

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kurang Energi Kronis

1. Pengertian Kurang Energi Kronis

Kekurangan energi kronis (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi, yaitu keadaan patologis akibat kekurangan zat gizi, Depkes RI juga mendefinisikan KEK sebagai suatu keadaan dimana seseorang mengalami kekurangan gizi. Beberapa faktor yang berhubungan dengan KEK yang berlangsung lama atau menahun, dengan ditandai berat badan kurang dari 40 kg atau tampak kurus ikan dengan lingkaran lengan atas (LILA) < 23,5 cm. Seseorang mengalami KEK akan memiliki status gizi yang kurang. Kekurangan energi kronis dapat diukur dengan mengetahui lingkaran lengan atas dan indeks massa tubuh seseorang melalui lingkaran lengan atas yang < 23,5 cm. Kekurangan energi kronis pada ibu hamil dapat menyebabkan keluar masuknya energi tidak seimbang di dalam tubuh selain dapat mengganggu kesehatan ibu hamil tersebut dapat berhubungan dengan kondisi janin yang dikandungnya. Beberapa faktor yang berhubungan dengan KEK antara lain jumlah asupan energi, umur, beban kerja ibu hamil, penyakit, atau infeksi, pengetahuan ibu tentang gizi, dan pendapatan keluarga. Seseorang ibu hamil yang kekurangan energi kronis KEK akan mengalami beberapa gejala, antara lain merasa kelelahan terus menerus sering merasa kesemutan, muka pucat dan tidak bugar, mengalami kesulitan ketika melahirkan serta ketika menyusui, ASI ibu tidak cukup dalam memenuhi bayi. Kurang energi kronik pada saat kehamilan dapat berakibat pada ibu maupun janin yang dikandung (Winarsih, 2018).

Kurang energi kronis merupakan salah satu keadaan kekurangan makanan berlangsung dalam waktu yang lama. Pada orang dewasa dapat diukur dengan indeks massa tubuhnya (IMT) di bawah normal kurang dari 18,5 untuk orang dewasa. Selain pengukuran dengan IMT ada cara lain untuk mengukur status gizi yaitu dengan pita LILA. Pita LILA adalah alat yang sederhana dan praktis yang digunakan di lapangan untuk mengukur risiko KEK (Sandjaja dkk, 2009).

Wanita usia subur adalah wanita usia 15-49 tahun yang terdiri dari remaja, ibu hamil, menyusui dan pasangan usia subur (PUS). Ambang batas nilai LILA pada wanita usia subur (WUS) dengan risiko di Indonesia adalah 23,5 cm apabila < 23,5 cm atau berada pada bagian merah pita LILA artinya wanita tersebut mempunyai resiko KEK, dan dapat diperkirakan melahirkan bayi BBLR (Supriasa, 2016).

2. Etiologi

KEK keadaan dimana Ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung selama menahun atau kronis sehingga menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu hamil. akibat dari ketidakseimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran. Keadaan KEK terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Beberapa hal yang dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yaitu zat gizi yang dikonsumsi kurang, munculnya rendah atau keduanya. Zat gizi yang dikonsumsi juga mungkin gagal untuk diserap dan digunakan untuk tubuh.

1. Gejala KEK

Lingkar lengan atas sebelah kiri < 23,5 cm, kurang cekatan dalam bekerja, sering terlihat lemah letih lesu dan lunglai jika hamil cenderung akan melahirkan anak secara prematur atau jika lahir secara normal, bayi yang dilahirkan akan mengalami berat badan lahir yang rendah atau kurang dari 2.500 gram.

2. Dampak KEK

Dampak bagi ibu yaitu resiko dan komplikasi pada ibu antara lain pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan tekanan infeksi sehingga akan meningkatkan kematian ibu. Dampak bagi janin yaitu berhubungan dengan proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, perkembangan otak janin terhambat hingga kemungkinan nantinya kecerdasan anak kurang, bayi lahir mati, kematian, cacat bawaan, lahir dengan berat badan rendah (BBLR) dan kematian bayi. Dampak saat persalinan mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan premature/sebelum waktunya, perdarahan, serta persalinan dengan tindakan operasi sesar yang cenderung meningkat (Paramashanti, 2019).

A. Ibu Hamil

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah sebuah keajaiban. Calon ibu akan merasakan pengalaman yang mendebarkan sekaligus unik dan juga sedikit menakutkan. Kehamilan adalah sesuatu yang amat berarti lebih dari sekedar membawa tambahan beban selama kehamilan 9 bulan. Di dalam tubuh calon ibu ada kehidupan baru yang akan bergantung sebelum dan sesudah dia lahir. Dengan mempelajari tentang kehamilan dan gizi yang dibutuhkan, para calon ibu bisa belajar apa yang diperlukan untuk mendukung kesehatan selama kehamilan dan segala sesuatu yang dilakukan harus bias belajar apa yang diperlukan untuk mendukung kesehatan selama masa kehamilan. dan segala sesuatu yang dilakukan harus bisa meyakinkan anda bahwa semua tindakan yang dilakukan adalah demi kesehatan anda dan bayi anda. Gizi yang bagus membantu perempuan menyiapkan tubuhnya untuk menjadi seorang ibu, karena proses kompleks yang terjadi selama masa kehamilan membutuhkan banyak suplai protein, vitamin dan mineral untuk ibu dan bayi (Supriyanto, 2015).

Kehamilan adalah masa dimana seorang wanita telah terhenti dari haid untuk beberapa waktu hingga proses persalinan usai. Hal tersebut biasanya terjadi selama kurang lebih 9 bulan, atau 40 minggu, atau 280 hari. Sedangkan kehamilan yang normal akan berlangsung selama 38–40 minggu. Proses kehamilan dibagi menjadi tiga fase, yaitu trimester pertama (0-3 bulan atau 0-12 minggu), trimester kedua (4-6 bulan atau 12-28 minggu) dan trimester ketiga (7-9 bulan atau 28-40 minggu). Pada saat hamil, maka terjadilah perubahan fisik maupun psikologisnya. Kehamilan dapat memicu terjadinya perubahan bentuk tubuh secara anatomis, fisiologis, maupun biokimiawi (Istiany dan rusilanti, 2014).

Keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil baik, maka janin yang dikandungannya akan berdampak baik juga dan kesehatan ibu sewaktu melahirkan akan terjamin. Sebaliknya jika kondisi kesehatan dan status gizi ibu hamil kurang baik maka akan dapat berpengaruh buruk pada janin, ibu hamil dan proses persalinan. Pada janin, premature lahir mati (*prenatal death*), berat badan kurang normal (*low birth weight*) yang dikenal dengan istilah Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kegagalan pertumbuhan, keguguran dan cacat bawaan. Pada ibu hamil

dapat terjadi anemia, gangguan kekuatan rahim saat kontraksi dan produksi ASI semakin berkurang (Fitri dan Wiji, 2019).

Status gizi ibu hamil pada waktu pembuahan dan selama hamil dapat berhubungan dengan pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Seorang ibu yang sedang hamil mengalami kenaikan berat badan sebanyak 10-12 kg. pada trimester pertama kenaikan itu hanya kurang dari 1kg, trimester kedua kurang lebih 3 kg, sedangkan trimester terakhir kira-kira 6 kg. Pada trimester kedua kira-kira 50%, trimester ketiga kira-kira 90%, kenaikan tersebut meliputi kenaikan komponen janin, pertumbuhan janin, plasenta, dan cairan amnion. Berat badan ibu hamil harus memadai, bertambah sesuai umur kehamilan, berat badan yang bertambah sesuai umur kehamilan, berat badan yang bertambah normal akan menghasilkan anak yang normal. Kenaikan berat badan ideal ibu hamil 7 kg untuk ibu yang gemuk, jika kurang dari normal beresiko keguguran, anak lahir premature, berat badan lahir rendah, gangguan kekuatan rahim mengeluarkan anak dan perdarahan setelah persalinan (Fitri dan Wiji, 2019).

2. Kebutuhan Zat Gizi Ibu Hamil

Untuk kesehatan ibu selama kehamilan maupun pertumbuhan dan aktivitas diferensiasi janin, maka ibu dalam keadaan hamil harus cukup mendapat makanan bagi dirinya sendiri maupun bagi janin dengan makanan yang biasa dikonsumsi baik kualitas maupun kuantitasnya harus ditambah dengan zat-zat gizi dan energi agar ibu dan janin dalam keadaan sehat. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil berguna juga dalam rangka memudahkan kelahirannya dan untuk produksi ASI (air susu ibu) bagi bayi yang akan dilahirkan demi suksesnya kehamilan, keadaan gizi Ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan baik selama hamil harus mendapat tambahan protein, mineral, vitamin, energi. Gizi dalam masa kehamilan sangat penting, bukan saja karena makanan yang diperoleh berhubungan dengan hasil kehamilan tetapi juga pada keberhasilan menyusui. Wanita hamil membutuhkan gizi lebih banyak dari pada wanita yang tidak hamil. Selama kehamilan, terjadi penyesuaian metabolisme dan fungsi tubuh terutama dalam hal mekanisme dan penggunaan energi. Wanita hamil cukup jumlah kalori, protein, yang berguna untuk pertumbuhan janin dan kesehatan ibu. Kekurangan gizi dapat

menyebabkan turunnya kadar hemoglobin (anemia, perdarahan pasca persalinan, KEK (kekurangan energi kronis). Zat-zat yang diperlukan protein, karbohidrat, zat lemak, mineral atau bermacam-macam garam terutama kalsium, fosfor, dan zat besi, vitamin dan air yang diperoleh dari konsumsi makanan adalah jumlah makanan tunggal beragam yang dimakan (Fitri dan Wiji, 2019).

Status gizi Ibu sebelum dan selama hamil dapat berhubungan dengan pertumbuhan janin main yang sedang dikandung bila status gizi Ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi Ibu sebelum dan selama hamil seorang ibu hamil muda yang sehat bila tingkat kesehatan dan dirinya berada pada kondisi yang baik. Pada saat ini masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi khususnya kurang seperti kurang energi kronis (KEK) dan anemia gizi. Ibu hamil yang menderita kek dan anemia mempunyai resiko kesehatan yang pertama pada trimester III dibandingkan dengan ibu hamil normal. Akibatnya mereka mempunyai resiko yang lebih besar untuk melahirkan bayi dengan BBLR, kematian saat persalinan, perdarahan pasca persalinan yang sulit karena lemah dan mudah mengalami gangguan kesehatan fisik bayi yang dilahirkan dengan dan BBLR umumnya kurang mampu meredam tekanan lingkungan yang baru, sehingga dapat berakibat pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, bahkan dapat mengganggu kerlangsungannya hidup yang. bila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin. Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain anemia, perdarahan berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (prematuur), perdarahan setelah persalinan serta operasi cenderung. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat berhubungan dengan proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran abortus, bayi lahir mati, bayi mati dalam kandungan, lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Fitri dan Wiji, 2019).

Tabel 1
Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Berdasarkan Golongan Umur (tahun)

Kelompok umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi	Protein	Lemak	KH
13-15 tahun	48	156	2050	65	70	300
16-18 tahun	52	159	2100	65	70	300
19-29 tahun	55	159	2250	60	65	360
30-49 tahun	56	158	2150	60	60	340
Tambahan untuk ibu hamil						
Trimester I			+ 180	+ 1	+ 2.3	+ 25
Trimester II			+ 300	+ 10	+ 2.3	+ 40
Trimester III			+ 300	+ 30	+ 2.3	+ 40

Sumber: Kementerian RI. 2019. *Angka Kecukupan Gizi*

Menurut Almtsier (2016), makanan adalah semua bahan selain obat yang di dalamnya mengandung zat gizi ataupun unsur/ikatan kimia yang dapat diubah oleh tubuh menjadi zat gizi yang berguna bagi tubuh. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa asupan makanan berarti mengonsumsi segala jenis bahan makanan dan minuman yang di dalamnya mengandung zat gizi sehingga dapat dimanfaatkan oleh tubuh. Salah satu cara untuk memperkirakan keadaan gizi kelompok masyarakat atau individu bersangkutan adalah dengan mengetahui asupan makanan kelompok masyarakat atau individu tersebut.

Gizi Ibu hamil berhubungan dengan pertumbuhan janin. Perubahan fisiologis pada ibu mempunyai dampak besar terhadap diet ibu dan kebutuhan gizi, karena selama kehamilan ibu harus memenuhi kebutuhan pertumbuhan janin yang sangat pesat dan agar keluaran kehamilannya berhasil baik dan sempurna. Kehamilan normal selalu disertai dengan perubahan anatomi dan fisiologis yang berdampak pada hampir seluruh fungsi tubuh titik perubahan-perubahan ini umumnya terjadi pada minggu minggu pertama kehamilan ini berarti ada suatu sistem internal antara ibu dan janin untuk membentuk lingkungan yang aman bagi janin perubahan itu berguna untuk mengatur metabolisme Ibu, mendukung perkembangan janin, persiapan ibu untuk melahirkan, kelahiran dan menyusui (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2010).

Kebutuhan gizi pada masa kehamilan berbeda dengan masa sebelum hamil, peningkatan kebutuhan gizi ibu hamil karena dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim, payudara, volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. makanan yang dikonsumsi ibu hamil dipergunakan untuk

pertumbuhan janin sebesar 40%, sedangkan yang 60% untuk memenuhi kebutuhan ibu. Apabila masukan gizi pada ibu hamil tidak sesuai kebutuhan maka kemungkinan akan terjadi gangguan dalam kehamilan, baik terhadap ibu maupun janin yang dikandungnya defisiensi protein, zat besi, zink, dan asam folat dapat berhubungan dengan pertumbuhan janin. Ibu hamil dengan gizi kurang dan buruk dapat melahirkan bayi dengan kondisi fisik yang kurang baik (Ambarwati, 2015).

Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi ibu hamil terus bertambah seiring dengan berbagai perubahan yang menyertainya. Ketidak mampuan seorang ibu hamil untuk mencukupi kebutuhan gizinya akan berdampak ada berat bayi yang akan dilahirkan.

B. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian KEK pada Ibu Hamil

Menurut Winarsih, 2018 beberapa faktor yang memengaruhi KEK antara lain jumlah asupan zat gizi, umur, beban kerja ibu hamil, penyakit, atau infeksi, pengetahuan ibu tentang gizi, pendidikan dan pendapatan keluarga. Faktor yang menyebabkan ibu hamil KEK diantaranya ada faktor langsung dan faktor tidak langsung, faktor langsung yaitu asupan energi, asupan protein, asupan lemak dan faktor tidak langsung yaitu pengetahuan dan pendidikan.

1. Asupan Energi

Apabila dilakukan perhitungan, maka kebutuhan energi seluruhnya selama kehamilan berdasarkan penimbunan lemak dan protein pada ibu dan janin, Kebutuhan metabolismenya adalah Rp 75.000 kkal. Bila di bagi dalam 250 hari kehamilan maka tambahan kebutuhan energi adalah sekitar 300 kkal/hari, ekuivalen dengan 15% di atas kebutuhan pada waktu sebelum hamil. Pembentukan jaringan baru dan pertumbuhan janin memerlukan tambahan energi. Kebutuhan energi didapat dari karbohidrat sebanyak 60 sampai 70%, lemak 20 sampai 30% dan protein 10 sampai 20% (Istiany dan Rusilanti, 2014).

Tambahan energi selain untuk ibu, janin juga perlu untuk tumbuh kembang. Banyak energi yang dibutuhkan hingga melahirkan sekitar 80.000 kkal atau membutuhkan tambahan 300 kkal sehari. Normalnya seorang wanita sebaiknya memasuki periode kehamilan dengan berat badan yang sesuai dan

status gizi normal. Adapun tambahan energi yang diperlukan selama kehamilan akan digunakan untuk:

- a. Menyimpan energi dalam bentuk jaringan baru yang meliputi janin, plasenta, dan cairan ketuban.
- b. Pertumbuhan jaringan ibu yang sudah ada seperti payudara dan uterus.
- c. Simpanan lemak tambahan ibu
- d. Meningkatkan kecukupan energi.
- e. Meningkatkan masukan oksigen.
- f. Kebutuhan energi dari produk konsepsi (janin dan plasenta), khususnya untuk tahapan kehamilan selanjutnya (Paramashanti, 2019).

Kalori yang dibutuhkan tergantung aktivitasnya ibu dan dan peningkatan BMR. Untuk ibu hamil ditambahkan 300 kalori/hari kebutuhan waktu tidak hamil. energi yang diberikan tinggi berfungsi untuk menyediakan energi yang cukup agar protein tidak dipecah menjadi energi. Tambahan kalori bisa dapat dari nasi, roti, mie, ubi, kentang, jagung dan sebagainya (Supriyanto, 2015).

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, selama hamil ibu memerlukan tambahan asupan energi perhari sebanyak 180 kkal pada trimester I dan 3000 kkal pada trimester II dan III. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Angka Kecukupan Energi Ibu Hamil Perhari

Golongan umur (tahun)	BB (kg)	TB (kg)	Kecukupan energi (kkal)			
			Wanita tidak hamil	Bumil Trimester I	Bumil Trimester II	Bumil Trimester III
13-15	48	156	2050	2330	2350	2350
16-18	52	159	2100	2480	2400	2400
19-29	56	159	2250	2530	2550	2550
30-49	56	158	2150	2430	2450	2450

Sumber: Kementerian RI. 2019. *Angka Kecukupan Gizi*

2. Asupan Protein

Protein merupakan zat gizi untuk pertumbuhan. Penambahan protein selama kehamilan tergantung kecepatan pertumbuhan janinnya. Kebutuhan protein pada trimester 1 hingga trimester 2 kurang dari 6 gram setiap harinya, sedangkan pada trimester 3 sekitar 10 gram tiap harinya. Kebutuhan protein bisa

didapat dari nabati maupun hewani. Sumber protein yang termasuk kedalam protein hewani yaitu seperti daging tak berlemak berlemak, ikan, telur, dan susu. Sementara itu, untuk sumber nabati yaitu tahu, tempe, dan kacang-kacangan (Winarsih, 2018).

Protein diperlukan ibu hamil untuk pembentukan jaringan-jaringan baru, dan plasenta. Kekurangan asupan protein selama kehamilan menyebabkan janin gagal untuk mencapai pertumbuhan optimal sesuai dengan fungsi genetinya. Terjadinya kelahiran premature, bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) yaitu kurang dari 2500 gram, dan risiko kematian bayi yang tinggi terkait dengan kurangnya asupan energi dan protein (Istiany dan Rusilanti 2014).

Pertumbuhan dan perkembangan jaringan maupun sel termasuk sel otak pada janin akan dibantu oleh protein. Protein memiliki peran penting untuk menaikkan suplai darah dalam tubuh. Selain itu, protein juga berfungsi dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan jaringan payudara pada ibu hamil sebanyak 75-100 gram protein direkomendasikan oleh para ahli karena protein memang makanan yang baik dikonsumsi oleh perempuan terutama ibu hamil. Contoh protein yaitu daging sapi tanpa lemak, boga, ikan, daging ayam, kacang-kacangan, tahu, dan masih banyak lagi (Paramashanti, 2019).

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, selama hamil ibu memerlukan tambahan asupan protein perhari sebanyak 1gram pada trimester I, 10 gram pada trimester II, dan 30 gram pada trimester III. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table 3.

Tabel 3.
Angka Kecukupan Protein Perhari (gram)

Golongan umur (tahun)	BB (kg)	TB (kg)	Kecukupan energi (kkal)			
			Wanita tidak hamil	Bumil Trimester I	Bumil Trimester II	Bumil Trimester III
13-15	48	156	65	66	75	95
16-18	52	159	65	66	75	95
19-29	56	159	60	61	70	90
30-49	56	158	60	61	70	90

Sumber: Kementerian RI. 2019. *Angka Kecukupan Gizi*

3. Asupan Lemak

Ibu hamil dan wanita yang berencana untuk hamil membutuhkan asupan lemak esensial yang adekuat. DHA dan AA dibutuhkan untuk perkembangan otak dan sistem saraf janin, terutama di trimester akhir kehamilan sumber makanan terbaik untuk asam lemak Omega 3 adalah ikan laut dan minyak ikan. Selain itu, terdapat bukti bahwa peningkatan asupan asam lemak Omega 3 selama kehamilan memberikan dampak positif bagi berat badan bayi yang akan dilahirkan dan durasi kehamilan. Lemak berfungsi untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Pada kehamilan yang normal, kadar lemak dalam aliran darah akan meningkat pada akhir trimester III. Tubuh wanita hamil juga menyimpan lemak yang akan mendukung persiapannya untuk menyusui setelah bayi lahir (Paramashanti, 2019).

Lemak dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin selama dalam kandungan sebagai kalori utama. Lemak merupakan sumber tenaga dan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Selain itu, lemak disimpan untuk persiapan ibu menyusui titik kadar lemak akan meningkat pada kehamilan trimester III. Lemak banyak terdapat dalam minyak goreng dan margarin, juga dapat ditemukan pada bahan makanan hewani atau nabati. Lemak pada jaringan tubuh terutama diperlukan sebagai cadangan energi tubuh. Lemak dapat juga berfungsi lain, sebagai pembawa Vitamin yang larut dalam lemak, serta fungsi-fungsi lainnya khusus mengenai konsumsi lemak, harus dipilih lemak yang banyak mengandung asam lemak esensial yang sangat diperlukan oleh tubuh selama kehamilan (Winarsih, 2018).

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, penambahan kebutuhan lemak untuk ibu hamil pada trimester I, II, dan III adalah 2,3 gram. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table 4.

Tabel 4.
Angka Kecukupan Lemak Perhari (gram)

Golongan umur (tahun)	BB (kg)	TB (kg)	Kecukupan energi (kkal)			
			Wanita tidak hamil	Bumil Trimester I	Bumil Trimester II	Bumil Trimester III
13-15	48	156	70	72.3	72.3	72.3
16-18	52	159	70	72.3	72.3	72.3
19-29	56	159	65	6.3	6.3	6.3

30-49	56	158	60	62.3	62.3	62.3
-------	----	-----	----	------	------	------

Sumber: Kementerian RI. 2019. *Angka Kecukupan Gizi*

4. Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil akan mempengaruhi pengambilan keputusan dan akan berpengaruh pada perilaku ibu hamil tersebut. Ibu hamil dengan pengetahuan gizi yang baik kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup untuk janin yang dikandungnya. Hal tersebut terlihat ketika seseorang ibu hamil memasuki kehamilan awal atau trimester awal dimana ibu hamil akan mengalami mual dan muntah, dimana perut tidak mau diisi makanan, mual, dan rasa tidak nyaman. Walaupun dalam keadaan atau kondisi yang seperti ini jika seorang ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik maka ia akan berupaya untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan juga janin yang dikandungnya (Maryam, 2016).

Menurut Notoatmodjo (2010) pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda secara garis besarnya dibagi dengan 6 tingkat pengetahuan yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingatkan suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” merupakan tingkat pengetahuan yang lebih rendah.

b. Memahami (*comphrehension*)

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

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dari situasi atau kondisi sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

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

e. Sintesis (*shyntesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan untuk merangkum atau menghubungkan dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Pengetahuan ibu tentang gizi diartikan sebagai segala apa yang diketahui berkenaan dengan zat makanan. Tingkat pengetahuan ibu bermakna dengan sikap positif terhadap perencanaan dan persiapan makanan. Semakin tinggi pengetahuan ibu semakin positif sikap ibu terhadap gizi makanan.

Pengetahuan ibu tentang gizi diartikan sebagai segala apa yang diketahui berkenaan dengan zat makanan. Tingkat pengetahuan ibu bermakna dengan sikap positif terhadap perencanaan dan persiapan makanan. Semakin tinggi pengetahuan ibu semakin positif sikap ibu terhadap gizi makanan.

Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilakunya. Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu baik bila skor 76-100%, cukup bila skor 56-75% dan kurang bila skor <56%.

5. Pendidikan

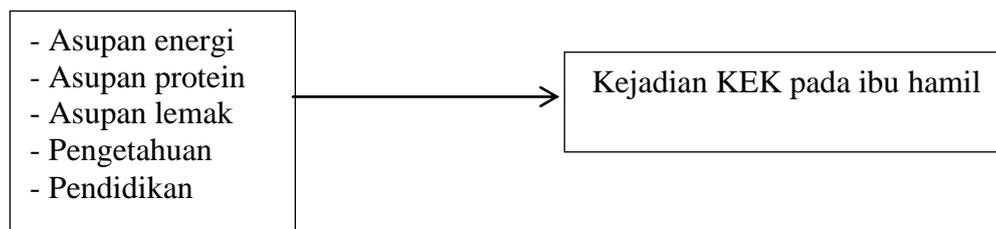
Pendidikan merupakan salah satu ukuran yang digunakan dalam status social ekonomi. Pendidikan merupakan hal utama dalam peningkatan sumber daya manusia. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas makanan, karena tingkat pendidikan yang

lebih tinggi diharapkan pengetahuan dan informasi yang dimiliki tentang gizi khususnya konsumsi makanan menjadi lebih baik. Dalam kepentingan gizi keluarga, pendidikan amat diperlukan agar seseorang lebih tanggap terhadap adanya masalah gizi di dalam keluarga dan bisa mengambil tindakan yang tepat (Puli, 2014).

Konsep dasar pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan kearah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang dari individu, kelompok atau masyarakat. Bagi masyarakat yang berpendidikan tinggi dan cukup tentang nilai gizi lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan atau pertimbangan fisiologik lebih menonjol dibandingkan dengan kebutuhan psiskis (Koes, 2014).

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penilaian-penilaian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2012). Faktor-faktor penyebab kejadian KEK pada ibu hamil diantaranya faktor langsung yaitu asupan energi, asupan protein, asupan lemak ibu hamil dan tidak langsung yaitu pengetahuan ibu, pendidikan dll.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep