

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku pribadi, termasuk perilaku kesehatan. Perilaku yang diinformasikan lebih lama berdasarkan pemahaman. Pemahaman mengenai gizi dan kesehatan juga dapat mempengaruhi kebiasaan makanan ibu. Semakin banyak pemahaman seorang ibu tentang pemenuhan gizi, semakin banyak makanan yang mereka miliki untuk memenuhi kebutuhan gizinya (Eriyani, 2018).

Pengetahuan adalah hasil persepsi manusia, atau hasil seseorang mengetahui tentang objek melalui inderanya (mata, hidung, telinga, dan lain-lain). Dengan demikian, pengetahuan mencakup berbagai jenis yang diperoleh oleh seseorang melalui panca indera (Wati, 2014).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang tentang objek bervariasi dalam intensitasnya, dan dijelaskan bahwa ada enam tingkatan pengetahuan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (memori). Ketahui faktanya tanpa menggunakannya.

b. Pemahaman (*comprehension*)

Memahami suatu objek bukan hanya sekedar mengetahui , bukan hanya mampu menunjukkannya, tetapi juga mampu menginterpretasikan secara benar objek yang kita diketahui.

c. Penerapan (*application*)

Penerapan ditentukan ketika sudah memahami topik dan dapat menggunakan prinsip yang diketahui.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan orang untuk menggambarkan dan menganalisis, yang terdapat dalam suatu objek.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan untuk membangun formula baru dari yang sudah ada atau menghubungkan secara logis komponen pengetahuan.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi didefinisikan sebagai kemampuan menilai suatu materi terhadap kriteria yang ada dengan mempertanyakan isi dokumen pengukuranya (Nurmala, 2018).

3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah apa yang di ketahui seseorang diet dalam kesehatan yang optimal. Pengetahuan gizi termasuk memilih dan mengkonsumsi makanan yang tepat dan menyerap semua nutrisi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh. Pengetahuan ibu tentang gizi dan

masalahannya di mempengaruhi status gizi keluarga. Ibu tanpa pemenuhan gizi yang baik akan memilih makanan yang salah untuk dirinya dan bayinya baik secara kuantitas maupun kualitas. Selain pengetahuan tentang gizi, pengetahuan tentang kesehatan juga sangat penting bagi ibu hamil. Oleh karena itu, pengetahuan tentang gizi dan kesehatan merupakan salah satu faktor protektif untuk menjaga kualitas kehamilan (Nurmala, 2018).

4. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah :

a. Usia

Semakin tua orang, semakin banyak pikiran dan perbuatan orang akan mempercayai masyarakat, orang dewasa akan mempercayai mereka yang belum cukup dewasa (Nursalam, 2016).

b. Pengalaman

Pengalaman adalah guru terbaik, dan dapat dipahami bahwa pengalaman adalah sumbernya, juga bisa menjadi jalan untuk mendapatkan kebenaran ilmu. (Notoatmodjo, 2020).

c. Faktor Pekerjaan

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan seseorang sebagian besar untuk mendukung kehidupan dan kehidupan keluarganya. Meskipun bekerja pada umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu (Notoatmodjo, 2020).

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah kondisi yang ada di sekitar kita yang dapat mempengaruhi perkembangan perilaku seseorang dan sekelompok orang di sekitar kita (Notoatmodjo, 2020).

B. Konsep Status Gizi

1. Definisi Status Gizi

Status gizi yaitu keadaan kesehatan yang dihasilkan dari keseimbangan kebutuhan dan gizi. Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi perkembangan bayi dalam kandungan. Bila gizi bayi buruk sebelum lahir dan selama hamil, hal ini akan menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR). Selain itu akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan otak bayi, bayi baru lahir yang mudah terserang penyakit, abortus, dan lain sebagainya (Febriyati, 2019).

Status gizi merupakan gambaran kebutuhan dari asupan zat gizi yang digunakan oleh tubuh. Dan dipengaruhi oleh asupan makanan yang disesuaikan dengan status gizi seseorang. Diet secara langsung dipengaruhi oleh asupan makanan dan penyakit. Nutrisi sangat menentukan kesehatan ibu hamil dan janin. Nutrisi yang sering kurang pada ibu hamil adalah protein dan beberapa mineral seperti zat besi dan kalsium (Fariski, 2020).

2. Gizi Ibu Hamil Trimester 1

Zat gizi berfungsi sebagai sumber energi, pertumbuhan, sumber pembentukan massa dan perlindungan dan perbaikan jaringan tubuh.

Status gizi mencerminkan sejauh mana terpenuhinya kebutuhan gizi terpenuhi (Almatsier Sunita, 2016).

3. Prinsip Gizi Ibu Hamil Trimester 1

Gizi ibu harus sesuai kebutuhan gizi seimbang untuk kehamilan. Bayi pada trimester pertama masih lambat, maka kebutuhan energi untuk perkembangan bayi tidak terlalu besar. Sehingga membuat ibu hamil tidak nyaman seperti mual, muntah. Beberapa panduan yang perlu diingat tentang kebiasaan makan sehat untuk ibu hamil:

- a. Memberikan kalori yang cukup untuk kebutuhan tubuh ibu dan berkembang bayi.
- b. Memenuhi kebutuhan ibu hamil dan bayi (termasuk karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral).
- c. Dibandingkan dengan efek samping yang dapat dihindari pada bayi.
- d. Mendukung metabolisme tubuh dengan menjaga berat badan ibu selama kehamilan (Quina, 2019).

4. Zat-zat Gizi Ibu Hamil Trimester 1

Ada lima jenis zat gizi makro untuk ibu hamil trimester 1 berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, menciptakan kalori bagi tubuh melalui proses metabolisme (pembakaran). Konsumsi karbohidrat dan lemak yang lebih tinggi sementara protein terutama digunakan sebagai bahan pembangun (Almatsier Sunita, 2016).

a. Karbohidrat

Nutrisi di peroleh dari makanan pokok. Kelompok makanan pokok adalah sumber karbohidrat misalnya : nasi, kentang, singkong, dll (Anggerika, 2015).

b. Protein

Komponen sel tubuh ibu dan bayi terutama dari protein. Peningkatan kebutuhan protein karena dipengaruhi oleh laju pertumbuhan janin (Arfiana, 2019).

c. Lemak

Jumlah lemak yang dikonsumsi dalam sehari paling banyak 10% dari total energi yang dibutuhkan (Anggerika, 2015).

d. Vitamin

Wanita yang hamil membutuhkan lebih banyak vitamin dari pada wanita tidak hamil. Kebutuhan vitamin esensial untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi (Anggerika, 2015).

e. Mineral

Ibu hamil juga banyak membutuhkan mineral dibandingkan sebelum hamil. Mineral meliputi : zat besi, zat seng, kalsium, yodium, fosfor, flour, natrium (Anggerika, 2015).

5. Manfaat Gizi Dalam Masa Kehamilan Trimester 1

Status gizi ibu selama kehamilan trimester 1, erat kaitannya dengan kondisi janin. Hal ini dapat dilihat dari pemenuhan kebutuhan

gizi ibu, jika selama kehamilan gizi ibu kurang terpenuhi maka akan mempengaruhi perkembangan otak bayi pada saat hamil sangat berpengaruh oleh status gizi ibu. Dan perkembangan sel-sel otak dimulai pada usia empat belas minggu sampai dua puluh minggu, jika ibu kekurangan gizi. Gangguan pertumbuhan sel otak akibat kurang gizi akan menyebabkan gangguan intelektual pada usia dini misal, kemampuan komunikasi sosial anak berkurang, kemampuan bahasa anak tidak terlalu baik. Hal ini dapat mempengaruhi kecerdasan (IQ) anak. Hal ini dapat menyebabkan konsentrasi yang buruk dan kekuatan otak (Kardina, 2018).

6. Pola Makan Ibu Hamil Trimester 1

Pola makan ibu hamil memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi dan selama persalinan. Selama kehamilan, seorang ibu akan mengalami perubahan yang meningkatkan kebutuhan nutrisi dari makanannya. Jumlah makanan yang dibutuhkan ibu tergantung pada tubuh ibu, namun jika ada gangguan pada kehamilannya, hal ini dapat disesuaikan. Di kehamilan trimester 1 pada umur kehamilan 1-3 bulan ada kemungkinan penurunan berat badan. Ini karena pusing, mual dan bahkan muntah. Untuk ini sebaiknya makan dalam porsi kecil tapi sering (Kardina, 2018).

7. Asupan Makanan Trimester 1

Asupan makanan yaitu salah satu dari faktor yang berperan sangat penting terjadinya Kurang Energi Kronik (KEK). Oleh karena itu, makan

orang indonesia pada umumnya mengandung zat hewani yang rendah dan tinggi zat nabati yang tinggi. Kebiasaan wanita pada umumnya wanita sering lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Sehingga banyak wanita yang takut mengkonsumsi makanan dengan kalori yang tinggi (Arifsa, 2018).

8. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi :

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi zat gizi antara lain:

1) Pendapatan

Indeksi gizi karena kemiskinan merupakan tingkat ekonomi keluarga, yang hubungan dengan daya beli keluarga.

2) Pendidikan

Pendidikan gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan sikap dan perilaku orang tua atau masyarakat tentang gizi yang baik.

3) Pekerjaan

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama menunjang kehidupan keluarganya.

b. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi gizi pada ibu hamil:

1) Usia

Usia akan mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam memberikan nutrisi pada anak dan remaja.

2) Kondisi fisik

Orang yang sakit sedang dalam pemulihan dan semua lansia membutuhkan makanan khusus karena kesehatan yang buruk (Almatsier Sunita, 2016).

C. Konsep Ibu Hamil

1. Definisi Ibu Hamil

Ibu hamil adalah mereka yang sedang dalam proses hamil untuk terus melahirkan. Di dalam tubuh seorang ibu hamil yang sedang hamil terdapat janin yang sedang berkembang di dalam kandungan. Kehamilan adalah tahap penting dari kehamilan. Ibu harus mempersiapkan diri dengan matang agar tidak menimbulkan masalah bagi ibu, bayi dan saat melahirkan. Status gizi pada selama kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan janin dalam kandungan. Status gizi pada trimester pertama akan sangat mempengaruhi perkembangan embrio selama perkembangan dan pembentukan organ (Mamuroh, 2019).

2. Tanda-tanda Kehamilan

Menurut (Padila, 2018), Tanda-tanda kehamilan dibagi menjadi 3 yaitu :

a. Tanda-tanda kehamilan

- 1) Amoneora (tidak bisa menstruasi)
- 2) Mual dan muntah
- 3) Mengidam
- 4) Tidak tahan dengan baunya
- 5) Tidak nafsu makan
- 6) Lelah
- 7) Nyeri payudara
- 8) Sering buang air kecil

b. Tanda-tanda kehamilan yang tidak pasti / kemungkinan hamil

- 1) Perut membuncit
- 2) Rahim tumbuh
- 3) Tanda Chadwick, vulva dan vagina kebiruan
- 4) Sedikit kontraksi
- 5) Tes kehamilan

c. Tanda positif (Beberapa tanda kehamilan)

- 1) Gerakan janin
- 2) Detak jantung janin
- 3) Citra tubuh janin yang terlihat pada USG

3. Usia Kehamilan

Usia kehamilan yang normal dan sehat adalah 280 hari atau 40 minggu, dan dibagi menjadi tiga trimester :

a. Trimester I

Kehamilan trimester I adalah keadaan di mana janin hadir dalam tubuh dari 0-14 minggu. Dan gejala yang paling umum adalah mual dan itu terjadi di pagi hari tetapi bisa terjadi kapan saja di malam hari (Farhani, 2014).

b. Trimester II

Kehamilan trimester II adalah mengandung janin selama 28 minggu. Saat kehamilan, ibu lebih tenang dan damai tanpa diganggu. Pada trimester II, bayi sedang berkembang, sehingga penggunaan obat harus dijaga agar tidak mengganggu pembentukan gigi susu seperti antibiotik (Farhani, 2014).

c. Trimester III

Kehamilan trimester III adalah masa kehamilan dalam tubuh pada 40 minggu. Selama trimester III ibu sering merasakan kelelahan hingga depresi ringan. Tekanan darah ibu yang sering naik, dan kembali normal setelah melahirkan (Farhani, 2014).

4. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Kehamilan

1. Faktor fisik

a. Status kesehatan

Status kesehatan yaitu faktor yang berhubungan terhadap status kesehatan. Deteksi dini kemungkinan komplikasi genital, prediksi lebih cepat dibuat dan status kesehatan struktural dapat menurunkan angka kematian ibu (AKI).

b. Faktor psikologi

Faktor psikologi muncul karena perkembangan emosi yang belum matang dalam kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan situasi tertentu termasuk kehamilan.

c. Faktor lingkungan

Beberapa kebiasaan dan tradisi yang berbahaya bagi ibu. Pihak ketenagaan kesehatan harus mampu menyikapi hal seperti ini dengan bijak dan tanpa menyinggung kearifan lokal daerah tersebut.

d. Faktor budaya dan adat istiadat

Adat sejumlah adat dan tradisi yang berbahaya bagi ibu. petugas kesehatan mampu menangani hal seperti ini dengan bijak dan tanpa menyinggung kearifan lokal daerah tersebut.

e. Faktor ekonomi

Kehidupan ekonomi sudah ada sejak manusia lahir.

Dalam kehidupan sehari-hari berbagai aktivitas manusia dapat diamati dalam memenuhi kebutuhannya (Rahmawati, 2015).

5. Adaptasi Fisiologis dan Psikologis Ibu Hamil Trimester 1

a. Perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester 1

Pada awal kehamilan maka seluruh sistem reproduksi wanita mengalami perubahan yang mendasar agar mampu mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan seperti berikut ini:

1) Sistem reproduksi seperti :

a. Uterus

Pembesaran dan penebalan uterus pada trimester 1 disebabkan adanya peningkatan vaskularisasi. Sejak trimester I kehamilan, rahim juga mengalami kontraksi yang tidak teratur dan biasanya tidak menimbulkan rasa sakit (Priyatni, 2016).

b. Vagina

Pada awal trimester pertama, yaitu ada perubahan warna vulva, vagina dan leher rahim menjadi merah. Vulva dan vagina meningkat yaitu dari 4 menjadi 6,5 membuat ibu rentan mengalami infeksi vagina (Priyatni, 2016).

c. Payudara

Pada awal trimester pertama payudara akan menjadi lebih besar dan peregangan karena hormon somatomamotropin, estrogen dan progesteron, akan tetapi belum tidak akan menghasilkan susu. Pembuluh darah di bawah kulit juga akan menjadi lebih terlihat. payudara juga akan menjadi lebih besar dan lebih gelap. Kelenjar sebaceous arela membesar dan cenderung menonjol hal ini dikenal sebagai *turban Montgomery* (Priyatni, 2016).

2) Sistem pencernaan

Menurut (Arifsa, 2018) sistem pencernaan seperti :

a. Lambung

Pada awal kehamilan, timbulnya ketidaknyamanan lambung disebabkan oleh posisi lambung dan aliran asam lambung ke kerongkongan bagian bawah. Pada beberapa ibu hamil ditemukan adanya ngidam makanan yang mungkin berkaitan dengan persepsi pribadi ibu hamil tentang apa yang dapat mengurangi rasa mual.

b. Sistem kardiovaskuler

Pada awal kehamilan perubahan terbesar dalam fungsi jantung selama 8 minggu awal kehamilan. Pada awal minggu ke-5, curah jantung meningkat karena resistensi vaskular sistemik menurun dan denyut jantung meningkat.

c. Sistem pernapasan

Selama tahap awal kehamilan, kesadaran bernafas sering meningkat, yang bisa berarti sesak napas. Ini sering menimbulkan kelainan pada paru-paru atau jantung. Peningkatan pernafas selama kehamilan dapat disebabkan terutama oleh progreston dan sisannya oleh esterogen. Peningkatan kerja pernafasan menyebabkan penurunan tekanan PCO₂ dan karbondioksida berkurang.

b. Perubahan Psikologis Selama Kehamilan trimester 1

Perubahan psikologis pada ibu hamil bervariasi dari tiap semesternya. Selama trimester pertama ibu hamil mengalami perubahan emosional yang mempengaruhi pada penurunan gairah seks, kelelahan mual, depresi dan kekhawatiran ibu tentang kesehatan ibu dan bayi (Hizli, 2015).