

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

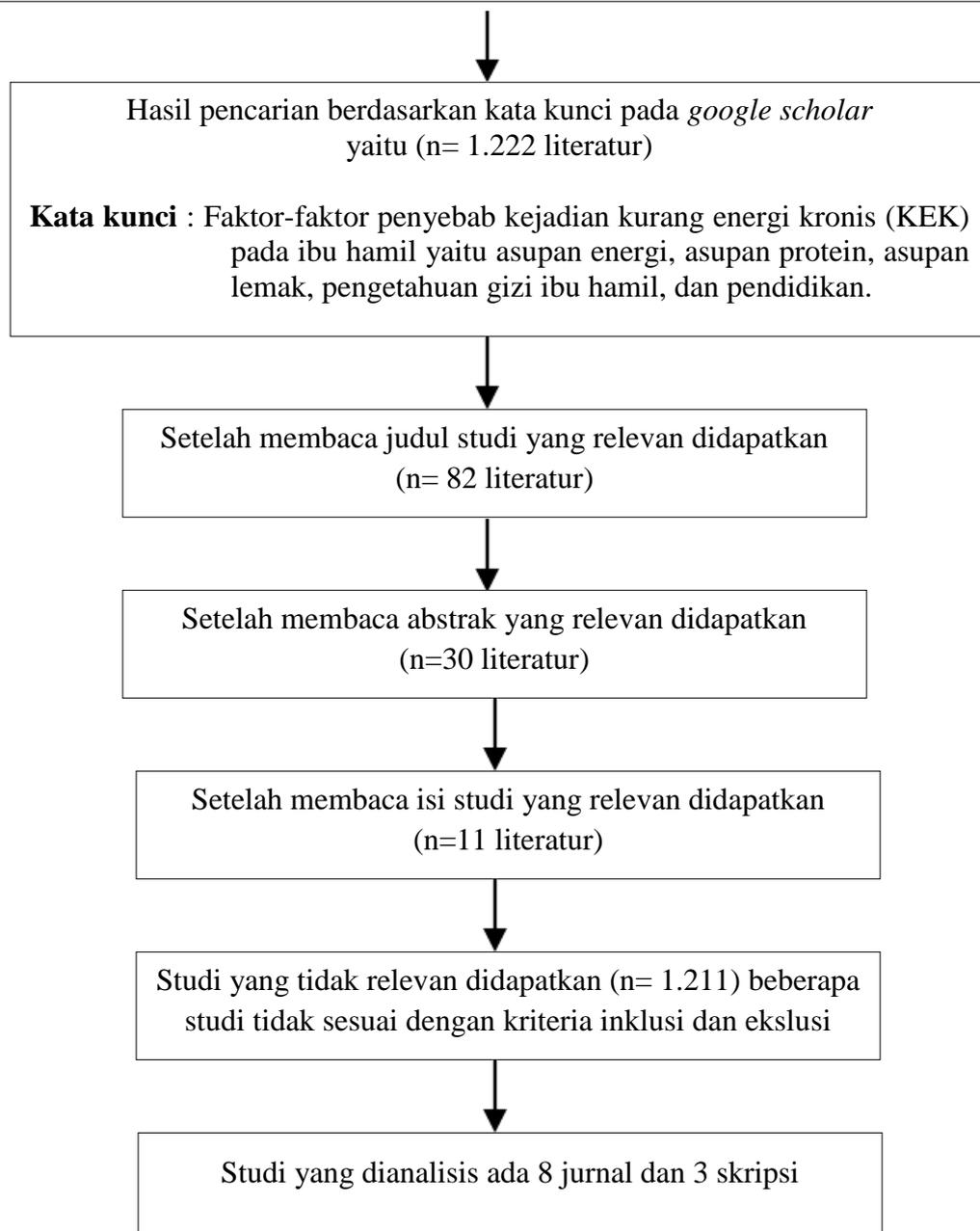
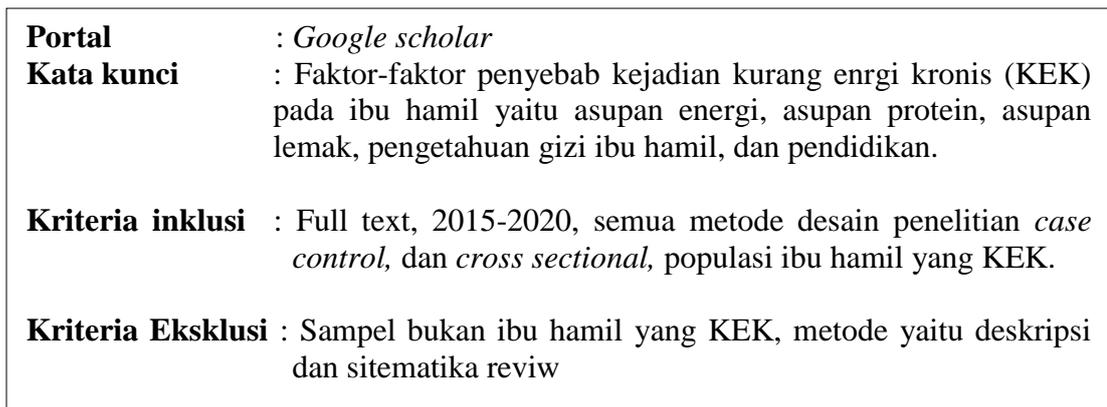
Literatur dalam penelitian ini dicari melalui portal *google scholar*. Literatur dicari dengan 3 kata kunci. Kata kunci yang pertama yaitu faktor-faktor penyebab kejadian KEK pada ibu hamil yaitu asupan energi, asupan protein, kata kunci yang kedua yaitu faktor-faktor penyebab kejadian KEK pada ibu hamil yaitu pengetahuan, dan kata kunci ketiga yaitu faktor-faktor penyebab kejadian KEK pada ibu hamil yaitu pendidikan. Kata kunci yang pertama didapatkan 244 hasil literatur, pencarian dengan kata kunci kedua didapatkan 470 hasil literatur, selanjutnya pencarian dengan kata kunci ketiga didapatkan 508 hasil literatur. Total pencarian dengan 3 kata kunci tersebut didapatkan 1.222 literatur. Yang selanjutnya akan diperiksa isinya berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi seperti dalam table 5.

**Tabel 5.
Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

No	Kriteria	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1.	Populasi	Ibu hamil yang KEK	
2.	Variabel	Asupan energi, asupan protein, asupan lemak, pengetahuan gizi ibu hamil dan pendidikan	
3.	Hasil	Hubungan asupan energi, asupan protein, asupan lemak, pengetahuan gizi ibu hamil dan pendidikan dengan kejadian KEK pada ibu hamil	
4.	Desain Studi	Semua metode desain penelitian : <i>case control</i> , dan <i>cross sectional</i>	Metode penelitian sistematika review dan deskripsi
5.	Tahun Terbitan	Tahun 2015 sampai 2020	
6.	Kriteria Text	Full Text	
	Wilayah Penelitian	Indonesia	

Kriteria tersebut digunakan untuk menyeleksi artikel yang telah diperoleh melalui pemeriksaan judul, abstrak, dan isi artikel sehingga didapatkan sejumlah artikel yang relevan. Proses tersebut diringkas dalam bagan di bawah ini.

BAGAN ALUR PENELUSURAN LITERATUR



Tabel 6.
Ekstraksi Data

No	Judul Artikel & Tahun	Peneliti	Sampel	Metode	Hasil
1.	Determinan Yang Berhubungan Dengan Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kramatwatu Kabupaten Serang Tahun 2015	Leni Halimatusyadiah	254 ibu hamil	<i>case control</i>	<p>Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kurang energi kronis pada ibu hamil</p> <p>Terdapat hubungan antara pendidikan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil</p>
2	Hubungan Sosial Ekonomi Dan Asupan Zat Gizi Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Sei Jang Kecamatan Bukit Bestari Kota Tanjung Pinang Tahun 2017	Gotri Marsedi S, Laksmi Widajanti, dan Ronny Aruben	74 ibu hamil	<i>cross sectional</i>	<p>Terdapat hubungan antara asupan energi, asupan protein, dan asupan lemak dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil</p> <p>Tidak ada hubungan antara pendidikan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil</p>
3	Faktor-Faktor Penyebab kejadian kurang Energi Kronis Pada Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Banja Laweh Tahun 2017	Febriyeni	55 ibu hamil	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil

4	Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Kehamilan Dengan Kejadian Kekurangan energi kronis (KEK) Pada Kehamilan Dikota Yogyakarta Tahun 2017.	Tita Rosmawati Dafiu	90 ibu hamil	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil
5	Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar tahun 2017.	Rizky Swastika Renjani, Misra	40 ibu hamil	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara pendidikan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil
6	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tosa Kota Tidore Kepulauan Tahun 2018.	Umar Latif, Agustin Rahayu, dan Suryani Mansyur	54 ibu hamil	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara asupan energi, asupan protein, dan asupan lemak dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil Tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil

7	Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Non Rawat Inap Moro'o Kabupaten Nias Barat. Tahun 2019.	Priska Mulyani Putri Gulo	39 ibu hamil	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil
8	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kekurangan energi kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Kasi-Kasi Tahun 2019.	Ferawati	67 ibu hamil	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara asupan energi dan tidak ada hubungan antara asupan protein dan supan lemak dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil
9	Faktor-Faktor Penyebab kejadian kurang Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung Tahun 2019.	Aryanti Wardiyah, dan Sis Iswartini	220 ibu hamil	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil
10	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Di UPT Puskesmas	Rapih Mijayanti, Yona Desni Sagita, Nur Alfi Fauziah, dan Yetty Dwi Fara	58 ibu hamil	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara pendidikan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil

	Rawat Inap Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun 2020.				
11	Hubungan Pengetahuan, Keragaman Pangan, Dan Asupan Gizi Makro Mikro Terhadap KEK Pada Ibu Hamil Tahun 2020.	Sri Fauziana, dan Adhila Fayasari	71 ibu hamil	<i>cross sectional</i>	<p>Terdapat hubungan antara asupan energi asupan protein dan asupan lemak dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil</p> <p>Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil</p>

Dari 11 penelitian yang dikutiup pada tabel diatas yang 4 penelitian membahas mengenai asupan energi dan semuanya ada hubungan dengan kejadian kurang energi kronis, 4 penelitian membahas asupan protein, terdapat 3 penelitian yang berhubungan, 4 penelitian membahas asupan lemak, terdapat 3 penelitian yang berhubungan, 6 penelitian membahas pengetahuan gizi ibu hamil, terdapat 5 penelitian yang berhubungan dan 4 penelitian membahas pendidikan, terdapat 3 penelitian yang berhubungan.

1. Asupan Energi, Protein, Dan Lemak

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziana dan Fayasari tahun 2020 di Puskesmas Kecamatan Makasar yang membahas mengenai hubungan antara asupan gizi dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Peneliti mengatakan adanya hubungan antara asupan energi, asupan protein, dan asupan lemak dikarenakan ada korelasi yang positif antara asupan zat gizi makro yaitu energi, protein dan lemak dengan LILA ibu hamil. Peneliti mengatakan asupan energi yang rendah pada responden akan berdampak pada status gizi. kurangnya asupan energi akan berpengaruh pada ketersediaan zat gizi seperti karbohidrat,

protein dan lemak yang merupakan sumber energi alternatif, apabila tubuh kekurangan energi maka karbohidrat, protein atau lemak akan mengalami perubahan. Sehingga fungsi utama dari ketiga zat gizi tersebut akan menurun, dan apa bila berlangsung dalam waktu yang cukup lama, maka akan berpengaruh besar terhadap status gizi KEK terutama wanita yang sedang hamil.

Penelitian yang dilakukan oleh Ferawati tahun 2019 di Kelurahan Kasi-Kasi, Kota Makasar yang membahas hubungan asupan gizi dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Peneliti mengatakan adanya hubungan antara asupan energi dikarenakan jika masukan zat gizi dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi, yang termanifestasi oleh adanya gejala yang timbul. Masukan zat gizi yang berasal dari makanan yang dimakan setiap hari harus dapat memenuhi kebutuhan. Disamping untuk memenuhi kebutuhan tubuh ibunya sendiri, zat gizi juga dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, oleh sebab itu asupan energi sangat dibutuhkan untuk mencegah terjadinya KEK. Sementara hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan protein dengan asupan lemak dikarenakan asupan yang dikonsumsi oleh ibu hamil bervariasi, dan karena faktor kebiasaan makan yang sama dan lebih banyak mengonsumsi makanan yang berasal dari lemak.

Penelitian yang dilakukan oleh Marsedi, dkk tahun 2016 di Puskesmas Sei Jang Kecamatan Bukit Bestari Kota Tanjung Pinang yang membahas hubungan asupan gizi dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Peneliti mengatakan adanya hubungan antara asupan energi, asupan protein dan asupan lemak dikarenakan ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi (KEK) selama kehamilan memiliki resiko tinggi melahirkan bayi dan mengalami kerusakan otak dan sumsum tulang karena 2-5 minggu pertama adalah pembentukan sistem syaraf dan cenderung akan melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR).

Penelitian yang dilakukan oleh Latif, dkk tahun 2018 di Puskesmas Tosa Kota Tidore Kepulauan yang membahas mengenai hubungan asupan gizi dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. berdasarkan hasil *recall* asupan makanan yang dilakukan diperoleh bahwa banyak ibu hamil yang mempunyai

asupan energi kurang yaitu sebanyak 45 responden (83,3%). sedangkan asupan baik sebanyak 9 responden (16,7%). Banyaknya asupan energi yang kurang dikonsumsi karena banyak ibu hamil yang kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein seperti nasi, ubi-ubian, ikan, daging dan sayuran. dan juga masih banyak ibu hamil yang mengkonsumsi makanan tidak sesuai dengan jumlah/porsi yang dibutuhkan saat hamil terutama makanan yang mengandung tinggi protein seperti daging dan juga sayuran, yang sangat berkontribusi besar dalam pertumbuhan dan perkembangan ibu dan janin yang dikandungnya. Sementara hasil penelitian tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian kurang energi kronis karena karena banyak ibu hamil yang konsumsi makanan mengandung lemak seperti ikan, daging, tahu dan tempe. Sehingga untuk kecukupan lemak pada ibu hamil sudah cukup.

2. Pengetahuan

Penelitian yang dilakukan oleh Dafiu tahun 2017 di Puskesmas Umbulharjo I dan Puskesmas Gedongtengen, Yogyakarta yang membahas mengenai hubungan antara pengetahuan dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Peneliti mengatakan ada hubungan antara pengetahuan dengan KEK dikarenakan dalam penelitian ini masih terdapat responden yang mengalami KEK. KEK yang dialami responden disebabkan kurangnya pengetahuan tentang gizi sehingga mempengaruhi perilakunya dalam memilih makanan untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Kejadian KEK pada ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang gizi kehamilan tetapi juga dipengaruhi oleh pendapatan.

Penelitian yang dilakukan Gulo tahun 2019 di Puskesmas non Rawat Inap Moro'o Kabupaten Nias Barat yang membahas mengenai hubungan pengetahuan dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Peneliti mengatakan bahwa adanya hubungan pengetahuan dikarenakan bahwa ibu memiliki pengetahuan kurang dilihat dari mayoritas ibu berpendidikan rendah sehingga untuk memperoleh akses informasi tentang berbagai permasalahan kesehatan seperti KEK masih minim, Peneliti berasumsi bahwa semakin kurang pengetahuan ibu hamil tentang KEK, semakin banyak ibu hamil yang menderita

KEK. Disisi lain masih dijumpai ibu yang berpengatahuan baik dengan kondisi KEK yang kurus sekali, hal ini juga dikarenakan asupan gizi yang kurang baik dengan dasar ekonomi yang rendah sehingga mengganggu status gizinya dan ibu mengalami KEK.

Penelitian yang dilakukan oleh Latif, dkk tahun 2018 di Puskesmas Tosa Kota Tidore Kepulauan yang membahas mengenai hubungan pengetahuan dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan KEK dikarenakan banyak ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik, tetapi tidak didukung oleh tindakan atau implementasi yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang saat hamil, sehingga pengetahuan yang baik tidak menjanjikan ibu tidak mengalami KEK.

Penelitian yang dilakukan oleh Febriyeni tahun 2017 di Puskesmas Banja Laweh yang membahas mengenai hubungan pengetahuan dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Menurut asumsi peneliti, adanya hubungan pengetahuan dengan kejadian KEK karna seluruh responden yang memiliki pengetahuan tinggi tidak ada terjadi KEK. Hal ini dapat terjadi karena mereka selalu berusaha memenuhi asupan gizi baik sebelum hamil ataupun setelah hamil. Adanya pengetahuan tentang kebutuhan gizi ibu hamil juga memotivasi mereka untuk selalu mengkonsumsi gizi seimbang, dan berusaha untuk mencegah terjadinya KEK.

Penelitian yang dilakukan oleh Wardiyah dan Sis Iswartini tahun 2019 Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung yang membahas mengenai hubungan pengetahuan dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Adanya hubungan pengetahuan dengan kejadian KEK karna pengetahuan yang baik tentang gizi, membuat orang tersebut akan semakin memperhitungkan jumlah dan jenis makanan yang dipilihnya untuk dikonsumsi. Orang yang berpengatahuan gizinya rendah akan berperilaku memilih makanan yang menarik panca indra dan tidak mengadakan pilihan berdasarkan nilai gizi makanan tersebut. Sebaliknya mereka yang memiliki pengetahuan tinggi cenderung lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziana dan Adhila tahun 2020 di Puskesmas Kecamatan Makassar yang membahas mengenai hubungan pengetahuan dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Adanya hubungan pengetahuan tentang gizi kehamilan dengan kejadian KEK dikarena pengetahuan gizi ibu selama hamil adalah salah satu faktor penyebab ibu mengalami KEK. Kebutuhan nutrisi pada ibu hamil bukan hanya untuk dirinya sendiri akan tetapi untuk janin yang dikandungnya. pengetahuan gizi ibu selama kehamilan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan dan pengetahuan gizi ibu dapat diketahui selama kehamilan.

3. Pendidikan

Penelitian yang dilakukan oleh Marsedi, dkk tahun 2016 di Puskesmas Sei Jang Kecamatan Bukit Bestari Kota Tanjung Pinang yang membahas mengenai hubungan pendidikan dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan dengan kejadian KEK dikarnakan meskipun tingkat pendidikan ibu yang rendah akan tetapi ia memiliki pengalaman dalam hal penyediaan makanan selama masa kehamilan sehingga asupan gizi dapat terpenuhi sesuai dengan kebutuhannya. menurut analisa peneliti informasi mengenai gizi yang baik yang harus diperoleh oleh ibu hamil tidak hanya didapat dari pendidikan formal, akan tetapi bisa jadi didapatkan secara informal yang bersumber dari media, petugas kesehatan dan organisasi lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Renjani dan Misra tahun 2017 di Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar, yang membahas mengenai hubungan pendidikan dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Adanya hubungan pendidikan dengan kejadian KEK dikarena ibu yang berpendidikan rendah dan menengah lebih banyak mengalami KEK karena ibu kurang paham akan kandungan zat gizi dalam makanan, seberapa besar yang dibutuhkan kehamilannya, cara pengolahan makanan sehingga nilai gizi makanan ibu menjadi berkurang bahkan hilang dan kadang ibu hanya makan makanan yang itu-itu saja, hanya makanan yang ia mau dengan anggapan yang penting mau makan dan tidak selera, sehingga kebutuhan nutrisi dan gizinya tidak terpenuhi sehingga ibu mengalami KEK.

Penelitian yang dilakukan oleh Mijayanti, dkk tahun 2020 di Puskesmas Rawat Inap Sukoharjo Kabupaten Pringsewu yang membahas hubungan pendidikan dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Menurut asumsi peneliti pada hasil penelitian ini didapatkan hasil ada hubungan tingkat pendidikan dengan kekurangan energy kronik (KEK) hal ini dikarenakan semakin tinggi tingkat pendidikan ibu makan akan semakin baik pengetahuannya dalam pemenuhan kebutuhan gizi bagi ibu dan bayi yang dikandung, selain itu tingkat pendidikan akan mempengaruhi pekerjaan suami dimana pekerjaan merupakan sumber penghasilan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi ibu dan anaknya.

B. Pembahasan

LILA ibu yang kurang dari 23,5 cm merupakan salah satu indikator kondisi KEK. Kondisi KEK pada wanita prahamil menunjukkan kurangnya cadangan zat gizi yang sangat diperlukan pada saat kehamilan. KEK pada prahamil yang berlanjut sampai dengan kehamilan akan lebih sulit untuk diatasi karena secara fisiologi tubuh ibu hamil sendiri mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi seiring dengan perkembangan janin. Ibu dengan berat badan prahamil lebih rendah harus mencapai pertambahan berat badan yang lebih banyak dibandingkan ibu dengan berat badan prahamil lebih tinggi sehingga ibu dengan berat badan lebih rendah akan mengalami kesulitan untuk mencapai pertambahan berat badan ideal. Kondisi tersebut akan berdampak pada tidak optimalnya pertumbuhan janin yang lebih lanjut dapat menyebabkan bayi yang dilahirkan mengalami BBLR, terganggunya fungsi plasenta, pertumbuhan janin terhambat, gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak pada tahap berikutnya sehingga anak dengan riwayat ibu KEK berpeluang mengalami masalah gizi setelah dilahirkan (Septikasari, 2018).

Dari hasil beberapa penelitian didapat bahwa penyebab kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil dipengaruhi oleh asupan energi, asupan protein, asupan lemak, pengetahuan dan pendidikan. Hal ini sejalan dengan teori Winarsih, (2018) beberapa faktor yang berhubungan dengan KEK antara lain jumlah asupan zat gizi, umur, beban kerja ibu hamil, penyakit, atau infeksi, pengetahuan ibu tentang gizi, pendidikan dan pendapatan keluarga. Seorang ibu

hamil yang kekurangan energi kronis 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.

a. Asupan Energi

Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna (Kristiyanasari, 2010).

Asupan energi sangat erat kaitannya dengan lingkaran lengan atas seseorang. Dimana saat beraktifitas, otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan oksigen dan zat-zat gizi keseluruh tubuh. Banyak otot yang bergerak maka akan mempengaruhi jumlah energi yang dibutuhkan. Asupan energi yang kurang ataupun berlebih akan menyebabkan perubahan komposisi tubuh yaitu penurunan berat badan, persen lemak tubuh dan massa otot. Asupan energi yang lebih akan disimpan dalam bentuk glikogen yang terdapat dihati dan otot.

Berdasarkan hasil dari *study literature* yang dilakukan terhadap empat penelitian yang membahas mengenai hubungan antara asupan energi dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil hasilnya menyatakan ada hubungan antara asupan energi dengan kejadian kurang energi kronis. Hasil analisis literatur Fauziana dan Fayasari (2020) didapat asupan energi merupakan faktor penyebab kejadian KEK. Status gizi ibu hamil dipengaruhi oleh asupan makan baik sebelum maupun selama kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan energi dengan kekurangan energi kronik, adanya hubungan asupan energi dengan kejadian kurang energi kronis dikarenakan semakin tinggi asupan energi semakin tinggi pula cadangan energi yang dimiliki

ibu dalam bentuk jaringan lemak yang salah satunya disimpan di lengan sehingga jika diukur lingkarannya semakin besar dan kecil kemungkinan untuk terjadinya KEK, hal ini terjadi sebab ibu hamil dalam penelitian ini lebih banyak mengonsumsi jenis pangan pokok dibandingkan dengan sumber protein dan lemak karena kebanyakan ibu yang sedang hamil terkadang merasakan mual jika mengonsumsi makanan yang berasal dari protein terutama hewani.

Asupan energi ibu, dibutuhkan tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan energi tetapi juga dibutuhkan untuk pertumbuhan janinya. Selama kehamilan, seorang ibu mengalami penambahan berat badan, terjadi peningkatan volume darah, terjadi peningkatan kerja jantung, terjadi penambahan beban dengan adanya janin, serta terjadi peningkatan metabolisme. Dengan perubahan ini, maka seorang ibu hamil memerlukan energi yang lebih banyak dari biasanya sebelum kehamilannya. Energi terutama dibutuhkan pada trimester II dan III, hal ini dikarenakan pertumbuhan janin mengalami percepatan. Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi (KEK) selama kehamilan memiliki resiko tinggi melahirkan bayi dan mengalami kerusakan otak dan sumsum tulang karena 2-5 minggu pertama adalah pembentukan sistem syaraf dan cenderung akan melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR) (Ahmadi, 2019).

Ferawati (2019) mengatakan jika seseorang mengalami sekali atau lebih kekurangan energi, maka dapat terjadi penurunan berat badan dengan aktivitas ringan sekalipun, hal ini sesuai dengan hasil penelitian jika asupan energi cukup tetapi tidak mengalami KEK, kemungkinan karena asupan makanan ibu bervariasi. Dan jika asupan energi kurang namun mengalami KEK, itu terjadi karena asupan energi ibu hamil belum terpenuhi, hal ini disebabkan ibu malas makan dan asupan yang dikonsumsi tidak bervariasi (kurang) serta lebih menyukai makanan yang siap saji (instan) seperti mie instan.

Menurut Marsedi, dkk (2016) asupan energi adalah faktor penyebab terjadinya kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil. Ibu hamil yang asupannya kurang, banyak terjadi pada ibu hamil yang KEK dibanding ibu hamil yang tidak KEK. Penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara asupan energi dengan kekurangan energi kronis. Dikatakan berhubungan karena semakin tinggi asupan energi selama kehamilan maka semakin tinggi pula resiko terhindar dari

KEK. Ini menandakan bahwa asupan energi merupakan faktor yang mendukung status gizi ibu hamil. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa perilaku gizi yang salah adalah ketidakseimbangan antara konsumsi zat gizi dan kecukupan gizi. Jika seseorang mengkonsumsi zat gizi kurang dari kebutuhan gizinya, maka orang itu akan mengalami gizi kurang (Khomsan, 2010).

Kebutuhan energi pada masa kehamilan dari trimester I, II, dan III mengalami peningkatan secara signifikan, dimana kebutuhan energi ibu hamil dibutuhkan untuk pertumbuhan janin dan plasenta, serta pembentukan enzim dan hormon yang mengatur pertumbuhan janin. Kalori ini diperlukan ibu untuk dapat berfungsi dengan baik. Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi (KEK) selama kehamilan memiliki resiko tinggi melahirkan bayi dan mengalami kerusakan otak dan sumsum tulang karena 2-5 minggu pertama adalah pembentukan system syaraf dan cenderung akan melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR) (Arisman, 2010).

Pada penelitian Latif, dkk tahun (2018) juga menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi dengan kejadian kurang energi kronis, dikatakan berhubungan karena asupan energi merupakan salah-satu penyebab kejadian kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil. Banyaknya asupan energi yang kurang dikonsumsi karena banyak ibu hamil yang kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, lemak dan karbohidrat seperti nasi, ubi-ubian, ikan, daging dan sayuran. dan juga masih banyak ibu hamil yang mengkonsumsi makanan tidak sesuai dengan jumlah atau porsi yang dibutuhkan saat hamil terutama makanan yang mengandung tinggi protein seperti daging dan juga sayuran yang sangat berkontribusi besar dalam pertumbuhan dan perkembangan ibu dan janin yang dikandungnya. Peneliti mengatakan asupan energi yang rendah akan berdampak pada status gizi. Kurangnya asupan energi akan berpengaruh pada ketersediaan zat gizi seperti, protein lemak dan karbohidrat yang merupakan sumber energi alternatif, apabila tubuh kekurangan energi maka karbohidrat, protein atau lemak akan mengalami perubahan. Sehingga fungsi utama dari ketiga zat gizi tersebut akan menurun, maka akan berpengaruh besar terhadap status gizi KEK terutama wanita yang sedang hamil.

Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna (Kristiyani, 2010).

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 janinnya. 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 bagi bayi yang akan dilahirkan. Demi suksesnya kehamilan, keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan baik, dan selama hamil harus mendapat tambahan zat gizi yang cukup (Ambarwati, 2015).

Oleh karena itu, diharapkan kepada ibu hamil, untuk dapat memenuhi kebutuhan asupan makanan yang bergizi seimbang dengan menerapkan pedoman isi piringku, yang terdiri makanan pokok 2/3 dari setengah piring. Lauk pauk 1/3 dari setengah piring, dan lemak tidak kurang dari porsi 1x makan. Hal ini agar tidak terjadinya kekurangan gizi (KEK) selama kehamilan yang akan menyebabkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR).

b. Asupan Protein

Protein diperlukan ibu hamil untuk pembentukan jaringan-jaringan baru, plasenta, serta mendukung pertumbuhan dan diferensiasi sel. Protein adalah sumber makanan zat gizi yang berfungsi untuk proses pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh protein bisa didapat dari nabati maupun hewani. Sumber hewani seperti daging tak berlemak, ikan, telur, susu. Sedangkan sumber nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan (Istiany dan Rusilanti, 2014).

Asupan protein sangatlah erat kaitannya dengan masa otot yang pada akhirnya berpengaruh pada kekuatan otot, mengingat protein merupakan salah satu bahan baku pada sintesis protein otot. Peningkatan asupan protein harus diimbangi dengan asupan energi yang cukup, asupan energi akan berdampak pada

peningkatan masa otot. Jika kekurangan asupan energi maka fungsi protein untuk membentuk glukosa akan didahulukan, pemecahan protein akan menyebabkan melemahnya otot-otot dan jika hal ini terjadi secara terus menerus maka akan terjadi penurunan masa otot yang berpengaruh pada lingkaran lengan atas seseorang, karena fungsi dari protein adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel.

Berdasarkan hasil dari *study literature* yang dilakukan terhadap empat penelitian yang membahas mengenai hubungan asupan protein dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil, terdapat tiga penelitian yang hasilnya menunjukkan terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian kurang energi kronis. Hasil penelitian Fauziana dan Fayasari (2020) menunjukkan ada hubungan antara asupan protein dengan kejadian kurang energi kronis. Dikatakan berhubungan karena semakin tinggi asupan protein semakin tinggi pula angka LILA ibu hamil sehingga kecil kemungkinan untuk terjadinya KEK, dilihat ibu hamil yang KEK hanya sedikit, hal ini terjadi karena ibu hamil mengkonsumsi lauk nabati lebih banyak meskipun konsumsi lauk hewani sangat sedikit, seharusnya ibu yang sedang hamil porsi makannya harus tingkatkan 2 kali lebih besar dan ditambahkan dengan cemilan sehat, dengan tujuan agar gizi selama kehamilannya tetap tercukupi. Seseorang mengalami kekurangan gizi khususnya asupan protein kurang maka akan memiliki peluang lebih besar untuk mengalami KEK. Hal ini sejalan dengan pesan gizi seimbang, jika asupan protein cukup maka status gizi akan baik termasuk ukuran lingkaran lengan atas (LILA).

Ferawati (2019) mengatakan tidak ada hubungan antara asupan protein dengan kejadian kurang energi kronis. Hal ini dikarenakan asupan yang dikonsumsi oleh ibu hamil sudah bervariasi, ibu hamil mau makan-makanan apapun tidak ada pantangan serta lebih menyukai makanan yang dibuat sendiri dirumah. Sehingga untuk peluang mengalami kekurangan gizi khususnya asupan protein kurang maka akan berpeluang kecil untuk mengalami KEK.

Pada penelitian Marsedi, dkk (2016) mengatakan ada hubungan asupan protein dengan kejadian kurang energi kronis, dikatakan berhubungan karena seseorang mengalami kekurangan gizi khususnya asupan protein kurang maka akan memiliki peluang lebih besar untuk mengalami KEK. Hal ini sejalan dengan

pesan gizi seimbang, jika asupan protein cukup maka status gizi akan baik termasuk ukuran lingkaran lengan atas (LILA). Secara teoritis asupan protein berhubungan dengan ukuran lingkaran lengan atas, jika asupan protein cukup, maka ia akan berfungsi sebagai energi alternatif terakhir setelah karbohidrat dan lemak terpakai karena protein sebagai multi fungsi yaitu dapat memelihara jaringan tubuh dan serta meningkatkan pertumbuhan organ tubuh (Kemenkes RI, 2014).

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan sebelum hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu hamil zat gizi dibutuhkan bagi janin yang dikandung, janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada dalam tubuh ibu. Khusus ibu hamil yang mengalami KEK perlu dilakukan penanganan intensif melalui intervensi gizi secara spesifik dan sensitif secara berkelanjutan (Sulistyoningsih, 2012).

Pada penelitian Latif, dkk tahun (2018) mengatakan terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil. Salah satu penyebab kejadian kurang energi kronik yaitu asupan protein. Dikatakan berhubungan karena kurangnya konsumsi protein oleh ibu hamil karena banyak ibu hamil yang kurang mengonsumsi makanan yang mengandung protein hewani seperti daging dan juga protein nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan, banyak ibu hamil yang hanya mengonsumsi ikan tetapi ikan yang dikonsumsi tidak memenuhi standar AKG yang dibutuhkan saat hamil, juga banyak ibu yang mempunyai usia kehamilan pada trimester 1-3 sehingga masih mengalami mual dan muntah sehingga banyak makanan yang dikonsumsi dikeluarkan kembali dan kadang juga dari mereka tidak mempunyai nafsu makan. Secara teoritis protein diperlukan ibu hamil untuk pembentukan jaringan-jaringan baru, plasenta, serta mendukung pertumbuhan dan diferensiasi sel. Protein adalah sumber makanan zat gizi yang berfungsi untuk proses pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh protein bisa didapat dari nabati maupun hewani (Istiany dan Rusilanti, 2014). Sehingga ibu hamil yang asupan protein yang kurang memiliki resiko terjadinya kekurangan energi kronik (KEK).

Oleh karena itu, diharapkan kepada ibu hamil untuk meningkatkan asupan protein dengan mengkonsumsi lauk hewani setiap kali makan agar terhindar dari KEK.

c. Asupan Lemak

Ibu hamil dan wanita yang berencana untuk hamil membutuhkan asupan asam lemak esensial yang adekuat DHA dan AA dibutuhkan untuk perkembangan otak dan system 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 (Paramashanti, 2019).

Asupan lemak juga sangat penting bagi tubuh, asupan lemak sangat berkaitan dengan lingkaran lengan atas seseorang, dimana ketika kita mengonsumsi makanan yang mengandung lemak, maka akan terjadi penyimpanan dalam tubuh. Selain itu jika terdapat kelebihan konsumsi energi dan protein maka kedua zat gizi ini akan dikonversi menjadi lemak. Ketika zat gizi yang masuk kedalam tubuh berkurang maka tubuh akan menggunakan cadangan lemak untuk memenuhi kebutuhannya dan terjadi penurunan cadangan lemak dalam tubuh. Kemudian simpanan cadangan lemak dalam tubuh habis, maka terjadilah penurunan fungsional dalam jaringan hingga kerusakan jaringan. Karena cadangan lemak tubuh habis, maka terjadi perubahan massa otot atau lingkaran lengan atas seseorang.

Berdasarkan hasil dari studi literatur yang dilakukan terhadap empat penelitian yang membahas mengenai hubungan asupan protein dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil, terdapat tiga penelitian yang hasilnya menunjukkan terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian kurang energi kronis. Hasil literatur Fauziana dan Fayasari (2020) mengatakan tidak terdapat hubungan asupan lemak dengan kejadian kurang energi kronis. Status gizi ibu hamil dipengaruhi oleh asupan makan baik sebelum maupun selama kehamilan. Dikatakan tidak berhubungan karena pola kebiasaan mayoritas ibu hamil suka mengkonsumsi makanan yang tinggi akan lemak, sehingga kebutuhan gizinya tercukupi. Secara teoritis lemak adalah sumber energi yang

efisien dan berfungsi menjaga kebugaran, selain bermanfaat sebagai bantalan organ-organ vital, lemak juga berfungsi untuk mempertahankan suhu tubuh normal, lemak juga merupakan nutrisi esensial untuk fungsi otak, selain sumber tenaga, lemak juga berguna untuk mularutkan vitamin A, D, E, K sehingga dapat diserap oleh dinding usus (Milda, 2016).

Ferawati (2019) mengatakan tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian kurang energi kronis. Diikatakan tidak ada hubungan karena asupan lemak yang cukup karena faktor kebiasaan makan yang sama dan lebih banyak mengkonsumsi makanan yang berasal dari lemak dan juga asupan makanan ibu yang bervariasi sehingga peluang terjadinya KEK kemungkinan kecil. Ibu hamil sudah terbiasa makan dengan jumlah yang cukup sehingga dalam kehidupan sehari-hari tidak akan kekurangan asupan lemak.

Menurut Marsedi, dkk (2016) asupan lemak merupakan salah satu penyebab terjadinya kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Penelitian ini menunjukkan hasil adanya hubungan antara asupan lemak dengan kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Kategori angka kecukupan gizi (AKG) yang digunakan peneliti sebagai bahan perbandingan yaitu Angka Kecukupan Gizi Indonesia berdasarkan Permenkes No.75 Tahun 2013. Lemak dibutuhkan untuk pembentukan sel-sel baru serta perkembangan sistem saraf janin. Ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak tidak lebih dari 25% dari total kalori yang dikonsumsi selama satu hari. Lemak biasa didapatkan dari asam lemak jenuh yang umumnya berasal dari hewani dan asam lemak tak jenuh bersumber dari nabati. Lemak tak jenuh diantaranya asam Linoleat dan DHA yang dikenal dengan Omega-3 sekitar 50% dibutuhkan untuk jaringan otak dan DHA.

Selama kehamilan, terjadi penyesuaian metabolisme dan fungsi tubuh terutama dalam hal mekanisme dan penggunaan energi. Kekurangan asupan zat gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan turunnya kadar hemoglobin (anemia), abortus, KEK, perdarahan pasca kelahiran, sepsis dan lain-lain. Zat-zat yang diperlukan yaitu protein, karbohidrat, lemak, mineral, atau macam-macam garam terutama kalsium (Fitri dan Wiji, 2019).

Berdasarkan penelitian Latif, dkk (2018) menunjukkan ada hubungan antara asupan lemak dengan kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Dikatakan

berhubungan karena masih banyak ibu hamil yang kurang mengonsumsi asupan lemak, masih banyak ibu hamil yang kurang konsumsi makanan mengandung lemak seperti ikan, daging, tahu dan tempe. Sehingga untuk kecukupan lemak pada ibu hamil ini masih sangat kurang, banyak dari mereka yang memilih untuk mengonsumsi ikan dibandingkan daging, tahu, tempe dan jenis makanan mengandung lemak lainnya. Hal ini yang menyebabkan masih banyaknya ibu hamil pada penelitian ini yang mengalami KEK.

Oleh karena itu untuk mencegah tercadinya KEK diharapkan kepada ibu hamil untuk mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tidak kurang dari porsi 1x makan.

d. 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).

Tingkat pengetahuan merupakan penyebab tidak langsung kejadian kurang energi kronis jadi bisa saja pengetahuan ibu tinggi tapi mengalami KEK atau sebaliknya. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya khususnya pengetahuan gizi ibu hamil. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal akan tetapi juga dari pendidikan non formal.

Berdasarkan hasil dari studi literatur yang dilakukan terhadap enam penelitian yang membahas mengenai hubungan pengetahuan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil, terdapat lima penelitian yang hasilnya

menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian kurang energi kronis. Hasil analisis literatur Dafiu (2017) menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu hamil dengan kejadian kurang energi kronis. Dikatakan berhubungan karena salah satu penyebab kejadian kekurangan energi kronis yaitu pengetahuan. Sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi dalam kehamilan. Pengetahuan yang baik tentang gizi kehamilan disebabkan karena mayoritas tingkat pendidikan ibu hamil dalam penelitian ini adalah SMA. Ibu dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan semakin mudah untuk menerima dan mencerna informasi. Menurut Notoatmodjo (2010), semakin tinggi pendidikan akan semakin mudah untuk menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki serta pengetahuan tersebut mendasari perilaku seseorang. Pengetahuan yang dimiliki seorang ibu akan mempengaruhi perilaku ibu termasuk dalam pengambilan keputusan. Ibu dengan gizi yang baik kemungkinan akan memenuhi kebutuhan gizi yang baik untuk bayinya. Pada penelitian ini juga terdapat ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang kurang tentang gizi dalam kehamilan. Pengetahuan ibu hamil yang kurang tentang gizi kehamilan berpengaruh terhadap konsumsi makanan yang dibutuhkan selama kehamilan. Pengetahuan yang kurang menjadikan responden tidak mengetahui makanan apa saja yang dibutuhkan untuk memenuhi nutrisi selama kehamilan. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama hamil dapat menyebabkan kurangnya makanan bergizi selama hamil. Ibu dengan pengetahuan yang baik mengerti dengan benar betapa diperlukannya peningkatan energi dan zat gizi yang cukup akan membuat janin tumbuh dengan sempurna.

Pada penelitian Gulo tahun 2019 didapat hasil yang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil. Menurut asumsi peneliti diketahui bahwa mayoritas ibu berpengetahuan kurang dimana didapat ibu yang mengalami kondisi fisik yang kurus dan kurus sekali. Hal ini diketahui bahwa ibu memiliki pengetahuan kurang dapat dilihat bahwa mayoritas ibu berpendidikan rendah sehingga untuk memperoleh akses informasi tentang berbagai permasalahan kesehatan seperti KEK masih minim, maka peneliti berasumsi bahwa semakin kurang pengetahuan ibu hamil tentang KEK, semakin banyak ibu hamil yang menderita KEK. Disisi lain masih dijumpai

ibu yang berpengetahuan baik dengan kondisi KEK yang kurus sekali, hal ini juga dikarenakan asupan gizi yang kurang baik dengan dasar ekonomi yang rendah sehingga mengganggu status gizinya dan ibu mengalami KEK. Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilakunya. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik kemungkinan akan memberikan gizi yang memenuhi kebutuhan dirinya dan juga bayinya.

Menurut Latif, dkk (2018) mengatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu hamil dengan kejadian kurang energi kronis, dikatakan tidak berhubungan karena banyak ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik, tetapi tidak didukung oleh tindakan atau implementasi yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang saat hamil. 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 karuan. 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).

Penelitian yang dilakukan oleh Febriyeni (2017) pengetahuan merupakan salah satu penyebab terjadinya kejadian kurang energi kronis, adanya hubungan pengetahuan dengan kejadian KEK karena seluruh responden yang memiliki pengetahuan tinggi tidak ada yang mengalami KEK. Hal ini dapat terjadi karena mereka selalu berusaha memenuhi asupan gizi baik sebelum hamil ataupun setelah hamil. Adanya pengetahuan tentang kebutuhan gizi ibu hamil juga memotivasi mereka untuk selalu mengkonsumsi gizi seimbang, dan berusaha untuk mencegah terjadinya KEK. Bagi responden yang memiliki pengetahuan rendah dan tidak terjadi KEK bisa disebabkan karena mereka sudah memiliki kebiasaan untuk mengkonsumsi berbagai macam makanan setiap hari, walaupun

mereka tidak mengetahui kandungan gizi dari makanan tersebut. Hal ini dilakukan agar mereka selalu sehat dan tidak ada masalah dengan kehamilan dan janinnya.

Menurut Wardiyah dan Sis Iswartini (2019) mengatakan ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu hamil dengan kejadian kurang energi kronis. Dikatakan ada hubungan karena pengetahuan gizi ibu hamil sebagian kecil dengan kategori kurang dapat dikaitkan dengan karakteristiknya yaitu berpendidikan rendah. Responden yang memiliki pengetahuan yang baik pada gizi seseorang membuat orang tersebut akan semakin memperhitungkan jumlah dan jenis makanan yang dipilihnya untuk dikonsumsi. Orang yang berpengetahuan gizinya rendah akan berperilaku memilih makanan yang menarik panca indra dan tidak mengadakan pilihan berdasarkan nilai gizi makanan tersebut. Sebaliknya mereka yang memiliki pengetahuan tinggi cenderung lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziana dan Adhila (2020) mengatakan ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu hamil dengan terjadi kurang energi kronis. Dikatakan berhubungan karena diperoleh bahwa pengetahuan ibu hamil dalam penelitian ini cenderung tinggi, namun ada beberapa topik pengetahuan yang kurang dipahami, yaitu pada poin yang terkait kebutuhan asupan yang dikonsumsi ibu hamil, dan mengenai standar pemeriksaan kehamilan yang harus dilakukan selama kehamilan. Penelitian lain menyebutkan bahwa hal ini karena pengetahuan gizi ibu selama hamil adalah salah satu faktor penyebab ibu mengalami KEK. Kebutuhan nutrisi pada ibu hamil bukan hanya untuk dirinya sendiri akan tetapi untuk janin yang dikandungnya. Hamzah (2017) menyatakan pengetahuan gizi ibu selama kehamilan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan dan pengetahuan gizi ibu dapat diketahui selama kehamilan.

Di dalam perencanaan dan penyusunan makanan kaum ibu atau wanita dewasa sangat berperan penting. Banyak faktor yang mempengaruhi antara lain yaitu pengetahuan tentang gizi. Pada ibu hamil dianjurkan banyak minum dan makan makanan yang segar dan terasa sedikit asam, misalnya buah segar dan sayur. Bila mual muntah, upayakan porsi kecil tetapi frekuensinya ditambah (Ambarwati, 2015).

Karena masih banyaknya ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang rendah, diharapkan kepada ibu hamil untuk mengikuti penyuluhan tentang gizi ibu hamil dan kesehatan.

f. Pendidikan

Pendidikan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat, agar masyarakat mau melakukantindakan-tindakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Perubahan atau tindakan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang dihasilkan oleh pendidikan kesehatan ini didasarkan kepada pengetahuan dan kesadarannya melalui proses pembelajaran. Sehingga perilaku tersebut diharapkan akan berlangsung lama dan menetap karena didasarkan oleh kesadaran (Notoatmodjo, 2010).

Tingkat pendidikan merupakan penyebab tidak langsung kejadian kurang energi kronis yang akan berpengaruh pada pelaku terutama kesehatan jadi bisa saja pendidikan ibu tinggi tapi mengalami KEK atau sebaliknya. Ibu hamil yang berpendidikan tinggi cenderung banyak mengetahui informasi tentang kesehatan baik ibu dan janin terutama mengenai asupan, makanan yang dikonsumsi saat hamil harus beragam dengan porsi yang cukup, ibu hamil yang berpendidikan rendah cenderung tidak peduli terhadap kesehatan terutama kesehatan janin, karena pada saat hamil ibu akan merasa mual dan tidak nafsu makan yang berdampak pada lingar lengan atas ibu.

Berdasarkan hasil dari studi literatur yang dilakukan terhadap empat penelitian yang membahas mengenai hubungan pengetahuan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil, terdapat tiga penelitian yang hasilnya menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian kurang energi kronis. Hasil analisis literatur yang dilakukan oleh Marsedi, dkk (2016) menunjukkan tidak ada hubungan antara pendidikan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil. Dikatakan tidak berhubungan karena meskipun tingkat pendidikan ibu rendah akan tetapi ia memiliki pengalaman dalam hal penyediaan makanan selama masa kehamilan sehingga asupan gizi dapat terpenuhi sesuai dengan kebutuhannya. Menurut analisa peneliti informasi mengenai gizi yang baik yang harus diperoleh oleh ibu hamil tidak hanya didapat dari pendidikan formal,

akan tetapi bisa jadi didapatkan secara informal yang bersumber dari media, petugas kesehatan dan organisasi lainnya.

Pendidikan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat, agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Perubahan atau tindakan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang dihasilkan oleh pendidikan kesehatan ini didasarkan kepada pengetahuan dan kesadarannya melalui proses pembelajaran. Sehingga perilaku tersebut diharapkan akan berlangsung lama dan menetap karena didasarkan oleh kesadaran (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Halimatusyadiah (2015) di Puskesmas Kramatwatu Kabupaten Serang yang membahas mengenai hubungan antara tingkat pendidikan dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Didapat hasil yang menunjukkan adanya hubungan antara pendidikan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil. Ternyata rata – rata pendidikan pada ibu adalah SMP, pendidikan ibu yang paling rendah adalah SD dan yang paling tinggi adalah D-III. Dimana ibu hamil yang mempunyai pendidikan rendah (<SMA), berpeluang untuk mengalami kekurangan energi kronis dibandingkan dengan ibu hamil yang berpendidikan tinggi (\geq SMA).

Renjani dan Misra (2017) menyatakan ada hubungan antara pendidikan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil. Dikarenakan ibu yang berpendidikan rendah dan menengah lebih banyak mengalami KEK karena ibu kurang paham akan kandungan zat gizi dalam makanan, seberapa besar yang dibutuhkan kehamilannya, cara pengolahan makanan sehingga nilai gizi makanan ibu menjadi berkurang bahkan hilang dan kadang ibu hanya makan makanan yang itu-itu saja, hanya makanan yang ia mau dengan anggapan yang penting mau makan dan tidak selera, sehingga kebutuhan nutrisi dan gizinya tidak terpenuhi sehingga ibu mengalami KEK. Pendidikan ibu hamil tinggi dengan daya beli yang rendah mengakibatkan kebutuhan gizi ibu selama hamil baik dari segi kualitas maupun kuantitas belum terpenuhi, akhirnya ibu mengalami KEK. Masalah KEK pada ibu hamil juga terjadi pada ibu hamil yang berpendidikan tinggi karena ketidaktahuan dan kurangnya informasi tentang kesehatan dan gizi yang memadai. Pendidikan adalah pendidikan formal yang di tempuh oleh ibu

hamil sampai dengan mendapatkan STTB. Tingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi seseorang dalam memahami informasi yang diterima, dimana ibu yang berpendidikan tinggi lebih mudah mengerti tentang informasi yang dibutuhkan oleh petugas kesehatan baik dalam bentuk penyuluhan langsung, media massa, media elektronik maupun poster sehingga mereka akan bertindak sesuai dengan informasi terutama dalam mengkonsumsi makanan yang cukup mengandung zat sehingga tidak terjadi resiko kekurangan gizi pada saat hamil maupun bersalin. Tingkat pendidikan dapat diketahui bahwa pada ibu yang tidak lulus SD/SMP sangat banyak mengalami KEK karena dengan pengetahuan yang kurang dapat mempengaruhi ibu perilaku konsumsi dan asupan makanan sedang dengan ibu yang lulus SMA/PT cenderung tidak mengalami KEK dengan tingkat pendidikan ibu yang tinggi ibu dapat mengonsumsi asupan makanan yang bergizi agar dapat mencakup bagi ibu dan bayinya (Helena, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Mijayanti, dkk (2020) menyatakan ada hubungan antara pendidikan dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil. Dikarenakan pendidikan merupakan salah satu penyebab kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Menurut pendapat peneliti tingkat pendidikan akan mempengaruhi pengetahuan seseorang, namun untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu saat hamil tingkat pengetahuan saja tidak cukup, ibu hamil perlu mendapat dukungan secara social ekonomi untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut. Sejalan dengan teori Notoatmodjo (2010) sebagaimana umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah mendapatkan informasi dan akhirnya mempengaruhi perilaku seseorang. Pendidikan dapat mempengaruhi wawasan ibu menjaga pola makan untuk memenuhi kebutuhan gizi saat hamil. Semakin tinggi pendidikan, maka informasi tentang kekurangan energi kronik akan lebih banyak.

Oleh karena itu, diharapkan kepada ibu hamil untuk memperluas wawasan melalui media sosial dengan cara membaca, menonton dan menambah pengetahuan ilmiah seputar gizi ibu hamil, apalagi zaman sekarang sudah canggih sumber informasi yang dapat diperoleh dari sumber mana saja dengan mudah.