

## **BAB II**

### **TINJUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

##### **1. Definisi**

Pengetahuan adalah seseorang yang mendapatkan hasil tahu dari objek tertentu melalui indra yang dimiliki, seperti mata, hidung, telinga dan lain sebagainya. Menurut Achmadi (2013) Pengetahuan merupakan hal dasar dalam mengambil keputusan dan menentukan tindakan dalam menghadapi suatu masalah pada seseorang. (Fry et al., 2012)

Jenis pengetahuan diantaranya sebagai berikut:

##### **a. Pengetahuan Implisit**

Pengetahuan implisit adalah pengetahuan yang ditanam atau tertanam pada seseorang dalam bentuk pengalaman dan berisi yang bersifat tidak nyata. Pengetahuan Implisit biasanya lebih sulit untuk ditransfer ke oranglain atau dipahami oranglain baik secara tertulis maupun lisan. Pengetahuan Implisit sering kali berisi kebiasaan dan budaya bahkan bisa saja tidak disadari. Sebagai contohnya yaitu seseorang mengetahui tentang bahaya dari merokok bagi kesehatan, namun orang tersebut merupakan perokok aktif. (Fry et al., 2012)

##### **b. Pengetahuan Eksplisit**

Pengetahuan eksplisit adalah pengetahuan yang sudah didokumentasikan atau disimpan dalam bentuk nyata atau perilaku kesehatan. Pengetahuan nyata diartikan dalam tindakan-tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. (Fry et al., 2012)

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang menurut Budiman dan Riyanto, (2013) diantaranya :

### **a. Pendidikan**

Pendidikan adalah suatu usaha dalam meningkatkan kepribadian dan kemampuan serta usaha dalam mendewasakan diri pada seseorang ataupun kelompok melalui upaya pengajaran dan pelatihan baik secara formal maupun nonformal. Proses belajar dipengaruhi oleh Pendidikan, semakin tinggi Pendidikan seseorang maka semakin mudah juga orang tersebut menerima informasi. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan cenderung mendapatkan informasi, baik dari oranglain maupun dari media massa. Pengetahuan mempunyai kaitan yang erat dengan pendidikan yang dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi akan lebih luas pengetahuannya.

Namun bukan berarti orang dengan pendidikan rendah sudah pasti berpengetahuan rendah pula. Hal ini dikarenakan pengetahuan tidak harus diperoleh dari pendidikan formal saja, akan tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan nonformal. Terdapat dua aspek dalam pengetahuan seseorang tentang suatu objek, yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang dapat menentukan sikap seseorang terhadap suatu objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari suatu objek, maka akan meningkat juga sikap positif terhadap objek tersebut. (Ramadhika Dwi Poetra, 2019)

### **b. Informasi/media massa.**

Media massa adalah teknik dalam mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisa dan menyebar luaskan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi dapat ditemukan dalam sehari-hari, yang dapat

diperoleh dari pengamatan, data dan hasil diteruskan dari komunikasi. Informasi mencakup data, teks, gambar, suara, kode, program computer, dan juga basis data. Informasi yang sudah diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal akan memberikan pengaruh pada jaangka pendek (*immediate impact*), sehingga hal tersebut dapat merubah atau meningkatkan pengetahuan.

Teknologi yang semakin berkembang akan menyediakan berbagai bentuk media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang inovasi baru. Media massa mempunyai tugas pokok, yaitumenyampaikan informasi. Selain itu, media massa juga dapat membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mempengaruhi opini seseorang. Adanya informasi baru terhadap suatu hal dapat memberikan landasan kognitif baru baagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. (Ramadhika Dwi Poetra, 2019)

#### c. Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan, tradisi atau sosial budaya yang ada pada masyaraakaat dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam menerima informasi. (Fryet al., 2012). Selaain itu, status ekonomi seseoraang juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, karna dapat menentukan fasilitas yang diperlukan dalam kegiatan tertentu dalam usaha mendapatkan pengetahuan. (Ramadhika Dwi Poetra, 2019)

#### d. Lingkungan

Lingkungan adalah suatu kondisi yang terdapat pada sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan dapat mempengaruhi proses masuknya pengetahuan dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karna terdapat interaksi timbal balik atau tidak, yang akan direspon oleh individu sebagai pengetahuan. (Ramadhika Dwi Poetra, 2019)

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber dari pengetahuan adalah suatu cara dalam memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang didapatkan dalam memecahkan masalah yang dihadapi pada masa lalu. (Ramadhika Dwi Poetra, 2019)

f. Usia

Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seorang. Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang juga daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin baik.

Seseorang dengan usia madya akan lebih berperaan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial, serta lebih banyak persiapan untuk meraih masa tua yang sukses. Selain itu, pada usia ini akan lebih banyak menghabiskan waktu untuk membaca. Terdapat dua sikap tradisional tentang jalan perkembangan selama hidup, yaitu :

- 1) Semakin bertambah usia maka semakin bijaksana. Hal ini karna semakin bertambah usia maka akan semakin banyak informasi yang diterima dan semakin banyak pekerjaan yang dapat meningkatkan pengetahuannya.
- 2) Sulit untuk mengajarkan hal baru kepada orang yang lebih tua karena fisik maupun mentalnya sudah mengalami kemunduran. (Ramadhika Dwi Poetra, 2019)

### 3. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan mempunyai enam tingkatan, diantaranya :

#### a. Tahu (Know)

Tahu dideskripsikan sebagai mengingat suatu materi yang telah diterima maupun dipelajari sebelumnya. Dalam pengetahuan tingkat ini termasuk mengingat kembali (*recall*) suatu hal yang spesifik dari seluruh materi yang telah diterima. Oleh karena itu hal ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah atau dasar.(Pradaekawati, 2019)

#### b. Memahami (Comprehension)

Memahami dapat dideskripsikan sebagai suatu kemampuan pada seseorang dalam menjelaskan secara benar mengenai objek yang diketahui dan dapat dapat menginterpretasikan hal tersebut dengan benar. Seseorang yang telah paham mengenai objek aatau materi tertentu harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, memperkirakan dan sebagainya terhadap objek atau materi yang telah dipelajari.(Pradaekawati, 2019)

#### c. Aplikasi (Aplication)

Aplikasi dapat dideskripsikan sebagai kemampuan untuk menerapkan atau menggunakan materi yang telah dipelajari pada kenyataan atau kondisi sebenarnya. (Pradaekawati, 2019)

#### d. Analisis (Analysis)

Analisa adalah suatu kemampuan pada seseorang untuk menjelaskan atau menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen tertentu, tapi masih

berkaitan satu sama lain. Kemampuan ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggaambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya. (Pradaekawati, 2019)

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis mengarah pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis merupakan suatu kemampuan yang dapat menyusun formulasi baru berdasarkan formula formula yang sudah ada sebelumnya. (Pradaekawati, 2019)

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan dalam melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek atau materi tertentu. Pada penilaian ini dapat didasari oleh suatu kriteria yang ditentukan sendiri maupun menggunakan kriteria yang sudah ada. (Pradaekawati, 2019)

g. Cipta (Create)

Cipta merupakan membuat suatu hal pada kognitif yang dapat membentuk suatu hal baru atau suatu produk yang orisinil dari hasil memadukan unsur-unsur tertentu. (Pradaekawati, 2019)

#### **4. Pengukuran Pengetahuan**

Dalam pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara dan angket dengan menanyakan pertanyaan mengenai materi yang ingin diukur dari responden. Menurut Arikunto (2006) dalam Budiman (2013) terdapat rumus yang dapat digunakan untuk mengukur presentase jawaban dari kuesioner, yaitu :

$$\text{Presentase Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100$$

Terdapat tiga kategori tingkat pengetahuan seseorang yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut :

- a. Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya  $\geq 75\%$ .
- b. Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya 56–74%.
- c. Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya  $< 55\%$

(Ramadhika Dwi Poetra, 2019)

## **B. Penyuluhan Kesehatan**

### **1. Penyuluhan Kesehatan**

Penyuluhan Kesehatan merupakan suatu kegiatan dari pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan maupun informasi kesehatan sehingga sasaran penyuluhan dapat sadar, tahu, mengerti, serta mau dan dapat menerapkan perilaku kesehatan sesuai dengan arahan, anjuran dan informasi yang diperoleh. (S. Susanti et al., 2022)

Terdapat banyak faktor keberhasilan pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Diantaranya yaitu faktor penyuluh, sasaran dan proses penyuluhan. Faktor penyuluh yaitu mencakup persiapan, penguasaan materi dan penampilan. Selain itu yang dimaksud dengan faktor sasaran yaitu mencakup tingkat Pendidikan, tingkat sosial ekonomi, kondisi lingkungan, kepercayaan dan adat kebiasaan. Sementara itu faktor proses penyuluhan mencakup kesesuaian waktu penyuluhan, tempat penyuluhan, jumlah sasaran, metode penyuluhan, serta Bahasa yang digunakan. (S. Susanti et al., 2022)

## 2. Media Penyuluhan Berbasis *Audio Visual Aids (AVA)*

### a. Televisi

Perkembangan televisi sebagai media masa sangat cepat karena pengaruhnya yang dapat menjangkau jumlah dan wilayah yang tidak terbatas. Penyiaran pada televisi menekan pada *audio visual*. Hal tersebut menyebabkan adanya rasa baru pada seseorang yang melihat tampilan susunan gambar dari televisi, karna penonton hampir tidak bisa membedakan pengalaman yang ada. Hal ini menunjukkan *audio visual* dapat memberikan rasa pengalaman baru.

Kelebihan televisi :

- 1) Bersifat *audio visual*
- 2) Dapat menyampaikan informasi secara langsung
- 3) Pesan yang konkret
- 4) Cepat dan tepat dalam menyebarkan informasi secara

langsung Kekurangan Televisi :

- 1) Komunikasi satu arah
- 2) Informasi yang disampaikan tidak dapat diulang
- 3) Membutuhkan biaya untuk memiliki televisi
- 4) Ruang penyimpanan pesan yang terbatas



## b. Video

Video adalah salah satu media dalam menyampaikan pesan atau informasi yang mengarah ke sosialisasi program. Dalam promosi kesehatan, media video mengutamakan pendidikan dan penerangan serta komunikasi kesehatan yang bersifat persuasive. (Jatmika et al., 2019)

Video atau *audio visual aids (ava)* merupakan salah satu media yang paling sering promotor kesehatan gunakan sebagai media yang memfasilitasi pengembangan aspek kognitif hingga keterampilan individu dan lingkup komunitas. Bagi sasaran dengan tingkat literasi rendah, penggunaan media video sangat berpotensi dalam penerimaan informasi dengan baik. Hal ini dikarenakan penyampaian informasi dengan video memiliki kelebihan dalam memberikan visualisasi yang baik sehingga dapat memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video termasuk dalam media audio visual karena melibatkan Indera pendengaran dan juga penglihatan. (Supriani, 2021)

Selain sebagai media yang dapat menyampaikan pesan, video juga merupakan segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat digabungkan dengan gambar bergerak. Kemampuan video dalam memvisualisasikan pesan menjadi Gerakan motorik, ekspresi wajah dan suasana lingkungan, merupakan suatu kelebihan dari video. Terkadang video juga berbentuk hiburan yang mendorong dalam perubahan sikap padabidang kesehatan, yang dikemas dalam bentuk drama, cerita fiksi atau kenyataan dalam Masyarakat. (Jatmika et al., 2019)

Kelebihan dari video yaitu:

- 1) Dapat mengemas pesan secara menarik sehingga dapat mudah diingat oleh penonton
- 2) Tidak ada Batasan jarak dan waktu
- 3) Dapat di ulang-ulang
- 4) Dapat ditampilkan dengan berbagai bentuk, seperti kaset, CD dan DVD.
- 5) Penontom akan lebih fokus karena gambar dapat memusatkan perhatian
- 6) Dapat mempengaruhi gairah dan emosional penonton

Kekurangan dari video yaitu :

- 1) Membutuhkan biaya yang tidak sedikit dalam pembuatan video
- 2) Membutuhkan peralatan lain, seperti LCD, videoplayer dan lain-lain
- 3) Isi materi lebih ditekankan dibandingkan proses dari materi tersebut
- 4) Tidak dapat menampilkan objek dengan tampilan sebenarnya
- 5) Pengambilan gambar sangat berpengaruh karna dapat mengakibatkan salahpenafsiran oleh penonton

Karakteristik media video

- 1) Penyajian data dinamis
- 2) Digunakan sesuai dengan yang telah ditetapkan oleh perancang sebelumnya
- 3) Biasanya bersifat linier atau bergaris lurus (Jatmika et al., 2019)

c. Film

Film merupakan suatu media audio visual yang dapat ditampilkan di publik.

Film mempunyai daya tarik universal dan meluas yang dikuasai oleh gambar fiksi.

Kelebihan film yaitu :

- 1) Tidak terbatas oleh ruang dan waktu
- 2) Dapat mempengaruhi emosional melalui pola pikir dari penonton
- 3) Pesan dapat dikemas secara menarik

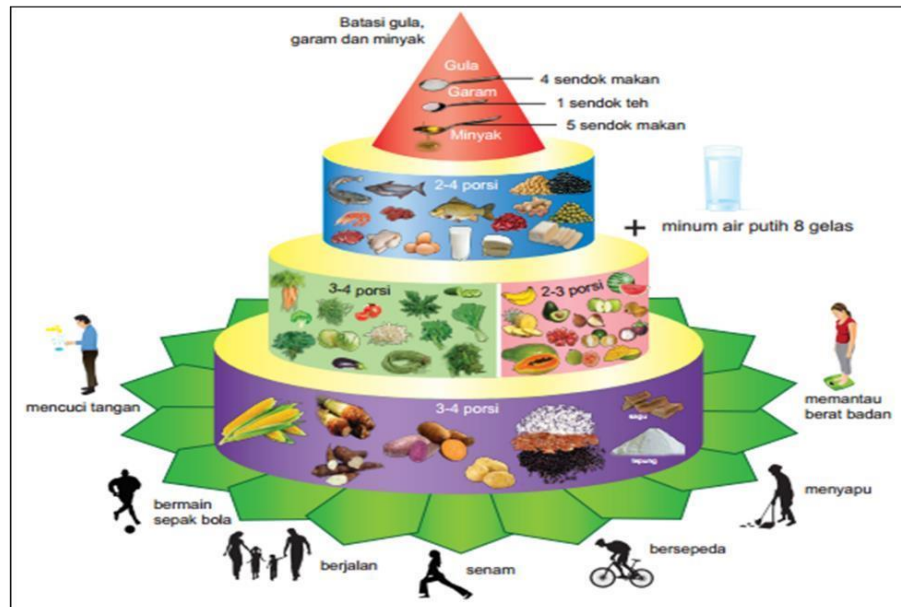
Kekurangan film yaitu :

- 1) Membutuhkan biaya yang cukup mahal
- 2) Membutuhkan peralatan lain, seperti video player dan LCD
- 3) Durasi yang panjang

### **C. Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan**

Periode emas adalah ungkapan makna untuk mendefinisikan 1000 hari pertama kehidupan. Masa 1000 hari pertama kehidupan ini merupakan masa yang dimulai sejak anak dalam kandungan (270 hari) sampai seorang anak berusia dua tahun. Pada masa ini terjadinya pertumbuhan dan perkembangan anak yang sangat cepat dan pesat sehingga berdampak pada kesehatan anak yang akan datang. (Sudargo, Aristasari, Afifah, 2018 :1)

Menurut Kemenkes RI (2015) gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta memantau berat badan secara teratur sebagai upaya mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Saat ini, Indonesia menerapkan Pedoman Gizi Seimbang sebagai pedoman gizi yang baru. Pedoman ini diluncurkan pada bulan februari 2014 dan ditegakkan dengan Permenkes No. 41 Tahun 2014. (Sudargo et al., 2018)



Gambar 1. Tumpeng gizi seimbang

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, (2015)

Gizi merupakan suatu proses dimana makanan yang dikonsumsi digunakan oleh organisme secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. (Supriasa, Bakri, Fajar: 17)

Alasan 1000 hari pertama kehidupan menjadi penting adalah pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan anak berada dalam masa yang riskan. Terutama saat dalam kandungan, organ-organ penting mulai terbentuk dan berkembang. Selain itu juga pemberian makanan pada anak merupakan hal yang penting guna menunjang kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan anak. Tercukupinya kebutuhan gizi dari pemberian dan penggunaan zat gizi oleh tubuh dapat dilihat dengan status gizi dimana jika terdapat permasalahan gizi pada periode emas ini dapat berdampak

jangka panjang dan bersifat *irreversible*. Defisiensi zat gizi tertentu dan gizi kurang (misalnya: karbohidrat, protein, zat besi, vitamin A, dan yodium) dapat mengakibatkan gangguan pada tumbuh kembang anak, bahkan dapat menyebabkan kematian. Gizi kurang dapat berdampak pada jangka pendek dan jangka panjang. Pada gizi lebih dapat memberi dampak gangguan pertumbuhan dan perkembangan menjadi sangat kompleks sehingga dapat mengarah ke sindrom metabolik pada masa yang akan datang. (Diningrum, 2020)

Para ahli di seluruh dunia telah menyepakati bahwa 1000 hari pertama sebagai masa terpenting dalam hidup seseorang. Hal ini dikarenakan masa ini dapat menentukan kesehatan dan kecerdasan seseorang. Terdapat Sembilan pesan inti 1000 hari pertama kehidupan yaitu, beranekaragam makanan saat hamil, empat kali pemeriksaan kehamilan, minum tablet tambah darah, melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) terhadap bayi barulahir, pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, menimbang berat badan bayi selama 6 bulan secara rutin, pemberian imunisasi dasar wajib bagi bayi, melanjutkan pemberian asi sampai usia anak dua tahun, pemberian MP ASI secara bertahap pada usia 6 bulan dengan tetap memberikan asi. (Mubasyiroh & Aya, 2018)

## **1. Gizi pada Masa Prakonsepsi dan Kehamilan**

### **a. Gizi pada Masa Prakonsepsi**

Masa prakonsepsi adalah masa sebelum kehamilan atau sebelum adanya pertemuan sel ovum (sel telur) dengan sperma. Pada masa ini kebutuhan gizi

berbeda dengan masa anak-anak, remaja, maupun lanjut usia. Wanita usia subur sebagai calon ibu merupakan kelompok rentan yang harus diperhatikan status kesehatannya. Pada masa ini kebutuhan zat gizi menjadi hal penting karena merupakan masa dalam mempersiapkan kehamilan.

Status gizi yang tepat pada wanita dimasa prakonsepsi merupakan *windows opportunity* dalam mempersiapkan periode 1000 hari pertama kehidupan. Selain itu, status gizi pada masa prakonsepsi juga sebagai kunci untuk mencapai kesehatan pada masa konsepsi, seperti membantu dalam pertumbuhan janin dan perkembangan otak yang optimal, pencegahan bayi lahir dengan berat badan rendah dan cacat lahir.(Fithra Dieny et al., 2021)

Kesehatan dan status gizi pada ibu hamil ditentukan jauh sebelum dari ibu tersebut hamil, yaitu pada saat remaja dan dewasa sebelum hamil serta pada saat menjadi wanita usia subur. Pemenuhan gizi untuk ibu dan bayi lebih ditekankan pada saat 1000 hari pertama kehidupan. Berbagai nutrisi-nutrisi harus tercukupi yang meliputi protein, lemak, karbohidrat, serat, berbagai vitamin dan mineral serta cairan.

Menurut wiryo (2002) menyatakan bahwa suplemen asam folat sangat dianjurkan saat masa prakonsepsi untuk semua wanita usia subur. Pada wanita usia subur membutuhkan 50-100 µg/hari dan pada wanita hamil memerlukan 300-400 µg/hari. Terdapat beberapa jenis makanan yang mengandung asamfolat, seperti padi-padian, tepung terigu, sereal, alpukat, pisang, sayuran berwarna hijau, ikan tongkol, kacang-kacangan dan lain-lainnya.(Sudargo et al., 2018)

b. Gizi pada Masa Kehamilan

Pertumbuhan dan perkembangan pada janin sangat dipengaruhi oleh nutrisi dan status kesehatan ibu hamil. Jika status kesehatan dan gizi ibu hamil baik, maka kesehatan janin dalam kandungan juga baik. Sebaliknya, jika asupan gizi dan status kesehatan ibu tidak baik, maka hal ini dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin, seperti janin lahir mati dan bayi lahir dengan berat badan rendah.

Pada masa kehamilan kebutuhan gizi pada ibu hamil akan meningkat sekitar 15% dibandingkan dengan kebutuhan gizi wanita normal. Kebutuhan gizi ibu hamil yang lebih besar berguna bagi pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammarye), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Sebesar 40% makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil digunakan untuk pertumbuhan janin dan 60% untuk pertumbuhan ibunya. (Dewi, 2017),

Pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil di Indonesia menggunakan Batasan berdasarkan rekomendasi Angka Kebutuhan Gizi (AKG) (Kemenkes, 2013) yang berupa tabel rujukan asupan gizi. (Fikawati, Syafiq, Karima 2015:2)

Tabel 1  
 Angka Kecukupan zat gizi ibu hamil dalam sehari  
 Keterangan : (+) Jumlah tambahan yang dibutuhkan.

Zat Gizi	Sumber Makanan	Kebutuhan		
		Tak Hamil	Hamil Tm 1	Hamil Tm 2&3
Protein	Daging sapi, ayam, ikan, telur, susu, biji-bijian, kacang-kacangan.	56g	+20g	+20g
Karbohidrat	Nasi,roti,kentang,jagung, singkong, ubi	309g	+25g	+40g
Lemak	Daging,ikan,telur,susu,keju dan ikan	75g	+6g	+10g
Kalsium	biji-bijian utuh	1100mg	+200mg	+200mg
Fosfor	susu,ikan yang di konsumsi bersama tulangnya, ikan teri, keju dan daging	700mg	+0mg	+0mg
zat besi	Sayuran hijau,kacang- kacang, daging sapi, daging, ayam, ikan	26mg	+0mg	+10 mg
Zinc	Daging merah, ayam, kacang- kacang, sereal dan hasil laut	10mg	+2mg	+4mg
yodium	garam beryodium,ikan dan hasil laut	150 µg	+70 µg	+70µg
Magnesium	Kacang-kacangan, tahu dan hasil laut	310 mg	+40 mg	+40 mg
Vitamin A	Sayuran hijau, buah berwarna oranye dan merah	500 RE	+300 RE	350 RE
Vitamin D	Susu, kacang-kacangan, sinar matahari	15 µg	0	0
Vitamin E	Minyak sayur, sayuran, gandum, telur dan susu	15 mg	0	0
Vitamin C	tomat, jeruk, jambu biji, melon dan sayuran	75 mg	+10 mg	+10 mg
Vitamin K	kuning telur, hati, brokoli, asparagus dan bayam	55 µg	+0 µg	+0 µg
Asam Folat	hati, gandum, roti, sayuran hijau	400 µg	+200 µg	+200 µg
Niasin (B3)	daging, biji-bijian, kacang, beras utuh	12 mg	+4 mg	+4 mg
Riboflavin (B2)	susu beras utuh, hati	1,4 mg	+0,3 mg	+0,3 mg
Tiamin (B1)	Daging, hati, beras utuh, kacang	1,1 mg	+0,3 mg	+0,3 mg
Piridoksin (B6)	Gandum, jagung, hati, daging	1,3 mg	+0,4 mg	+0,4 mg
Metionin (B12)	Susu, telur, daging, hati, keju	2,4 µg	+0,2 µg	+0,2 µg
Total Energi		2250	180	300

Sumber: AKG 2013 dalam buku *Gizi Ibu dan Bayi (2015)*

Energi merupakan sumber utama bagi tubuh yang berfungsi untuk mempertahankan fungsi-fungsi tubuh seperti sirkulasi dan sintesis protein. Selain itu, protein selama kehamilan sangat diperlukan dalam proses pertumbuhan janin dan proses embryogenesis agar bayi terlahir normal.



Pada ibu hamil yang kekurangan nutrisi pada zat gizi protein dan energi dapat menyebabkan terganggunya proses transfer zat gizi ibu ke janin. Hal ini berakibat pada buruknya pertumbuhan kepala pada masa prenatal yang dapat berhubungan dengan buruknya keluaran perkembangan syaraf sehingga pertumbuhan janin menjadi terhambat.

Berat badan yang meningkat pada masa kehamilan tergantung dari berat badan saat sebelum hamil. Sebaiknya sebelum kehamilan mempersiapkan berat badan yang ideal, sehingga dengan adanya hal tersebut tubuh akan menyimpan semua gizi yang akan diperlukan saat nanti masa kehamilan dengan seimbang. Peningkatan berat badan yang dianjurkan bagi kehamilan normal sekitar 10-15 kg. Ibu hamil dengan berat badan yang kurang ataupun berlebihan dapat mengancam perkembangan bayi dan mempersulit kehamilan serta saat persalinan. Bertambahnya berat badan ibu saat hamil juga dikarnakan oleh plasenta, cairan amnion, pembesaran rahim dan payudara serta peningkatan volume darah. Dalam trimester satu biasanya berat badan ibu hamil akanmeningkat hanya 1-2 kg, dalam trimester dua biasanya akan bertambah sekitar 6 kg dan pada trimester tiga akan berat badan ibu hamil akan bertambah sekitar 5 kg. namun angka-angka ini hanya perkiraan belaka dikarnakan berat badan bersifat sangat individual. (Ni Putu & Nurul, 2016).

Penilaian status gizi ibu hamil bisa diketahui dengan :

- 1) Peningkatan berat badan selama masa kehamilan
- 2) Kadar hemoglobin Hemoglobin menjadi parameter untukprevelensi anemia.
- 3) Lingkar Lengan Atas (LILA) dengan ambang batas 23,5 cm. Hal ini bertujuan untuk mengetahui resiko kekurangan energi protein
- 4) *Relative Body Weight* (RBW) yaitu bentuk penilaian kecukupankalori.

(Dewi, 2017)

## 2. Gizi Anak Usia 0-6 Bulan

Siklus atau daur kehidupan merupakan suatu rangkaian aktivitas secara alami yang dialami individu dalam populasi yang berkaitan dengan perubahan tahap-tahap dalam kehidupan. Tahap atau fase dalam kehidupan meliputi fase di dalam kandungan, bayi, anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Fase yang menjadi bagian dari daur kehidupan adalah fase menyusui yang dialami oleh perempuan. (Sudargo, Aristasari, Afifah, 2018:)

Program pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh pemerintah untuk mencapai *Millenium Development Goals* (MDGs) pada tahun 2014 untuk menuntaskan prevalensi gizikurang dan gizi buruk. ASI merupakan makanan yang paling penting bagi bayi. ASI mengandung semua zat gizi dengan komposisi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk tumbuh kembang secara optimal (Perinasia, 2004). Badan Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI harus dilakukan secara eksklusif, yakni selama 6 bulan pertama kehidupan bayi tanpa disertai makanan tambahan apa pun (Reesli, 2011). Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu indikator dan PHBS (Riskesdas, 2013).

Pemberian ASI dilakukan dengan cara laktasi. Beberapa faktor yang memengaruhi proses laktasi antara lain: posisi dan fiksasi bayi yang benar pada payudara, frekuensi dan durasi menyusui, serta keadaan kesehatan fisik dan psikis ibu. *Infant Feeding Survey* pada tahun 2000 menjelaskan bahwa 35% ibu menyusui mengalami masalah menyusui antara lain putting susu yang luka dan masalah penempelan mulut bayi ke payudara. Henderson (2006) menjelaskan

bahwa sebagian besar ibu yang tidak menyusui bayinya bukan karena gangguan fisik, melainkan karena kesalahan tata laksana laktasi, termasuk teknik menyusui. Nutrisi merupakan hal yang paling penting untuk ibu menyusui karena memengaruhi produksi dan kualitas ASI. (Sudargo, Aristasari, Afifah, 2018)

Masa menyusui pada anak usia 01 sampai 6 bulan merupakan salah satu bagian dari 1.000 hari pertama kehidupan yang merupakan periode emas. Jika terjadi gangguan pada periode tersebut, akan berdampak padatumbuh kembang anak yang bersifat permanen, berjangka panjang, dan sulit untuk diperbaiki. Untuk itu, fase ketika ibu menyusui 0 sampai dengan 6 bulan menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. (Sudargo, Aristasari, Afifah 2016 : 102)

Inisiasi menyusu dini (IMD) adalah memberi kesempatan kepada bayi untuk menyusu pertama kali segera setelah dilahirkan dengan meletakkan bayi menempel di dada atau perut ibu, kemudian dibiarkan merayap dan mencari puting susu ibu dan menyusu sampai puas. Manfaat IMD ialah menghangatkan bayi, menstabilkan irama napas dan detak jantung bayi, mempercepat keluarnya kolostrum, memberikan kekebalan terhadap penyakit, serta mengurangi risiko perdarahan ibu melahirkan. (Ramadhika Dwi Poetra, 2019)

Pemberian ASI eksklusif pada bayi dilakukan sejak setelah dilahirkan. hingga bayi berumur 6 bulan. Pemberian ASI eksklusif memberikan manfaat baik kepada ibu maupun bayi. Menurut WHO (*World Health Organization*), ASI eksklusif adalah pemberian ASI sajat tanpa tambahan cairan lain, baik susu formula, air putih, air jeruk, ataupun makanan tambahan lain. Sistem pencernaan bayi sebelum usia 6-19 bulan belum dapat berfungsi dengan baik sehingga belum mampu mencerna makanan selain ASI. WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif pada bayi

0-6 bulan, kemudian dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI dengan tetap memberikan ASI hingga berusia 2 tahun atau lebih. (Sudargo,Aristasari,'Afifah, 2018)

Manfaat pemberian ASI bagi bayi menurut Mustofa (2010), antara lain:

a. Sebagai nutrisi terbaik dan ideal sesuai kebutuhan bayi serta sumber kekebalan tubuh. Dengan melaksanakan tata laksana menyusui yang tepat dan benar, produksi ASI seorang ibu akan cukup sebagai makanan tunggal bagi bayi normal sampai dengan usia 6 bulan. Secara alamiah, bayi yang baru lahir mendapat zat kekebalan atau daya tahan tubuh dari ibunya melalui plasenta. Akan tetapi, setelah dilahirkan, kadar zat tersebut menurun dan kekebalan tubuh bayi menurun. Hal tersebut dapat diatasi dengan pemberian ASI pada bayisebab ASI adalah cairan yang mengandung zat kekebalan tubuh untuk melindungi bayi dari infeksi karena memiliki kandungan berbagai antibodi terhadap penyakit yang disebabkan bakteri, virus,jamur, dan parasit yang menyerang manusia.

b. Mudah dicerna. Kandungan enzim pencerna pada ASI memudahkanbayi mencerna makanan pertamanya.

c. Menghindarkan bayi dari alergi. Bayi yang diberi susu sapi terlalu dini dapat menderita lebih banyak masalah, misalnya asma dan alergi.

(Sudargo,Aristasari,'Afifah, 2018)

ASI sebagai makanan bayi mempunyai kebaikan/sifat sebagai berikut:

a) ASI merupakan makanan alamiah yang baik untuk bayi, praktis,ekonomis, mudah dicerna untuk memiliki komposisi, zat gizi yang ideal sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pencernaan bayi.

b) ASI mengandung laktosa yang lebih tinggi dibandingkan dengan susu

buatan. Di dalam usus, laktosa akan difermentasi menjadi asam laktat yang bermanfaat untuk menghambat pertumbuhan bakteri yang bersifat patogen, memudahkan terjadinya pengendapan calcium-cassienat, dan memudahkan penyerapan berbagai jenis mineral, seperti kalsium dan magnesium.

c) ASI mengandung zat pelindung (antibodi) yang dapat melindungi bayi selama 5-6 bulan pertama, seperti imunoglobulin, lysozyme, complement C3 dan C4, antistapilococcus, lactobacillus, bifidus, dan lactoferrin.

d) ASI tidak mengandung beta-laktoglobulin yang dapat menyebabkan alergi pada bayi.

e) Pada pemberian ASI, dapat terjalin hubungan psikologis antara ibudan bayi.  
(Sudargo, Aristasari, Afifah, 2018)

Beberapa kandungan gizi yang terdapat pada ASI antara lain:

#### 1) Lemak

Sumber kalori utama dalam ASI adalah lemak, kadar lemak dalam ASI antara 3,5% sampai dengan 4,5%. Kadar kolesterol ASI lebih daripada susu sehingga bayi yang mendapat ASI seharusnya kadar kolesterol darah lebih tinggi. Ada sebuah penelitian yang menyebutkan bahwa bayi yang tidak mendapatkan ASI lebih banyak menderita penyakit jantung koroner pada usia muda.

#### 2) Karbohidrat

Jenis karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa. Laktosa mempunyai manfaat seperti mempertinggi absorpsi kalsium dan merangsang pertumbuhan Lactobacillus bifidus

#### 3) Protein

Dalam ASI ada dua macam protein, yakni casei (protein yang sulit dicerna) dan

whey (protein yang mudah dicerna). Kandungan whey dalam ASI lebih banyak daripada casein sehingga protein ASI lebih mudah dicerna, sedangkan susu sapi tidak

#### 4) Garam dan Mineral ASI

Mengandung garam dan mineral yang lebih rendah dibanding susu sapi. Bayi yang hanya mengonsumsi susu sapi tanpa dimodifikasi akan mengalami tetani karena hipokalsemia.

#### 5) Vitamin

ASI mengandung vitamin K, D, dan E. Vitamin K berfungsi sebagai katalisator dalam pembentukan darah dalam jumlah yang cukup dan mudah untuk diserap.

Vitamin D dan E dalam ASI banyak terdapat pada kolostrum.

(Sudargo, Aristasari, Afifah, 2018)

### **3. Gizi Anak Usia 6-24 bulan**

Setelah Bayi berusia lebih dari 6 bulan, MP-ASI sangat penting untuk meningkatkan energi serta zat gizi bagi bayi. Hal ini dikarenakan pemberian ASI eksklusif saja tidak mencukupi dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anak secara terus menerus. Pemberian MP-ASI merupakan makanan pendamping ASI yang diberikan mulai dari bayi usia 6 bulan, sehingga pemberian ASI tetap dilakukan sampai usia 2 tahun.

Pemberian MP-ASI bertujuan untuk mencegah terjadinya gizi kurang pada anak. Pemberian MP-ASI yang benar dan tepat harus mengandung zat gizi dan protein yang cukup untuk tumbuh dan kembang status gizi anak menjadi baik. Pemberian MP-ASI yang tidak tepat akan menyebabkan kekurangan gizi, perkembangan kognitif yang terhambat dan peningkatan risiko penyakit infeksi.

(Shobah, Rokhaidah, 2021)

Menurut Kemenkes RI(2010), terdapat tiga jenis MP-ASI yaitu makanan lumat, makanan lunak, dan makanan padat.

a. Makanan lumat adalah makanan yang telah dihancurkan, dihaluskan dan disaring yang bisa diberikan pada anak usia 6 sampai 9 bulan, contoh : bubur susu, bubur sumsum, papaya yang sudah disaring, pisang yang sudah disaring atau dihaluskan, nasi tim saring, dll.

b. Makanan lunak adalah makanan yang sudah dimasak dengan banyak air dan tampak berair yang dapat diberikan pada anak usia 9smpai 12bulan, contoh : bubur nasi, bubur ayam, nasi tim,dll.

c. Makanan padat adalah makanan lunak namun tidak nampak berair. Makanan padat ini biasa disebut juga dengan makanan keluarga.Makanan padat ini bisa diberikan pada anak mulai dari usia 12 sampai 24 bulan, contoh : lontong, kentangrebus, biscuit, dll.(Sudargo, Aristasari, 'Afifah, 2018)

#### **D. Penelitian Terkait**

Dalam penelitian ini, penulis sedikit banyak mereferensi dan terinspirasi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada penelitian ini. Berikut penelitian terdahulu yang berhubungan:

1. Pada jurnal penelitian Cahyani, Yunus, Ariwinandi (2019) tentang pengaruh penyuluhan kesehatan menggunakan media video tentang reproduksi terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja tentang hubungan seksual pranikah. Dari penelitian tersebut menghasilkan nilai pretest sebesar 63,89 dan posttest sebesar 84,43. Oleh karna itu dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan pada

tingkat pengetahuan dan sikap remaja tentang hubungan seksual pranikah pada siswa SMAN 6 kota malang.

2. Pada jurnal penelitian Supriani, Dewi, Surati (2021) tentang penyuluhan dengan media video terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil trimesterIII tentang inisiasi menyusui dini. Dalam penelitian

ini terdapat peningkatan yang signifikan setelah diberikannya penyuluhan Kesehatan menggunakan media video. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata yang sebelumnya 46.77 menjadi 74.88.

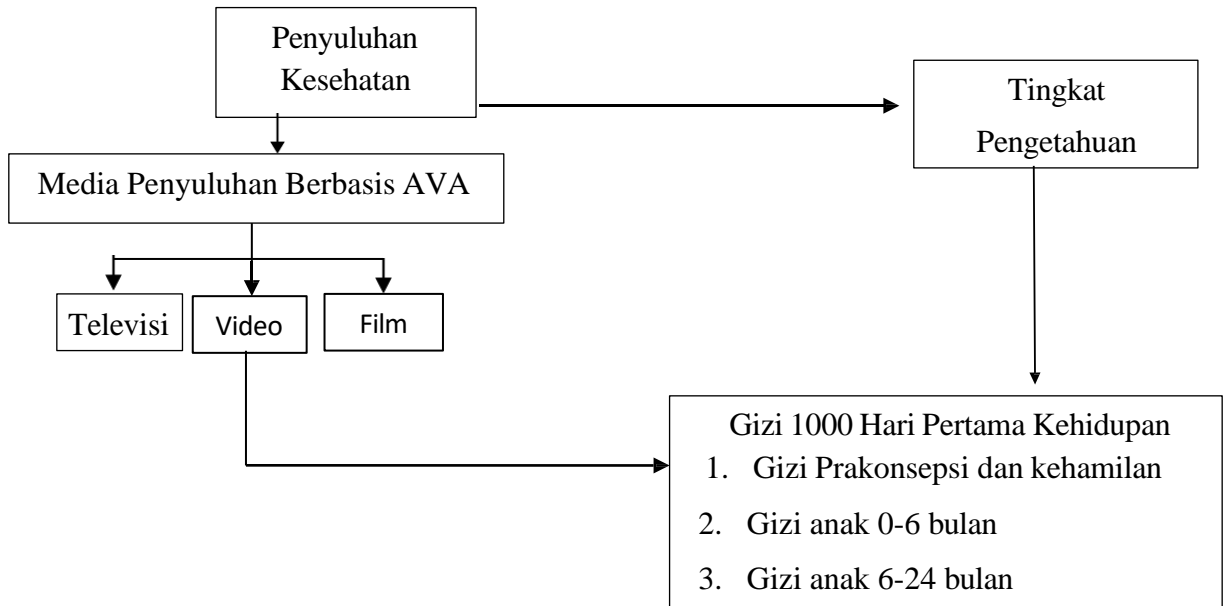
3. Pada penelitian Sulistiani, Setyaningsih (2021) tentang pengaruh penyuluhan media video terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang kontrasepsi *intra urine* Devices (IUD) pada pasangan usia subur. Dari hasil penelitian tersebut terdapat peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata, nilai rata-rata *pretest* sebesar 8,85, setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dengan media video nilai rata-rata *Posttest* sebesar 13,27.

Dengan adanya penelitian terkait ini, dapat menunjukkan bahwa terdapat efektivitas penyuluhan kesehatan menggunakan media video terhadap pengetahuan. Selain itu adanya penelitian terkait ini menunjukkan sejalanannya dengan teori dari Budiman dan Riyanto, (2013) bahwa informasi atau media massa merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan

#### **E. Kerangka Teori**

Kerangka teori yang digunakan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan kesehatan menggunakan media Video tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan terhadap pengetahuan Ibu Hamil di PMB Wirahayu Panjang.





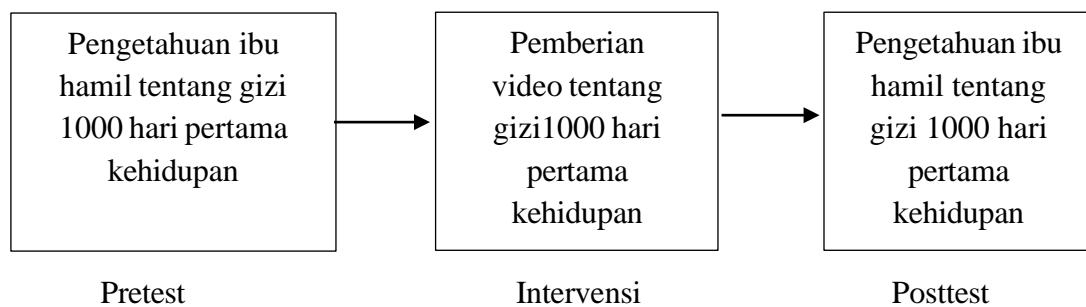
Gambar 2

Bagan kerangka teori

Sumber : (S. Susanti et al., 2022), (Jatmika et al., 2019),  
 (Sudargo, Aristasari, 'Afifah2016 :102), (Dewi, 2017),  
 (Sudargo et al., 2018), (Fikawati,Syafiq, Karima 2015:28),  
 (Ramadhika Dwi Poetra, 2019)

## F. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori sebelumnya, peneliti ingin meneliti pengetahuan ibu hamil tentang 1000 hari pertama kehidupan di PMB Wirahayu Panjang.



Gambar 3 Kerangka Konsep

## **G. Variabel Penelitian**

Menurut Tritjahjo (2019), Variabel penelitian adalah objek yang melekat pada sebuah objek berupa suatu data yang dikumpulkan dan menggambarkan suatu kondisi atau nilai masing-masing subjek penelitian. Selain itu, Arikunto (2014) menjelaskan bahwa variable penelitian merupakan sesuatu yang dilakukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi yang dikemudian akan ditarikkesimpulannya. (Apriliani,2022)

### 1. Variabel dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamildi PMB Wirahayu Panjang.

### 2. Variabel Independen

Variabel independent dalam penelitian ini adalah Penyuluhan kesehatan menggunakan media video tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan.

## **H. Hipotesis**

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

Ha : Ada efektivitas penyuluhan kesehatan menggunakan media video tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan terhadap pengetahuan IbuHamil di PMB Wirahayu Panjang

## I. Definisi Oprasional

Tabel 2  
Tabel Definisi Oprasional

Variabel	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil	Skala
Variabel Independen: Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Media video	Pemberian Pendidikan kesehatan melalui media video yang berisi tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan	Media Video	penampilan video		
Variabel Dependen : Pengetahuan Ibu Hamil Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan	Hasil jawaban Ibu hamil menjawab kuesioner tentang 100 hari pertama kehidupan yang diukur sebelum dan sesudah diberikan video edukasi menggunakan kuisisioner	Kuisisioner	Observasi	. Kurang : Hasil presentase $\leq 55\%$  . Cukup : Hasil presentase $56\% - 74\%$  . Baik : Hasil presentase $\geq 75\%$ (Arikunto, 2006)	Ordinal