

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Panca indra manusia yang digunakan untuk penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan merupakan hasil “Tahu” dan ini terjadi setelah orang mengalami penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu : indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pendidikan, pengalaman orang lain, media massa maupun lingkungan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasarkan oleh

pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2011).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai Intensitas atau tingkatan yang berbeda. Secara garis besar tingkatan pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan pengetahuan, yaitu :

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai recall atau memanggil memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu disini merupakan tingkatan yang paling rendah.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami suatu objek bukan hanya sekedar tahu terhadap objek tersebut, dan juga tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahuinya.

c. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan ataupun mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang lain. Aplikasi juga diartikan aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, rencana program dalam situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang dalam menjabarkan atau memisahkan, lalu kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen dalam suatu objek atau masalah yang diketahui.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang dalam merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen pengetahuan yang sudah dimilikinya.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian berdasarkan suatukriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut A. Wawan (2011), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan terdiri dari dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima

informasi.

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan. Bukan hanya sebagai sumber kesenangan tetapi lebih kepada cara mencari nafkah yang penuh banyak tantangan.

3) Umur

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan

Lingkungan ialah seluruh kondisi yang ada sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Lingkungan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

2) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi. Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk, dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

3) Minat

Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

4) Pengalaman

Suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologi timbul kesan yang sangat dalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya, dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupan.

B. Konsep Kehamilan

1. Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah suatu keadaan dimana janin dikandung di

dalam tubuh ibu, yang diawal dengan proses pembuahan, yaitu pertemuan sperma dan sel telur di dalam tuba fallopi, yang kemudian tertanam di dalam uterus, dan akan diakhiri dengan proses persalinan. Secara keseluruhan, organ tubuh ibu hamil mengalami perubahan dan beradaptasi dari fungsi fisik dan kimiawi untuk mendukung kehidupan. Dengan adanya kehamilan, di dalam tubuh seseorang ibu akan berkembang janin yang memerlukan perhatian khusus, terutama asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Ibu hamil termasuk golongan yang rentan gizi dan jika asupan gizinya tidak diperhatikan, maka akan berdampak buruk terhadap janin dan ibunya (Marmi, 2011).

Kehamilan adalah masa di mana seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus yaitu kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu) (Ina Kusnawati, 2017).

Menurut Ina Kusnawati 2017, apabila ditinjau dari lamanya, kehamilan dibedakan menjadi :

- a. Kehamilan premature, yaitu kehamilan antara 28 sampai 36 minggu.
- b. Kehamilan mature, yaitu kehamilan antara 37 minggu sampai 42 minggu.
- c. Kehamilan postmatur, yaitu kehamilan lebih dari 43 minggu.

Menurut Ina Kusnawati 2017, apabila ditinjau dari tuanya

kehamilan, kehamilan dibagi menjadi 3 bagian yaitu :

- a. Kehamilan triwulan pertama (antara 0 sampai 12 minggu), di mana dalam triwulan pertama alat-alat mulai dibentuk.
- b. Kehamilan triwulan kedua (antara 12 sampai 28 minggu), di mana dalam triwulan kedua alat-alat telah terbentuk tetapi belum sempurna dan viabilitas janin masih disangsikan.
- c. Kehamilan triwulan terakhir (antara 28 minggu sampai 40 minggu), di mana janin yang dilahirkan dalam trimester tiga telah viable (dapat hidup).

2. Tanda-Tanda Kehamilan

Menurut Ina Kusnawati 2017, ada wanita hamil terdapat beberapa tanda dan gejala, antara lain :

- a. Tanda-tanda presumptive (dugaan hamil)

- 1) Amenorea (tidak dapat haid)

Gejala ini sangat penting karena umumnya wanita hamil tidak dapat haid lagi. Penting diketahui tanggal hari pertama haid terakhir, supaya dapat ditentukan tuanya kehamilan hari perkiraan lahirnya.

- 2) Mual dan muntah (nausae dan vomiting)

Biasanya terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan hingga akhir triwulan pertama, dan sering terjadi pada pagi hari (morning sickness). Dalam batas-batas tertentu keadaan ini masih fisiologik. Bila terlampaui sering, dapat mengakibatkan gangguan kesehatan

kesehatan dan disebut gravidarum.

3) Mengidam (ingin makanan/minuman tertentu)

Mengidam sering terjadi pada bulan-bulan pertama akan tetapi menghilang dengan makin tuanya kehamilan.

4) Tidak tahan suatu bau-bauan

5) Pingsan

Sering dijumpai bila berada di tempat-tempat yang ramai.

Dianjurkan untuk tidak pergi ke tempat-tempat ramai pada bulan-bulan pertama kehamilan dan hilang sesudah kehamilan.

6) Tidak ada selera makan (anoreksia)

Biasanya terjadi pada bulan-bulan pertama, tetapi setelah itu nafsu makan akan timbul lagi.

7) Lelah (fatigue)

8) Payudara membesar, tegang dan sedikit nyeri, yang disebabkan oleh pengaruh estrogen dan progesteron yang merangsang duktus dan

alveoli payudara. Kelenjar Montgomery terlihat lebih membesar.

9) Sering kencing, terjadi karena kandung kemih tertekan oleh rahim yang membesar. Gejala ini akan hilang pada trieulan kedua kehamilan karena uterus yang membesar keluar dari rongga panggul. Pada akhir kehamilan, gejala ini kembali karena kandung kemih ditekan oleh kepala janin.

10) Konstipasi/obstipasi karena tonus otot-otot usus menurun oleh

pengaruh hormone steroid.

11) Pigmentasi kulit, oleh pengaruh hormone kortikosteroid plasenta, dijumpai di muka (cloasma gravidarum), areola payudara, leher dan dinding perut.

12) Epulis (hipertrofi dan papil gusi)

13) Merupakan suatu hipertrofi papilla gingivae. Sering terjadi pada triwulan pertama kehamilan.

14) Pemekaran vena-vena (varises) dapat terjadi pada kaki, betis, dan vulva yang biasanya dijumpai pada triwulan akhir. Biasanya didapat pada daerah genetalia eksterna, fossa poplitea, kaki, dan betis. Pada kehamilan multigravida kadang-kadang varises ditemukan pada kehamilan timbul kembali pada triwulan pertama.

b. Tanda kemungkinan hamil (tanda tidak pasti)

1) Perut membesar

Terjadi pembesaran abdomen secara progresif dari kehamilan 7 sampai 28 minggu. Pada minggu 16-22, pertumbuhan terjadi secara cepat di mana uterus keluar panggul dan mengisi rongga abdomen.

2) Uterus membesar

Terjadi perubahan dalam bentuk, besar dan konsistensi dari rahim.

3) Tanda hegar

Konsistensi rahim yang menjadi lunak, terutama daerah isthmus uteri sedemikian lunaknya, hingga kalau kita letakkan 2 jari dalam forniks posterior dan tangan satunya pada dinding perut atas symphysis, maka isthmus ini tidak teraba seolah-olah corpus uteri sama sekali terpisah dari cerviks.

3. Gejala *Morning Sickness*

Menurut peneliti *morning sickness* pada wanita hamil, sebenarnya menjadi bagian dari proses yang dialami selama kehamilannya, Gejala dari *morning sickness* yaitu mual dan muntah. Hal ini juga termasuk wajar atau normal dari tanda-tanda dan gejala awal kehamilan, akan tetapi dengan berbagainya tingkat yang dialami mulai dari ringan, berat atau berlebihan mengalaminya hal ini bisa disebabkan selain faktor hormon, faktor pola makan yang tidak teratur dan faktor psikologis ibu juga sangat mempengaruhi untuk memicu rasa mual dan muntah yang dialami, hal ini akan berpengaruh pada suami, jika istri mengalami kejadian mual dan muntah (*morning sickness*) apalagi kejadian tersebut sampai berlangsung sepanjang hari, ini tentu bisa mempengaruhi distress dan kecemasan baik pada istri dengan kehamilannya dan juga pada suami yang ikut merasakannya (Nurjanah & Indarwati, 2013).

Tingkat kecemasan pada setiap manusia pasti berbeda-beda, hal ini tidak terlepas dan pasti pernah merasakan pada kehidupannya. Kecemasan yang terdapat pada penelitian ini bisa disebabkan

kurangnya pengetahuan atau informasi, terutama pada pasangan baru menikah pertama kalinya ketika menghadapi istri hamil trimester I disertai *morning sickness* dengan derajat yang berbeda dan dilihat dari kajian keluarga bahwa setiap kecemasan dalam keluarga merupakan hal yang biasa ditemui dan mempunyai tingkat yang berbeda beda (Nurjanah & Indarwati, 2013).

4. Pencegahan *Morning Sicknees*

Pencegahan dari *morning sicknees* yaitu dukungan dari suami, suami mengantisipasi dengan memberikan perhatian, kasih sayang, dukungan, dan hendaknya mendampingi istri baik saat melakukan pemeriksaan kesehatan antenatal dan pada saat istri mengalami keluhan-keluhan di masa kehamilan seperti "*morning sickness*", sehingga, begitu istri bangun dan mengalami *morning sickness*, diharapkan keluhan yang dirasakannya berkurang bahkan langsung hilang. Pentingnya suami bagi istri karena pada saat-saat hamil biasanya istri membutuhkan perhatian dan kasih sayang yang lebih dari biasanya, dengan hadirnya, serta peran bahkan dukungan suami baik fisik, dan psikologis istri ini tentu membantu untuk mengurangi distress dan kecemasan pada masa kehamilannya (Lestari, 2013).

C. Konsep Dasar Nutrisi

1. Pengertian Nutrisi

Nutrisi adalah jumlah semua interaksi antara suatu organisme dan makanan yang dikonsumsinya. Dengan kata lain, nutrisi adalah

sesuatu yang dimakan seseorang dan bagaimana tubuh menggunakannya. Zat gizi adalah zat organik dan anorganik yang dijumpai dalam makanan dan dibutuhkan untuk fungsi tubuh. Manusia memerlukan zat organik dan anorganik yang dijumpai dalam makanan dan dibutuhkan untuk fungsi tubuh. Manusia memerlukan zat gizi esensial dalam makanan untuk pertumbuhan dan untuk memelihara semua jaringan tubuh dan fungsi normal semua proses tubuh (Almatsier Sunata, 2015).

Asupan makanan yang memadai terdiri atas zat esensial yang seimbang : air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Makanan yang memiliki nilai gizi (kandungan zat gizi dalam suatu jumlah makanan) yang sangat berbeda, dan tidak ada satupun makanan yang dapat memberikan semua zat gizi esensial. Zat gizi memiliki tiga fungsi utama : menyediakan energi untuk proses dan pergerakan tubuh, menyediakan materi struktural untuk jaringan tubuh, dan mengatur proses tubuh (Almatsier Sunata, 2015).

Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan, apabila status gizi ibu buruk dalam kehamilan akan mengakibatkan terhambatnya otak janin, abortus, dan sebagainya. Jadi pemantauan gizi ibu hamil sangatlah diperlukan. (Sri Mulyani, dkk. 2013).

2. Sistem Tubuh yang Berperan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi

Sistem yang berperan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi adalah sistem pencernaan yang terdiri atas saluran pencernaan dan organ aksesori. Saluran pencernaan dimulai dari mulut sampai usus halus bagian distal, sedangkan organ aksesori terdiri atas hati, kantong empedu, dan pankreas. Ketiga organ ini membantu terlaksananya sistem pencernaan makanan secara kimiawi (Desy, 2017).

3. Jenis-Jenis Nutrisi

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi yang diperlukan oleh manusia yang berfungsi untuk menghasilkan energi bagi tubuh manusia. Karbohidrat sebagai zat gizi merupakan nama kelompok zat-zat organik yang mempunyai struktur molekul yang berbeda-beda, meski terdapat persamaan-persamaan dari sudut kimia dan fungsinya. Semua karbohidrat terdiri atas unsur Carbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) (Nurhamida, 2014).

Karbohidrat yang penting dalam ilmu gizi dibagi menjadi dua golongan yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Karbohidrat sederhana terdiri atas monosakarida yang merupakan molekul dasar dari karbohidrat, disakarida yang terbentuk dari dua monosa yang dapat saling terikat, dan oligosakarida yaitu gula rantai pendek yang dibentuk oleh galaktosa, glukosa dan fruktosa. Karbohidrat kompleks terdiri atas polisakarida yang terdiri atas lebih dari dua ikatan monosakarida

dan serat yang dinamakan juga polisakarida nonpati (Nurhamida, 2014).

Karbohidrat selain berfungsi untuk menghasilkan energi, juga mempunyai fungsi yang lain bagi tubuh. Fungsi lain karbohidrat yaitu pemberi rasa manis pada makanan, penghemat protein, pengatur metabolisme lemak, membantu pengeluaran feses (Nurhamida, 2014).. Fungsi karbohidrat menurut Nurhamida, 2014:

- 1) Sumber energi bagi kebutuhan sel-sel jaringan tubuh.
- 2) Membantu metabolisme lemak.
- 3) Melindungi protein agar tidak dibakar sebagai penghasil energy, penghemat protein.

Menurut Nurhamida, 2014 berdasarkan susunan kimianya karbohidrat dibagi menjadi tiga golongan :

- 1) Monosakarida (gula sederhana)

Monosakarida adalah karbohidrat paling sederhana yang merupakan molekul terkecil karbohidrat. Dalam tubuh monosakarida langsung diserap oleh dinding-dinding usus halus dan masuk ke dalam peredaran darah. Monosakarida dikelompokkan menjadi tiga golongan :

- a) Glukosa : Disebut juga dekstrosa yang terdapat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran. Semua jenis karbohidrat akhirnya akan diubah menjadi glukosa.

b) Fruktosa : Disebut juga levulosa, atau gula buah zat ini bersama-sama glukosa terdapat dalam buah-buahan dan sayuran terutama dalam madu yang menyebabkan rasa manis.

c) Galaktosa : Berasal dari pemecahan disakarida. Galaktosa, tidak terdapat bebas di alam seperti halnya glukosa dan fruktosa, akan tetapi terdapat di dalam tubuh sebagai hasil pencernaan laktosa.

2) Disakarida (gula ganda)

Disakarida adalah gabungan dari dua macam monosakarida. Dalam proses metabolisme, disakarida akan dipecah menjadi dua molekul monosakarida oleh enzim dalam tubuh. Disakarida dikelompokkan menjadi tiga golongan :

a) Sukrosa : Terdapat dalam gula tebu, gula aren. Dalam proses pencernaan, sukrosa akan dipecah menjadi glukosa dan fruktosa.

b) Maltosa : Hasil pecahan zat tepung (pati), yang selanjutnya dipecah menjadi dua molekul glukosa.

c) Laktosa : Banyak terdapat dalam susu, dalam tubuh laktosa agak sulit dicerna jika dibanding dengan sukrosa dan maltosa dalam proses pencernaan laktosa akan dipecah menjadi satu molekul glukosa dan satu molekul galaktosa.

3) Polisakarida (karbohidrat kompleks)

Polisakarida merupakan gabungan beberapa molekul monosakarida. Disebut oligosakarida jika tersusun 3-6 molekul monosakarida dan disebut polisakarida jika tersusun atas lebih dari enam molekul monosakarida. Polisakarida dikelompokkan menjadi tiga golongan :

- a) Pati : Sumber kalori yang sangat penting karena sebagian besar karbohidrat dalam makanan terdapat dalam bentuk pati.
- b) Glikogen : Disebut juga pati binatang, adalah jenis karbohidrat semacam gula yang disimpan di hati dan otot dalam bentuk cadangan karbohidrat.
- c) Serat : Jenis karbohidrat yang tidak terlarut. Serat dalam saluran pencernaan manusia tidak dapat dicerna karena manusia tidak memiliki enzim.

b. Lemak

Lemak merupakan ester dari gliserol dan asam lemak.

Lemak mempunyai unsur-unsur organik, karbon, hydrogen, dan oksigen yang terikat dalam ikatan gliserida. (Irianto, 2014)

Fungsi lemak :

- 1) Sebagai sumber energi.
- 2) Membangun jaringan tubuh.
- 3) Fungsi perlindungan.
- 4) Penyekatan/isolasi, lemak akan mencegah kehilangan panas dari

tubuh.

- 5) Perasaan kenyang, lemak dapat menunda waktu pengosongan lambung dan mencegah timbulnya rasa lapar.
- 6) Vitamin larut dalam lemak.

c. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air (Proverawati, 2011).

Fungsi protein :

- 1) Menggantikan protein yang hilang selama proses metabolisme yang normal dan proses pengausan yang normal.
- 2) Menghasilkan jaringan baru.
- 3) Diperlukan dalam pembuatan protein-protein baru dengan fungsi khusus dalam tubuh yaitu enzim, hormon dan hemoglobin.
- 4) Sebagai sumber energi.

Berdasarkan fungsinya protein diklarifikasikan menjadi dua yaitu :

- 1) Protein hewani : Protein dalam bahan makanan yang berasal dari binatang seperti protein dari daging, protein dari susu.
- 2) Protein nabati : Protein yang berasal dari bahan makanan tumbuhan, seperti protein dari jagung, protein dari terigu.

d. Vitamin

Vitamin merupakan suatu molekul organik yang sangat

diperlukan oleh tubuh untuk proses metabolisme dan pertumbuhan yang normal (Proverawati, 2011)

Ada dua jenis vitamin :

- 1) Vitamin larut lemak yaitu vitamin A, D, E, dan K.
- 2) Vitamin larut air yaitu vitamin B, C (tidak disimpan dalam tubuh)

e. Mineral

Mineral merupakan unsur esensial bagi fungsi normal sebagian enzim dan sangat penting bagi pengendalian sistem cairan tubuh. Mineral merupakan konstituen esensial pada jaringan lunak, cairan dan rangka rangka mengandung sebagian besar mineral. Tubuh tidak dapat mensintesis sehingga harus disediakan lewat makanan. (Proverawati, 2011).

Fungsi mineral :

- 1) Konstituen tulang dan gigi.
- 2) Pembentukan garam-garam yang larut dan mengendalikan komposisi cairan tubuh.
- 3) Bahan dasar enzim dan protein.

f. Air

Air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia. Kurang lebih 60-70% berat badan orang dewasa berupa air sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh, terutama bagi mereka yang melakukan olahraga atau kegiatan berat (Proverawati, 2011).

Fungsi air :

- 1) Sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormon ke organ sasaran (target organ).
- 2) Mengatur temperatur tubuh terutama selama aktifitas fisik.
- 3) Mempertahankan keseimbangan volume darah.

4. Nutrisi Yang Diperlukan Ibu Hamil

Masa hamil adalah masa pening untuk pertumbuhan optimal janin dan persiapan persalinan. Oleh karena penambahan zat-zat gizi berguna untuk : kesehatan ibu hamil, pertumbuhan janin, saat persalinan, persiapan menyusui dan tumbuh kembang bayi. Pada dasarnya menu makanan ibu hamil, tidak banyak berbedaaan dari menu sebelum hamiil. Oleh karena itu, diharapkan tidak ada kesulitan dalam pengaturan menu sehat selama hamil. Selama hamil calon ibu memerlukan lebih banyak zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya, bila makanan ibu terbatas janin akan menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok, dan lain-lain (Lestari, 2013)

Asupan gizi sangat menentukan kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya.. kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammae), volume darah, plasenta, air ketuban dan

pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya (Lestari, 2013)

Secara normal, ibu hamil akan mengalami kenaikan berat badan sebesar 11-13 kg. Hal ini terjadi karena kebutuhan asupan makanan ibu hamil meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Asupan yang dikonsumsi oleh ibu hamil berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, mengganti sel-sel tubuh yang rusak atau mati, sumber tenaga, mengatur suhu tubuh dan cadangan makanan (Lestari, 2013).

Makanan dengan gizi seimbang adalah makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat pengatur. Kebutuhan nutrisi akan meningkat selama hamil, namun tidak semua kebutuhan nutrisi meningkat secara proporsional (Lestari, 2013)

Untuk pertumbuhan janin yang memadai diperlukan zat-zat makanan yang adekuat, dimana peranan plasenta besar artinya dalam transfer zat-zat makanan tersebut. Pertumbuhan janin paling pesat terutama terjadi pada stadium akhir kehamilan. Misalnya pada akhir bulan ketiga kehamilan berat janin hanya sekitar 30 g dan kecepatan maksimum pertumbuhan janin terjadi pada minggu 32-38. Sehingga dibutuhkan lebih banyak zat-zat makanan pada stadium kehamilan tersebut (Aisyah, 2015).

5. Makanan Yang Harus Dihindari Ibu Hamil

Ada beberapa jenis makanan yang harus dihindari oleh ibu hamil, karena kemungkinan akan membawa bibit penyakit atau parasit tertentu yang membahayakan janin. Jenis bibit penyakit atau parasit yang membahayakan kandungan dan terbawa dalam makanan adalah :

a. Listeria

Makanan yang mengandung listeria ini dapat menyebabkan keguguran, bayi lahir mati, atau keracunan darah. Bakteri listeria monocytogenes banyak terdapat pada produk unggas (termasuk telur), ikan atau daging sapi, yang diolah setengah matang, selada, buah dan sayuran yang tidak dicuci bersih, terutama bila dimakan dalam keadaan mentah, beberapa jenis keju lunak, seperti ricotta, cemaembert, blue cheese serta keju lain yang dibuat dari susu kambing atau domba.

b. Bakteri E.coli

Sering ditemukan pada daging yang diolah setengah matang, dan susu yang tidak mengalami pasteurisasi. Racun yang dikeluarkannya dapat merusak usus dan ginjal

c. Salmonella dan Toksoplasma

Untuk menghindari bakteri jenis ini, sebaiknya tidak mengonsumsi daging dan telur dalam bentuk mentah atau setengah matang.

D. Tinjauan Asupan Nutrisi Ibu Hamil

Ibu yang hamil memerlukan makanan lebih banyak dari biasanya. Selain itu untuk keperluan dirinya, ibu hamil juga harus makan untuk janin yang dikandungnya, untuk itu sebaiknya ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi sebagai berikut :

1. Energi

Kebutuhan energi pada ibu hamil tergantung pada berat badan sebelum hamil dan penambahan berat badan selama kehamilan, karena adanya peningkatan basal metabolisme dan pertumbuhan janin yang pesat, terutama pada trimester II dan trimester III, direkomendasikan penambahan jumlah kalori sebesar 285-300 kalori pada trimester II dan trimester III (Irianto, 2014).

2. Asam folat

Pada beberapa minggu sebelum dan setelah awal kehamilan embrio janin membutuhkan asam folat yang banyak untuk pembentukan sistem syaraf dan sel-sel. Contohnya makanan yang mengandung kalori yaitu : sejenis sayuran dengan daun hijau yaitu kubis, bayam dan brokoli, kentang, kacang hijau serta buah-buahan asam yaitu jeruk manis, jus jeruk dan buah anggur (Arisman, 2012).

3. Protein

Sama seperti energi kebutuhan ibu hamil akan protein membubung sampai 68%. Selain sebagai sumber kalori, protein juga diperlukan untuk pertumbuhan janin dan pertumbuhan dan perkembangan

plasenta, contoh : susu, keju, telur, daging. (Arisman, 2012).

4. Vitamin A

Vitamin A berfungsi pada pertumbuhan sel dan jaringan pertumbuhan gigi dan pertumbuhan tulang, penting untuk mata, kulit, rambut dan mencegah kelainan bawaan. Contoh : mentega, sayuran dan buah (Irianto, 2014).

5. Kalsium

Kalsium 100 mg/hari diperlukan untuk menjaga pembentukan tulang dan rangka janin, pembentukan gigi janin dan kenaikan metabolisme kalsium ibu. Contoh makanannya : susu, keju dan daging (Irianto, 2014).

6. Zat besi

Zat besi banyak diperlukan untuk pembentukan darah. Kekurangan zat besi akan mengakibatkan anemia berbahaya bagi ibu dan bayinya. Contohnya : daging sapi, domba, ayam kalkun, sardin, serta sayuran berdaun seperti brokoli, ercis, kubis, daun bawang dan bayam, beras, kacang-kacangan (Irianto, 2014).

7. Vitamin C

Vitamin C bermanfaat untuk memudahkan penyerapan zat besi oleh tubuh dan pembentukan jaringan ikat. Contohnya : jeruk manis, buah anggur, tomat, dll (Irianto, 2014).

8. Vitamin D

Vitamin D berguna untuk pembentukan tulang karena penyerapan

kalsium. Contoh : sardin dan makarel, telur dan produk susu lainnya, serta makanan yang diperkaya seperti margarin atau sereal (Irianto, 2014).

9. Iodium

Iodium dalam tubuh ibu hamil diperlukan sebanyak 175 mg/hari selama kehamilan, ini berfungsi untuk menaikkan metabolisme basal (Irianto, 2014).

10. Magnesium

Dari ibu hamil diperlukan guna untuk metabolisme energi dan protein, aktivitas enzim, penguat otot tubuh (Irianto, 2014). Kebutuhan makanan yang dibutuhkan untuk ibu hamil bila kondisi badan si ibu tidak terganggu, maka jumlah atau besar makanan yang dapat dimakan adalah :

a) Pada trimester I

Pada usia kehamilan 1-12 minggu ini, calon ibu diharapkan dapat memenuhi kebutuhan kalori yang mencapai 200 kilo kalori (kkal) per hari, pasalnya di masa ini janin berkembang pesat, sehingga butuh kecukupan energi. Calon ibu disarankan mengonsumsi sumber karbohidrat seperti nasi, roti, mie, pasta, di tambah dengan daging, ikan, sayuran, buah, serta susu dan produk olahannya. Umumnya memasuki minggu ke lima, calon ibu mengalami morning sickness, berupa mual dan muntah agar kebutuhan asupan makanan bergizi tetap terpenuhi, pastikan

mengonsumsi makanan dengan porsi sedikit tapi sering (Irianto, 2014)

b) Trimester II

Di trimester dua ini nafsu makan ibu membaik, maka makanan yang baik diberikan 3 kali sehari ditambah 1 kali makanan selingan, hidangan lauk pauk hewan seperti telur, ikan, daging, hati (Irianto, 2014)

c) Pada trimester III

Pada kehamilan di trimester ketiga atau trimester terakhir merupakan salah satu periode terpenting dalam kehamilan, dimana pada trimester ini makanan harus disesuaikan dengan keadaan ibu, bila ibu hamil mempunyai berat badan lebih, maka makanlah yang mengandung sumber energi dan lemak harus dikurangi dan memperbanyak konsumsi sayur dan buah yang segar (Irianto, 2014).