

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan pada ibu hamil

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo yang dikutip oleh Mansyur et al., 2026 Pengetahuan ialah capaian dari kita mengetahui serta kondisi ini berlangsung ketika seseorang menggunakan penginderaan melalui pancaindra yang dimiliki terhadap salah satu objek tertentu. Pancaindra tersebut meliputi proses sensorik atau persepsi inderawi, visualisasi dari hal yang kita lihat, auditori dari hal yang kita dengar, apa yang kita terima dari indera penciuman kita, apa yang kita rasakan dari indera perasa dan tekstur yang kita rasa dari perabaan kita. Pengetahuan didominasi dan banyak diterima melalui indera penglihatan dan pendengaran.

Pengetahuan atau aspek kemampuan untuk berfikir yaitu salah satu konsep pengetahuan yang sangat penting dalam membentuk sikap seseorang. Wawasan yang dimiliki oleh setiap individu yaitu tindakan yang dilakukan individu dalam menemukan pemecahan terhadap masalah yang dihadapi (Puput Nopitri, 2024).

Proses yang dilandasi dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap yang baik sehingga hasil perilaku tersebut dapat bertahan dalam jangka Panjang dan hasilnya baik. Namun disisi lain jika sikap tersebut tidak dilandasi oleh pengetahuan dan kesadaran maka perilaku tersebut cenderung bersifat sementara, tidak menetap dan hasilnya buruk (Apin Setyowati, 2020)

2.1.2 Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo 2014 dalam buku perilaku Kesehatan dan perilaku Kesehatan yang dikutip oleh Meliono 2022 Terdapat beberapa jenis tingkatan atau klasifikasi dari pengetahuan yang tercakup pada aspek kognitif yaitu:

a) Mengetahui (Know)

Tahu didefinisikan menjadi ingatan tentang bahan pembelajaran yang telah diperoleh dan dipelajari sebelumnya. Bagian yang dikategorikan sebagai aspek pengetahuan ditingkat ini yaitu proses memunculkan Kembali ingatan mengenai hal yang khusus dari semua materi serta informasi yang telah diperoleh melalui proses pembelajaran maupun stimulus yang diterima. Maka dari itu tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b) Mengerti atau Memahami (Comprehension)

kemampuan memahami dan memaparkan secara akurat mengenai tentang suatu hal atau informasi yang telah dipelajari dan dikenali, serta mampu mengaplikasikan informasi dan hal yang telah dipelajari tersebut secara benar. Orang yang memahami tentang suatu materi maupun objek harus dapat memaparkan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan dari sebagainya mengenai materi atau informasi atau hal yang telah diperoleh dan dipelajari.

c) Aplikasi (Application)

Mampu memanfaatkan suatu informasi atau hal yang sudah diperpleh atau dipelajri sebelumnya dalam situasi yang sesuai dengan realitanya. Aplikasi dapat diintrepertasikan sebagai penggunaan kaidah, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam kondisi yang berbeda.

d) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan menerangkan dan menjelaskan suatu materi maupun objek menjadi bagian bagian tertentu, namun tetap didalam suatu bagian serta berada dalam suatu struktur yang saling berkaitan. Kemampuan dalam bersintesis tercermin dari penggunaan kata kerja yang dapat digambarkan dengan dapat memvisualisasi dan mesdeskripsikan, membandingkan, memecah menjadi beberapa bagian, mengelompokkan dan sebagainya.

e) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang untuk menyatukan unsur – unsur atau elemen – elemen sedemikian rupa sehingga terbentuk suatu kesatuan yang lengkap atau mengombinasikan serta mengembangkan bentuk baru berdasarkan konsep yang telah ada.

f) Evaluasi (*Evaluation*)

Pada tingkat evaluasi, individu mampu melakukan penelaahan dan pengambilan keputusan terhadap suatu informasi, gagasan, atau peristiwa dengan mengacu pada kriteria tertentu. Dasar penilaian yang digunakan dapat berasal dari standar yang telah tersedia maupun hasil pemikiran dan pertimbangan yang dikembangkan sendiri.

2.1.3 Faktor Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Pengetahuan

Sebagaimana dikemukakan oleh Marwini, 2023 terdapat beberapa aspek yang berpengaruh terhadap Tingkat pengetahuan yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas diri dan kompetensi didalam serta diluar sekolah yang dapat berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan berperan dalam proses pembelajaran, semakin tinggi tingkatan pendidikan seseorang maka seseorang tersebut mudah dan mampu menerima informasi yang baik dan bermanfaat melalui interaksi sosial maupun media informasi terkini. Semakin banyak paparan informasi yang didapatkan maka semakin tinggi pula peluang memiliki wawasan yang lebih baik khususnya dalam kesehatan. Pengetahuan tidak hanya didapat dari bangku sekolah tapi dapat diperoleh juga dari luar sekolah seperti membaca, melihat media massa dan lain sebagainya (Said, 2024).

2) Fasilitas atau Media Massa

Informasi yang diperoleh baik melalui pendidikan formal maupun informal dapat memberikan efek dalam waktu singkat sehingga menimbulkan perubahan serta meningkatnya pengetahuan seseorang. Sejalan dengan berkembangnya zaman maka teknologi semakin canggih dan semakin mudah dalam mengakses informasi serta dapat berdampak pada pemahaman dan meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai perkembangan dan kemajuan terbaru. Media massa memiliki peran besar dalam pembentukan pandangan dan persepsi seseorang karena media massa adalah pusat dan sarana informasi yang sangat mudah diperoleh dikehidupan sehari-hari.

3) Sosial Budaya dan Ekonomi

Tradisi atau perilaku yang dilakukan oleh seseorang tanpa mempertimbangkan dengan berfikir secara logis apakah hal tersebut baik ataukah buruk. Keadaan perekonomian juga dapat mempengaruhi tersedianya sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan tertentu, sehingga kondisi ekonomi dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan opini dan proses masuknya informasi seseorang sehingga membentuk pengetahuan. Kondisi ini terjadi akibat adanya interaksi baik secara langsung maupun tidak langsung yang kemudian diterima dan dipahami sebagai pengetahuan oleh seseorang.

5) Pengalaman

Selain itu sebuah pengetahuan dapat juga diperoleh melalui pengalaman diri sendiri maupun dari pengalaman seseorang yang lain. Pengalaman juga merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebenaran dari sebuah pengetahuan

6) Usia

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Bertambahnya usia umumnya diikuti oleh peningkatan pengalaman, kematangan berpikir, serta kemampuan dalam menerima dan memahami informasi, sehingga pengetahuan yang dimiliki cenderung semakin baik. Selain pengetahuan, aspek sikap juga memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku individu. Sikap dapat diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk memberikan respons atau bertindak terhadap suatu objek, situasi,

maupun lingkungan sosial tertentu. Sikap juga mencerminkan penilaian individu terhadap berbagai isu, gagasan, kelompok, atau orang lain yang kemudian dapat menimbulkan perasaan menerima, menyukai, menolak, atau tidak menyukai suatu objek tertentu (Betty et al., 2020).

2.1.4 Pengetahuan Pemenuhan Gizi

Tingkat pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan merupakan kemampuan ibu dalam memahami dan mengaplikasikan informasi terkait kebutuhan nutrisi bagi dirinya dan janin. Pengetahuan ini mencakup pemahaman mengenai jenis, jumlah, serta manfaat zat gizi yang diperlukan selama kehamilan. Ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki perilaku yang lebih tepat dalam pemenuhan nutrisi, sehingga dapat mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin secara optimal, sedangkan pengetahuan yang kurang dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan (Nurhidayati & Ernawati, 2016)

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam membentuk perilaku ibu hamil terkait pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan. Ibu hamil yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu memahami pentingnya pemenuhan zat gizi dan lebih selektif dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan kehamilan. Pemahaman tersebut dapat mendorong terbentuknya perilaku yang mendukung tercapainya status gizi yang baik selama masa gestasi. Selain itu, ibu hamil yang memiliki pengetahuan memadai mengenai kebutuhan nutrisi akan lebih memahami berbagai risiko yang dapat timbul apabila asupan gizi tidak terpenuhi secara optimal. Ketidakcukupan

asupan gizi selama kehamilan dapat memberikan dampak terhadap kesehatan ibu, jalannya proses persalinan, serta pertumbuhan dan perkembangan janin. Dalam kondisi tertentu, kekurangan gizi yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kehamilan, termasuk keguguran. Oleh karena itu, ibu hamil yang memahami pentingnya nutrisi umumnya akan berupaya memenuhi kebutuhan gizinya dengan lebih baik selama masa kehamilan. Pengetahuan yang memadai mengenai gizi dan penambahan berat badan yang dianjurkan selama kehamilan juga dapat mendorong ibu untuk menerapkan pola makan yang sehat, beragam, dan seimbang guna mendukung kesehatan ibu maupun janin. Salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menilai kecukupan gizi ibu hamil adalah penambahan berat badan selama kehamilan. Asupan nutrisi yang mencukupi akan mendukung peningkatan berat badan yang sesuai dengan usia kehamilan. Pertambahan berat badan yang berlangsung secara adekuat mencerminkan status gizi yang baik serta berperan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal. Dengan demikian, peluang untuk melahirkan bayi dalam kondisi sehat dapat meningkat.

Pengetahuan mengenai gizi juga berkontribusi terhadap kemampuan ibu dalam menjaga status gizinya selama masa kehamilan. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan ibu kurang memahami cara memenuhi kebutuhan nutrisi yang tepat sesuai dengan kondisi kehamilan. Kurangnya pemahaman tersebut, apabila disertai dengan perilaku makan yang tidak sesuai, dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi pada ibu hamil, seperti Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan anemia. Oleh karena itu, pengetahuan yang baik

diharapkan dapat mendukung terbentuknya perilaku pemenuhan gizi yang tepat sehingga berbagai komplikasi pada ibu maupun janin dapat dicegah, sekaligus membantu menurunkan risiko terjadinya stunting pada anak. Selain memengaruhi perilaku konsumsi pangan, tingkat pengetahuan juga menentukan kemampuan ibu dalam mengenali jenis, jumlah, dan kualitas zat gizi yang diperlukan selama kehamilan. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki, semakin besar pula peluang ibu untuk menerapkan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi selama masa kehamilan. Tingkat pengetahuan tersebut tidak terbentuk secara mandiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain akses terhadap informasi dan edukasi kesehatan, tingkat pendidikan, kondisi ekonomi keluarga, jumlah anggota keluarga, serta usia ibu hamil.

(Tindaon et al., 2024).

2.1.5 Cara Mengukur Pengetahuan

Cara untuk mengukur pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara maupun pengisian kuesioner yang memuat pertanyaan terkait materi yang ingin diteliti pada subjek penelitian atau responden. Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007) yang dikutip oleh Nurhidayati & Ernawati, 2016, pengetahuan yang diukur dapat disesuaikan dengan jenjang pengetahuan yang dimiliki seseorang. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan meminta responden mengungkapkan hal-hal yang diketahui dalam bentuk jawaban atau bukti, baik secara lisan maupun tertulis. Untuk menilai tingkat pengetahuan tersebut, dapat digunakan pertanyaan ataupun tes. Secara umum, pertanyaan dalam pengukuran pengetahuan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu

- 1) Pertanyaan subjektif, peneliti memberikan pertanyaan menggunakan lisan atau secara verbal dan responden menjawab dengan melalui jawaban verbal pula, cara ini biasa disebut dengan wawancara.
- 2) Pertanyaan objektif, peneliti memberikan pertanyaan berupa pilihan ganda (*multiple choice*), yang selanjutnya responden menjawab dengan memilih pilihan jawaban yang benar menurut pengetahuan yang dimiliki, jenis pertanyaan ini mengandung unsur penilaian dengan benar – salah.

Dalam penelitian ini menggunakan cara pengukuran dengan mengajukan pertanyaan objektif berupa kuesioner dengan pilihan jawaban *multiple choice* agar responden dapat memilih jawaban yang paling benar menurut pengetahuan yang mereka miliki dari beberapa pilihan jawaban yang disediakan oleh peneliti.

2.1.6 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Arikunto (2017) menjelaskan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui pengumpulan data menggunakan wawancara maupun kuesioner. Skoring dilakukan dengan pemberian nilai jawaban yang sesuai memperoleh skor 1 dan jawaban yang tidak sesuai memperoleh skor 0. Persentase tingkat pengetahuan dihitung menggunakan rumus berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100$$

Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh, tingkat pengetahuan dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kriteria, yaitu:

1. Dikategorikan baik, apabila responden mampu menjawab dengan benar 76%-100% dari seluruh pertanyaan.
2. Dikategorikan cukup, apabila responden mampu menjawab dengan benar 56%-75% dari seluruh pertanyaan.
3. Dikategorikan kurang, apabila responden mampu menjawab dengan benar $\leq 55\%$ dari seluruh pertanyaan.

2.2 Ibu Hamil

2.2.1 Definisi Ibu Hamil

Kehamilan adalah periode yang dimulai sejak terjadinya pembuahan, yaitu bersatunya sel sperma dan sel ovum, hingga berakhir dengan proses persalinan. Kehamilan normal berlangsung sekitar 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT). Selama masa kehamilan, ibu perlu mempertahankan status gizi yang baik melalui konsumsi makanan yang beragam, bergizi, dan seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Peningkatan kebutuhan zat gizi selama kehamilan terjadi karena ibu tidak hanya memenuhi kebutuhan fisiologis dirinya sendiri, tetapi juga kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh sebab itu, jumlah asupan makanan perlu disesuaikan agar kebutuhan energi dan zat gizi dapat terpenuhi secara optimal. Apabila asupan gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari tidak mencukupi, tubuh ibu akan menggunakan cadangan nutrisi yang tersedia, seperti jaringan lemak sebagai sumber energi serta simpanan zat besi untuk mendukung kebutuhan janin. Selain itu, terdapat beberapa zat gizi yang tidak dapat disimpan dalam jumlah besar di dalam tubuh, terutama vitamin yang larut dalam air seperti vitamin B kompleks dan vitamin C. Zat gizi

tersebut banyak ditemukan pada sayuran dan buah-buahan serta mudah dikeluarkan melalui urine. Kondisi ini menjadi penting untuk diperhatikan pada ibu hamil karena frekuensi berkemih yang cenderung meningkat selama kehamilan dapat mempercepat pengeluaran vitamin-vitamin tersebut, sehingga diperlukan asupan yang cukup dan berkelanjutan untuk menjaga kecukupan gizinya (Kemenkes, 2022).

2.2.2 Faktor Yang Perlu Diperhatikan Oleh Ibu Hamil

1). Pola Makan Ibu Hamil

Pola makan adalah pengaturan konsumsi makanan yang mencerminkan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang setiap hari (Simpang et al., 2019). Pada ibu hamil, penerapan pola makan seimbang sangat penting untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan zat gizi selama masa kehamilan. Pola makan yang baik ditandai dengan konsumsi makanan yang beragam serta proporsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sebaliknya, asupan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan kekurangan maupun kelebihan zat gizi yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Ketidaksesuaian asupan zat gizi selama kehamilan berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi yang dapat memengaruhi kondisi ibu maupun pertumbuhan dan perkembangan janin. Jika berlangsung secara terus-menerus tanpa penanganan yang tepat, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi, termasuk Kekurangan Energi Kronis (KEK) akibat ketidakseimbangan antara kebutuhan energi dan asupan yang diperoleh tubuh (Anggriani, 2021). Secara umum pola makan memiliki tiga komponen yang disebutkan sebagai berikut :

a). Jenis makanan

Jenis makanan mengacu pada berbagai macam bahan pangan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari. Komponen makanan tersebut terdiri atas sumber karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan. Sebagai sumber utama energi, masyarakat Indonesia umumnya mengonsumsi beras, jagung, sagu, umbi-umbian, serta berbagai produk berbahan dasar tepung.

b). Frekuensi makanan

Frekuensi makan diartikan sebagai jumlah waktu makan yang dilakukan seseorang dalam satu hari, yang mencakup makan pagi, makan siang, makan malam, serta makanan selingan atau camilan. Pendapat lain menyebutkan bahwa frekuensi makan merupakan pola pengulangan waktu makan setiap hari yang umumnya terdiri dari tiga kali makan utama, yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam.

c). Jumlah Makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi oleh individu maupun kelompok dalam setiap kali makan — atau juga dapat dimaknai dengan berapa kali seseorang makan dalam satu hari.

2). Faktor Pengaruh Pola Makan

Secara umum, pola makan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berperan dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan individu sehari-hari:

a. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi berkaitan dengan tingkat kemampuan individu maupun masyarakat dalam memenuhi kebutuhan pangan. Kondisi ekonomi yang meningkat dapat memperbesar daya beli terhadap bahan makanan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Sebaliknya, penurunan pendapatan dapat memengaruhi kemampuan masyarakat dalam memperoleh pangan yang bergizi dan mencukupi.

b. Faktor sosial budaya

Kebiasaan dalam menghindari atau membatasi konsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh nilai sosial dan budaya yang berkembang di masyarakat. Kepercayaan, adat istiadat, serta tradisi daerah sering kali membentuk kebiasaan makan seseorang. Selain itu, budaya juga memengaruhi pola konsumsi makanan, mulai dari jenis makanan yang dikonsumsi, cara pengolahan, hingga proses penyajian makanan.

c. Faktor Agama

Agama turut berperan dalam membentuk pola makan individu melalui aturan serta anjuran mengenai jenis makanan yang boleh maupun tidak boleh dikonsumsi. Nilai-nilai keagamaan juga memengaruhi tata cara makan yang dianggap baik dan sesuai dengan ajaran yang dianut.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan memiliki pengaruh terhadap terbentuknya perilaku makan seseorang. Lingkungan keluarga, pergaulan, promosi makanan, serta paparan media elektronik maupun media cetak dapat memengaruhi kebiasaan dan pilihan konsumsi makanan individu.

e. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan merupakan pola perilaku seseorang yang terbiasa dalam mengonsumsi makanan sebanyak tiga kali dalam sehari, baik dari segi frekuensi maupun jenis makanan yang dikonsumsi, masyarakat Indonesia umumnya memiliki pola makan sebanyak tiga kali dalam sehari



3). Kebutuhan energi dan zat gizi Ibu hamil yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang

a) Kebutuhan Energi Pada Ibu Hamil

Ibu hamil perlu memiliki status gizi yang baik dengan mengonsumsi makanan yang beragam, baik dari segi jenis, proporsi, maupun jumlahnya. Selama masa kehamilan, kebutuhan energi mengalami peningkatan sekitar 300 kkal per hari serta tambahan kebutuhan protein sebesar 10 gram hingga 30 gram, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Peningkatan konsumsi makanan pada ibu hamil diperlukan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi bagi ibu sekaligus mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan janin.

Kebutuhan gizi selama kehamilan dipengaruhi oleh kecukupan asupan makronutrien dan mikronutrien. Kemenkes RI memaknai bahwa Gizi seimbang adalah pola konsumsi makanan harian yang menyediakan berbagai zat gizi dalam jumlah yang cukup sesuai kebutuhan tubuh. Penerapannya dilakukan dengan memperhatikan keragaman jenis pangan, aktivitas fisik yang teratur, perilaku hidup bersih dan sehat, serta menjaga berat badan tetap normal untuk mendukung kesehatan dan mencegah gangguan gizi.

Perkembangan konsep Gizi Seimbang di Indonesia mengalami 4 kali perubahan hingga ditemukan konsep yang pas untuk diterapkan dan telah disesuaikan dengan karakteristik Masyarakat Indonesia, yakni pada tahun 1952 – 1995 Kementerian Kesehatan menciptakan konsep 4 sehat 5 sempurna yang berupa sebuah kelompok makanan dengan susu sebagai pelengkap, lalu pada tahun 1995 – 2014 konsep gizi seimbang mengalami pembaharuan berupa

penggunaan visualisasi “tumpeng gizi seimbang” melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 yang diharapkan dapat mempermudah Masyarakat Indonesia memahami dan memenuhi kebutuhan nutrisi harian dan serta dapat menurunkan angka gizi buruk yang ada di Indonesia, lalu pada tahun 2014 – 2018 kementerian Kesehatan kembali meneluarkan konsep terbaru dari visualisasi gizi seimbang dengan membuat konsep berupa “isi piringku” di visualisasikan dengan gambar isi piring yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi menurut gizi seimbang, pada tahun 2022 kementerian Kesehatan lebih gencar lagi dalam penerbitan, buku, modul serta media edukasi lainnya dengan serta memanfaatkan media sosial sebagai media penyaluran informasi dan edukasinya, selain itu pada tahun 2022 Kementerian Kesehatan juga menerbitkan buku dengan judul “pedoman gizi seimbang ibu hamil dan menyusui” berupa buku cetak dan juga buku yang *e-Book* yang dapat dengan mudah di akses oleh Masyarakat termasuk pada generasi muda sebagai pedoman guna membantu Masyarakat dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan berdasarkan kelompok usia, mulai dari bayi, balita, remaja, dewasa, hingga lanjut usia, serta kondisi fisiologis tertentu seperti kehamilan, menyusui, aktivitas fisik, maupun dalam keadaan sakit. Bila Tumpeng Gizi Seimbang digunakan sebagai pedoman umum yang menggambarkan prinsip-prinsip gizi seimbang, termasuk pentingnya variasi jenis pangan, proporsi konsumsi, perilaku hidup bersih, dan aktivitas fisik. Sementara itu, konsep Isi Piringku berfokus pada panduan praktis dalam menyusun komposisi makanan pada setiap kali makan agar

kebutuhan gizi dapat terpenuhi secara seimbang. Meskipun memiliki fokus yang berbeda, kedua pedoman tersebut sama-sama menekankan pentingnya keberagaman jenis pangan dan pengaturan porsi yang sesuai.

Penerapan konsep Isi Piringku dapat dilakukan melalui beberapa cara berikut:

1. Setengah bagian piring diisi oleh makanan pokok dan lauk-pauk, dengan porsi makanan pokok lebih banyak dibandingkan lauk-pauk. Separuh bagian piring lainnya diisi oleh sayur dan buah, dengan jumlah sayuran lebih banyak daripada buah.
2. Piring makan dapat dibagi menjadi tiga bagian yang relatif seimbang, yaitu sepertiga bagian untuk makanan pokok, sepertiga bagian untuk sayuran, dan sepertiga bagian sisanya untuk kombinasi lauk-pauk serta buah-buahan.

Berikut adalah penjelasan mengapa masing-masing kelompok pangan penting menurut Dr. Dhian P. Dipo, 2021 dalam Buku Pedoman Gizi Seimbang yang dikeluarkan oleh kemenkes pada tahun 2021:

a. Makanan pokok sebagai sumber utama karbohidrat

Makanan pokok memiliki peran penting sebagai sumber energi utama bagi tubuh karena seluruh aktivitas manusia, termasuk saat istirahat atau tidur, tetap memerlukan energi dalam jumlah secara proporsional. Kandungan utama dalam makanan pokok adalah karbohidrat, karena glukosa sebagai hasil pemecahan karbohidrat merupakan komponen esensial yang dibutuhkan oleh seluruh sel tubuh untuk proses metabolisme, termasuk sel-sel otak.



b. Jenis-jenis Makanan Pokok

Makanan pokok merupakan sumber utama karbohidrat yang berfungsi sebagai penyedia energi bagi tubuh. Jenis makanan pokok yang umum dikonsumsi antara lain beras, jagung, berbagai umbi-umbian seperti ubi, singkong, talas, kentang, dan uwi, serta produk olahan tepung terigu.

1. Pentingnya Lauk Pauk

Lauk pauk merupakan salah satu komponen pangan yang umumnya disajikan bersama makanan pokok dalam menu sehari-hari masyarakat Indonesia. Bahan makanan ini menjadi sumber protein yang dapat berasal dari hewan (protein hewani) maupun tumbuhan (protein nabati). Protein memiliki peran penting bagi tubuh, antara lain membantu proses pembentukan jaringan dan sel baru, menggantikan sel-sel yang telah rusak atau mati, serta mendukung sistem kekebalan tubuh agar dapat berfungsi secara optimal.

2. Jenis-jenis Protein Hewani dan Nabati

Sesuai dengan penguraiannya dan sumber asalnya, Kelompok lauk pauk yang mengandung protein hewani diperoleh dari bahan pangan asal hewan yang layak dikonsumsi dan bermanfaat bagi kesehatan, seperti telur, ikan, daging ayam, daging sapi, hati ayam, udang, cumi-cumi, serta susu. Sementara itu, sumber protein nabati berasal dari berbagai jenis tumbuhan yang juga memiliki nilai gizi tinggi dan aman untuk dikonsumsi. Beberapa contohnya meliputi tempe, tahu, serta aneka kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang merah, kacang polong, kacang tolo, melinjo, dan jenis kacang lainnya.



c. Sayur dan buah merupakan sumber penting vitamin dan mineral bagi tubuh.

1. Peran Sayur dan Buah bagi ibu hamil

Sayuran dan buah-buahan merupakan bahan pangan yang kaya akan vitamin, mineral, serta senyawa antioksidan yang dibutuhkan tubuh untuk mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal. Berbagai zat gizi tersebut berperan dalam menunjang proses metabolisme dan membantu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Selain itu, antioksidan memiliki fungsi penting dalam menangkal efek negatif radikal bebas yang dapat merusak sel dan jaringan tubuh. Apabila radikal bebas berada dalam jumlah yang berlebihan, risiko terjadinya gangguan kesehatan, terutama penyakit tidak menular seperti kanker, aterosklerosis, dan berbagai kondisi peradangan, dapat meningkat.

2. Jenis-jenis Sayur dan Buah

Sayuran dan buah-buahan merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan dan memiliki kandungan zat gizi yang bermanfaat bagi kesehatan. Berbagai jenis sayuran yang dapat dikonsumsi antara lain bayam, kangkung, daun kelor, daun katuk, kacang panjang, wortel, labu kuning, brokoli, daun singkong, serta daun pepaya. Adapun buah-buahan yang baik untuk dikonsumsi meliputi pepaya, pisang, jeruk, buah naga, mangga, dan alpukat. Konsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan bagi ibu hamil karena keduanya merupakan sumber serat yang penting untuk membantu menjaga kesehatan saluran pencernaan serta mendukung pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan, ibu hamil disarankan untuk menambahkan sayur kedalam

makanan pendamping makanan pokok dan buah sebagai camilan yang sehat dan praktis agar menunjang pertumbuhan janin.

1. Pentingnya membatasi GGL

Asupan gula, garam, dan lemak yang dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan. Kebiasaan tersebut diketahui berhubungan dengan meningkatnya risiko berbagai penyakit tidak menular, antara lain diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, stroke, serta gangguan pada fungsi hati dan ginjal. Oleh karena itu, konsumsi gula tambahan dianjurkan tidak melebihi 50 gram per hari atau setara dengan 4 sendok makan (200 kalori), garam dibatasi hingga 1 sendok teh per hari atau sekitar 2.000 mg natrium, sedangkan minyak atau lemak dianjurkan maksimal 67 gram per hari atau setara dengan 5 sendok makan (600 kalori). Bagi ibu hamil, pengendalian asupan gula, garam, dan lemak menjadi hal yang penting karena konsumsi yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi selama masa kehamilan, mulai dari permasalahan ringan hingga permasalahan yang berat sekalipun seperti hipertensi gestasional hingga menyebabkan pre eklamsia berlanjut menjadi eklamsia berat, diabetes gestasional yang hingga menyebabkan komplikasi serius dan dari sekian permasalahan kehamilan akan berujung pada kefatalan berupa kematian.

2. Jenis-jenis makanan/minuman yang mengandung tinggi GGL

Berbagai jenis makanan dan minuman tertentu dianjurkan untuk dibatasi atau dihindari karena mengandung kalori, gula, garam, maupun lemak dalam jumlah tinggi meskipun dikonsumsi dalam porsi yang relatif kecil. Kelompok makanan tersebut antara lain gorengan, aneka kue basah dan kue kering dengan kandungan gula yang tinggi, makanan ringan kemasan, serta minuman berpemanis seperti minuman bersoda, teh instan, minuman kaleng, dan berbagai minuman siap konsumsi seperti boba, milk tea, maupun kopi racikan. Selain itu, makanan cepat saji seperti ayam goreng siap saji, burger, dan pizza, serta produk pangan olahan atau ultra-proses seperti kornet, sosis, dan olahan daging lainnya juga sebaiknya dibatasi. Konsumsi bahan pangan sumber protein, baik nabati maupun hewani, yang mengandung lemak jenuh tinggi, misalnya makanan yang digoreng atau diolah menggunakan santan secara berlebihan, juga perlu dikurangi karena dapat berdampak kurang baik bagi kesehatan.

3. Anjuran Praktis

Ibu hamil seharusnya perlu adanya pengendalian dalam mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL) dengan cara membatasi frekuensi maupun jumlah konsumsinya, baik harian maupun mingguan. Konsumsi makanan tinggi GGL sebaiknya dibatasi porsinya serta diimbangi dengan peningkatan asupan makanan berserat.

4. Zat Gizi Yang Dibutuhkan Oleh Ibu Hamil

a) Energi

Selama kehamilan, kebutuhan energi mengalami peningkatan untuk mendukung berbagai perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh ibu serta memastikan pertumbuhan dan perkembangan janin berlangsung secara optimal. Kecukupan energi menjadi faktor penting karena berperan dalam memenuhi kebutuhan metabolisme yang semakin meningkat selama masa gestasi. Pada kehamilan dengan satu janin, laju metabolisme tubuh dapat meningkat sekitar 15%, terutama ketika memasuki trimester ketiga. Mengacu pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019, kebutuhan energi tambahan bagi ibu hamil pada trimester pertama adalah sekitar 180 kkal per hari, sedangkan pada trimester kedua dan ketiga meningkat menjadi 300 kkal per hari. Besarnya peningkatan kebutuhan energi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan perubahan kondisi ibu maupun perkembangan janin selama kehamilan:

- a. Kebutuhan untuk cadangan energi sebagai komponen penting dalam pembentukan jaringan baru pada janin, plasenta dan cairan ketuban
- b. Terjadinya perkembangan jaringan tubuh ibu, seperti payudara dan uterus
- c. Adanya penumpukan cadangan lemak dalam tubuh

- d. Meningkatnya kebutuhan energi untuk pembentukan jaringan tubuh
- e. Meningkatnya kebutuhan serta penyerapan oksigen oleh organ-organ selama kehamilan
- f. Bertumbuhnya janin dan plasenta yang semakin pesat, terutama pada trimester tiga

b). Protein

Tambahan kebutuhan protein selama masa kehamilan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019 yaitu sebesar 1 gram pada trimester pertama, 10 gram pada trimester kedua, dan 30 gram pada trimester ketiga. Peningkatan kebutuhan tersebut disesuaikan dengan usia kehamilan serta kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan janin. Tambahan asupan protein berperan dalam proses pembentukan dan sintesis jaringan kehamilan maupun jaringan janin.

Asupan protein selama kehamilan dianjurkan berasal dari kombinasi sumber protein hewani dan nabati. Protein hewani dapat diperoleh dari bahan pangan seperti daging, ikan, telur, susu, dan yogurt, sedangkan protein nabati dapat berasal dari tahu, tempe, kacang-kacangan, serta berbagai produk pangan berbasis tumbuhan lainnya. Selama masa kehamilan, terjadi penyesuaian fisiologis pada metabolisme protein yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin. Perubahan tersebut ditandai dengan berkurangnya pemanfaatan protein sebagai sumber energi dan meningkatnya pembentukan protein baru di dalam tubuh.

Kebutuhan protein yang lebih tinggi pada ibu hamil berkaitan dengan pertumbuhan berbagai jaringan tubuh yang terjadi selama kehamilan. Secara keseluruhan, diperlukan tambahan sekitar 925 gram protein untuk menunjang proses tersebut. Protein tambahan ini akan didistribusikan ke berbagai jaringan, dengan sekitar 440 gram digunakan untuk pertumbuhan janin, 216 gram untuk mendukung peningkatan volume darah serta cairan ekstraseluler, dan sekitar 100 gram tersimpan pada plasenta. Oleh karena itu, peningkatan konsumsi protein sangat diperlukan guna mendukung pembentukan serta perkembangan jaringan tubuh ibu dan janin secara optimal. Apabila asupan protein tidak mencukupi, pertumbuhan dan perkembangan janin dapat terganggu. Selain berfungsi sebagai komponen pembangun jaringan, protein juga berperan dalam pembentukan hormon serta neurotransmitter yang penting bagi berbagai proses biologis dalam tubuh.

Asupan protein dan energi yang tidak mencukupi umumnya terjadi secara bersamaan, sehingga sulit membedakan dampak yang disebabkan oleh kekurangan energi maupun defisiensi protein secara terpisah. Oleh karena itu, terdapat beberapa kelompok ibu hamil yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena berisiko mengalami kekurangan asupan protein, seperti ibu hamil dengan pola makan vegetarian dan kehamilan kembar.

c). Karbohidrat

Karbohidrat merupakan komponen makanan pokok yang wajib ada di hidangan makanan orang Indonesia, Karbohidrat yang diuraikan menjadi

glukosa merupakan sumber energi utama yang memiliki peranan penting dalam menunjang proses pertumbuhan serta perkembangan janin. Janin memerlukan ketersediaan glukosa yang cukup untuk menunjang pertumbuhan secara optimal. Selama masa kehamilan, kebutuhan karbohidrat berkisar antara 50 – 60% dari total kebutuhan energi harian. Jumlah minimal asupan karbohidrat yang dianjurkan bagi ibu hamil adalah sekitar 175 gram per hari.

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, tambahan kebutuhan karbohidrat pada trimester pertama sebesar 25 gram, sedangkan pada trimester kedua dan ketiga meningkat menjadi 40 gram. Asupan karbohidrat yang tidak mencukupi pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan janin. Pembatasan konsumsi karbohidrat dalam jumlah ringan dianjurkan hanya bagi ibu hamil yang mengalami diabetes, baik diabetes yang sudah diderita sebelum kehamilan maupun diabetes yang muncul selama masa kehamilan. Maka pembatasan asupan karbohidrat pada kondisi tertentu mungkin diperlukan, namun kebutuhan glukosa bagi janin tetap harus terpenuhi dalam jumlah yang aman bagi kesehatan ibu serta memadai untuk mendukung pertumbuhan janin seperti mengonsumsi bahan pangan yang tinggi serat, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, serta produk olahan gandum utuh (*whole grain*), sangat dianjurkan bagi ibu hamil. Bahan pangan tersebut tidak hanya menjadi sumber karbohidrat, tetapi juga mengandung antioksidan dan serat yang bermanfaat dalam membantu mengatasi konstipasi selama kehamilan. Konstipasi pada

ibu hamil umumnya terjadi akibat penurunan motilitas saluran pencernaan. Maka dari itu, ibu hamil dianjurkan mengonsumsi serat sekitar 12–24 gram per hari yang diimbangi dengan asupan cairan yang cukup agar dapat membantu mencegah maupun mengurangi konstipasi selama masa kehamilan.

d). Lemak

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan lemak selama kehamilan mengalami peningkatan sekitar 2,3 gram pada tiap trimester. Asam lemak esensial, khususnya DHA (Docosahexaenoic Acid) dan AA (Arachidonic Acid), sangat disarankan untuk dikonsumsi oleh ibu hamil karena memiliki peranan penting dalam perkembangan otak dan sistem saraf janin, terutama pada fase awal kehamilan.

Sumber DHA yang baik umumnya berasal dari minyak ikan atau dikenal sebagai omega-3. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi DHA selama masa kehamilan dapat memberikan manfaat terhadap berat badan lahir bayi.

e). Vitamin dan Mineral

Vitamin A

Vitamin A berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin selama masa kehamilan. Selain itu, vitamin A berfungsi dalam proses diferensiasi sel, perkembangan indra visual (mata), sistem kekebalan tubuh, serta pembentukan organ pernapasan janin. Kebutuhan vitamin A pada ibu hamil mengalami peningkatan sekitar 300 RE pada

setiap trimester kehamilan. Sumber vitamin A dapat bersumber dari bahan pangan hewani maupun nabati. Beberapa makanan yang mengandung vitamin A antara lain susu, sayuran hijau terutama bayam, serta buah-buahan berwarna kuning dan oranye seperti jeruk dan pepaya. Kekurangan asupan vitamin A selama kehamilan dapat menyebabkan terjadinya IUGR (*Intra Uterine Growth Restriction*) atau hambatan pertumbuhan janin dalam kandungan atau hambatan pertumbuhan pada janin dan peningkatan angka kematian dan kesakitan ibu dan bayi.

b. Thiamin, Riboflavin, Asam Folat

Thiamin (vitamin B1) dan riboflavin (vitamin B2) merupakan vitamin yang berfungsi penting dalam membantu proses pembentukan dan pemanfaatan energi di dalam tubuh. Selama masa kehamilan, kebutuhan kedua vitamin tersebut meningkat seiring dengan bertambahnya kebutuhan metabolik ibu dan pertumbuhan janin. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), kebutuhan thiamin dan riboflavin pada ibu hamil bertambah sekitar 0,3 mg pada setiap trimester kehamilan. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, ibu hamil disarankan mengonsumsi berbagai sumber pangan yang mengandung riboflavin, seperti susu beserta produk olahannya, sereal, daging, serta aneka sayuran berwarna hijau.

Selain itu, suplementasi asam folat sebelum masa kehamilan juga sangat dianjurkan untuk membantu mencegah anemia megaloblastik serta mendukung proses pembentukan organ tubuh janin sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya kelainan bawaan. Sumber asam folat dapat

diperoleh melalui konsumsi berbagai jenis bahan makanan yang mengandung folat seperti sayuran yang berwarna hijau, hati ayam hati sapi, cereal oatmeal, kacang kacangan dan jeruk.

c. Vitamin C

Kebutuhan vitamin C selama masa kehamilan mengalami peningkatan sekitar 10 mg per hari. Vitamin C berperan dalam membantu meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh. Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan mengonsumsi makanan maupun minuman yang mengandung vitamin C bersamaan dengan sumber pangan kaya zat besi agar proses penyerapannya lebih optimal. Sumber vitamin C banyak ditemukan pada berbagai jenis buah-buahan yang memiliki rasa asam, seperti jeruk, pepaya, stroberi, jambu biji, dan buah lainnya

d. Vitamin D

Vitamin D berperan penting dalam proses pembentukan serta pertumbuhan tulang. Selain itu, vitamin D juga membantu penyerapan dan pemanfaatan kalsium di dalam tubuh. Kebutuhan vitamin D selama masa kehamilan umumnya tidak mengalami peningkatan, sehingga asupan sebesar 600 IU perhari dinilai telah mampu memenuhi kebutuhan ibu hamil. Sumber vitamin D dapat diperoleh dari beberapa bahan makanan, seperti kuning telur, ikan terutama ikan laut, minyak ikan atau omega-3, susu yang telah diberikan tambahan kandungan ekstra vitamin D, serta paparan sinar matahari. Kekurangan vitamin D selama kehamilan dapat berdampak pada penurunan massa tulang pada anak dan meningkatkan risiko osteoporosis

pada usia dini. Selain itu, defisiensi vitamin D juga dapat menyebabkan gangguan metabolisme, penyakit rakitis, serta meningkatkan risiko terjadinya kerapuhan tulang.

e. Kalsium

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan kalsium selama masa kehamilan mengalami peningkatan sebesar 200 mg per hari. Kalsium dibutuhkan dalam proses mineralisasi tulang serta menunjang pertumbuhan janin. Asupan kalsium yang tidak mencukupi dapat meningkatkan risiko terjadinya IUGR (*Intra Uterine Growth Restriction*) dan preeklamsia. Kalsium tidak hanya berfungsi sebagai mineral utama dalam pembentukan dan pemeliharaan tulang, tetapi juga memiliki peranan penting dalam berbagai mekanisme fisiologis tubuh. Mineral ini berkontribusi dalam proses pembekuan darah, pengaturan kontraksi otot rahim, sintesis nitrit oksida, serta aktivitas proteolisis yang berlangsung di dalam sel. Selama masa kehamilan, terjadi penyesuaian pada metabolisme kalsium yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan tubuh menyerap kalsium dari saluran pencernaan dan berkurangnya pembuangan kalsium melalui urin. Selain itu, kebutuhan kalsium yang semakin tinggi juga berkaitan dengan peningkatan mobilisasi kalsium dari jaringan tulang untuk mendukung perkembangan janin. Perubahan tersebut umumnya bersifat sementara dan dapat kembali seperti semula setelah persalinan, terutama apabila asupan kalsium dan vitamin D terpenuhi secara memadai. Untuk memenuhi kebutuhan kalsium selama kehamilan, ibu dianjurkan mengonsumsi berbagai sumber pangan yang kaya

kalsium, seperti susu beserta produk olahannya, ikan, minuman atau jus yang telah diperkaya kalsium, bayam, brokoli, susu kedelai, serta beragam jenis kacang-kacangan.



f. Zat Besi

Zat besi merupakan salah satu mineral mikro yang memiliki peranan penting dalam mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin selama masa kehamilan. Mineral ini berfungsi sebagai kofaktor berbagai enzim yang berperan dalam proses metabolisme sel melalui reaksi oksidasi dan reduksi. Selain itu, zat besi merupakan komponen utama pembentuk hemoglobin pada sel darah merah yang bertugas mengikat dan mendistribusikan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Oleh karena itu, kecukupan asupan zat besi sangat diperlukan untuk menjaga fungsi fisiologis tubuh ibu serta mendukung kebutuhan oksigen bagi janin yang sedang berkembang.

Selama masa kehamilan, kebutuhan zat besi mengalami peningkatan akibat bertambahnya volume darah ibu. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, tambahan kebutuhan zat besi pada trimester kedua dan ketiga mencapai 9 mg per hari. Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi. Namun, konsumsi tablet tambah darah dapat menimbulkan beberapa efek samping, seperti susah buang air besar, tinja berwarna hitam dan rasa mual. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi efek samping tersebut adalah dengan mengonsumsi tablet tambah darah sebelum tidur. Sumber zat besi dapat didapatkan dari berbagai bahan makanan, seperti daging merah, telur, ikan dan produk olahannya, sereal yang telah difortifikasi, serta sayuran hijau. Konsumsi vitamin C bersamaan dengan

sumber makanan yang mengandung zat besi, khususnya yang berasal dari sayuran, sangat dianjurkan karena dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh. (Paramita, 2019).

2.2.3 Masalah yang terjadi apabila ibu hamil tidak memenuhi gizi seimbang

Menurut Dwi Fara et al., 2022 membagi masalah yang umum dan sering terjadi pada ibu hamil terkait dengan kurangnya pemenuhan gizi seimbang, terdapat 2 masalah yang bisa mempengaruhi Kesehatan ibu secara langsung seperti :

a) KEK (Kekurangan Energi Kronis)

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil terjadi akibat asupan energi, terutama karbohidrat dan lemak, yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh dalam waktu yang berlangsung lama. Deteksi risiko KEK pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA). Ibu hamil dikategorikan mengalami KEK apabila hasil pengukuran LiLA menunjukkan nilai kurang dari 23,5 cm. Selain itu, status KEK juga dapat ditentukan melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada trimester pertama kehamilan. Ibu hamil dinyatakan mengalami KEK apabila nilai IMT trimester pertama $<18,5$. Namun, apabila data IMT trimester pertama tidak tersedia karena pemeriksaan antenatal care (ANC) dilakukan pada trimester II atau III, maka penilaian dapat menggunakan data IMT sebelum kehamilan berdasarkan berat badan dan tinggi badan sebelum hamil.

b) Anemia

Anemia pada ibu hamil adalah suatu keadaan ketika sel darah merah atau Hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal ($<11,5\text{mg/dl}$), kadar Hemoglobin ibu akan di pantau secara berkala saat ibu melakukan kunjungan ANC, maka dari itu ibu hamil diharuskan untuk wajib melakukan kunjungan ANC agar kondisi kesehatan ibu senantiasa terpantau, ibu dengan anemia akan mengalami beberapa masalah pada kehamilannya seperti tertanggunya aktivitas sehari hari dikarenakan badan yang mudah Lelah, pusing berkunang kunang hingga masalah yang serius seperti janin yang ikut menderita anemia.

2.3 Perilaku Kesehatan

2.3.1 Definisi Perilaku Kesehatan

a. Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan hasil akhir dari proses pengalaman serta interaksi individu dengan lingkungannya yang tercermin melalui aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku juga dapat dipahami sebagai respons atau reaksi seseorang terhadap berbagai rangsangan yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan luar. (Sukarman, 2020).

b. Domain Perilaku

Kajian mengenai perilaku dapat dikelompokkan ke dalam tiga ranah, yaitu kognitif, afektif (emosional), dan psikomotorik. Pengelompokan tersebut banyak digunakan dalam proses pendidikan maupun pelatihan sebagai upaya untuk

mengembangkan serta meningkatkan ketiga aspek perilaku tersebut (Wellina.,2018.), ketiga domain ini dapat diukur dari:

1) Pengetahuan (Knowledge)

Pengetahuan merupakan hasil dari proses pengindraan dan pemahaman seseorang terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan akan terbentuk ketika individu melakukan pengamatan terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Tanpa adanya pengetahuan, seseorang tidak memiliki landasan dalam memberikan penilaian maupun menentukan solusi terhadap masalah yang dihadapi. Pengetahuan terbagi menjadi enam tingkatan, yaitu sebagai berikut:

- a. Tahu dapat diartikan sebagai kemampuan mengingat yang diperoleh seseorang dari sebuah sumber informasi yang selanjutnya akan di simpan dalam ingatan seseorang.
- b. Pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk menganalisis informasi dengan tepat dan menjelaskan objek yang dikenalnya dengan bahasa nya sendiri yang telah di proses di otak dan pikiran.
- c. Aplikasi dapat diartikan sebagai implementasi seseorang dalam melakukan hal yang sesuai dengan pemahaman dan pengetahuan yang diperolehnya.
- d. Analisis merupakan kemampuan untuk menguraikan suatu objek, bahan, atau permasalahan berdasarkan bagian-bagian penyusunnya dengan tetap mempertahankan pemahaman mengenai hubungan serta struktur organisasinya dengan komponen lain. Analisis umumnya

dilakukan untuk menjelaskan suatu hal berdasarkan pemahaman dan pemikiran individu tanpa menghilangkan makna atau konsep dasarnya.

- e. Sintesis merupakan kemampuan individu dalam menyusun, menghubungkan, atau mengombinasikan berbagai unsur sehingga membentuk suatu kesatuan yang baru.
- f. Evaluasi merupakan kemampuan untuk memberikan penilaian terhadap suatu objek, materi, atau keadaan berdasarkan kriteria tertentu, atau objek berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan, sehingga dapat ditentukan kualitas, nilai, atau keefektifannya. evaluasi juga kerap dijadikan kemampuan seseorang menganalisa hal yang telah terjadi sebagai acuan bersikap selanjutnya guna menghindari kerugian maupun kegagalan yang telah dirasakan.

2). Sikap

Menurut Hidayah Afnas et al., 2024 Sikap merupakan bentuk respons atau reaksi seseorang terhadap suatu stimulus maupun objek tertentu yang masih bersifat tertutup. Sikap terbentuk dari tiga komponen utama, yaitu kecenderungan untuk bertindak, aspek emosional atau perasaan terhadap suatu objek, serta keyakinan atau kepercayaan (*belief*). Sikap juga memiliki beberapa tingkatan, di antaranya sebagai berikut:

(a) Penerimaan (*receiving*)

Penerimaan merupakan kemampuan individu untuk memperhatikan serta memusatkan perhatian terhadap stimulus yang diberikan.

b) Merespons (*responding*)

Merespons adalah kemampuan individu dalam memberikan tanggapan terhadap suatu stimulus, seperti menjawab pertanyaan, menanggapi permintaan, maupun menyelesaikan tugas yang diberikan.

a) Menghargai (*valuing*)

Mulai mengajak seseorang untuk membahas suatu hal yang telah diketahui untuk mulai menyatukan pendapat.

b) Bertanggung jawab (*responsible*)

bertanggung jawab terhadap segala keputusan dan tindakan yang dipilih, termasuk dalam menghadapi berbagai risiko yang mungkin terjadi.

3). Praktik atau Tindakan (Practice)

Sikap tidak selalu langsung diwujudkan dalam bentuk perilaku nyata. Diperlukan faktor pendukung agar sikap yang dimiliki seseorang dapat berkembang menjadi tindakan yang nyata atau praktik dalam kehidupan sehari-hari. Praktik tersebut memiliki beberapa tingkatan, antara lain sebagai berikut:

a. Persepsi (*perception*)

Persepsi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, menentukan, dan memilih objek tertentu sesuai dengan keterkaitannya terhadap tugas atau situasi yang dihadapi.

b. Respon (*guide response*)

mampu menyelesaikan suatu tugas secara tepat dengan bantuan contoh atau arahan. Tahap ini menunjukkan bahwa individu telah memiliki pemahaman serta kebiasaan yang terbentuk dalam melakukan suatu pekerjaan atau tindakan dengan benar.

c. Adopsi

Menurut Notoadmodjo, 2020 Adopsi merupakan suatu bentuk praktik atau tindakan yang telah berkembang dengan baik, sehingga individu mampu melakukan perubahan perilaku tanpa mengurangi ketepatan maupun tujuan dari tindakan tersebut. Pengukuran perilaku secara langsung dapat dilakukan, salah satunya dengan meminta individu mengingat kembali perilaku yang pernah dilakukan sebelumnya (*recalling*). Selain itu, penilaian perilaku juga dapat dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap tindakan atau aktivitas individu. Aktivitas responden juga dapat digunakan untuk menilai suatu kondisi tertentu. Sebelum individu membentuk atau mengadopsi perilaku baru, terdapat rangkaian tahapan yang harus dilewati secara sistematis dan berurutan, misalnya sebagai berikut:

a. Kesadaran (*awareness*)

Kesadaran merupakan tahap ketika individu mulai mengenali dan memahami secara dasar terhadap stimulus atau objek tertentu.

b. Tertarik (*interest*)

Ketertarikan adalah tahap ketika individu mulai menunjukkan minat atau perhatian terhadap suatu stimulus yang diterima.

c. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi merupakan proses penilaian individu terhadap suatu stimulus dengan mempertimbangkan baik atau buruknya stimulus tersebut, sehingga terbentuk sikap tertentu pada diri individu.

d. Suatu eksperimen (eksperimen)

Tahap ini menunjukkan kondisi ketika individu mulai mencoba atau menerapkan perilaku baru sebagai hasil dari stimulus yang diterima.

c) Ciri ciri Perilaku

Menurut Hartono.,2016 , perilaku manusia memiliki perbedaan pada setiap individu serta menunjukkan karakteristik yang khas, sehingga setiap individu dapat dikatakan unik. Perbedaan perilaku tersebut dipengaruhi oleh adanya kepekaan sosial, konsistensi dalam bertindak, orientasi terhadap tugas, serta adanya usaha dan perjuangan dalam kehidupan. Perilaku manusia memiliki beberapa karakteristik, antara lain sebagai berikut.:

1. Kepekaan Sosial

Kepekaan sosial merupakan kemampuan individu dalam memahami dan menafsirkan perilaku diri sendiri berdasarkan harapan serta pandangan orang lain. Hal tersebut tidak dapat dilepaskan dari pandangan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang dalam kehidupannya memerlukan interaksi dengan individu lain serta lingkungan sekitarnya untuk mempertahankan keberlangsungan hidup. Perilaku manusia memiliki karakteristik tersendiri karena

selalu beradaptasi dengan situasi lingkungan tempat individu tersebut berada pada waktu tertentu.

2. Kelangsungan Perilaku

Kelangsungan perilaku mengacu pada hubungan antara satu perilaku dengan perilaku selanjutnya. Dengan demikian, perilaku yang tampak pada saat ini dapat dipahami sebagai lanjutan dari perilaku sebelumnya. Perilaku tidak muncul secara mendadak, melainkan berkembang secara bertahap seiring waktu. Oleh karena itu, perilaku manusia tidak bersifat terputus secara mendadak, melainkan memiliki kesinambungan dari waktu ke waktu, karena setiap tindakan yang telah dilakukan pada masa lalu menjadi dasar bagi tindakan saat ini, sedangkan tindakan yang sedang dilakukan saat ini menjadi pijakan bagi tindakan di masa yang akan datang.

3. Orientasi pada tugas

Orientasi pada tugas Artinya, Setiap perilaku manusia pada dasarnya memiliki fungsi serta tujuan tertentu, sehingga setiap tindakan yang dilakukan selalu mengarah pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai.

4. Usaha dan perjuangan

Usaha dan perjuangan Setiap individu memiliki tujuan hidup yang ingin diwujudkan, sehingga diperlukan upaya serta proses perjuangan dalam menentukan dan menjalankan pilihan yang telah diambil.

5. Unik masa lalu, dan tujuan masa depan

Setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda satu sama lain, sehingga tidak dapat dibandingkan secara langsung. Perbedaan tersebut terlihat dari aspek karakter, kebiasaan, motivasi, serta atribut pribadi, termasuk perbedaan dalam perilaku dan pengalaman hidup.

d) Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Perilaku:

Perilaku seseorang dapat mengalami modifikasi, bergantung pada berbagai faktor yang memungkinkan terjadinya perubahan dalam kehidupannya. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh beragam faktor internal maupun eksternal yang dapat memberikan pengaruh serta membentuk perilaku manusia (Irwan, 2017), diantaranya:

1) Faktor Internal

a. Jenis Ras/Keturunan

Setiap kelompok ras di dunia memiliki karakteristik perilaku yang beragam. Perbedaan tersebut terjadi karena adanya ciri khas yang membedakan satu ras dengan ras lainnya, sehingga pola perilaku yang muncul juga tidak sama.

b. Gender

Perbedaan perilaku menurut gender dapat diamati dari cara individu berbusana, menjalankan aktivitas keseharian, serta pembagian peran dalam pekerjaan rumah tangga. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh sistem pembagian peran, kondisi biologis, maupun faktor hormonal. Pada

umumnya, laki-laki cenderung bertindak berdasarkan pertimbangan rasional, sedangkan perempuan lebih banyak dipengaruhi oleh aspek emosional.



c. Sifat Fisik Perilaku

Perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh karakteristik fisiknya. Sebagai contoh, individu dengan bentuk wajah bulat, tubuh pendek, dan berisi cenderung menyukai kegiatan rekreasi atau piknik. Kelompok individu seperti ini umumnya memiliki kepribadian yang mudah bergaul, humoris, ramah, serta memiliki banyak relasi sosial.

d. Kepribadian

Kepribadian seseorang terdiri dari berbagai cara individu merespons serta menyesuaikan diri terhadap rangsangan yang berasal dari lingkungan eksternal maupun internal. Pengertian tersebut menjelaskan bagaimana karakteristik kepribadian individu dapat memengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

e. Intelegensia

Kecerdasan merupakan kemampuan umum individu dalam berpikir serta bertindak secara efektif dan terarah. Perilaku yang mencerminkan kecerdasan ditunjukkan melalui kemampuan bertindak secara cepat, tepat, dan efisien, terutama dalam proses pengambilan keputusan.

f. Bakat

Individu yang memiliki bakat merupakan seseorang yang apabila diberikan arahan atau pelatihan yang sesuai, mampu mengembangkan kemampuan, pengetahuan, serta keterampilan yang khas. Contohnya meliputi kemampuan dalam bidang seni seperti melukis, bidang olahraga, serta kemampuan menulis atau mengarang.

2) Faktor Eksternal

a) Pendidikan

Proses pembelajaran dan pengajaran merupakan komponen utama dalam setiap sistem pendidikan. Melalui proses tersebut terjadi berbagai perubahan perilaku pada individu. Dengan demikian, Pendidikan mempunyai pengaruh yang nyata dalam membentuk perilaku individu. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya menunjukkan pola perilaku yang berbeda dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah.

b) Agama

individu yang memeluk agama biasanya menyesuaikan tindakan mereka dengan standar serta nilai-nilai yang terdapat dalam ajaran agama.

2.3.2 Proses Terjadinya Perilaku



Gambar 2. 1 Proses Terjadinya Perilaku

2.3.3 Pengukuran Perilaku

Cara mengukur perilaku dilakukan dengan menanyakan langsung kepada subjek/responden melalui kuesioner (*reported behaviour*), yaitu berdasarkan perilaku yang dilaporkan sendiri oleh responden melalui indikator atau tanda perilaku tertentu. Dalam pengukuran ini perlu dibedakan antara praktik, perilaku, gaya hidup, dan budaya, yaitu sebagai berikut:

- a. Praktik merupakan tindakan atau kegiatan yang dilakukan sesekali/insidental, misalnya imunisasi BCG, pemeriksaan ANC, dan tindakan lain yang tidak dilakukan secara berulang dalam jangka waktu rutin.
- b. Perilaku merupakan aktivitas atau kebiasaan yang dilakukan secara teratur/konsisten dan berkesinambungan selama periode waktu tertentu, seperti selama 1 bulan, 3 bulan, atau 6 bulan, contohnya olahraga teratur, pola makan, mencuci tangan, dan kebiasaan kesehatan lainnya.
- c. Gaya hidup merupakan pola perilaku yang dilakukan mengikuti tren atau kebiasaan sosial tertentu dan cenderung berubah dengan cepat sesuai perkembangan tren, sehingga pengukurannya umumnya dilihat dari tindakan terakhir (*last action*).
- d. Budaya merupakan kebiasaan yang telah berkembang menjadi norma sosial yang dianggap wajib untuk dianut dalam suatu kelompok masyarakat, sehingga apabila tidak dilakukan dapat menimbulkan perasaan bersalah atau tekanan sosial.

Dalam penyusunan skala sikap, sebaiknya jumlah pernyataan favorable dan unfavorable dibuat seimbang. Hal ini bertujuan agar item pernyataan dalam kuesioner tidak seluruhnya bernada positif maupun seluruhnya negatif, sehingga instrumen tampak lebih objektif dan tidak memberikan kesan memihak atau menolak sepenuhnya terhadap objek sikap yang diukur. Favorable dengan nilai item yaitu:

4: Selalu (SL)

3: Sering (SR)

2: Kadang-kadang (KD)

1: Jarang (JR)

Unfavorable dengan nilai item:

1: Selalu (SL)

2: Sering (SR)

3: Kadang-kadang (KD)

4: Jarang (JR)

Peneliti melakukan pengukuran sikap dengan menggunakan skala Likert yang diketahui sebagai teknik *summated ratings*. Hasil pengukuran diperoleh melalui penentuan jarak atau interval serta interpretasi dalam bentuk persentase untuk mengetahui penilaian dengan metode perhitungan interval (I) skor persentase. Selanjutnya, skor hasil pengukuran dikonversi ke dalam bentuk persentase, di mana nilai $<$ mean menunjukkan hasil pengukuran dikategorikan Kurang Baik, sedangkan nilai $>$ mean menunjukkan hasil pengukuran dikategorikan Baik.

Setelah seluruh pernyataan dalam skala, baik yang bersifat *favorable* maupun *unfavorable*, diberikan skor, maka seluruh skor dari setiap jawaban responden dijumlahkan. Tahap berikutnya adalah menghitung nilai rata-rata (mean) skor kelompok dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum (Xi - \bar{x})^2}{n-1}}$$

Keterangan :

Sd : standar deviasi skor kelompok

Xi : skor masing – masing individu

$\bar{x}$: mean kelompok

N : jumlah responden

Dari standar deviasi kelompok dapat dicari skor T yaitu skor yang dijadikan sebagai standar skala perilaku dengan rumus :

$$T = 50 + 10 \left[\frac{X - \bar{x}}{s} \right]$$

Keterangan :

X : skor responden pada skala sikap (T)

$\bar{x}$: mean skor sikap kelompok

S : deviasi standar skor kelompok

Dari skor T kemudian dilanjutkan mencari skor T dengan rumus :

$$\text{Mean skor T} = \frac{\text{jumlah skor T}}{\text{jumlah responden}}$$

Dari hasil tersebut, kemudian hasil dari perhitungan skor T dapat dikategorikan sebagai :

- a. Perilaku Baik apabila didapatkan skor $T \geq \text{Mean } T$
- b. Perilaku Kurang Baik apabila didapatkan skor $T < \text{Mean } T$

2.3.4 Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang

Perilaku pemenuhan gizi merupakan beragam informasi yang menggambarkan jenis serta jumlah bahan pangan yang dikonsumsi seseorang setiap hari dan menjadi karakteristik dari suatu kelompok masyarakat tertentu. Pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil dapat diartikan sebagai upaya dan cara yang dilakukan ibu dalam memenuhi kebutuhan zat gizi selama masa kehamilan melalui pemilihan bahan makanan, penyusunan menu, pengolahan, serta pola konsumsi yang tepat sesuai dengan kebutuhan trimester kehamilan. Pemenuhan gizi seimbang ini bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi, makronutrien, dan mikronutrien ibu hamil guna mendukung kesehatan ibu serta pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal. Penerapan gizi seimbang yang baik dan sesuai anjuran akan membantu menjaga status gizi ibu tetap normal, mencegah terjadinya anemia dan kekurangan energi kronis (KEK), serta menurunkan risiko komplikasi kehamilan seperti berat badan lahir rendah (BBLR). Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi secara adekuat, ibu hamil dapat mempertahankan kondisi fisik yang optimal serta mendukung perkembangan organ dan fungsi vital janin secara maksimal. Menurut (Dwi Fara et al., 2022) Manfaat gizi seimbang terhadap ibu hamil yakni sebagai berikut:

- 1) Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu serta janin yang sedang berkembang.

- 2) Menjaga status gizi ibu tetap dalam kondisi normal sehingga kehamilan dapat berlangsung dengan baik dan aman.
- 3) Mendukung pembentukan jaringan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan janin serta menjaga kesehatan ibu.
- 4) Membantu mencegah dan mengurangi berbagai masalah yang dapat terjadi selama masa kehamilan.
- 5) Menyediakan cadangan energi yang cukup bagi ibu, termasuk untuk mendukung proses menyusui setelah persalinan.

Kebiasaan pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil perlu dibentuk sejak awal masa kehamilan. Jika ibu hamil dibiasakan mengonsumsi berbagai jenis makanan yang beragam dan bergizi sejak trimester pertama, maka pola makan yang terbentuk pada trimester selanjutnya cenderung lebih teratur dan seimbang. Sejak dini ibu hamil perlu membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat dengan komposisi zat gizi yang lengkap sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin secara optimal. Waktu makan yang teratur membantu ibu memenuhi kebutuhan energi harian tanpa harus menunggu rasa lapar berlebihan. Membiasakan konsumsi makanan dengan porsi yang sesuai, memperhatikan kebersihan makanan, mencuci tangan sebelum makan, serta memilih bahan pangan yang aman dan bergizi dapat membantu ibu menjaga status gizi tetap baik selama kehamilan. Kebiasaan tersebut tidak hanya mendukung kondisi fisik ibu agar tetap optimal, tetapi juga berperan dalam mencegah terjadinya anemia, kekurangan energi kronis, serta risiko komplikasi kehamilan lainnya.

2.3.5 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang

a. Pengetahuan Ibu

Pengetahuan ibu tentang gizi pada masa kehamilan merupakan hasil dari proses belajar mengenai pangan, bagaimana tubuh memanfaatkan zat gizi, serta alasan mengapa pangan yang bergizi dibutuhkan untuk menjaga kesehatan ibu dan mendukung pertumbuhan janin. Pengetahuan pangan dan gizi, khususnya pada ibu hamil, berpengaruh terhadap jenis pangan yang dikonsumsi sebagai refleksi dari praktik dan perilaku yang berkaitan dengan gizi .

Menurut Notoatmodjo (2014) yang dikutip oleh Susilawati & Dewi Junita Lamtumiari, 2023 pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui, di mana sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Suatu tindakan atau perilaku seseorang akan cenderung bersifat menetap atau bertahan dalam jangka waktu yang lama, bahkan dapat menjadi kebiasaan, apabila didasarkan pada pengetahuan yang memadai yang berkaitan dengan tindakan atau perilaku tersebut.

Adanya pengetahuan gizi diharapkan dapat mendorong ibu hamil untuk mengubah perilaku konsumsi yang kurang tepat sehingga mampu memilih bahan makanan yang bergizi bagi dirinya dan keluarga, menyusun menu seimbang sesuai kebutuhan kehamilan, serta memahami dampak yang dapat terjadi apabila mengalami kekurangan gizi seperti anemia, Kekurangan Energi Kronis (KEK), maupun risiko komplikasi kehamilan lainnya.

Pengetahuan mengenai pangan dan gizi dapat diperoleh melalui berbagai sarana, baik media cetak maupun media elektronik, selain berasal dari buku-buku. Informasi juga bisa didapatkan melalui layanan tenaga kesehatan seperti posyandu dan puskesmas. Sumber informasi nonformal ini umumnya banyak dimanfaatkan dan relatif mudah dijangkau oleh ibu rumah tangga di wilayah pedesaan antara lain televisi, radio, dan media sosial, yang memungkinkan tersampainya informasi mengenai pangan, gizi, dan kesehatan ibu hamil.

b. Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu proses yang berlangsung secara terencana melalui berbagai lembaga pendidikan, baik formal maupun nonformal, dengan tujuan mentransmisikan budaya, pengetahuan, nilai, serta keterampilan kepada generasi berikutnya. Melalui pendidikan, individu memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan berpikir, memperluas wawasan, dan meningkatkan kualitas diri. Menurut Notoatmodjo (2014), tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan pengetahuan seseorang. Pendidikan dapat memengaruhi cara berpikir, pengambilan keputusan, serta perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki, semakin besar pula kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi sehingga dapat mendorong terbentuknya perilaku yang lebih baik serta penguatan nilai-nilai etika dalam kehidupan bermasyarakat.

Tingkat pendidikan ibu merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku pemenuhan gizi selama kehamilan. Pendidikan tidak hanya berperan sebagai modal dalam menunjang perekonomian rumah tangga, tetapi juga

berpengaruh terhadap kemampuan ibu dalam memahami informasi kesehatan serta menyusun pola makan yang tepat untuk keluarga dikesehariannya. Tingkat pendidikan formal ibu rumah tangga berhubungan positif dengan peningkatan pola konsumsi pangan dalam keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki, maka semakin baik pula kemampuan dalam menentukan dan memilih bahan pangan yang berkualitas serta sesuai dengan kebutuhan gizi, termasuk pada masa kehamilan dikarenakan luasnya wawasan dan informasi yang ibu dapatkan, ibu yang memiliki tingkat Pendidikan yang tinggi cenderung dalam berpikir kritis dan dapat membedakan hal benar dan salah.

c. Pendapatan

Pada umumnya, apabila tingkat pendapatan meningkat, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi cenderung membaik dari segi jumlah maupun kualitasnya. Namun, peningkatan pendapatan tidak selalu diikuti dengan perbaikan mutu makanan apabila pendapatan tersebut tidak dialokasikan untuk membeli bahan pangan yang memiliki kualitas dan bergizi tinggi. Pendapatan keluarga akan menentukan kemampuan pembelian terhadap pangan dan fasilitas lain seperti pendidikan dan pelayanan kesehatan, yang secara tidak langsung memengaruhi status gizi ibu hamil. Apabila pendapatan keluarga terbatas, maka pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan dapat terhambat karena keterbatasan dalam memperoleh bahan makanan yang beragam dan bergizi seimbang, Tingkat pendapatan sangat berhubungan dengan tingkat pendidikan, ibu dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung memiliki prospek pekerjaan yang lebih baik

sehingga dapat ikut serta dalam kesejahteraan keluarga dengan baiknya kualitas pendidikan, kesehatan serta pangan keluarga (Cahya Ningsih, 2021).

d. Banyak keluarga

Jumlah anggota keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pola pengeluaran rumah tangga, termasuk dalam pemenuhan kebutuhan pangan. Semakin banyak anggota keluarga yang harus dipenuhi kebutuhannya, semakin besar pula kebutuhan konsumsi yang diperlukan. Apabila kondisi tersebut tidak disertai dengan peningkatan pendapatan keluarga, maka pemenuhan dan pembagian pangan berisiko menjadi kurang optimal bagi setiap anggota keluarga.

Dalam konteks ibu hamil, kondisi ini dapat berdampak pada berkurangnya prioritas pemenuhan kebutuhan gizi ibu karena harus dibagi dengan anggota keluarga lain dan juga pengeluaran rumah tangga yang harus dipenuhi. Apabila kebutuhan gizi ibu hamil tidak terpenuhi secara optimal, maka risiko terjadinya gangguan kesehatan ibu maupun pertumbuhan janin dapat meningkat.

2.4 Hubungan antara Pengetahuan ibu hamil dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang selama masa kehamilan

Tingkat pengetahuan ibu hamil merupakan salah satu faktor predisposisi yang berperan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan, termasuk perilaku pemenuhan gizi seimbang selama masa kehamilan. Menurut teori perilaku kesehatan oleh *Lawrence Green* dalam model *precede-proceed*, pengetahuan termasuk faktor predisposisi yang dapat memengaruhi seseorang dalam mengambil

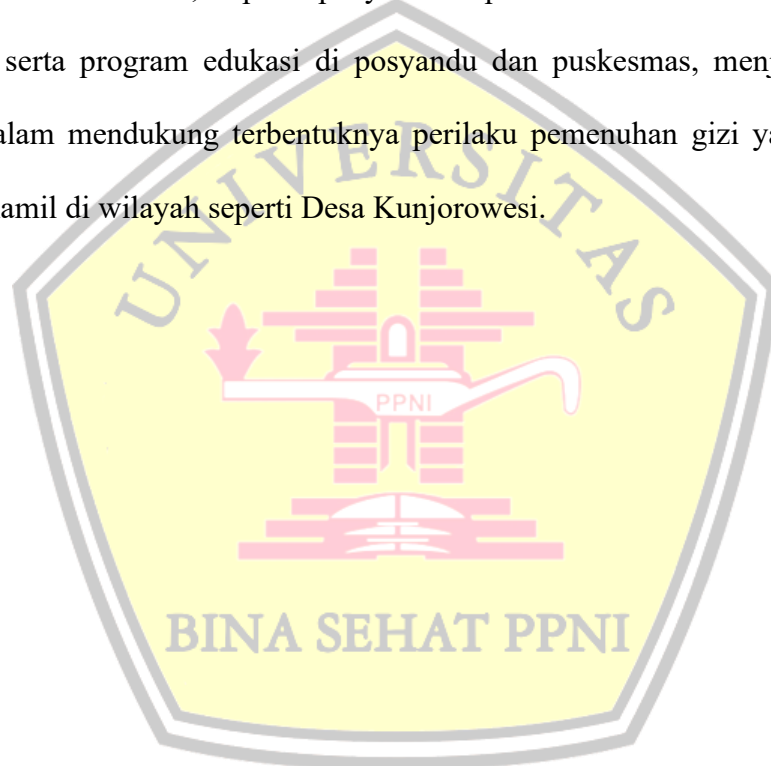
keputusan dan membentuk perilaku kesehatan. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan cenderung lebih mampu memahami pentingnya pemenuhan zat gizi, memilih bahan makanan yang bernilai gizi tinggi, mengatur pola makan yang seimbang, serta menerapkan praktik konsumsi yang sesuai dengan kebutuhan kehamilan. Sebaliknya, rendahnya tingkat pengetahuan dapat menyebabkan ibu kurang memahami pentingnya pemenuhan nutrisi yang adekuat sehingga berisiko menunjukkan perilaku makan yang kurang tepat selama kehamilan. Temuan berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang lebih baik pada ibu hamil berhubungan dengan perilaku pemenuhan nutrisi yang lebih positif, karena pengetahuan memengaruhi kemampuan individu dalam menerima, mengolah, dan menerapkan informasi kesehatan ke dalam tindakan nyata sehari-hari. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai gizi kehamilan, maka semakin baik pula kecenderungan perilakunya dalam memenuhi gizi seimbang selama masa kehamilan. Rendahnya tingkat pengetahuan yang dimiliki dapat menyebabkan ibu hamil kurang memahami kebutuhan nutrisi yang harus dipenuhi selama kehamilannya, sehingga berisiko memengaruhi kecukupan asupan gizi ibu dan janin (Notoadmodjo, 2014 dalam Liliandriani & Nengsi, 2021). Pada konteks lokal, kondisi ibu hamil di Desa Kunjorowesi menunjukkan masih adanya permasalahan terkait pemenuhan gizi selama kehamilan yang berpotensi berkaitan dengan tingkat pengetahuan ibu. Berdasarkan data bidan desa tahun 2026, Dari total 63 ibu hamil yang tercatat, sebanyak 6 ibu hamil mengalami kehamilan dengan risiko tinggi, 10 ibu hamil mengalami berat badan berlebih dan obesitas, serta 3 ibu hamil

teridentifikasi mengalami Kurang Energi Kronis (KEK), 6 ibu anemia dengan memiliki kadar hemoglobin 11,5 mmhg/dl.. Selain itu, hasil studi pendahuluan terhadap 10 ibu hamil menunjukkan masih ditemukan perilaku pemenuhan gizi yang belum sesuai prinsip gizi seimbang, seperti konsumsi makanan olahan tinggi natrium dan bahan tambahan pangan, pemilihan makanan berdasarkan preferensi rasa semata, serta rendahnya variasi konsumsi sumber zat gizi esensial. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai gizi belum sepenuhnya terinternalisasi menjadi perilaku kesehatan yang adaptif. Secara teoretis, dalam buku *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice (4th ed.)*. Jones & Bartlett Learning, menurut model *Knowledge–Attitude–Practice (KAP)*, pengetahuan merupakan fondasi awal yang memengaruhi pembentukan sikap dan praktik kesehatan seseorang, termasuk dalam perilaku pemenuhan gizi selama kehamilan. Namun demikian, transformasi pengetahuan menjadi perilaku tidak berlangsung secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor mediasi seperti motivasi intrinsik, kebiasaan makan, kondisi fisiologis kehamilan, akses pangan bergizi, dukungan keluarga, serta norma sosial budaya setempat (Contento, 2020). Dengan demikian, meskipun pengetahuan memiliki kontribusi penting sebagai faktor predisposisi perilaku, tingkat pengetahuan yang baik belum tentu selalu diikuti oleh perilaku pemenuhan gizi yang optimal apabila tidak didukung oleh faktor penguat dan pemungkin lainnya.

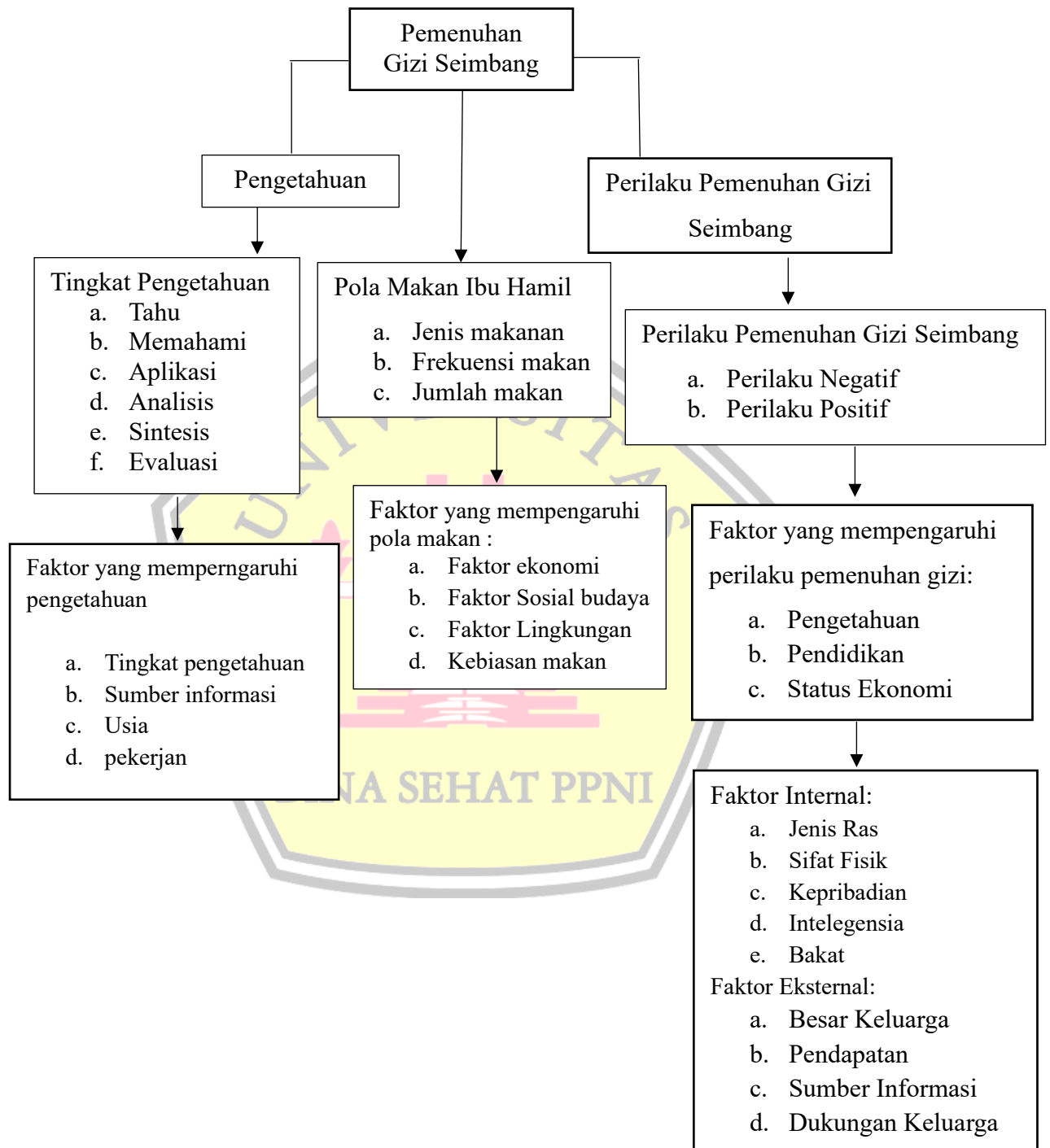
Kesimpulannya, tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang memiliki peran penting sebagai faktor predisposisi dalam pembentukan perilaku pemenuhan gizi selama masa kehamilan. Pengetahuan yang memadai mengenai

kebutuhan nutrisi, pemilihan bahan makanan bergizi, serta dampak kekurangan gizi selama kehamilan dapat mendorong ibu untuk menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan berpotensi menyebabkan perilaku makan yang kurang tepat dan meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi maupun komplikasi kehamilan.

Oleh karena itu, peningkatan edukasi gizi melalui pendekatan berbasis keluarga dan komunitas, seperti penyuluhan pada kelas ibu hamil, konseling antenatal, serta program edukasi di posyandu dan puskesmas, menjadi strategi penting dalam mendukung terbentuknya perilaku pemenuhan gizi yang optimal pada ibu hamil di wilayah seperti Desa Kunjorowesi.

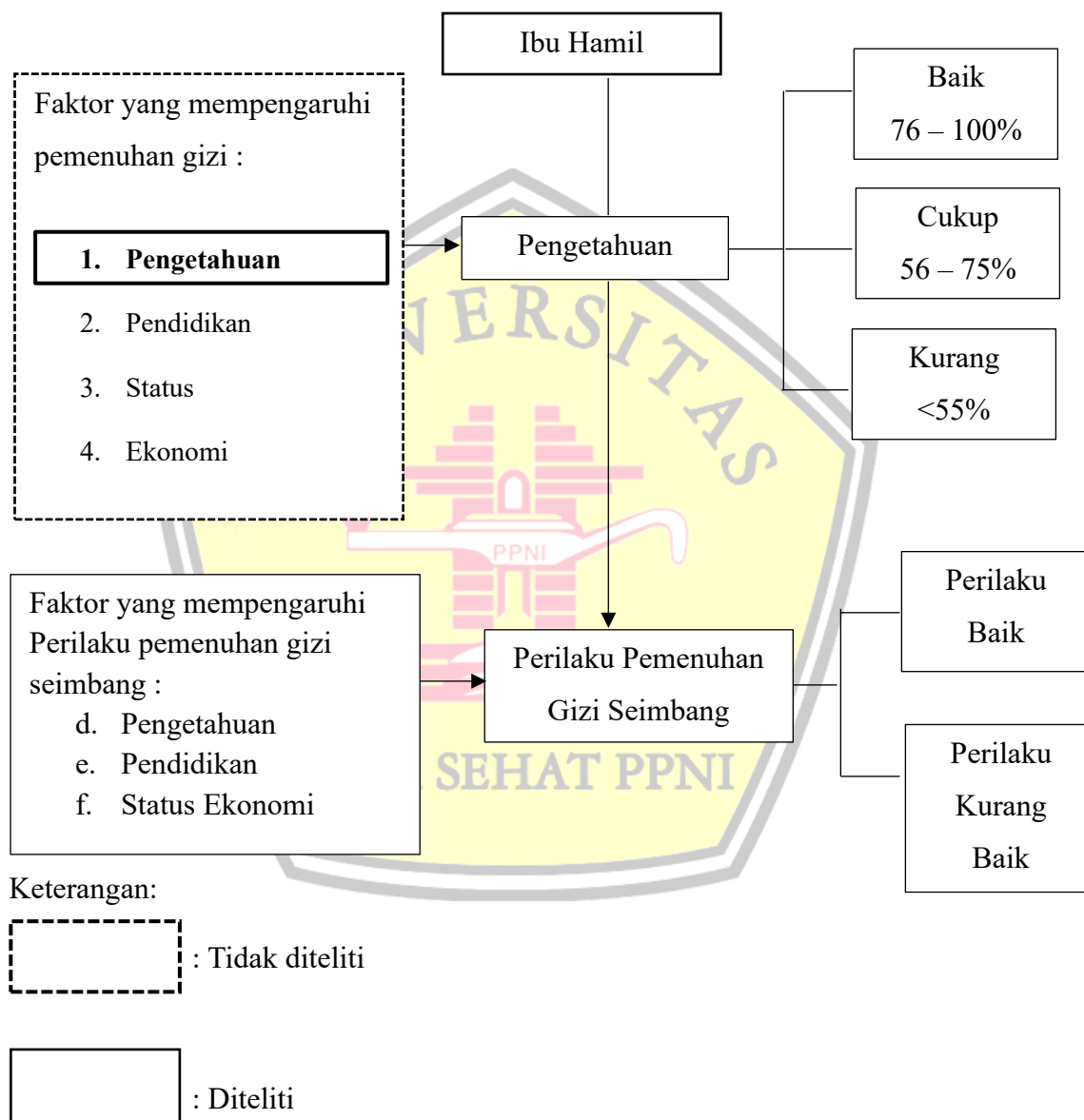


2.5 Kerangka Teori



Gambar 2. 2 Kerangka Teori Hubungan Tingkat pengetahuan ibu hamil dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang selama masa kehamilan di Desa Kunjorowesi Kecamatan Ngoro

2.6 Kerangka konsep



Gambar 2. 3 Kerangka Konsep Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang Di Desa Kunjorowesi Kecamatan Ngoro

2.7 Hipotesis penelitian

Hipotesis (H_0)

Ada hubungan yang bermakna antara Tingkat pengetahuan ibu hamil dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang di desa Kunjorowesi kecamatan Ngoro.

Hipotesis (H_1)

Tidak ada hubungan yang bermakna antara Tingkat pengetahuan ibu hamil dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang di desa Kunjorowesi kecamatan Ngoro.

