

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK)**

##### **1. Pengertian dan Tanda Ibu Hamil KEK**

Kurang Energi Kronik merupakan keadaan dimana ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu. KEK dapat terjadi pada wanita usia subur (WUS) dan pada ibu hamil (Depkes RI, 2002). Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi atau keadaan patologis akibat kekurangan secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi (Supariasa et al., 2013). Pengertian lain menurut Simbolon & Batbual, (2019) KEK merupakan gambaran status gizi ibu di masa lalu, kekurangan zat gizi pada masa kecil yang akan menyebabkan bentuk tubuh yang kurus dan stunting atau pendek pada anak yang dilahirkan.

##### **2. Tanda dan Gejala KEK**

Menurut Simbolon & Batbual, (2019) Ibu hamil kurang energi kronik ditandai jika Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm dan tampak kurus. Tanda-tanda KEK menurut Sediaoetama, (2002) meliputi Lingkar lengan atas (LILA) kurang dari 23,5 cm, badan kurus, rambut kusam, conjunctiva (selaput bening pada mata) pucat, tensi kurang dari 100 mmHg, Hb kurang dari normal (<11 gr%). Sedangkan gejala KEK menurut Wiknjastro, (2007) meliputi nafsu makan kurang, mual, badan lemas, mata berkunang-kunang.

##### **3. Penyebab Ibu Hamil KEK**

Menurut Halyn, (2013) antara lain: jumlah asupan energi, umur, aktifitas ibu hamil, penyakit/infeksi, pengetahuan ibu tentang gizi dan pendapatan keluarga. Adapun penjelasannya:

###### **a) Jumlah Asupan Makanan**

Kebutuhan makanan bagi ibu hamil lebih banyak dari pada kebutuhan wanita yang tidak hamil. Upaya mencapai gizi masyarakat yang baik atau optimal dimulai dengan penyediaan pangan yang cukup. Penyediaan pangan dalam negeri yaitu: upaya

pertanian dalam menghasilkan bahan makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan.

b) Usia Ibu Hamil

Semakin muda dan semakin tua umur seseorang ibu yang sedang hamil akan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi yang diperlukan. Umur muda perlu tambahan gizi yang banyak karena selain digunakan pertumbuhan dan perkembangan dirinya sendiri, juga harus berbagi dengan janin yang sedang dikandung. Sedangkan untuk umur tua perlu energi yang besar juga karena fungsi organ yang melemah dan diharuskan untuk bekerja maksimal, maka memerlukan tambahan energi yang cukup guna mendukung kehamilan yang sedang berlangsung. Sehingga usia yang paling baik adalah lebih dari 20 tahun dan kurang dari 35 tahun, dengan diharapkan gizi ibu hamil akan lebih baik.

c) Aktifitas

Aktifitas dan gerakan seseorang berbeda-beda. Seorang dengan gerak, otomatis memerlukan energi yang lebih besar dari pada mereka yang hanya duduk diam saja. Setiap aktifitas memerlukan energi, maka apabila semakin banyak aktifitas yang dilakukan, energi yang dibutuhkan juga semakin banyak. Namun pada seorang ibu hamil kebutuhan zat gizi berbeda karena zat gizi yang dikonsumsi selain untuk aktifitas/kerja zat gizi juga digunakan untuk perkembangan janin yang ada di kandungan ibu hamil tersebut.

d) Penyakit/Infeksi

Gizi kurang dapat mempermudah tubuh terkena penyakit infeksi, mekanismenya yaitu:

- Penurunan asupan gizi akibat kurang nafsu makan, menurunnya absorpsi dan kebiasaan mengurangi makanan pada waktu sakit.
- Peningkatan kehilangan cairan atau zat gizi akibat diare, mual, muntah dan perdarahan yang terus menerus.
- Meningkatnya kebutuhan, baik dari peningkatan kebutuhan akibat sakit atau parasit yang terdapat pada tubuh.

e) Pengetahuan Ibu tentang Gizi

Pemilihan makanan dan kebiasaan diet dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap terhadap makanan dan praktek/ perilaku pengetahuan tentang nutrisi melandasi pemilihan makanan. Jika tingkat pendidikan dari ibu meningkat maka pengetahuan nutrisi dan praktek nutrisi bertambah baik. Usaha-usaha untuk memilih makanan yang bernilai nutrisi juga semakin meningkat, ibu rumah tangga yang mempunyai pengetahuan nutrisi akan memilih makanan yang lebih bergizi dari pada yang kurang bergizi.

f) Pendapatan keluarga

Ekonomi seseorang mempengaruhi dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sehari-harinya. Kemampuan keluarga untuk membeli bahan makanan antara lain tergantung pada besar kecilnya pendapatan keluarga.

#### 4. Dampak Ibu Hamil KEK

Menurut Supriasa et al., (2013) Apabila ukuran LILA kurang dari 23,5 cm atau di bagian merah pita LILA, artinya wanita tersebut mempunyai risiko KEK, dan diperkirakan akan melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR). Bayi berat lahir rendah (BBLR) mempunyai risiko kematian, gizi kurang, gangguan pertumbuhan, dan gangguan perkembangan anak.

Menurut Simbolon & Batbual, (2019) bahwa dampak yang dapat ditimbulkan dari ibu dengan KEK, antara lain:

a. Akibat KEK pada ibu hamil

Ibu hamil akan terus menerus merasa letih, kesemutan, muka tampak pucat. Ibu hamil jika akan beresiko mengalami anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, terkena penyakit infeksi, dan bahkan dapat membawa kematian.

b. Akibat KEK pada Persalinan

Ibu hamil yang mengalami KEK dapat mempengaruhi proses persalinan seperti persalinan yang sulit dan lama, persalinan prematur, perdarahan postpartum, serta persalinan dengan tindakan operasi sesar cenderung meningkat

c. Akibat KEK pada Janin

KEK pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan pertumbuhan janin terganggu hingga bayi lahir dengan Berat Lahir Rendah (BBLR), perkembangan otak janin terlambat, hingga kemungkinan nantinya kecerdasan anak kurang, bayi lahir sebelum waktunya (prematurnya) dan bahkan menyebabkan kematian pada bayi

#### **5. Cara Pencegahan dan Penanggulangan Ibu Hamil KEK**

Kekurangan Energi Kronik (KEK) dapat dicegah dan ditangani melalui berbagai langkah. Menurut (Simbolon & Batbual, 2019) cara mencegah dan menanggulangi terjadinya KEK, antara lain:

- a. Meningkatkan konsumsi makanan bergizi, yaitu
  - 1) Makan makanan yang bervariasi dan cukup mengandung energi dan protein termasuk makanan pokok seperti nasi, ubi, dan kentang setiap hari dan makanan yang mengandung protein seperti daging, ikan, telur, kacang-kacangan atau susu.
  - 2) Makan-makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayur berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe)
  - 3) Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk, dan nanas)
- b. Menambah pemasukan zat besi dalam tubuh dengan meminum tablet tambah darah
- c. Mencegah penyakit infeksi seperti cacangan, muntaber dengan cara melakukan sanitasi yang baik dan perawatan kesehatan
- d. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada Ibu Hamil KEK

Ibu hamil dengan status gizi tidak baik sangat beresiko melahirkan anak stunting. Dengan demikian, pemberian PMT kepada ibu hamil KEK efektif untuk mengurangi kejadian stunting. PMT merupakan upaya pemberian makanan tambahan untuk menambah asupan gizi dan mencukupi kebutuhan gizi agar tercapainya status gizi yang baik. Program PMT perlu berjalan terus















menerus hingga kelompok sasaran dinyatakan berstatus gizi yang baik sesuai dengan aturan kesehatan (Sulistyorini, 2018).

Bentuk makanan tambahan untuk ibu hamil KEK menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 51 Tahun 2016 tentang Standar Produk Suplementasi Gizi adalah biskuit lapis yang mengandung protein, asam linoleat, karbohidrat, dan diperkaya dengan 11 vitamin dan 7 mineral.

## **B. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil**

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil. Hal ini disebabkan oleh zat-zat gizi yang dikonsumsi adalah untuk ibu dan janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung, serta untuk memproduksi air susu ibu (ASI) (Hardinsyah & Supariasa, 2017). Berikut merupakan kebutuhan zat gizi ibu hamil.

**PORSI MAKAN DAN MINUM IBU HAMIL UNTUK KEBUTUHAN SEHARI**

Bahan Makanan	Ibu Hamil trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti: Ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/lemak	5 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih: 8 - 12 gelas per hari

Gambar 2. Porsi Makan dan Minum Ibu Hamil Untuk Kebutuhan Sehari berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

1. Kebutuhan Energi

Energi merupakan sumber utama untuk tubuh. energi berfungsi untuk mempertahankan berbagai fungsi tubuh seperti sirkulasi dan sintesis protein. Aktivitas fisik dan metabolisme tubuh juga memerlukan energi yang cukup (Syari et al., 2015)

Kebutuhan gizi untuk ibu hamil mengalami peningkatan dibandingkan dengan ketika tidak hamil. Demikian juga dengan kebutuhan protein, lemak, vitamin dan mineral, akan meningkat selama kehamilan (AKG, 2019). Sumber energi dapat diperoleh dengan

mengonsumsi beras, jagung, gandum, kentang, ibu jalar, sagu (Simbolon & Batbual, 2019).

## 2. Kebutuhan Protein

Protein digunakan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan janin. Protein berguna untuk pembentukan plasenta, jaringan uterus dan sebagai penambahan darah (Simbolon & Batbual, 2019). Makanan sumber protein dapat berasal dari hewan maupun tumbuh-tumbuhan. Contoh makanan sumber protein hewani adalah telur, daging, ayam, dan ikan, sedangkan contoh bahan makanan sumber protein nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu, dan oncom (Azrimaidaliza et al. 2020).

## 3. Kebutuhan Lemak

Lemak merupakan sumber energi untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Lemak dibutuhkan tubuh terutama untuk pembentukan energi dan serta perkembangan syaraf janin (Simbolon & Batbual, 2019). Sumber utama lemak dalam makanan didapatkan dari minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung dan sebagainya), mentega, margarine, dan lemak hewan (lemak daging dan ayam) (Azrimaidaliza et al., 2020).

## 4. Kebutuhan Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama untuk tambahan energi yang dibutuhkan oleh tubuh selama kehamilan. Pemilihan yang dianjurkan adalah karbohidrat kompleks seperti roti, sereal, nasi, pasta (Simbolon & Batbual, 2019).

### **C. Pesan Gizi Seimbang Ibu Hamil**

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pesan gizi seimbang dari Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang untuk ibu hamil yaitu:

1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak

Mengonsumsi aneka ragam pangan berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) sebagai pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama masa menyusui.

2. Batasi mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi

Pembatasan garam dimaksudkan untuk mencegah ibu hamil menderita hipertensi. Hipertensi menyebabkan meningkatkan resiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan.

3. Minumlah air putih yang lebih banyak

Kebutuhan air pada masa kehamilan mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Asupan air minum ibu hamil sekitar 2-3 liter per hari (8-12 gelas sehari).

4. Batasi minum kopi

Minuman yang mengandung kafein jika dikonsumsi akan menimbulkan peningkatan Buang Air Kecil (BAK) yang akan berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung juga akan meningkat. Pangan sumber kafein lainnya adalah coklat, teh dan minuman suplemen energi.

Menurut British Medical Journal (2008) konsumsi kafein bagi ibu hamil tidak melebihi 100 mg/hari atau 1-2 cangkir kopi/hari. Oleh karenanya dianjurkan kepada ibu hamil, selama kehamilan ibu harus bijak dalam mengonsumsi kopi sebagai sumber utama kafein, batasi dalam batas aman yaitu paling banyak 2 cangkir kopi/hari atau hindari sama sekali

## D. Stunting

### 1. Pengertian Stunting

*Stunting* adalah keadaan tubuh yang pendek hingga melampaui defisit 2 SD dibawah median panjang atau tinggi badan populasi yang menjadi referensi internasional. Tinggi badan berdasarkan umur rendah, atau tubuh anak lebih pendek dibandingkan dengan anak-anak lain seumurnya merupakan definisi *stunting* yang ditandai dengan terlambatnya pertumbuhan anak yang mengakibatkan kegagalan



dalam mencapai tinggi badan yang normal dan sehat sesuai dengan umur anak (WHO, 2006).

## **2. Penyebab Stunting**

Kejadian *stunting* pada anak merupakan suatu proses kumulatif menurut beberapa penelitian, yang terjadi sejak kehamilan, masa kanak-kanak dan sepanjang siklus kehidupan. Proses terjadinya *stunting* pada anak dan peluang peningkatan *stunting* terjadi dalam 2 tahun pertama kehidupan. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya keadaan *stunting* pada anak. Faktor penyebab stunting ini dapat disebabkan oleh faktor langsung maupun tidak langsung. Penyebab langsung dari kejadian *stunting* adalah asupan gizi dan adanya penyakit infeksi sedangkan penyebab tidak langsung nya adalah pola asuh, pelayanan kesehatan, ketersediaan pangan, faktor budaya, ekonomi dan masih banyak lagi faktor lainnya (Bappenas, 2013; UNICEF, 2008).

## **3. Dampak Stunting**

Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh masalah gizi pada periode tersebut, dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi (Kemenkes RI, 2016).

## **4. Cara Pencegahan Stunting**

Kejadian balita *stunting* dapat diputus mata rantainya sejak janin dalam kandungan dengan cara melakukan pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil, artinya setiap ibu hamil harus mendapatkan makanan yang cukup gizi, mendapatkan suplementasi zat gizi (tablet Fe), dan terpantau kesehatannya. Selain itu setiap bayi baru lahir hanya mendapat ASI saja sampai umur 6 bulan (Eksklusif) dan setelah umur 6 bulan diberi Makanan Pendamping ASI (MPASI)

yang cukup jumlah dan kualitasnya. Ibu nifas selain mendapat makanan cukup gizi, juga diberi suplementasi zat gizi berupa kapsul vitamin A. Kejadian *stunting* pada balita yang bersifat kronik seharusnya dapat dipantau dan dicegah apabila pemantauan pertumbuhan balita dilaksanakan secara rutin dan benar. Memantau pertumbuhan balita di posyandu merupakan upaya yang sangat strategis untuk mendeteksi dini terjadinya gangguan pertumbuhan, sehingga dapat dilakukan pencegahan terjadinya balita *stunting* (Kemenkes R.I, 2013).

## **E. Pengetahuan**

### **1. Pengertian Pengetahuan**

Menurut (Notoatmodjo, 2014) Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yakni indra pendengaran, penciuman, penglihatan, peraba, dan perasa. (Budiman & Riyanto, 2013) menyatakan bahwa pengetahuan dapat diperoleh seseorang secara alami atau diintervensi baik langsung maupun tidak langsung.

### **2. Cara Memperoleh Pengetahuan**

Cara memperoleh pengetahuan bisa didapatkan dari pengalaman seseorang dari beberapa macam sumber yang didapatkan, seperti buku majalah, media televisi, dari petugas kesehatan, dan bisa juga dari orang terdekat. Menurut Notoatmodjo, (2007) ada 2 cara untuk memperoleh pengetahuan, yaitu:

#### **a. Cara tradisional atau non ilmiah**

##### **1) Cara coba-coba (trial and error)**

Cara ini memperoleh pengetahuan dari cara coba-coba supaya mendapatkan hasil tujuan yang sesuai dan mencari sebuah solusi untuk yang benar melalui berbagai sumber dan jika ada kesalahan atau kekeliruan maka dapat dikurangi atau dihilangkan.

##### **2) Cara kekuasaan atau otoritas**

Biasanya cara ini sudah menjadi turun-temurun dari generasi ke generasi karena sudah menjadi kebiasaan pada masyarakat. Pengetahuan ini biasanya berasal dari pemimpin masyarakat yang memiliki kekuasaan jabatan.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Ada bunyi pepatah mengatakan “pengalaman adalah guru yang terbaik”, pepatah ini mengandung arti bahwa pengalaman itu ialah sumber pengetahuan atau pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan.

b. Cara modern

Cara ini ialah cara baru untuk memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini juga disebut sebagai metode penelitian ilmiah atau lebih populer disebut dengan metodologi penelitian. Cara ini juga lebih praktis dan mudah dipahami karena mengambil dari beberapa sumber kajian ilmiah.

### 3. Cara Mengukur Pengetahuan

Penentuan kategori pengetahuan gizi dapat menggunakan nilai mean dan standar deviasi dengan rumus (Riyanto, 2011), yaitu:

a. Menentukan skor mean menggunakan rumus:

$$\text{Mean} = \frac{\sum \text{rata-rata skor responden}}{n}$$

b. Menentukan standar deviasi dalam kelompok menggunakan rumus:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}$$

Keterangan:

$x$  = masing-masing data  $\bar{x}$  = rata-rata

$n$  = jumlah responden

Kemudian untuk mengetahui kategori pengetahuan dicari dengan membandingkan skor respon dengan skor mean dan standar deviasi dalam kelompok, maka akan diperoleh:

- 1) Baik, bila skor responden  $>$  skor mean + 1 SD
- 2) Cukup, bila skor mean - 1 SD  $<$  skor responden  $<$  skor mean + SD
- 3) Kurang, bila skor responden  $<$  skor mean - 1 SD

Nilai yang diperoleh tersebut dibandingkan antara nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman & Riyanto, (2013) ada tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu sebagai berikut:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

b. Informasi atau media massa

Semakin hari kemudahan mengakses informasi semakin nyata. Semakin sering individu tersebut mendapatkan informasi maka semakin bertambahnya pengetahuan dan wawasannya. Hal ini berarti informasi atau media massa dapat mempengaruhi pengetahuan individu.

c. Pekerjaan

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

d. Sosial, budaya, dan ekonomi

Seseorang yang memiliki sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik pula, begitupun sebaliknya. Sedangkan untuk status ekonomi, individu dengan status ekonomi yang dibawah rata-rata akan cenderung kesulitan untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan dalam meningkatkan pengetahuan.

e. Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan ke dalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh individu.

f. Pengalaman

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

g. Usia

Usia mempengaruhi pengetahuan. Semakin bertambahnya usia individu maka semakin berkembangnya pola pikir individu

tersebut, sehingga pengetahuan yang didapat pun akan semakin baik dan bertambah.

## 5. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, (2014) secara garis besar terdapat 6 tingkatan pengetahuan, yaitu:

### a. Tahu (*know*)

Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas berupa mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga tingkatan pengetahuan pada tahap ini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kemampuan pengetahuan pada tingkat ini adalah menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan.

### b. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang paham atas pelajaran dan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan.

### c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini adalah dapat mengaplikasikan atau Pengetahuan pada tahap ini berupa pengaplikasian atau menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari pada situasi nyata atau sebenarnya. Misalnya, melakukan kegiatan pelayanan terpadu di puskesmas.

### d. Analisis (*analysis*).

Kemampuan menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam sebuah komponen-komponen yang ada kaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dimiliki seperti dapat menggambarkan (sebuah bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

### e. Sintesis (*synthesis*).

Yaitu sebuah pengetahuan yang dimiliki kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai fungsi elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain dan menciptakan.

f. Evaluasi (evaluation)

Pengetahuan ini dimiliki pada tahap berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian suatu materi atau objek. Yang berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri melalui kriteria- kriteria yang ada.

**6. Cara Mengubah Pengetahuan**

Pengetahuan diperoleh melalui proses kognitif, dimana seseorang harus mengenali terlebih dahulu suatu ilmu pengetahuan agar dapat memahami pengetahuan tersebut. Menurut Rachman, (2008) sumber pengetahuan terdiri dari:

1) Pengetahuan Wahyu (Revealed Knowledge)

Pengetahuan wahyu diperoleh manusia untuk dasar wahyu yang telah diberikan oleh Tuhan. Pengetahuan wahyu bersifat eksternal, artinya pengetahuan berasal dari luar manusia. Serta wahyu tersendiri lebih banyak menekankan pada kepercayaan.

2) Pengetahuan Intuitif (Intuitive Knowledge)

Pengetahuan intuitif diperoleh dari diri manusia dari dirinya sendiri, pada saat dia menghayati sesuatu. Dalam memperoleh intuitive tersebut manusia harus berusaha melalui pemikiran dan perenungan yang konsisten terhadap suatu obyek tertentu. Intuitif sendiri memiliki metode untuk memperoleh pengetahuan tidak berdasarkan penalaran rasio, pengalaman dan pengamatan indera. Misalnya, pembahasan tentang keadilan. Pengertian adil akan berbeda tergantung akal manusia yang memahami.

3) Pengetahuan Rasional (Rational Knowledge)

Pengetahuan rasional merupakan pengetahuan yang diperoleh dengan latihan rasio atau akal semata, tidak disertai dengan observasi terhadap peristiwa-peristiwa faktual. Contohnya adalah panas diukur dengan derajat panas, berat diukur dengan timbangan dan jauh diukur dengan meteran.

4) Pengetahuan Empiris (Empirical Knowledge)

Pengetahuan empiris yang dimiliki manusia dalam memperoleh pengetahuan melalui sebuah pengalamannya sendiri. Pengetahuan empiris diperoleh atas bukti penginderaan yakni, indera penglihatan, pendengaran, dan sentuhan-sentuhan indera

lainnya, sehingga memiliki konsep dunia di sekitar kita. Contohnya adalah seperti orang yang memegang besi panas, bagaimana dia mengetahui besi itu panas? dia mengetahui dengan indera peraba. Berarti dia mengetahui panasnya besi itu melalui pengalaman-pengalaman indera peraba.

5) Pengetahuan Otoritas (Authoritative Knowledge)

Pengetahuan otoritas diperoleh dengan mencari jawaban pertanyaan dari orang lain yang telah mempunyai pengalaman dalam bidang tersebut. Apa yang dikerjakan oleh orang yang kita ketahui mempunyai wewenang, kita terima sebagai suatu kebenaran. Misalnya, seorang siswa akan membuka kamus untuk mengetahui arti kata-kata asing, untuk mengetahui jumlah penduduk di Indonesia maka orang akan melihat laporan biro pusat statistik Indonesia.

## 7. Tahap Perubahan Pengetahuan

Rogers, (1962) menjelaskan 5 tahap dalam perubahan, yaitu: kesadaran, keinginan, evaluasi, mencoba, dan penerimaan atau dikenal juga sebagai *AIETA* (*Awareness, Interest, Evaluation, Trial and Adoption*). Menurut Roger E untuk mengadakan suatu perubahan perlu ada langkah yang di tempuh sehingga harapan atau tujuan akhir dari perubahan dapat tercapai. Langkah-langkah tersebut antara lain:

a. Tahap *Awareness* (Kesadaran)

Tahap ini merupakan tahap awal yang mempunyai arti bahwa dalam mengadakan perubahan di perlukan adanya kesadaran untuk berubah apabila tidak ada kesadaran untuk berubah. Maka tidak mungkin tercipta suatu perubahan.

b. Tahap *Interest* (Ketertarikan)

Tahap yang kedua dalam mengadakan perubahan harus timbul perasaan minat terhadap perubahan yang dikenal. Timbul minat yang mendorong dan menguatkan kesadaran untuk berubah.

c. Tahap *Evaluation* (Evaluasi)

Pada tahap ini terjadi penilaian terhadap suatu yang baru agar tidak terjadi hambatan yang akan ditemukan selama mengadakan perubahan. Evaluasi ini dapat memudahkan tujuan dan langkah dalam melakukan perubahan.

d. Tahap *Trial* (Percobaan)

Tahap ini merupakan tahap uji coba terhadap suatu yang baru atau hasil perubahan dengan harapan suatu yang baru dapat diketahui hasilnya sesuai dengan kondisi atau situasi yang ada dan memudahkan untuk diterima oleh lingkungan.

e. Tahap *Adoption* (Penerimaan)

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari perubahan yaitu proses penerimaan terhadap suatu yang baru setelah dilakukan uji coba dan merasakan adanya manfaat dari suatu yang baru sehingga selalu mempertahankan hasil perubahan.

## **F. Penyuluhan**

### **1. Pengertian Penyuluhan**

Penyuluhan adalah suatu edukasi dalam aspek promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku sasaran serta dapat menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Ilyas & Putri, 2012).

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Notoatmodjo, 2012).

### **2. Metode Penyuluhan**

Menurut Notoatmodjo, (2010), terdapat beberapa metode yang dapat digunakan dalam penyuluhan sesuai dengan kebutuhan yang ingin dicapai, yaitu sebagai berikut:



### 1. Metode Ceramah

Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi sesuai yang diinginkan.

### 2. Metode Diskusi Kelompok

Metode diskusi kelompok adalah pembicaraan yang direncanakan dan telah dipersiapkan tentang suatu topik pembicaraan diantara 5 sampai dengan 20 peserta (sasaran) dengan seorang pemimpin diskusi yang telah ditunjuk.

### 3. Metode Curah Pendapat

Metode curah pendapat adalah suatu bentuk pemecahan masalah di mana setiap anggota mengusulkan semua kemungkinan pemecahan masalah yang terpikirkan oleh masing-masing peserta, dan evaluasi atas pendapat-pendapat tadi dilakukan kemudian.

### 4. Metode Panel

Metode Panel adalah pembicaraan yang telah direncanakan di depan pengunjung atau peserta tentang sebuah topik, diperlukan 3 orang atau lebih panelis dengan seorang pemimpin.

### 5. Metode Bermain peran

Metode bermain peran adalah memerankan sebuah situasi dalam kehidupan manusia dengan tanpa diadakan latihan, dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk dipakai sebagai bahan pemikiran oleh kelompok.

### 6. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang sesuatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga. Metode ini digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besar jumlahnya.

### 7. Metode Simposium

Metode simposium adalah serangkaian ceramah yang diberikan oleh 2 sampai 5 orang dengan topik yang berlebihan tetapi saling berhubungan erat.

#### 8. Metode Seminar

Metode seminar adalah suatu cara di mana sekelompok orang berkumpul untuk membahas suatu masalah dibawah bimbingan seorang ahli yang menguasai bidangnya

### 3. Media Penyuluhan

#### a. Pengertian Media

Media adalah suatu perantara untuk menyalurkan informasi oleh penyuluh kepada sasaran yang dibuat dan disampaikan sedemikian rupa sehingga dapat menarik perhatian sasaran. Ketepatan pemilihan media dalam penyuluhan akan mempengaruhi hasil yang diharapkan. Media yang dipilih dalam penyuluhan harus optimal sehingga proses penyuluhan dapat berjalan dengan efektif (Daryanto, 2010).

Perkembangan ilmu dan teknologi semakin mendorong semakin mendorong usaha-usaha ke arah pembaharuan dalam memanfaatkan hasil- hasil teknologi dalam pelaksanaan pembelajaran. Dalam melaksanakan tugasnya Pengajar (pengajar) diharapkan dapat menggunakan alat atau bahan pendukung proses pembelajaran, dari alat yang sederhana sampai yang canggih (sesuai dengan perkembangan dan tuntutan jaman). Bahkan mungkin lebih dari itu, Pengajar diharapkan mampu mengembangkan keterampilan membuat media pembelajarannya sendiri (Aroni, 2022).

#### b. Macam-macam Media

Media yang telah dikenal dewasa ini tidak hanya terdiri jenis (Audio & Visual), tetapi sudah lebih dari itu. Klasifikasinya bisa dilihat dari jenisnya, daya liputnya, dan dari bahan serta cara pembuatannya. Semua ini akan dijelaskan pada pembahasan berikut (Aroni, 2022).

1. Dilihat dari Jenisnya, Media dibagi ke dalam:

a. Media Auditif

Media auditif adalah media yang hanya mengandalkan kemampuannya suara saja, seperti radio, cassette Recorder, piringan hitam. Media ini tidak cocok untuk orang tuli atau mempunyai kelainan dalam pendengaran

b. Media Visual

Media visual adalah media yang hanya mengandalkan indra penglihatan. Media visual ini ada yang menampilkan gambar diam seperti film strip (film rangkai), slide (film bingkai) foto, gambar atau lukisan, cetakan. Ada pula media visual yang menampilkan gambar atau simbol yang bergerak seperti film bisu, film kartun.

c. Media Audio Visual

Media audiovisual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, karena meliputi kedua jenis media yang pertama dan kedua. Media ini dibagi lagi ke dalam:

- 1) Audiovisual Diam, yaitu media yang menampilkan suara dan gambar diam seperti film bingkai suara (sound slides), film rangkai suara, cetak suara.
- 2) Audiovisual gerak, yaitu media yang dapat menampilkan unsur suara dan gambar yang bergerak seperti film suara dan video cassette, cd video, dvd video, HDV.

Pembagian lain dari media Audiovisual ini adalah:

- 1) Audio visual Murni, yaitu baik unsur suara dan gambar berasal dari suatu sumber seperti film video-cassette
- 2) Audiovisual tidak murni, yaitu yang unsur suara dan unsur gambarnya berasal dari sumber yang

berbeda, misalnya film bingkai suara yang unsur gambarnya bersumber dari slides proyektor dan unsur suaranya ber sumber dari tape recorder.

2. Dilihat dari Daya Liput nya, Media Dibagi Dalam:

a. Media dengan Daya Liput Luas dan Serentak.

Penggunaan media ini tidak terbatas oleh tempat dan serta dapat menjangkau jumlah anak didik yang banyak dalam waktu yang sama. Contoh: radio dan televisi.

b. Media dengan daya liput yang terbatas oleh ruang dan tempat

Media ini dalam penggunaannya membutuhkan ruang dan tempat yang khusus seperti film, sound slide, film rangkai, yang harus menggunakan tempat yang tertutup dan gelap.

c. Media untuk Pengajaran Individual

Media ini penggunaannya hanya untuk seorang diri. Termasuk media ini adalah modul ber program (CD Tutorial) dan pengajaran melalui komputer.

3. Dilihat dari Bahan Pembuatannya, Media Dibagi Dalam:

a. Media Sederhana

Media ini bahan dasarnya mudah diperoleh dan harganya murah, cara pembuatannya mudah, dan penggunaannya tidak sulit, contoh Flip chart, papan tulis.

b. Media Komplek

Media ini adalah media yang bahan dan alat pembuatannya sulit diperoleh serta mahal harganya, sulit membuatnya, dan penggunaannya memerlukan keterampilan yang memadai. Contoh video conference.

c. *Website*

Menurut Bekti & Prabawati, (2015) *website* merupakan kumpulan halaman-halaman yang digunakan untuk menampilkan

informasi teks, gambar diam atau gerak, animasi, suara, dan atau gabungan dari semuanya, baik yang bersifat statis maupun dinamis yang membentuk satu rangkaian bangunan yang saling terkait, yang masing-masing dihubungkan dengan jaringan-jaringan halaman. Hakim et al., (2004) menyatakan bahwa *website* diakses dan dibaca melalui *browser* (peramban web) seperti *Internet Explorer*,

#### 1. Kelebihan *Website*

Keunggulan penggunaan media *website* diantaranya adalah mudah diakses oleh masyarakat luas dimana saja dan kapan saja. Selain itu, *website* dapat menyajikan data melalui tulisan, gambar, video maupun suara.

#### 2. Kekurangan *Website*

Beberapa kekurangan penggunaan media *website*, yaitu:

- Biaya yang dibutuhkan lebih
- Penggunaannya membutuhkan kuota data
- Perlu listrik dan alat canggih seperti gadget, laptop, atau komputer
- Perlu keterampilan mengoperasikan terutama bagi masyarakat yang belum memahami teknologi

#### 3. Cara Penggunaan *Website*

*Website Nutrilove* dapat diakses dengan mengikuti langkah dibawah ini.

1. Pastikan handphone dapat mengakses internet
2. Buka google chrome atau aplikasi telusur dalam handphone
3. Ketik Nutrilove.id lalu tekan enter
4. *Website Nutrilove* akan terbuka dan menampilkan kategori artikel yaitu remaja, ibu hamil, ibu menyusui, anak dan balita
5. Pengguna dapat memilih artikel apa yang akan dibaca sesuai kebutuhan

## G. Hubungan Penggunaan Media *Website* Terhadap Pengetahuan Ibu

Penelitian dari Farikhah, (2021) dengan judul pengaruh media edukasi gizi berbasis infografis dan web terhadap pengetahuan dan perilaku makan gizi seimbang mahasiswa IAIN Kudus menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media edukasi berupa *infografis* dan *web* terhadap pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan media edukasi. Kelompok yang menggunakan *website* terdapat kenaikan pengetahuan dan dilihat dari meningkatkan jumlah responden yang masuk ke dalam kategori baik dari 80% menjadi 100%. Didukung dengan penelitian Lathifa & Mahmudiono, (2019) yang menyatakan bahwa media edukasi gizi dapat memberikan informasi dengan cepat dan mudah karena dapat digunakan dimana saja dan dapat diakses kapan saja. Responden menyatakan bahwa media Web merupakan media yang menarik dan pada media web isi materi mudah dipahami, ukuran tulisan dapat mudah dibaca, dan gambar sangat menggambarkan isi materi. Dibuktikan dengan pengetahuan gizi seimbang di SMA 17 Agustus 1945 dan SMA Khadijah Surabaya mengalami peningkatan pengetahuan dengan jumlah responden yang masuk kategori baik sebanyak 55,6% menjadi 100%.

Menurut penelitian Astutik et al., (2021) pengetahuan ibu nifas tentang pemberian makanan bayi dan anak di Ruang Rawat Inap Peristri RSUD Sidoarjo dengan menggunakan media *website* mengalami peningkatan. Peningkatan pengetahuan ini ditandai dengan jumlah responden yang masuk kategori baik sebanyak 9,4% menjadi 71,9%. Responden juga menyatakan merasa senang dengan adanya pembelajaran melalui media *website* karena ibu percaya dengan adanya pembelajaran ini dapat membantu ibu dalam proses perkembangan bayinya. Didukung dengan penelitian Fitriana, (2017) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perubahan pengetahuan responden tentang pola makan pada masa kehamilan menggunakan media *website*.

Penelitian yang dilakukan Rosmaria et al., (2020) menyatakan bahwa penggunaan situs web lebih efektif untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet Fe. Hal itu dikarenakan situs web dapat digunakan sebagai sarana komunikasi antara petugas kesehatan

dan ibu hamil. Komunikasi yang dilakukan terus menerus agar kondisi ibu hamil dapat terpantau. Sehingga dapat meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet secara teratur. Cullen et al., (2013) dalam penelitiannya yaitu evaluasi program berbasis *website* juga menyatakan bahwa *website* itu sangat menarik dan situs *web Teen Coice Food and Fitness* berhasil mempromosikan remaja untuk meningkatkan asupan sayuran dan mengurangi perilaku menetap.