

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stunting

1. Definisi

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun (Hamdani et al., 2023).

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek dari standar usianya (Kurniati & Sunarti, 2020:18).

2. Dampak

Menurut (Kurniati & Sunarti, 2020:23-24) dampak yang ditimbulkan dari stunting, dapat dibagi menjadi dampak jangka pendek dan jangka panjang yaitu :

a. Dampak Jangka Pendek

- 1) Peningkatan kejadian kesakitan dan kematian
- 2) Perkembangan kognitif, motorik, dan verbal pada anak tidak optimal
- 3) Peningkatan biaya Kesehatan
- 4) Terganggunya perkembangan otak
- 5) Kecerdasan berkurang
- 6) Gangguan pertumbuhan fisik
- 7) Gangguan metabolisme dalam tubuh

b. Dampak Jangka Panjang

- 1) Postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan pada umumnya)

- 2) Meningkatkan risiko obesitas dan penyakit lainnya
- 3) Menurunnya Kesehatan reproduksi
- 4) Kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah
- 5) Produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal
- 6) Menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar
- 7) Menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit
- 8) Risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua.

3. Upaya Pencegahan

Menurut (Akbar & Huriah, 2022:10-12) upaya pencegahan stunting yaitu sebagai berikut :

a. Peranan Gizi Ibu Hamil

Tindakan yang relatif efektif untuk mencegah stunting pada anak adalah selalu memenuhi gizi sejak masa kehamilan. Pentingnya status gizi ibu terutama saat hamil perlu dilihat dari berbagai aspek. Berbagai hasil studi menunjukkan bahwa status gizi ibu tidak hanya memberikan dampak negatif terhadap kesehatan ibu, tetapi juga berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandung ibu bahkan hingga anak tersebut dewasa

Kebutuhan ibu hamil akan protein sampai 68%, asam folat 100%, kalsium 50%, dan zat besi 200-300%. Bahan pangan yang digunakan harus meliputi enam kelompok, yaitu: (1) makanan yang mengandung protein (hewani dan nabati), (2) susu dan olahannya, (3) roti dan biji-bijian, (4) buah dan sayur yang kaya akan vitamin C, (5) sayuran berwarna hijau tua, (6) buah dan sayur lain.

Apabila ibu hamil dalam keadaan sangat kurus atau telah mengalami Kurang Energi Kronis (KEK), maka perlu diberikan makanan tambahan kepada ibu hamil tersebut. Setiap ibu hamil perlu

mendapat tablet tambah darah, minimal 90 tablet selama kehamilan dan kesehatan ibu harus tetap dijaga agar ibu tidak mengalami sakit.

b. Gizi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan

Pencegahan stunting penting dilakukan pada masa emas yaitu 1000 hari pertama kehidupan. Hitungan 1.000 hari di sini dimulai sejak janin sampai anak berusia 2 tahun. Saat anak dalam kandungan, penting bagi ibu hamil untuk mendapat nutrisi terbaik. Selanjutnya, pemberian ASI eksklusif penting dilakukan pada anak baru lahir hingga 6 bulan untuk memberikan nutrisi yang optimal. ASI berpotensi mengurangi peluang stunting pada anak berkat kandungan gizi mikro dan makro. Protein dan kolostrum yang terdapat pada ASI pun dinilai mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi.

Saat anak berusia 6 bulan, anak mulai diberikan makanan bernutrisi melalui program Makanan Pendamping ASI (MPASI). Dalam pemberian MPASI, keluarga perlu memperhatikan kandungan gizi yang baik pada makanan anak untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Jika pemberian nutrisi pada fase 1000 HPK tidak adekuat, berbagai masalah kesehatan dapat muncul mulai dari bayi hingga tua.

c. Peranan Keluarga

Keluarga berperan penting mencegah stunting pada setiap fase kehidupan. Mulai dari janin dalam kandungan, bayi, balita, remaja, menikah, hamil, dan seterusnya. Keluarga khususnya orang tua, perlu memantau tumbuh kembang anak secara berkala ke posyandu maupun klinik khusus anak, terutama tinggi dan berat badan anak. Kebersihan dan sanitasi yang baik juga menjadi faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang optimal anak. Seperti yang diketahui, anak-anak sangat rentan akan serangan penyakit khususnya diare terutama apabila lingkungan sekitar kotor. Faktor ini pula yang secara tak langsung meningkatkan peluang stunting.

B. Gizi Ibu Hamil

1. Pengertian Gizi Ibu Hamil

Gizi ibu hamil adalah makanan atau zat gizi (mikro dan makro) yang dibutuhkan oleh ibu hamil yang harus cukup jumlah, mutu dan kebutuhannya sehingga janin yang berada dalam kandungan dapat tumbuh dengan baik, tidak mengalami gangguan serta masalah (Wicaksana & Rachman, 2018:10).

Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa kehamilannya, dengan porsi dua kali makan dari orang yang tidak hamil. Status gizi merupakan hal yang penting diperhatikan pada saat sedang hamil karena faktor gizi sangat berpengaruh terhadap status kesehatan ibu untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Purwanto & Sumaningsih, 2019:41).

2. Pentingnya Gizi Bagi Ibu Hamil

Gizi pada saat kehamilan adalah zat makanan atau menu yang takaran semua zat gizinya dibutuhkan oleh ibu hamil setiap hari dan mengandung zat gizi seimbang dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan (Purwanto & Sumaningsih, 2019:41).

Faktor gizi ibu sebelum dan selama kehamilan merupakan penyebab tidak langsung yang memberikan peran serta terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil dengan gizi yang kurang akan menyebabkan janin mengalami Intra-Uterine Growth Retardation (IUGR) atau pertumbuhan janin terhambat. Sehingga bayi yang akan dilahirkan akan mengalami kekurangan gizi dan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak yang mengalami hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan disebabkan kurangnya asupan makanan yang memadai dan penyakit infeksi yang berulang dan meningkatkan kebutuhan metabolisme serta mengurangi nafsu makan. Hal ini semakin mempersulit untuk mengatasi gangguan pertumbuhan yang akhirnya berpeluang terjadinya stunting. Secara umum penyebab kekurangan gizi pada ibu hamil karena konsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat pemenuhan gizi (Listyarini & Fatmawati, 2020:101)

Dasar pengaturan gizi ibu hamil adalah adanya penyesuaian selama kehamilan, yaitu sebagai berikut :

- a. Peningkatan basal metabolisme dan kebutuhan kalori. Metabolisme basal pada masa empat bulan pertama mengalami peningkatan lalu menurun menjadi 20-25 % pada 20 minggu terakhir.
- b. Perubahan fungsi alat pencernaan karena terjadi perubahan hormonal, peningkatan HCG, estrogen, progesterone menyebabkan berbagai perubahan seperti mual muntah, motilitas lambung sehingga penyerapan makanan menjadi lebih lama, peningkatan absorpsi nutrient, dan motilitas usus sehingga timbul obstipasi.
- c. Peningkatan fungsi ginjal sehingga banyak cairan yang dieksresi pada pertengahan kehamilan dan sedikit cairan dieksresi pada bulan-bulan terakhir kehamilan.
- d. Peningkatan volume dan plasma darah hingga 50 %, jumlah eritrosit 20-30 % sehingga terjadi penurunan hemodilusi dan konsentrasi hemoglobin.

Malnutrisi saat hamil menyebabkan volume darah menjadi berkurang, aliran darah ke uterus dan plasenta berkurang. Transfer gizi melalui plasenta yang berkurang dapat menyebabkan pertumbuhan janin menjadi terganggu.

Proporsi kenaikan berat badan selama hamil yaitu sebagai berikut :

- a. Pada trimester I peningkatan berat badan ibu lebih kurang 1 kg yang hampir seluruhnya merupakan kenaikan berat badan ibu.
- b. Pada trimester II sekitar 3 kg atau 0,3 kg/minggu. Sebesar 60 % peningkatan berat badan ini disebabkan pertumbuhan jaringan ibu.
- c. Pada trimester III sekitar 6 kg atau 0,3-0,5 kg/minggu. Sebesar 60 % peningkatan berat badan ini karena pertumbuhan jaringan janin.

3. Manfaat Gizi Dalam Masa Kehamilan

Kecukupan gizi ibu pada masa kehamilan berkaitan erat dengan keadaan bayi yang dilahirkan. Masa kehamilan yang paling kritis adalah pada trimester ketiga, yaitu saat usia janin telah mencapai enam bulan,

pertumbuhan janin sangat cepat sekali. Hal ini terlihat dari kenaikan berat badan ibu yang semakin cepat ketika memasuki trimester kedua kehamilan. Selain itu, pertumbuhan otak janin juga dipengaruhi oleh zat gizi pada saat ibu hamil. Pertumbuhan sel otak mulai berkembang pada usia kehamilan 20 minggu atau 5 bulan, jika ibu mengalami kekurangan gizi maka jumlah sel otak yang terbentuk tidak dapat mencapai jumlah yang seharusnya. Gangguan sel otak yang dapat terjadi jika kekurangan zat gizi pada saat kehamilan dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan mental pada masa kanak-kanak, seperti kemampuan sosial anak berkurang, kemampuan verbal anak tidak begitu baik, anak juga kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hal tersebut dapat mempengaruhi *Intelegensi Quotient* I.Q anak. Sehingga dapat menyebabkan rendahnya daya konsentrasi atau pemusatan pikiran (Rahim & Muslimin, 2022)

4. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Salah satu masalah yang dapat menyebabkan stunting adalah kurangnya asupan gizi pada saat masa kehamilan, sehingga menyebabkan gagal tumbuh janin yang menjadi awal mula terjadinya stunting (Kusumaningrum et al., 2022:11). Pada saat hamil, ibu memerlukan asupan gizi yang banyak. Mengingat selain kebutuhan gizi tubuh, ibu hamil harus memberikan nutrisi yang cukup untuk janin yang ada didalam kandungannya. Oleh sebab itu, ibu hamil membutuhkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang lebih besar daripada ibu yang tidak hamil. Kekurangan gizi selama masa kehamilan dapat menyebabkan anemia gizi, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) bahkan dapat menyebabkan bayi lahir cacat (Rahim & Muslimin, 2022).

Kebutuhan gizi pada masa kehamilan meningkat sebesar 15 % dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammar), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40 % sedangkan sisanya 60 % digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Secara normal, ibu hamil mengalami peningkatan berat badan yaitu sebesar 11-13

kg. Hal ini terjadi dikarenakan kebutuhan asupan makanan ibu hamil meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, mengganti sel-sel tubuh yang rusak atau mati, sumber tenaga, mengatur suhu tubuh dan cadangan makanan (Purwanto & Sumaningsih, 2019:43).

a. Energi

Metabolisme mengalami peningkatan sebesar 15% pada kehamilan tunggal dan bervariasi terutama pada trimester ketiga. Berdasarkan AKG 2019 peningkatan kebutuhan energi pada kehamilan trimester pertama adalah sebesar 180 kkal, sedangkan untuk trimester kedua dan ketiga sebesar 300 kkal. Adanya peningkatan kebutuhan energi ini disebabkan beberapa hal yaitu :

- 1) Kebutuhan untuk cadangan energi untuk pembentukan jaringan baru yaitu janin, plasenta dan cairan ketuban
- 2) Perkembangan jaringan kehamilan seperti payudara dan rahim
- 3) Cadangan lemak dalam tubuh
- 4) Peningkatan kebutuhan energi untuk sintesis jaringan
- 5) Peningkatan konsumsi oksigen oleh organ kehamilan
- 6) Pertumbuhan fetus dan plasenta terutama di akhir masa kehamilan (Paramita, 2019:17).

b. Protein

Penambahan kebutuhan protein selama masa kehamilan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019 adalah sebesar 1 gram untuk trimester pertama, 10 gram untuk trimester kedua dan 30 gram untuk trimester ketiga. Penambahan protein berfungsi sebagai proses sintesis jaringan kehamilan dan jaringan janin. Jenis protein yang dikonsumsi seperlimanya sebaiknya berasal dari protein hewani seperti daging, ikan, telur, susu, yogurt dan selebihnya berasal dari protein nabati seperti tahu, tempe, kacang-kacangan dan lain-lain.

Peningkatan protein pada saat kehamilan disebabkan oleh adanya penambahan jaringan protein. Sekitar 925 gram protein akan terakumulasi pada jaringan protein saat kehamilan, 440 gram akan diserap oleh janin, 216 gram digunakan untuk peningkatan darah dan volume cairan ekstraseluler dan 100 gram protein terakumulasi pada plasenta. Peningkatan kebutuhan protein juga dibutuhkan untuk proses perkembangan jaringan (Paramita, 2019:17-18).

c. Karbohidrat

Karbohidrat yang dipecah menjadi glukosa merupakan sumber energi utama bagi pertumbuhan. Janin membutuhkan persediaan glukosa dalam jumlah yang cukup untuk mendukung pertumbuhannya. Kebutuhan karbohidrat pada masa kehamilan yaitu sekitar 50 – 60% dari total energi. Jumlah minimal karbohidrat yang disarankan bagi wanita hamil yaitu sekitar 175 gram. Sedangkan dalam AKG tahun 2019 penambahan kebutuhan karbohidrat pada trimester pertama yaitu sebesar 25 gram dan pada trimester kedua dan ketiga yaitu sebesar 40 gram.

Bahan makanan yang mengandung serat seperti sayur, buah dan produk *whole grain* sangatlah direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh ibu hamil. Karena mengandung antioksidan dan serat bermanfaat untuk mengatasi konstipasi. Konstipasi yang terjadi pada masa kehamilan yang disebabkan oleh penurunan motilitas saluran pencernaan. Dengan konsumsi serat 12-24 gram per hari diimbangi dengan konsumsi air yang cukup dapat membantu mengatasi konstipasi pada kehamilan (Paramita, 2019:18-19).

d. Lemak

Penambahan kebutuhan lemak pada masa kehamilan sesuai dengan AKG 2019 pada tiap trimester nya adalah sebesar 2.3 gram. Asam lemak esensial yaitu DHA dan AA sangat dianjurkan untuk dikonsumsi saat masa kehamilan. DHA dan AA sangat dibutuhkan untuk pembentukan otak dan sistem syaraf pada janin terutama di akhir masa kehamilan. Sumber DHA yang paling baik adalah berasal dari

minyak ikan. Terdapat penelitian tentang konsumsi DHA pada masa kehamilan dan mampu memberikan manfaat dalam berat badan lahir bayi dan durasi kehamilan (Paramita, 2019:19).

e. Vitamin dan Mineral

1) Vitamin A

Vitamin A berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin saat kehamilan. Vitamin A juga berperan dalam diferensiasi sel, perkembangan penglihatan, fungsi imunitas dan perkembangan paru-paru. Kebutuhan vitamin A pada masa kehamilan mengalami peningkatan yaitu sebesar 300 RE tiap trimester. Makanan sumber vitamin A dapat diperoleh melalui susu, sayuran berdaun hijau, buah-buahan berwarna orange dan kuning. Apabila mengalami kekurangan konsumsi vitamin A maka dapat berhubungan dengan kejadian IUGR (Intra Uterine Growth Restriction) dan peningkatan mortalitas ibu serta bayi (Paramita, 2019:20).

2) Thiamin, Riboflavin, Asam Folat

Thiamin atau Vitamin B1 dan Riboflavin atau vitamin B2 berfungsi dalam metabolisme energi. Berdasarkan AKG kebutuhan thiamin dan riboflavin mengalami peningkatan sebesar 0.3 mg pada tiap trimester. Ibu hamil sangat dianjurkan mengkonsumsi makanan yang mengandung riboflavin yang terdapat pada susu dan produk susu, cereal dan produk cereal, daging dan produk daging, dan sayuran hijau (Paramita, 2019:20)

Asam folat berperan dalam berbagai proses metabolic didalam tubuh seperti metabolisme beberapa asam amino, sintesis purin, dan timidilat sebagai senyawa penting dalam sintesis asam nukleat. Selain itu asam folat dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan sel darah putih dalam sum-sum tulang belakang dan untuk pendewasaannya (Purwanto & Sumaningsih, 2019:47).

Konsumsi suplementasi asam folat sebelum kehamilan juga dianjurkan karena berfungsi mencegah anemia megaloblastic.

Makanan sumber asam folat dapat diperoleh melalui konsumsi bahan makanan seperti sayuran hijau, hati, produk cereal, kacang-kacangan dan jeruk (Paramita, 2019:20).

3) Vitamin C

Tambahan kebutuhan vitamin C saat masa kehamilan adalah sebesar 10 mg per hari selama masa kehamilan. Vitamin C berfungsi untuk meningkatkan penyerapan zat besi non heme. Sumber vitamin C terdapat pada buah – buahan seperti jeruk, papaya, stroberi dan lain sebagainya (Paramita, 2019:20-21).

4) Vitamin D

Vitamin D berfungsi sebagai pembentukan dan pertumbuhan tulang. Vitamin D juga berfungsi untuk membantu penyerapan dan penggunaan kalsium. Kebutuhan vitamin D pada masa kehamilan tidak mengalami peningkatan. Konsumsi vitamin D yaitu sebesar 600 IU sehari mampu mencukupi kebutuhan vitamin D pada kehamilan. Beberapa sumber bahan makanan yang mengandung vitamin D antara lain telur, ikan, minyak ikan, susu yang difortifikasi vitamin D dan juga pajanan sinar matahari. Kekurangan vitamin D pada masa kehamilan dapat menurunkan masa tulang pada anak dan juga mampu meningkatkan resiko osteoporosis pada masa yang akan datang. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan penyakit ricket dan resiko patah tulang (Paramita, 2019:21).

5) Kalsium

Berdasarkan AKG tahun 2019 diketahui bahwa peningkatan kebutuhan kalsium pada masa kehamilan adalah sebesar 200 mg. Kalsium diperlukan untuk mineralisasi tulang dan gizi janin. Kalsium juga berperan dalam beberapa proses dalam tubuh seperti pembekuan darah, proteolysis intraseluler, sintesis nitrit oksida dan regulasi kontraksi uterine.

Peningkatan kebutuhan kalsium juga terjadi dengan pengeluaran kalsium pada tulang. Peningkatan pengeluaran kalsium pada tulang mampu tergantikan kembali setelah masa kehamilan jika ibu mengkonsumsi kalsium dan vitamin D dalam jumlah yang cukup. Konsumsi kalsium dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung kalsium seperti produk susu, ikan dan jus yang sudah difortifikasi kalsium, bayam, brokoli, sari kedelai, kacang-kacangan (Paramita, 2019:21-22).

6) Zat Besi

Zat besi merupakan kelompok trace mineral yang berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Zat besi juga merupakan komponen penting dari hemoglobin yang membawa oksigen pada sel darah merah keseluruh tubuh.

Kondisi kehamilan menyebabkan adanya peningkatan kebutuhan zat besi pada tubuh. Yang disebabkan karena adanya peningkatan volume darah selama masa kehamilan. Sesuai AKG 2019 diketahui bahwa peningkatan kebutuhan zat besi adalah sebesar 9 mg pada trimester kedua dan trimester ketiga. Ibu hamil diharapkan mengkonsumsi tablet tambah darah, namun konsumsi tablet tambah darah memiliki beberapa efek samping seperti konstipasi dan mual. Salah satu strategi meredakan efek samping akibat konsumsi tablet tambah darah dengan mengkonsumsinya sebelum tidur.

Sumber makanan yang mengandung zat besi yaitu daging merah, telur, produk ikan, sereal yang di fortifikasi dan sayuran berwarna hijau. Konsumsi vitamin C dibarengi dengan konsumsi sumber zat besi yang berasal dari sayuran sangat direkomendasikan untuk meningkatkan penyerapan zat besi (Paramita, 2019:22).

7) Yodium

Ibu yang sedang hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi yodium sekitar 200 miligram dalam bentuk garam beryodium. Kekurangan yodium dapat menyebabkan hipotiroidisme yang

berkelanjutan menjadi kretinisme (Purwanto & Sumaningsih, 2019:48).

8) Fosfor

Fosfor berfungsi dalam pembentukan tulang dan gigi janin yang ada didalam kandungan serta kenaikan metabolisme kalsium ibu. Kekurangan fosfor dapat menyebabkan kram pada tungkai ibu hamil (Purwanto & Sumaningsih, 2019:48).

9) Fluor

Fluor dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan tulang dan gigi. Kekurangan fluor dapat menyebabkan pembentukan gigi tidak sempurna. Fluor terdapat dalam air minum (Purwanto & Sumaningsih, 2019:48).

10) Natrium

Natrium berfungsi dalam metabolisme air dan bersifat mengikat cairan dalam jaringan sehingga mempengaruhi keseimbangan cairan tubuh pada ibu hamil. Kebutuhan natrium ibu hamil sekitar 3,3 gram per minggu (Purwanto & Sumaningsih, 2019:48).

5. Penyusunan Menu Harian Ibu Hamil

Umur kehamilan terbagi dalam 3 trimester, yaitu :

- a. Trimester I : Umur kehamilan 0-12 minggu
- b. Trimester II : Umur kehamilan 13-28 minggu
- c. Trimester III : Umur kehamilan 29-40 minggu

Menurut (Irawan et al., 2021:36-40) berikut beberapa menu makanan ibu hamil trimester 1, 2 dan 3 untuk memenuhi nutrisi terbaik antara lain :

a. Menu Makanan Ibu Hamil Trimester Pertama

Awal kehamilan adalah fase yang sangat penting untuk tumbuh kembang janin selanjutnya. Nutrisi yang optimal tentunya diperlukan oleh ibu hamil. Dikarenakan, organ plasenta yang akan berkembang memiliki fungsi untuk memastikan nutrisi sampai ke janin dalam kandungan.

Berikut ini menu makanan ibu hamil trimester I yang dapat diterapkan yaitu :

1) Sayuran Berdaun Hijau

Bayam, brokoli, kale, asparagus, kangkung dan sawi adalah beberapa jenis sayuran berdaun hijau yang bisa menjadi menu makanan ibu hamil trimester I.

sayuran berdaun hijau ini cocok sebagai menu makanan ibu hamil trimester I karena memiliki sumber asam folat alami yang baik untuk ibu hamil. Jika ibu tidak menyukai sayuran maka dapat digantikan dengan sumber asam folat alami lainnya yang bisa dikonsumsi seperti alpukat, pisang, dan kacang polong.

2) Sumber Kolin Alami

Kolin adalah nutrisi penting yang tidak boleh diabaikan terutama saat awal kehamilan. Menu makanan ibu hamil trimester I yang mengandung kolin dapat membantu fungsi otak melalui pembentukan neurotransmitter asetilkolin, yaitu bentuk senyawa kolin yang berperan pada fungsi otak. Asupan kolin yang cukup dapat memengaruhi sistem saraf bayi yang mulai berkembang. Kolin bisa ditemukan dalam daging, produk telur, salmon, dan kacang kenari.

3) Buah-buahan mengandung Vitamin C

Menu makanan ibu hamil trimester I lainnya adalah yang mengandung vitamin C. karena saat awal kehamilan, umumnya ibu hamil akan mengalami *morning sickness*. Tanda yang bisa dilihat adalah mual dan muntah, sehingga tubuh menjadi lemas. Tetapi ibu tidak perlu khawatir karena hal ini normal terjadi. Namun, bukan berarti semua ibu hamil akan mengalami morning sickness. Hal ini tergantung pada daya tahan tubuh dan kondisi lambung ibu hamil. Cara menjaga imunitas tubuh tetap bertahan dengan baik saat tubuh lemas, ibu hamil harus mendapatkan asupan vitamin C yang cukup. Buah-buahan segar dapat menjadi sumber vitamin C alami. Sebaiknya konsumsi buah yang segar dan hindari jus buah

kemasan atau buah kering. Jika ibu ingin meminum jus sebaiknya tidak lebih dari 1 gelas sehari. Jus mengandung kalori yang lebih tinggi dibandingkan dengan buah utuh, serta tidak menghasilkan serat yang optimal.

b. Menu Makanan Ibu Hamil Trimester Kedua

Memasuki trimester kedua, berat badan ibu hamil akan bertambah dan ukuran perut mulai membesar. Pada trimester 2 pola makan dengan gizi seimbang tetap dibutuhkan. Jangan sampai berat badan ibu hamil bertambah, tetapi nutrisinya tetap kurang. Berikut ini menu makanan ibu hamil pada trimester kedua :

1) Makanan Kaya Zat Besi

Wanita hamil mengalami peningkatan jumlah darah ditubuhnya, sehingga ibu hamil membutuhkan lebih banyak zat besi dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil. Menu makanan ibu hamil trimester 1, 2 dan 3 yang kaya akan zat besi yang dapat dipilih seperti daging merah, ikan, telur, roti gandum dan sereal. Sayuran berdaun hijau, buncis, kacang - kacangan juga dapat menjadi sumber zat besi yang baik. Kemudian buah - buahan seperti kurma, buah berry, semangka, dan delima menjadi beberapa buah yang kaya akan zat besi.

2) Ikan Berlemak

Yang termasuk ke dalam jenis ikan berlemak yaitu (fatty fish) yang cocok sebagai menu makanan ibu hamil trimester 1,2 dan 3. Seperti salmon, makarel, tuna, dapat menjadi pilihan yang tepat. Ikan berlemak diperkaya dengan asam lemak omega-3 yang baik jika dikonsumsi oleh ibu hamil. Asupan asam lemak omega-3 yang cukup juga dapat mengurangi risiko kelahiran prematur. Ikan berlemak juga menjadi salah satu sumber vitamin D yang baik untuk membangun tulang dan gigi bayi yang sedang berkembang. Adapun asupan vitamin D lainnya yang bisa ibu hamil dapatkan yaitu minyak ikan, hati sapi, keju, kuning telur, dan jamur.

c. Menu Makanan Ibu Hamil Trimester Ketiga

Hal yang paling sering ibu hamil rasakan pada saat trimester ketiga adalah mudah merasa lelah, tidak bugar, dan susah tidur. Pada trimester ketiga, sebaiknya hindari kafein dan cokelat agar tidak mengganggu kualitas tidur. Sebaiknya ibu mengonsumsi beberapa menu makanan berikut ini :

1) Alpukat

Ibu hamil dapat mengonsumsi alpukat saat trimester ketiga kehamilan. Buah ini dapat dikatakan sangat lengkap nutrisinya dan mencakup semua yang dibutuhkan ibu hamil. Alpukat juga merupakan makanan yang kaya akan zat besi. Selain itu, alpukat juga berguna sebagai persiapan ASI nantinya. Alpukat memiliki senyawa non-esensial dalam jumlah yang lebih tinggi, seperti serat, lemak tak jenuh tunggal, dan antioksidan yang larut dalam lemak. Kandungan tersebut baik untuk peningkatan kesehatan ibu hamil dan menjaga kualitas ASI ketika sudah menyusui.

2) Telur, Daging, dan Ikan

Telur, daging tanpa lemak, dan ikan menjadi sumber protein yang baik untuk perkembangan janin yang sangat dibutuhkan pada saat trimester ketiga. Sumber protein dibagi menjadi dua, protein nabati dan protein hewani. Telur, daging, dan ikan menjadi sumber protein hewani alami yang dapat dikonsumsi. Ada baiknya untuk mengimbangi dengan sumber protein nabati, yaitu seperti kacang-kacangan dan produk kedelai seperti tahu dan tempe. Harus dipahami, ibu yang sedang hamil tidak boleh untuk mengonsumsi daging yang kurang matang atau telur setengah matang. Hal ini karena berisiko membuat ibu hamil keracunan makanan, yang bisa membahayakan kesehatan bayi.

3) Produk Susu Rendah Lemak

Produk susu berkaitan dengan kalsium, kalsium sudah dibutuhkan ibu hamil sejak trimester pertama, namun

kebutuhannya semakin meningkat pada trimester ketiga. Produk susu rendah lemak seperti susu, yoghurt, dan keju sudah terkenal akan kandungan kalsiumnya. Ada beberapa sumber kalsium alami yang bisa di konsumsi, seperti ikan sarden, salmon dengan tulang, sereal, roti, tahu, kacang almond, dan daun singkong.

4) Ubi jalar

Ubi jalar tidak hanya enak dimasak dengan berbagai cara, tetapi juga kaya akan beta karoten, senyawa tanaman yang diubah menjadi vitamin A dalam tubuh. Vitamin A penting bagi perkembangan bayi. Waspada sumber vitamin A hewani dalam jumlah berlebihan, seperti jeroan, yang dapat menyebabkan toksisitas. Ubi jalar adalah sumber beta karoten dan serat nabati yang melimpah.

6. Pemberian Tablet Penambah Darah Bagi Ibu Hamil

kebutuhan zat besi pada ibu hamil meningkat 25% dibandingkan dengan ibu tidak hamil sehingga ibu hamil wajib mengkonsumsi tablet tambah darah. Kebutuhan ini meningkat dikarenakan digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru termasuk jaringan otak pada janin. Zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak. Bila seorang ibu hamil kekurangan hemoglobin, maka ibu hamil dikatakan mengalami anemia atau kurang darah.

Menurut (Irawan et al., 2021:40-41) fungsi Pemberian TTD pada ibu hamil adalah sebagai berikut:

- a. Untuk memenuhi asupan zat besi, untuk mempersiapkan proses kehamilan dan persalinan yang sehat.
- b. Untuk mencegah anemia, diberikan minimal 90 (sembilan puluh) tablet selama kehamilan.
- c. Agar konsumsi TTD dapat lebih efektif untuk mencegah anemia, TTD sebaiknya diminum pada malam hari sebelum tidur untuk mengurangi rasa mual.

- d. TTD dikonsumsi bersama makanan atau minuman yang mengandung Vitamin C seperti buah segar, sayuran dan jus buah, agar penyerapan zat besi didalam tubuh lebih baik
- e. Jangan minum TTD Bersama teh, kopi, susu, obat sakit maag, karena akan menghambat penyerapan zat besi.

C. Media Booklet

1. Pengertian Booklet

Booklet adalah cetakan dengan bentuk yang istimewa berbentuk buku yang berfungsi sebagai selebaran, idealnya booklet terdiri dari maksimal 20 halaman dilengkapi dengan cover dan jilid dengan desain tertentu yang berfungsi menyampaikan informasi (Suardi et al., 2022:69).

Booklet lebih dipilih sebagai media edukasi karena booklet dapat memuat informasi yang lebih banyak dan terinci jika dibandingkan dengan media edukasi visual lainnya seperti leaflet dan poster (Srimiyati, 2020:5).

2. Manfaat Media Booklet

Manfaat dari booklet sebagai media informasi pendidikan kesehatan yaitu dapat menimbulkan minat sasaran pendidikan kesehatan, membantu mengatasi banyak hambatan, pembaca juga dapat belajar lebih cepat, memberikan atau meneruskan informasi kepada orang lain, mendorong keinginan untuk mengetahui, mendalami dan mendapat pengertian yang lebih baik (Srimiyati, 2020:18).

3. Kelebihan dan kekurangan Booklet

Terdapat dua kelebihan booklet menurut Daryanto (2009) dalam (Gani et al., 2022:35-36) yakni dapat dipelajari setiap saat atau kapanpun, karena di desain mirip buku dan dapat memuat informasi lebih banyak dibandingkan dengan poster. Hal tersebut diperjelas oleh Prastowo (2015) bahwa terdapat Sembilan lebih kelebihan dari booklet, yaitu : dapat digunakan sebagai media belajar mandiri, dapat dipelajari isinya dengan mudah, dapat dijadikan informasi bagi keluarga dan teman, mudah dibuat, diperbanyak, diperbaiki dan disesuaikan, mengurangi kebutuhan mencatat,

dapat dibuat dengan sederhana dan biayanya juga relative lebih murah, tahan lama, memiliki daya tampung lebih luas, dapat diarahkan pada segmen tertentu.

Namun, booklet juga memiliki kekurangan, booklet termasuk dalam media cetak. Kekurangan dari media cetak yaitu : media cetak akan cepat hilang dan rusak jika tidak dilakukan perawatan dengan baik (Gani et al., 2022:36).

D. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Pendidikan atau penyuluhan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan perilaku makan dan status gizi. Program pendidikan gizi pada dasarnya bertujuan untuk mengubah perilaku yang kurang sehat menjadi perilaku yang lebih sehat terutama perilaku makan (Marfuah & Kurniawati, 2022:42)

Penyuluhan merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan untuk peningkatan pengetahuan ibu hamil agar selama kehamilan ibu dapat mencukupi gizi dan nutrisi selama kehamilan untuk mencegah stunting (Isnaini et al., 2022:93).

2. Tujuan Pendidikan Gizi

Tujuan dari pendidikan gizi adalah meningkatkan pengertian seseorang sehingga pengertian dapat terwujud dalam sikap serta perbuatan dan dapat menjadi kebiasaan yang baik dalam mengelola dan mengontrol kesehatannya, khususnya dalam hal gizi.

Tujuan penyuluhan gizi adalah untuk dapat membentuk sikap positif terhadap gizi, terbentuknya pengetahuan serta kecakapan dalam memilih dan memakai bahan makanan, terbentuknya kebiasaan makan yang baik dan adanya motivasi untuk memahami lebih lanjut tentang hal-hal yang berhubungan dengan gizi (Marfuah & Kurniawati, 2022:43).

3. Media Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan dalam prosesnya membutuhkan suatu media untuk penyampaian informasi kepada masyarakat. Media merupakan penyalur (channel) yang berguna untuk menyampaikan informasi-informasi kesehatan. Media dapat digunakan untuk memudahkan klien untuk menerima informasi kesehatan yang diberikan (Afriani, 2022:7)

Menurut Kholid (2014) dalam (Afriani, 2022:8) media dibagi menjadi empat antara lain yaitu media cetak, media elektronik, dan media papan (*billboard*), serta media internet.

a. Media Cetak

- 1) *Booklet*
- 2) *Leaflet*
- 3) *Flyer*
- 4) Flip chart
- 5) Rubrik
- 6) Poster

b. Media Elektronik

Media elektronik sebagai sarana untuk menyampaikan pesan-pesan dengan berbagai jenis seperti televisi, radio, video, slide, dan film strip.

c. Media Papan (Billboard)

Media dalam bentuk papan ini biasanya dipasang pada tempat-tempat umum dan berisi mengenai informasi-informasi kesehatan.

d. Media Internet

Metode promosi menggunakan jejaring sosial sangat efektif dan tentunya dengan biaya yang sangat murah, media ini dapat digunakan secara cepat bersamaan dengan perkembangan zaman.

E. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga. Pengetahuan dan koqnitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari suatu penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan pengetahuan (Murniati et al., 2022:7).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yakni (Notoatmodjo, 2012) dalam (Tarigan et al., 2022:14-15) yaitu :

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat kembali (recall) terhadap suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.

b. Memahami (Comprehension)

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

c. Aplikasi (Application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan ada kaitannya dengan yang lain.

e. Sintesa (Synthesis)

Sintesa menunjukkan pada suatu kemampuan seseorang untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi/objek tertentu.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) dalam (Tarigan et al., 2022:15-18) faktor yang memengaruhi pengetahuan meliputi:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Budiman & Riyanto, 2013) dalam (Tarigan et al., 2022:15). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi yang diberikan sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

b. Informasi/Media Massa

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan.

c. Pekerjaan

Seseorang yang bekerja di sektor formal memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk kesehatan

d. Sosial, Budaya, dan Ekonomi

Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi seseorang memengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki

status ekonomi di bawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan.

c. Lingkungan

Lingkungan yang baik maka pengetahuan yang didapatkan akan baik tapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik.

f. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

g. Usia/Umur

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pola daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

4. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) dalam (Tarigan et al., 2022:19) tingkat pengetahuan dikelompokkan menjadi dua kelompok apabila respondennya adalah masyarakat umum, yaitu :

- a. Tingkat pengetahuan kategori Baik nilainya $>50\%$
- b. Tingkat pengetahuan kategori Kurang Baik nilainya $\leq 50\%$

F. Penelitian Terkait

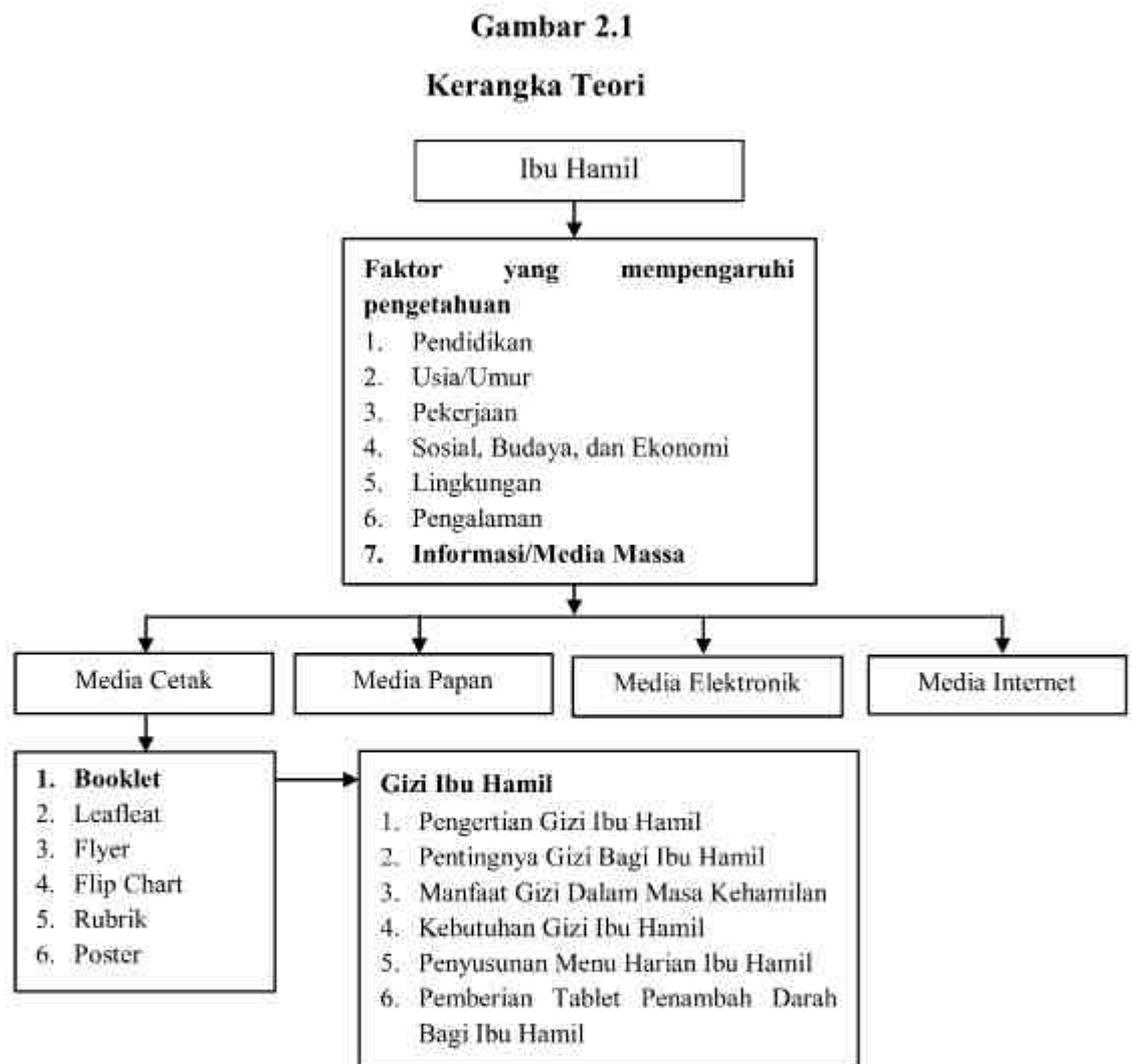
1. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Listyarini & Fatmawati, 2020) dengan judul Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Tentang Perilaku Pencegahan Balita Stunting Di Wilayah Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus pada tahun 2020, dengan hasil penelitian yaitu setelah dilakukan uji paired t test diatas diketahui perbedaan pre test dan post test dengan menggunakan media booklet nilai $p= 0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh edukasi gizi ibu hamil

dengan media booklet terhadap perilaku pencegahan balita stunting di wilayah Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus.

2. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Yuliana & Lestari, 2022) dengan Judul Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Melalui Media Booklet Untuk Mencegah Kejadian Stunting Dalam Kelas Ibu Hamil Di Desa Toriyo Sukoharjo pada tahun 2022 yang menyatakan bahwa setelah diberikan edukasi gizi ibu hamil menggunakan booklet terjadi peningkatan pengetahuan, yaitu sebesar 94,29%. Sesuai nilai *p*-value untuk pengetahuan sebesar 0,000 ($<0,005$). Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi gizi ibu hamil menggunakan booklet terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan stunting.
3. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Listyarini et al., 2020) dengan judul Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus pada tahun 2020 dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan pendidikan gizi menggunakan media booklet pada ibu dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi.
4. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rosmadewi & Mugiati, 2022) dengan judul Efektifitas Media Booklet Dan Whatsapp Group Dalam Promosi Kesehatan Terhadap Deteksi Dini Komplikasi Kehamilan Di Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021 dengan hasil penelitian didapatkan bahwa *p value* = $0,007 \leq \alpha=0,05$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan pengetahuan responden antara yang diberikan booklet dibandingkan dengan yang tidak dilakukan intervensi.

G. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah kerangka yang menggambarkan hubungan hipotesis antara satu atau lebih faktor dengan satu situasi masalah (Sutriyawan, 2021:44). Sehingga dalam penelitian ini kerangka teorinya sebagai berikut :

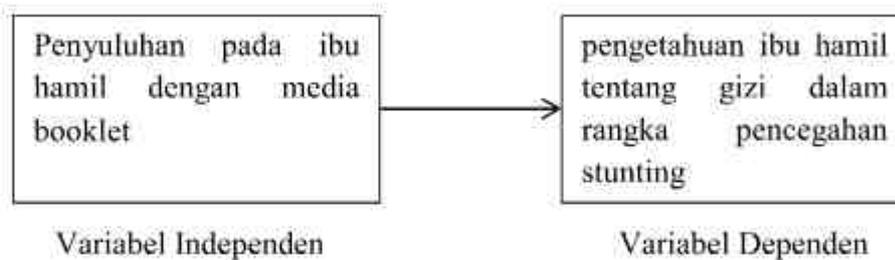


Sumber : Kholid (2014) dalam (Afriani, 2022), (Tarigan et al., 2022), (Hamdani et al., 2023), (Akbar & Huriyah, 2022), (Wicaksana & Rachman, 2018), (Purwanto & Sumaningsih, 2019), (Rahim & Muslimin, 2022), (Paramita, 2019), (Irawan et al., 2021).

H. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan hubungan konsep-konsep yang akan diukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan (Sutriyawan, 2021:47). Kerangka konsep dalam penelitian ini yaitu :

Gambar 2.2
Kerangka Konsep



I. Variabel Penelitian

Variabel adalah atribut objek yang akan diukur atau diamati yang sifatnya bervariasi antara satu objek ke objek lainnya (Sutriyawan, 2021:50). Dalam penelitian kebidanan, ada beberapa jenis variabel antara lain :

1. Variabel *independen*

Variabel *independent* merupakan variabel yang menjadi keterangan situasi masalah atau yang dapat mempengaruhi (menjadi sebab) perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sutriyawan, 2021:52). Variabel *independent* pada penelitian ini yaitu penyuluhan pada ibu hamil dengan media booklet.

2. Variabel *dependen*

Variabel *dependent* merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel independen (bebas) (Sutriyawan, 2021:51).

Variabel *dependent* pada penelitian ini yaitu pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam rangka pencegahan stunting.

J. Hipotesis

hipotesis merupakan suatu asumsi atau perkiraan yang bersifat logis, prediksi yang berasal atau dugaan ilmiah yang dapat mengarahkan jalan pikiran peneliti mengenai masalah penelitian yang dihadapi, yang perlu di uji kebenarannya (Sutriyawan, 2021:64). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada pengaruh penyuluhan pada ibu hamil dengan media booklet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam rangka pencegahan stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Kabupaten Tulang Bawang.

K. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan batasan dari variabel-variabel yang akan diteliti secara operasional atau aplikatif di lapangan. Manfaat definisi operasional untuk mengarahkan pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang akan diteliti serta digunakan juga untuk pengembangan instrumen penelitian (Sutriyawan, 2021:71).

Tabel 1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
(Variabel Dependen) Pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam rangka pencegahan stunting	Informasi atau wawasan responden tentang gizi pada ibu hamil untuk mencegah terjadinya stunting	Kuesioner	Pernyataan 1-20 dengan kriteria bila Salah = 0 Benar = 1	Nilai yang didapatkan responden Skor tertinggi = 20 Skor terendah = 0	Rasio
(Variabel Independen) Penyuluhan pada ibu hamil dengan media booklet	Memberikan informasi pada ibu hamil dengan menggunakan booklet	Kuesioner	Checklist	1 = Ibu hamil tidak mengikuti 2 = Ibu hamil mengikuti	Nominal