, 2007).

Pengetahuan yang dimiliki seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga berpengaruh pada perilakunya. Ibu dengan gizi yang baik, kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup bagi bayinya. Hal ini terlebih lagi kalau seorang ibu tersebut memasuki masa ngidam, dimana perut tidak mau diisi, mual, dan rasa tidak karuan. Walaupun dengan kondisi demikian jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka ia akan berupaya untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan juga bayinya (Proverawati, 2009; Asfuah, 2009).

c. Status kesehatan

Pada kondisi sakit asupan energi tidak boleh dilupakan, karena dalam kondisi sakit ibu justru membutuhkan tambahan asupan energi (Arisman, 2007).

Status kesehatan seseorang kemungkinan sangat berpengaruh terhadap nafsu makannya. Seorang ibu dalam keadaan sakit otomatis akan memiliki nafsu makan yang berbeda dengan ibu yang dalam keadaan sehat namun ibu harus tetap ingat bahwa gizi yang ia dapat akan dipakai untuk dua kehidupan yaitu bayi dan dirinya sendiri (Proverawati, 2009; Asfuah, 2009).

d. Aktivitas

Setiap aktivitas memerlukan energi, semakin banyak aktivitas yang dilakukan ibu, maka semakin banyak asupan energi yang harus dikonsumsi ibu (Arisman, 2007).

Aktivitas dan gerakan seseorang berbeda-beda. Seseorang dengan gerak yang aktif otomatis memerlukan energi yang lebih besar daripada mereka yang hanya duduk diam saja. Setiap aktivitas memerlukan energi, maka apabila semakin banyak aktivitas yang dilakukan, energi yang dibutuhkan juga semakin banyak (Proverawati, 2009; Asfuah, 2009).

e. Suhu lingkungan

Pada dasarnya suhu tubuh dipertahankan pada suhu 36,5-37 derajat celsius untuk metabolisme yang optimum. Adanya

perbedaan suhu antara tubuh dan lingkungan, maka mau tidak mau tubuh harus menyesuaikan diri demi kelangsungan hidupnya yaitu tubuh harus melepaskan sebagian panasnya diganti dengan hasil metabolisme tubuh, semakin besar perbedaan suhu antara tubuh dan lingkungan maka akan semakin besar pula panas yang dilepaskan (Proverawati, 2009; Asfuah, 2009).

f. Berat badan

Berat badan ibu yang sedang hamil akan menentukan zat makanan yang diberikan agar kehamilannya dapat berjalan dengan lancar (Proverawati, 2009; Asfuah, 2009).

Berat badan ibu hamil yang kurang atau lebih dari berat badan rata-rata merupakan faktor untuk menentukan jumlah zat makanan yang harus diberikan agar kehamilan berjalan dengan lancar (Arisman, 2007).

g. Umur

Semakin muda dan semakin tua umur seorang ibu yang sedang hamil, akan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi yang diperlukan. Umur muda perlu tambahan gizi yang banyak, karena selain digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan dirinya sendiri juga harus berbagi dengan janin yang sedang dikandung. Sedangkan untuk umur yang tua perlu energi yang besar juga karena fungsi organ yang semakin melemah dan diharuskan untuk berkerja maksimal maka memerlukan tambahan energi yang cukup



guna mendukung kehamilan yang sedang berlangsung (Proverawati, 2009; Asfuah, 2009).

## **5. Dampak Tidak Terpenuhinya Gizi Ibu Hamil**

Masalah gizi timbul karena perilaku gizi yang salah. Perilaku gizi yang salah adalah ketidakseimbangan antara konsumsi zat gizi dan kecukupan gizi, jika ibu hamil mengkonsumsi zat gizi kurang dari kebutuhan gizinya, maka ibu hamil tersebut akan menderita gizi kurang (Khomsan dan Anwar, 2008).

Menurut Lubis (2007) bila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin, seperti diuraikan berikut ini:

### **a. Ibu**

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

### **b. Persalinan**

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

### **c. 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, afiksia intra partum (mati dalam kandungan), dan lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR).

## 6. Indikator Status Gizi

Pemantauan status gizi ibu hamil dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti :

### a. Pemeriksaan *Antropometri*

Indikator untuk nilai status gizi seseorang dilakukan melalui pemeriksaan *Antropometri*. *Antropometri* sudah lama digunakan sebagai indikator sederhana dalam menilai status gizi individu atau masyarakat. *Antropometri* juga memainkan peranan penting untuk alasan berikut penyimpangan awal dari nilai normal, dapat hampir dideteksi dari awal, daripada pemeriksaan klinis dan merupakan metode yang sangat mudah digunakan, lebih objektif, biaya rendah, handal, tidak invasif bila digunakan untuk menilai proporsi, ukuran, dan komposisi badan manusia (Francin, 2006).

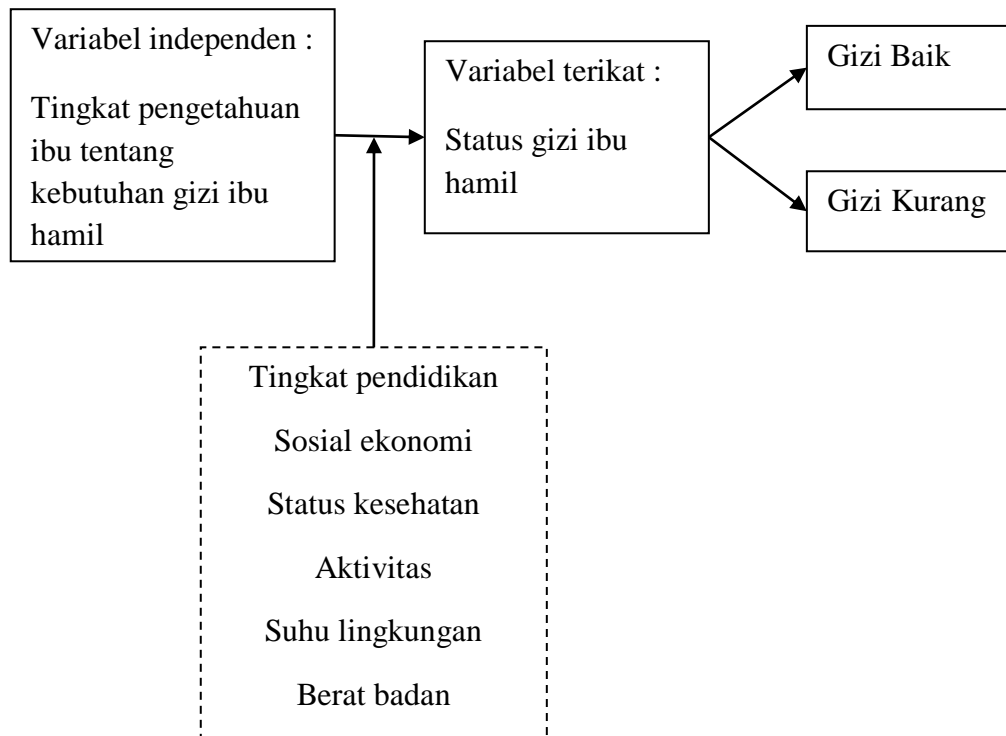
### b. Lingkar Lengan Atas (LILA)

Pengukuran lingkar lengan atas (LILA) menjadi indikator selanjutnya dalam memantau status gizi ibu hamil. Pengukuran lingkar lengan atas (LILA) digunakan untuk mengetahui seseorang kurang energi kronis (KEK). Ibu yang mengalami kurang energi kronis beresiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah (BBLR) (Ferial, 2011). Ukuran LILA lebih menggambarkan

keadaan atau status gizi ibu hamil sendiri. Berat badan ibu selama kehamilan merupakan berat badan kumulatif antara penambahan berat organ tubuh dan volume darah ibu serta berat janin yang dikandungnya. Pertambahan berat badan ibu selama hamil itu dapat berasal dari pertambahan berat badan ibu, janin, atau keduanya. Selain itu, pembengkakan (oedema) yang biasa dialami ibu hamil, jarang mengenai lengan atas (Mifbakhuddin, 2012).

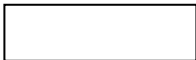
## B. Kerangka Konsep


Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah diuraikan di atas, maka dapat digambarkan kerangka konseptual penelitian sebagai berikut:



Gambar.1 :Kerangka konsep penelitian

Keterangan :

 : Diteliti

 : Tidakditeliti

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:

H1: Ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi ibu hamil dengan status gizi ibu hamil.