

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi Ibu Hamil

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2002). Dimana jika asupan makanan tidak mencukupi akan menyebabkan masalah gizi pada ibu hamil yaitu kekurangan energi kronik. Penyebab tersebut akan berdampak pada masalah gizi karena dapat mengakibatkan berat bayi lahir rendah dan merupakan salah satu faktor terjadinya stunting.

1. Kehamilan

Kehamilan merupakan proses perkembangan janin di dalam kandungan yang dimulai dari bertemunya sel telur dan sel sperma sampai janin matang atau siap dilahirkan. Ibu hamil penting menjaga kesehatannya selama kehamilan karena ibu hamil sangat rentan terhadap hal – hal asing yang bisa memicu terjadinya gangguan pada ibu yang sedang hamil begitu juga dengan janin yang dikandungannya.

Pola makanan yang baik merupakan target dalam menjaga kesehatan pada masa kehamilan. Selain itu kesehatan mulai dari ujung rambut sampai dengan ujung kaki juga perlu di jaga, karena kehamilan yang sehat akan berdampak baik bagi ibu dan bayi, juga bisa memperkecil resiko terjadinya hal – hal yang tidak diinginkan seperti keguguran, kecacatan pada janin, bahkan sampai kematian ibu dan bayi saat melahirkan (Fitriah, A, H., dkk, 2018).

2. Penilaian Status gizi ibu hamil

Kekurangan gizi selama hamil dapat berakibat terganggunya perkembangan otak bayi termasuk tingkat kecerdasannya, kemungkinan bayi lahir dan bagi ibu kemungkinan dapat mengalami kesulitan dalam melahirkan termasuk terjadinya komplikasi. Selama kehamilan agar diperhatikan bahwa berat badan ibu diharapkan bertambah sekitar 9-12 kg, dan oleh karena itu perlu diberikan makanan tambahan selain makanan sehari-hari agar kebutuhan gizi

terpenuhi. Kenaikan berat badan ibu hamil yang normal adalah 700 gram – 1400 gram selama triwulan I dan 350 gram – 400 gram per minggu selama triwulan II dan III. Menurut Who, penambahan berat badan ideal selama kehamilan adalah 1 kg persemester I, 3 kg trisemester II, dan 6 kg pada trisemester III.

Menurut Dini Kasdu (2006) dalam Fitriah menyatakan bahwa ibu hamil yang pertambahan berat badannya kurang dari 10 kg, kemungkinan besar melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) atau bayi premature. BBLR yang disebabkan karena kekurangan energi dan protein berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk kecerdasannya. Asupan energi yang kurang dari 50% pada trisemester 2 dan 3 dapat menyebabkan berat janin turun \pm 330 gram. Penurunan asupan energi pada trisemester 3 akan menyebabkan berat janin turun \pm 120 gram.

Rekomendasi kenaikan berat badan berdasarkan IMT seperti pada Tabel dibawah ini :

Tabel 1. Rekomendasi Penambahan Berat Badan Ibu Hamil

Kategori IMT (indeks masa tubuh)	Batas IMT (kg/m ²) sebelum hamil		Penambahan berat badan (Kg)	Penambahan berat badan trisemester 2 dan 3 tiap minggunnya (rerata dalam kg)
	Rekomendasi IOM 1990	Rekomendasi IOM 2009		
Gizi kurang	<19.8	<18.5	12.7-18	0.53 (0.45-0.59)
Normal	19.8-26	18.5-24.9	11.3-15.8	0.45 (0.36-0.45)
Gizi lebih	26.1-29	>25-29.9	6.8-11.3	0.27 (0.23-0.32)
Obesitas	>29	\geq 30	5-9	0.23 (0.18-0.27)

Sumber : IOM (1990) dalam Anggraeny dan Ariestiningih (2017).

Kemenkes RI (2014) menetapkan status gizi ibu hamil dan 6 bulan pasca melahirkan dengan menggunakan parameter LILA. klasifikasi status gizi dibagi menjadi 4 (empat) klasifikasi yaitu malnutrisi berat, malnutrisi sedang, malnutrisi ringan dan status gizi normal, tabel berikut menunjukkan klasifikasi status gizi wanita hamil dan 6 bulan pasca melahirkan berdasarkan LILA.

Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi pada Wanita dan 6 bulan pasca melahirkan berdasarkan Lingkar Lengan Atas (LILA)

No.	LILA	Klasifikasi
1.	<19,0 cm	Malnutrisi berat
2.	>19 - <22 cm	Malnutrisi sedang
3.	>22-<23 cm	Malnutrisi ringan
4.	>23 cm	Status gizi baik

B. 1000 Hari Pertama Kehidupan

Gizi pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dilakukan dengan pendekatan yang berkesenambungan (*continuum of care*) yang dimulai sejak masa pra hamil, hamil, bersalin dan nifas, bayi, balita, hingga remaja (pria dan wanita usia subur). Layanan kesehatan ibu dan anak berfokus pada 1000 HPK terhitung sejak ibu mengandung sampai anak berusia dua tahun, sehingga perhatian penting ditujukan pada masa tersebut untuk menyelesaikan persoalan gizi kesehatan yang terjadi di masyarakat pada saat ini. Diharapkan hasil intervensi 1000 HPK dapat memberikan luran yang optimal jika calon ibu (remaja putri) memiliki status gizi kesehatan yang baik untuk menunjang proses siklus hidup berikutnya.

Gangguan gizi kesehatan yang terjadi pada masa 1000 HPK dapat menimbulkan efek yang permanen (*irreversible*), jangka panjang dan berdampak antargenerasi. Oleh karena itulah, periode 1000 HPK dianggap sebagai jendela kritis yang dikenal dengan istilah "*the window of opportunity*" atau disebut dengan "periode emas" (*golden period*).

Periode 1000 HPK terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi yang dilahirkan. Masa ini merupakan masa emas untuk melakukan pencegahan kekurangan gizi beserta

akibatnya. Masa 1000 HPK ini merupakan “periode emas” dan periode sensitive’ yang dimaksudkan bahwa masa ini merupakan masa “sempit (ibu hamil dan anak usia 0-2 tahun)”, membutuhkan “perhatian yang sangat besar” untuk memperbaiki kualitas sumberdaya manusia, dan apabila masa tersebut terlewatkan dengan masalah gizi yang tidak baik, maka akan menimbulkan gangguan yang permanen dan sulit untuk diperbaiki, sehingga akan berdampak pada sumber daya manusia yang jelek (Fitriah, A, H., dkk, 2018).

C. Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Ibu Hamil

Tingkat konsumsi adalah perbandingan konsumsi individu terhadap berbagai macam zat gizi dan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dinyatakan dalam persen (Supriasa, dkk. 2016). Lebih lanjut. Menurut Sediaoetama, (2006) yang mengungkapkan bahwa tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh di dalam susunan hidangan dan perbandingan antara yang satu terhadap yang lain. Sedangkan kuantitas menunjukkan kuantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika kualitas maupun kuantitasnya kurang baik, maka akan memberikan kondisi kesehatan gizi kurang atau kondisi defisiensi.

Menurut Almatsier (2004), konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi, status gizi yang baik terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu lebih zat-zat esensial. Hasil penelitian Sari (2017), pada 22 ibu hamil di bidan praktek swasta handi bakti kabupaten barito kuala menunjukkan bahwa sebanyak 36,4% ibu hamil mengalami defisit energi dan 63,6% ibu hamil mengalami defisit protein. Masih adanya ibu hamil yang mengalami defisit energi dan protein tentunya berkaitan dengan pola makan ibu hamil yang kurang seimbang. Oleh karena itu, ibu hamil perlu memperhatikan konsumsi energi dan protein untuk mencapai status gizi yang baik serta pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandung.

Pengukuran tingkat konsumsi energi dan protein merupakan salah satu pengukuran konsumsi dengan metode *food recall* 24 jam untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi kemudian dibandingkan dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi). Adapun AKG yang dianjurkan bagi wanita dengan kondisi hamil disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 75 Tahun 2013.

Kelompok umur	BB (Kg)	TB (Cm)	Energi (kkal)	Protein (gram)
16-18 tahun	50	158	2125	59
19-29 tahun	54	159	2250	56
30-49 tahun	55	159	2150	57
Hamil (+an)				
Trisemester 1			180	20
Trisemester 2			300	20
Trisemester 3			300	20

Perbandingan antara konsumsi zat gizi dengan keadaan gizi individu, biasanya dilakukan dengan membandingkan pencapaian konsumsi zat gizi individu tersebut dengan AKG. Namun, AKG yang disajikan diatas tidak menggambarkan AKG individu, tetapi berdasarkan golongan umur, jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan standar. Untuk menentukan AKG individu dapat dilakukan dengan mengoreksi berat badan actual individu terhadap berat badan standar (Supriasa, dkk. 2016). Perhitungan AKG menurut berat badan actual dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{AKG menurut BB actual} = \frac{\text{berat badan actual (kg)}}{\text{berat badan standar (kg)}} \text{ AKG (kkal)}$$

Selanjutnya untuk menilai tingkat konsumsi dilakukan dengan membandingkan antara konsumsi actual dengan AKG berdasarkan BB actual, yaitu :

$$\text{Tingkat konsumsi energi} = \frac{\text{Konsumsi energi actual}}{\text{AKG energi}} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat konsumsi protein} = \frac{\text{Konsumsi Protein aktual}}{\text{AKG protein}} \times 100\%$$

Hasil perhitungan tingkat konsumsi dinyatakan dalam %AKG, kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori sebagai berikut :

Menurut Depkes RI (1990)

Diatas AKG	: >120% AKG
Normal	: 90% - 120% AKG
Defisit tingkat ringan	: 80% - 89% AKG
Defisit tingkat sedang	: 70% - 79% AKG
Defisit tingkat berat	: <70% AKG

D. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan merupakan suatu pembelajaran yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain agar mereka dapat memahami dan mengerti yang telah diajarkan. Jika seseorang memiliki pendidikan yang semakin tinggi maka seseorang tersebut makin mudah untuk menerima informasi. Dan pada akhirnya seorang tersebut memiliki pengetahuan yang banyak. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang dapat menggambarkan status social dan dapat menjadi modal dasar untuk pengambilan keputusan dan bertindak.

Menurut Notoatmodjo dalam Apriliana (2006), faktor-faktor yang mempengaruhi pendidikan seseorang dibedakan menjadi dua faktor meliputi:

1. Faktor intern: kecerdasan emosi, persepsi dan motivasi serta hal-hal yang berfungsi untuk mengolah rangsangan dari luar.
2. Faktor ekstern: mencakup lingkungan sekitar baik fisik maupun non fisik, seperti manusia, social ekonomi, iklim, kebudayaan dan sebagainya.

Semakin baik faktor intern dan ekstern yang dimiliki seseorang tersebut maka semakin baik tingkat pengetahuannya. Berdasarkan penelitian Putri dkk. (2015) yang mengatakan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan rendah dapat berpengaruh pada status gizi anak, sehingga rendahnya pengetahuan ibu juga dapat berdampak pada masa depan anak.

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 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 (Muliawati, S dalam Puli, T, Dkk. 2014).

E. Pendapatan Keluarga

Pendapatan berdasarkan setiap tujuan pekerjaan yaitu untuk menghasilkan suatu barang atau uang yang dapat digunakan sebagai kebutuhan sehari-hari. Pendapatan merupakan balas jasa bekerja setelah menyelesaikan pekerjaannya. Besarnya pendapatan yang diterima oleh pekerja dipengaruhi jam kerja yang digunakan untuk menyelesaikan pekerjaannya (Sulistyo, 1992 dalam Wulandari, 2015). Pendapatan adalah jumlah pendapatan yang diterima oleh para anggota masyarakat untuk jangka waktu tertentu sebagai balas jasa atas faktor-faktor produksi yang mereka sumbangkan dalam turut serta membentuk produk nasional (Suparyanto, 2014 dalam Wulandari, 2015).

Pendapatan keluarga adalah jumlah penghasilan riil dari seluruh anggota rumah tangga yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan bersama maupun perseorangan dalam rumah tangga. Menurut Zaidin, 2010, keluarga adalah dua atau lebih individu yang bergabung karena hubungan darah yang berinteraksi satu dengan yang lainnya dalam peran dan menciptakannya. Menurut (Subandi, 2001 dalam Wulandari, 2015) pendapatan keluarga diartikan bahwa pendapatan yang diperoleh dari seluruh anggota yang bekerja baik dari pertanian maupun luar pertanian.

Menurut penelitian Panai, H 2013 Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan ternyata ibu hamil yang tingkat ekonomi keluarganya tinggi memiliki status gizi yang baik dan begitu pula sebaliknya ibu hamil yang tingkat ekonomi keluarganya rendah memiliki status gizi yang kurang. sehingga akan berdampak pada tingkat konsumsi ibu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wati, dkk (2014), yang mendapatkan hasil bahwa tingkat pendapatan rendah ibu hamil lebih beresiko mengalami KEK (kekurangan energi kronis) sedangkan untuk tingkat pendapatan tinggi tinggi ibu hamil juga beresiko mengalami KEK (kekurangan energi kronis), masalah KEK (kekurangan energi kronis) pada ibu hamil merupakan salah satu faktor dimana bermulanya permasalahan gizi terjadi, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pendapatan keluarga tidak menjadi patokan dalam konsumsi makanan tetapi kembali pada pola makan ibu dan kebiasaan ibu itu sendiri.

Sedangkan menurut Aridiyah, dkk (2015), yang menyatakan bahwa pendapatan keluarga merupakan faktor kejadian stunting di perdesaan maupun diperkotaan, dan dapat di ketahui juga bahwa akar masalah dari dampak pertumbuhan bayi dan berbagai masalah gizi lainnya salah satunya disebabkan dan berasal dari krisis ekonomi. Sehingga status ekonomi yang rendah lebih cenderung terdampak pada masalah gizi, di penelitian lain mengungkapkan status ekonomi keluarga yang rendah di Maluku Utara berhubungan signifikan dengan kejadian masalah gizi dan severe stunting pada balita usia 0 – 59 bulan (Ramli, dkk 2009).

F. Hubungan Pendapatan Keluarga Terhadap Tingkat Pendidikan Ibu Hamil di Kelurahan Samaan

Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki seseorang maka akan menyebabkan seorang tersebut menghasilkan barang dan jasa meningkat. Menurut kajian (Mincer, 1974 dalam Juwita. Dkk, 2013) membuktikan bahwa adanya korelasi positif antara peran pendidikan dengan tingkat penerimaan pendapatan yang diterima seseorang di masa mendatang. Menurut penelitian Rinata dan Andayani (2018) menuturkan juga bahwa Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin berkualitasnya pengetahuan dan semakin matang intelektualnya, maka pendidikan lebih tinggi akan cenderung memperhatikan kesehatannya dan keluarganya.

Tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang diduga akan mempengaruhi pendapatan yang diterima dalam bekerja. Pendidikan yang memberikan pengetahuan bukan hanya dalam pelaksanaan kerja, akan tetapi juga sebagai landasan untuk mengembangkan diri dalam pengetahuan dan memanfaatkan sarana prasarana yang disekitarnya.

G. Pemanfaatan Pekarangan dalam Perbaikan Gizi

Pekarangan adalah tempat atau lahan di sekitar halaman rumah, bisa luas atau sempit. Namun seluas apa pun pekarangan, dapat dimanfaatkan untuk tanaman pangan bagi keperluan keluarga, khususnya sayur-sayuran, yang bisa ditanam di pot atau drum bekas. Sedangkan bila lahan cukup luas, bisa ditanami bermacam-macam buah-buahan, bahkan memelihara ternak kecil dan ikan, yang diperlukan keluarga sebagai sumber pangan dan gizi (Handayani, M (2013). Padahal pekarangan memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai penghasil pangan, dalam memperbaiki gizi keluarga sekaligus meningkatkan pendapatan keluarga. Manfaatnya sangat besar, terutama bagi masyarakat golongan ekonomi lemah. Untuk itu Pemerintah telah menganjurkan agar memanfaatkan setiap tanah kosong yang tidak produktif.

Tujuan dari pemanfaatan pekarangan adalah untuk meningkatkan pemenuhan gizi mikro melalui perbaikan gizi keluarga, menumbuhkan kesadaran keluarga agar mengenali dan mengetahui sumber-sumber pangan yang ada disekitar kita, menumbuhkan kesadaran keluarga agar mau dan mampu memanfaatkan lahan pekarangan menjadi sumber pangan dan gizi keluarga.

Dilahan yang sempit dapat dilakukan penanaman tumbuhan yaitu memanfaatkan bahan – bahan bekas sebagai wadah tumbuhan atau dapat menggunakan polybag sebagai tempatnya. Jenis-jenis tanaman yang dibudidayakan biasanya adalah tanaman yang memiliki nilai ekonomi tinggi, berumur pendek atau tanaman semusim khususnya sayuran (seperti seledri, caisim, pack-choy, baby kalia, dan selada), dan memiliki sistem perakaran yang tidak terlalu luas. Bahan - bahan yang digunakan dapat berupa kaleng bekas, pot, botol dan gelas plastik, bambu dan pipa PVC (Kusmiati dan Solikhah, 2015).

Menurut handayani, M (2013) mengungkapkan bahwa Kalau pekarangan tersebut diisi dengan kolam ikan atau terbak piaraan dapat diperoleh bahan makanan yang istimewa lezatnya, dan bernilai gizi tinggi kalau sering dimakan sehari-hari .Kalau dijual, harganya pun tinggi, dapat digunakan sebagai pembeli beras kalau sedang kekurangan beras atau

kebutuhan lain seperti garam, ikan asin dan sabun atau minyak tanah. Untuk mencapai pekarangan yang lengkap, perlu persiapan yang baik dengan rencana sempurna, sebagai contoh disertakan suatu denah pekarangan yang lengkap. Untuk pekarangan yang lebih sampai dapat dikurangi atau dua bagian.

Pohon-pohon yang telah ada jangan semuanya ditebang. Cukup mengganti pohon yang kurang menghasilkan dan kurang bermanfaat. Tempat bermain anak-anak dipilih di halaman depan, dibawah pohon-pohonan dan dibuat ayunan dipohon jambu. Anak-anak senang panjat-memanjat pohon Jambu biji merupakan pohon ideal. Kayunya ulet dan berbuah sepanjang tahun. Dengan kandungan vitamin C-nya tinggi. Kolam yang dekat daerah itu dapat merupakan pandangan yang menyenangkan. Memberi makan ternak ikan dapat merupakan selingan yang menarik untuk anak-anak. Juga menyenangkan kalau mereka ikut memetik sayuran atau menyaringnya.

Bunga-bunga dapat ditanam di pingiran dengan sayuran. Agar pemandangan sedap, dapat pula pada pot-pot yang ditaruh di depan rumah, pot, dapat pula ditanami tanaman yang berguna tetapi menarik pemandangan, karena indah. Contoh : cabe rawit, tomat, seledri, gelang. Untuk daerah perkotaan dengan halaman rumah yang tidak terlalu luas penanaman dapat dilakukan pada halaman tanaman berguna seperti bunga, cabe, tomat, dan lain-lain (Suharjo, 2006).

H. Hubungan Pemanfaatan Pekarangan Rumah Terhadap Pendapatan Keluarga Ibu Hamil di Kelurahan Samaan

Pendapatan dalam keluarga diperoleh apabila salah satu atau beberapa anggota keluarga bekerja. Menurut Sonny Sumarsono, 2009 dalam Setiawan. A, 2017, Pendapatan keluarga adalah penghasilan keluarga yang berbentuk uang maupun dalam bentuk lain yang dapat diuangkan dari hasil usaha yang dilakukan oleh anggota keluarga. Pendapatan keluarga dalam penelitian ini meliputi pendapatan kepala rumah tangga dan pendapatan istri.

Menurut (Ginting, 1984 dalam Setiawan. A, 2017) bahwa usaha pekarangan memberikan sumbangan rata-rata 49% dari pendapatan rumah tangga dan pekarangan yang dimanfaatkan akan memberikan

kontribusi terhadap pendapatan keluarga. Besar kecilnya kontribusi pekarangan terhadap pendapatan tergantung pada luas dan tingkat pemanfaatannya.