

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendampingan Melalui Media

1. Definisi Pendampingan

Pendampingan gizi adalah kegiatan dukungan dan layanan bagi keluarga agar dapat mencegah dan mengatasi masalah gizi anggota keluarganya. Pendampingan dilakukan dengan cara memberikan perhatian, menyampaikan pesan, menyemangati, mengajak, memberikan pemikiran/solusi, menyampaikan layanan/ bantuan, memberikan nasihat, merujuk, menggerakkan dan bekerjasama (Depkes, 2007).

Dalam pendampingan, orang yang didampingi adalah pemegang kendali utama. Pendamping hanya memfasilitasi proses perubahan dan pertumbuhan. Orang yang kita dampingi menemukan sendiri apa yang ingin dipelajarinya: perubahan dan pertumbuhan. Melalui pendampingan, orang yang didampingi diberi kesempatan untuk belajar menemukan kemampuannya sendiri dan belajar sesuatu yang baru berdasarkan penemuannya sendiri.

2. Tujuan Pendampingan

Menurut Wiryasaputra (2006) ada beberapa tujuan pendampingan dan konseling psikologis, yaitu :

- 1) Berubah menuju pertumbuhan. Dalam pendampingan, pendamping secara berkesinambungan memfasilitasi orang yang didampingi menjadi agen perubahan bagi dirinya dan lingkungannya. Pada hakikatnya, orang yang didampingi adalah agen utama perubahan. Pendamping dapat disebut sebagai mitra perubahan bagi agen utama perubahan
- 2) Mencapai pemahaman diri secara penuh dan utuh. Prasarat utama bagi sebuah perubahan untuk pertumbuhan secara penuh dan utuh adalah mengalami pengalamannya secara penuh dan utuh
- 3) antara lain memahami anemiautan dan kelemahan yang ada dalam dirinya.
- 4) Belajar berkomunikasi yang lebih sehat. Pendampingan dan konseling dapat membantu orang untuk menciptakan komunikasi yang sehat. Pendampingan dan konseling dapat dipakai sebagai media pelatihan bagi orang yang didampingi untuk berkomunikasi secara lebih sehat dengan lingkungannya.

- 5) Berlatih tingkah laku baru yang lebih sehat. Pendampingan dan konseling dipakai sebagai media untuk menciptakan dan berlatih perilaku baru yang lebih sehat
- 6) Belajar mengungkapkan diri secara penuh dan utuh, melalui pendampingan dan konseling, orang dibantu agar dapat dengan spontan, kreatif, dan efektif mengekspresikan perasaan, keinginan dan aspirasinya. Akhirnya seseorang dapat secara penuh dan utuh mengungkapkan diri.
- 7) Dapat bertahan, yaitu membantu orang agar dapat bertahan pada masa kini, menerima keadaan dengan lapang dada, dan mengatur kembali kehidupannya dengan kondisi yang baru.

3. Pendampingan atau Edukasi dengan Media Sosial

Kehadiran internet tentu dirasakan manfaat dan kegunaannya sejauh digunakan untuk hal-hal positif. Seiring berkembangnya waktu, pemanfaatan fasilitas internet digunakan untuk berbagai tujuan pemenuhan kebutuhan. Berkat adanya teknologi dan didukung dengan akses internet, hampir semua kebutuhan manusia dapat diselesaikan, mulai dari pemenuhan kebutuhan sehari-hari, bersosialisasi, mencari informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan (Hakim & Raj, 2017). Internet mampu menyediakan informasi apa saja yang dapat diakses oleh semua orang dengan cara yang cepat dan mudah. Internet mampu diakses tak hanya orang dewasa, melainkan pelajar bahkan anak-anak untuk sekedar memperoleh informasi atau menggunakan internet sebagai media hiburan, seperti bermain game.

Menurut Bower dalam Aba dkk (2020), edukasi online dapat menunjang proses pembelajaran dengan menggunakan teknologi yang ada. Media sosial merupakan salah satu media yang dapat digunakan sebagai media untuk edukasi online karena sudah banyak digunakan oleh generasi milenial saat ini. Sugihartati (2014), generasi milenial merupakan net-generation yang biasa disebut juga dengan generasi techno-literate, mereka memiliki ketergantungan yang tinggi dengan teknologi informasi di dalam menjalankan kegiatan hariannya. Mereka biasanya mengembangkan komunikasi melalui text messaging, instant messaging, dll. Salah satunya adalah media WhatsApp. Aba dkk (2020) juga menyatakan bahwa edukasi online tidak hanya dapat dilakukan dengan metode ceramah seperti webinar namun juga bisa melalui beberapa media seperti video atau leaflet.

(Hakim & Raj, 2017). Internet mampu menyediakan informasi apa saja yang dapat diakses oleh semua orang dengan cara yang cepat dan mudah. Internet mampu diakses tak hanya orang dewasa, melainkan pelajar bahkan anak-anak untuk sekedar

memperoleh informasi atau menggunakan internet sebagai media hiburan, seperti bermain game.

Sugihartati (2014), generasi milenial merupakan net-generation yang biasa disebut juga dengan generasi techno-literate, mereka memiliki ketergantungan yang tinggi dengan teknologi informasi di dalam menjalankan kegiatan hariannya. Mereka biasanya mengembangkan komunikasi melalui text messaging, instant messaging, dll. Salah satunya adalah media WhatsApp.

4. Media Pendampingan

Menurut Notoatmodjo (2007), media promosi kesehatan merupakan saluran (*channel*) untuk menyampaikan informasi kesehatan dan karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien. Media yang digunakan pada penelitian ini diantaranya yaitu: Video dan E-bookletlet.

Menurut Notoatmodjo (2007), media promosi kesehatan merupakan saluran (*channel*) untuk menyampaikan informasi kesehatan dan karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien. Media yang digunakan pada penelitian ini diantaranya yaitu:

a. Media Video

Menurut Mubarak,dkk (2007), video merupakan media audio visual yang semakin populer dimasyarakat. Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta maupun fiktif yang bisa bersifat informatif, edukatif maupun instruksional. Video memiliki beberapa kelebihan dan Anemiaurangan antara lain :

1). Kelebihan

Terdapat beberapa kelebihan dari penggunaan media video antara lain:

- Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya
- Dengan alat perekam video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi dari ahli-ahli/spesialis
- Demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga padda waktu penyuluhan bisa memusatkan perhatian pada penyajiannya
- Kontrol sepenuhnya ada pada pemateri
- Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang
- Keras lemah suara dapat diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar/pesan yang akan didengarkan.

2). Kekurangan

Terdapat beberapa Anemiaurangan dari media video antara lain :

- Perhatian sasaran sulit untuk dikuasai, partisipasi mereka jarang dipraktikkan
- Sifat komunikasinya yang satu arah haruslah diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain
- Kurang mampu menampilkan detail objek yang disajikan secara sempurna
- Memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks.

Media video memiliki beberapa kelebihan, menurut Mubarak (2007), kelebihan tersebut diantaranya dapat menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang, keras lemah suara dapat diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar/pesan yang akan didengarkan, dan lain sebagainya.

b. Media E-Booklet

Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar. Booklet sebagai saluran, alat bantu, sarana dan sumber daya pendukungnya untuk menyampaikan pesan harus menyesuaikan dengan isi yang akan disampaikan (Zulaekah, 2012).

Booklet merupakan media yang termasuk dalam kategori media lini bawah (below the line media). Sesuai sifat yang melekat pada beberapa kriteria yaitu: menggunakan kalimat pendek, sederhana, singkat, ringkas, menggunakan huruf besar dan tebal. Selain itu penggunaan huruf tidak kurang dari 10 pt, dikemas menarik dan kata yang digunakan ekonomis (Suleman, 1998).

a) Kelebihan

Menurut Gafur, 2010 booklet memiliki keunggulan sebagai berikut:

- 1) Dapat digunakan sebagai media atau alat untuk belajar mandiri
- 2) Dapat dipelajari isinya dengan mudah
- 3) Dapat dijadikan informasi bagi keluarga dan teman
- 4) Mudah untuk dibuat, diperbanyak, diperbaiki dan disesuaikan
- 5) Mengurangi kebutuhan mencatat
- 6) Dapat dibuat secara sederhana dan biaya yang relatif murah
- 7) Tahan lama
- 8) Memiliki daya tampung lebih luas
- 9) Dapat diarahkan pada segmen tertentu

Zulaekah (2012) menambahkan bahwa booklet memiliki dua kelebihan dibandingkan media lain yaitu dapat dipelajari setiap saat, karena didesain mirip dengan buku dan dapat memuat informasi relatif lebih banyak dibandingkan dengan poster.

Menurut Gafur (2010), booklet memiliki beberapa kelebihan diantaranya dapat digunakan sebagai media atau alat untuk belajar mandiri karena bisa dibaca secara berulang, dapat dipelajari isinya dengan mudah, dibuat secara sederhana dan biaya relatif murah, dan lain sebagainya.

5. Pendampingan Ibu Hamil

Pelayanan antenatal terpadu (10 T) harus dilakukan ditingkat pelayanan kesehatan primer (puskesmas) oleh tenaga kesehatan. Pelayanan antenatal terkait gizi yang wajib dilakukan adalah:

- a) Penimbangan berat badan
- b) Pengukuran tinggi badan
- c) Pengukuran LiLA
- d) Pemberian tablet tambah darah
- e) Penyuluhan, pendampingan dan Konseling gizi

Jenis pendampingan ibu hamil melalui media antara lain :

a) Pendampingan melalui video

Menurut hasil penelitian Oktaviani dan Rarome (2019) dengan judul Peningkatan Konsumsi fe dan Sikap Ibu Hamil tentang Anemia pada Kehamilan dengan Media Video dan Lembar Balik, ibu hamil yang diberikan pendidikan kesehatan dengan metode menggunakan video konsumsi fe nya meningkat lebih baik 3,85 kali dibandingkan dengan ibu yang diberikan pendidikan kesehatan dengan lembar balik (OR 3,85). Hal tersebut juga berlaku untuk sikap ibu hamil, ibu hamil dengan metode intervensi menggunakan media video berpeluang 5,63 kali untuk memiliki sikap baik dibandingkan metode lembar balik (OR 5,63). Hal itu sejalan dengan penelitian (Kapti, Rustina, & Widyatuti, 2013) yang menyatakan bahwa media yang menarik akan memberikan keyakinan pada masyarakat sehingga terjadi perubahan konsumsi fe, sikap dan keterampilan dapat dipercepat.

Febrianta, dkk (2019) melalui hasil penelitiannya yang berjudul Pengaruh Media Video Terhadap Konsumsi fe Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggulan Kabupaten Kulon Progo juga menyatakan bahwa kelompok perlakuan yang diberikan penyuluhan menggunakan media video mengalami peningkatan rata-rata skor konsumsi fe dan sikap lebih tinggi dibandingkan kelompok control yang diberikan penyuluhan konvensional dengan media *powerpoint*.

b) Pendampingan Melalui Media E-Booklet

Adawaiyani (2013) menunjukkan bahwa dari hasil penelitiannya, metode edukasi berupa pemberian *booklet* anemia dapat memberi peningkatan konsumsi fe pada ibu hamil. Penelitian lain yang mendukung bahwa metode edukasi memberikan manfaat yang bermakna pada konsumsi fe pasien dalam bidang yang berbeda antara lain penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2010) yang menggunakan media video sebagai instrumen edukasi bagi pasien tuberculosis (TBC) telah memberikan hasil bahwa terdapat perbedaan konsumsi fe yang signifikan antara kelompok uji dan kontrol ($p=0,000$).

Selanjutnya Adawaiyani (2013) juga menambahkan bahwa terdapat setelah pemberian *booklet* anemia pada kelompok uji memberikan pengaruh tingkat kepatuhan minum TTD dibandingkan dengan kelompok kontrol yang kemudian dapat meningkatkan rata-rata kadar Hb ibu hamil selama 30 hari sebesar 0,4 mg/dl.

B. Konsep Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*). Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2014), yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

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

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang baru

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas.

Menurut Waryana (2019) ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang selain tingkat pendidikan dan usia, yaitu pengalaman, informasi, lingkungan budaya, dan sosial ekonomi.

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Faktor Internal meliputi:

1). Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan anemiauatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa (Nursalam, 2011).

2). Pengalaman

Pengalaman merupakan guru yang terbaik (*experience is the best teacher*), pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu (Notoadmodjo, 2010).

3). Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Nursalam, 2011).

4). Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya (Menurut Thomas 2007, dalam Nursalam 2011). Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan (Frich 1996 dalam Nursalam, 2011).

5).Jenis Kelamin

Istilah jenis kelamin merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksikan secara sosial maupun kultural.

b. Faktor eksternal

1). Informasi

Menurut Long (1996) dalam Nursalam dan Pariani (2010) informasi merupakan fungsi penting untuk membantu mengurangi rasa cemas. Seseorang yang mendapat informasi akan mempertinggi tingkat pengetahuan terhadap suatu hal.

2). Lingkungan

Menurut Notoatmodjo (2010), hasil dari beberapa pengalaman dan hasil observasi yang terjadi di lapangan (masyarakat) bahwa perilaku seseorang termasuk terjadinya perilaku kesehatan, diawali dengan pengalaman-pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik)

3). Sosial budaya

Semakin tinggi tingkat pendidikan dan Status sosial seseorang maka tingkat pengetahuannya akan semakin tinggi pula.

3. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) terdapat beberapa cara memperoleh pengetahuan, yaitu:

a. Cara kuno atau non modern

Cara kuno atau tradisional dipakai untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah, atau metode penemuan statistik dan logis. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini meliputi:

1). Cara coba salah (*trial and error*)

Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak bisa dicoba kemungkinan yang lain.

2). Pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

3). Melalui jalan fikiran

Untuk memperoleh pengetahuan serta kebenarannya manusia harus menggunakan jalan fikirannya serta penalarannya. Banyak sekali kebiasaan-kebiasaan dan tradisi-tradisi yang dilakukan oleh orang, tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Kebiasaan-kebiasaan seperti ini biasanya diwariskan turun-temurun dari generasi ke generasi berikutnya. Kebiasaan-kebiasaan ini diterima dari sumbernya sebagai kebenaran yang mutlak.

b. Cara modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis, dan alamiah. Cara ini disebut “metode penelitian ilmiah” atau lebih populer disebut metodologi penelitian, yaitu:

1). Metode induktif

Mula-mula mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala-gejala alam atau kemasyarakatan kemudian hasilnya dikumpulkan astu diklasifikasikan, akhirnya diambil kesimpulan umum.

2). Metode deduktif

Metode yang menerapkan hal-hal yang umum terlebih dahulu untuk seterusnya dihubungkan dengan bagian-bagiannya yang khusus.

4. Kriteria Pengetahuan

Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- a. Baik, bila subyek menjawab benar 76%-100% seluruh pertanyaan.
- b. Cukup, bila subyek menjawab benar 56%-75% seluruh pertanyaan.
- c. Kurang, bila subyek menjawab benar <56% seluruh pertanyaan.

C. Tingkat Konsumsi Zat Gizi Ibu Hamil

1. Kategori Tingkat Konsumsi

Tingkat konsumsi merupakan persentase asupan rata-rata Fe dan zat gizi sehari dibandingkan dengan kebutuhan Fe dan zat gizi penderita yang diukur dengan menjumlahkan total nilai gizi dari makanan. Penentuan konsumsi dilakukan dengan merecall dan merecord makanan sehari yang meliputi makan pagi, siang, dan malam serta makanan selingan (*snack*). Untuk mengukur makanan yang dikonsumsi dilakukan dengan mencatat jenis dan berapa banyak makanan yang dikonsumsi berdasarkan ukuran rumah tangga dalam waktu 24 jam yang lalu. Kebutuhan Fe dan zat gizi yang dikonsumsi dibandingkan dengan perhitungan kebutuhan yang dianjurkan (Supariasa, 2002).

Penelusuran riwayat makan ini dengan menggunakan metode recall 24 jam sering dipakai oleh ahli diet klinik untuk memperkirakan makanan yang masuk dan dikonsumsi oleh tubuh pasien. Kriteria tingkat konsumsi Fe dan protein menurut SDT tahun 2014 dengan kriteria sebagai berikut :

Zat Mikro

- Lebih = $\geq 130\%$ AKG
- Normal = 100 – 130% AKG
- Kurang = 70 – <100% AKG
- Sangat kurang = <70% AKG

2. Metode Pengukuran Tingkat Konsumsi Ibu Hamil

Pola Konsumsi adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari, yang umum dikonsumsi masyarakat dalam jangka waktu tertentu. Jenis bahan pangan dibedakan menurut berbagai cara. Salah satu cara membedakan bahan pangan adalah berdasarkan sumbernya. Berdasarkan sumbernya bahan pangan dibedakan menjadi bahan pangan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan. Jenis bahan makanan yang dikonsumsi idealnya memenuhi syarat kualitas maupun kuantitas. Secara kualitas pangan yang dikonsumsi harus mampu memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi. Bahan pangan yang dikonsumsi apabila telah mampu menyediakan semua jenis zat gizi yang dibutuhkan maka ia disebut berkualitas. Fakta yang adalah bahwa tidak ada satu bahan makanan yang mampu memenuhi seluruh zat gizi. Atas alasan inilah maka perlu dilakukan penganekaragaman konsumsi pangan dan harus berbasis makanan lokal. Banyak pertimbangan logis sederhana yang harus dipahami pada kebijakan pemerintah terkait penganekaragaman dan konsumsi makanan lokal. (Kementan 2016),

Pengukuran konsumsi individu adalah pengukuran konsumsi makanan hanya pada satu orang. Hasil pengukuran konsumsi makanan individu juga digunakan untuk menilai asupan zat gizi secara individu. Hasil ini hanya dapat dijadikan acuan untuk memberikan nasehat gizi kepada subjek yang diukur, karena berkesesuaian dengan kondisi fisiologi, psikologi sosial dan budayanya sendiri (Suyastiri 2008).

Metode survei konsumsi pangan yang dikenal saat ini ada berbagai macam. Identifikasi berbagai metode dapat dibedakan menurut sasarannya. Metode survei konsumsi pangan menurut sasarannya dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu metode SKP individu dan Metode SKP kelompok.

Metode SKP individu adalah metode; recal konsumsi 24 jam (Food Recall 24 Hours), penimbangan makanan (Food Weighing), pencatatan makanan (food record), dan Riwayat Makanan (Dietary History).

Metode ingatan makanan (Food Recall 24 Jam) adalah metode SKP yang fokusnya pada kemampuan mengingat subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsinya selama 24 jam terakhir. Kemampuan mengingat adalah menjadi kunci pokok pada metode ini, Subjek dengan kemampuan mengingat lemah sebaiknya tidak menggunakan metode ini, karena hasilnya tidak akan menggambarkan konsumsi aktualnya. Subjek dengan kemampuan mengingat lemah

antara lain adalah lanjut usia, dan anak di bawah umur. Khusus untuk lanjut usia sebaiknya dihindari penggunaan metode ini pada mereka yang memasuki phase amnesia karena faktor usia sedangkan pada anak di bawah umur biasanya di bawah 8 tahun atau di bawah 13 tahun. Usia antara 9-13 tahun sebaiknya metode ini harus didampingi orang ibunya (Charlebois 2011).

Metode ingatan makanan (*food recal 24 hours*) adalah dapat dilakukan di semua *setting* lokasi survei baik di tingkat rumah tangga maupun masyarakat dan rumah sakit atau instansi. Metode ini sangat memungkinkan untuk dilakukan setiap saat apabila dibutuhkan informasi yang bersifat segera. Metode ini juga dilakukan untuk tujuan penapisan (skrining) asupan gizi individu.

Metode ini dilakukan dengan alat bantu minimal yaitu hanya menggunakan foto makanan sudah dapat digunakan. Secara institusi ataupun secara individu. Beberapa metode SKP tidak dapat dilakukan ditingkat komunitas tetapi dengan metode ini keterbatasan itu dapat diatasi karena metode ini sangat luwes. Kesederhanaan metode ini memerlukan cara yang tepat untuk mengurangi kesalahan. Cara yang dianggap paling baik adalah mengikuti metode lima langkah dalam recall konsumsi makanan atau yang dikenal dengan istilah *Five Steps Multi Pass Method*. Metode lima langkah ini adalah metode yang paling sering digunakan pada berbagai penelitian konsumsi pangan. Metode lima langkah ini diawali dengan daftar singkat menu makanan yang akan dikonsumsi. Daftar singkat inilah yang kemudian dielaborasi untuk menguraikan jenis bahan makanan yang dikonsumsi oleh subjek (Kemenkes, survey konsumsi pangan, 2018).

D. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Menurut Fitriah, dkk (2018), kehamilan merupakan proses perkembangan janin di dalam kandungan yang dimulai dari bertemunya sel telur dan sel sperma sampai janin matang / siap dilahirkan. Ibu hamil penting menjaga kesehatan selama kehamilan agar tidak memicu terjadinya gangguan selama kehamilan, salah satunya dengan menerapkan pola makan yang baik.

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Gizi seimbang untuk ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin (Hardinsyah dan Supariasa , 2014).

Gizi ibu hamil adalah makanan yang berupa zat gizi makro dan zat gizi mikro yang diperlukan ibu selama kehamilan dimulai dari trimester I sampai trimester III yang harus

dicukupi jumlah dan mutunya yang berasal dari makanan sehari-hari untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang sedang dikandung. Selama hamil, ibu memerlukan makanan yang berkualitas dengan jumlah yang cukup.

1. Jumlah dan Jenis Zat Gizi Ibu Hamil

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi bagi Perempuan Biasa dan Ibu Hamil

Kelompok Umur	Fe (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Fe (mg)	Air (ml)
			Total	n-6	n-3				
19-29 tahun	2250	56	75	12	1,1	309	32	18	2300
30-49 tahun	2150	57	60	12	1,1	323	30	18	2300
Hamil (+an)									
Trimester I	180	20	6	2	0,3	25	3	0	300
Trimester II	300	20	10	2	0,3	40	4	9	300
Trimester III	300	20	10	2	0,3	40	4	9	300

Sumber: PMK RI No 75 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG)

Kebutuhan gizi ibu selama hamil lebih tinggi dibanding kebutuhan gizi ibu sebelum hamil. Begitu juga saat usia kehamilan bertambah, maka makin tinggi pula jumlah zat gizi yang dibutuhkan. Berikut disajikan tambahan kebutuhan zat gizi ibu hamil setara dengan beberapa makanan:

Tabel 2. Tambahan Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester Setara dengan Beberapa Makanan

Trimester	Setara Dengan
I	Biskuit 1 butir besar (10 gram) Telur ayam rebus 1 butir (55 gram) Susu sapi segar ½ gelas (100 gram)
I dan II	1 mangkuk bubur kacang hijau -kacang hijau 5 sendok makan (5 gram)

	-santan ¼ gelas (50 gram) -gula merah 1 sendok makan (13 gram) Telur ayam rebus 1 butir (55 gram)
--	---

Sumber: <http://gizi.fk.ub.ac.id/gizi-seimbang-ibu-hamil/>

Kemudian anjuran jumlah porsi menurut kecukupan Fe ibu hamil 2500 kkal disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Fe untuk Ibu hamil

Bahan Makanan	Ibu Hamil 2500 kkal
Nasi	6p
Sayuran	4p
Buah	4p
Tempe	4p
Daging	3p
Susu	1p
Minyak	6p
Gula	2p

Sumber: Kemenkes (2014)

Asupan gizi yang optimal disesuaikan dengan usia kehamilan diperlukan untuk mencapai kehamilan yang sehat. Berikut beberapa zat gizi khusus yang diperlukan ibu hamil berdasarkan usia kehamilannya:

Tabel 4. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester I

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Asam Folat	Pembentukan sistem syaraf pusat termasuk otak	Sayuran berdaun hijau, tempe serta sereal atau kacang-kacangan yang sudah ditambahkan asam folat

Asam lemak Tak jenuh	Tumbuh kembang sistem syaraf pusat dan otak	Ikan laut
Vitamin B12	Pembentukan sel janin	Hasil ternak dan produk olahannya, serta produk olahan kacang kedelai seperti tempe dan tahu
Vitamin D	Membantu penyerapan kalsium dan mineral di dalam darah	Ikan salmon dan susu

Sumber : Fitriah dkk (2018)

Tabel 5. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester II

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin A	Proses metabolisme, pembentukan tulang dan sistem syaraf.	Buah buahan berwarna kuning hingga merah, gasing ayam, telur bebek, dan wortel
Kalsium (Ca)	Pembentukan tulang dan gigi bagi janin dan ibu	Susu, yoghurt, bayam, jeruk, rti, gandum, ikan teri
Zat Besi (Fe)	Membentuk sel darah merah, mengangkut oksigen ke sleuruh tubuh dan janin	Sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, kacang-kacangan

Sumber : Fitriah dkk (2018)

Tabel 6. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester III

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin B6	Membantu proses sistem syaraf	Gandum, kacang-kacangan, dan hati

Vitamin C	Membantu penyerapan zat besi dan sebagai antioksidan	Jeruk, tomat, jambu, pepaya, nanas
Serat	Mempercepat buang air besar, mempersingkat waktu transit feses	Sayuran dan buah-buahan
Seng (Zn)	Membantu proses metabolisme dan anemiae baln tubuh	Telur, hati sapi, daging sapi, ikan laut, dan kacang-kacangan
Iodium	Mengatur suhu tubuh, membentuk sel darah merah, serta fungsi otot dan syaraf	Garam dapur yang ditambahkan iodium, ikan laut











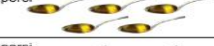



Sumber : Fitriah dkk (2018)

2. Jumlah Porsi Untuk Setiap Kali Makan

Adapun jumlah porsi untuk ibu hamil per trimester bisa dilihat di tabel berikut:

Tabel 7. Porsi Makanan dan Ibu Hamil Untuk Kebutuhan Sehari

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 p = 50 gr atau 1 potong sedang (ikan) 1 p = 55 gr atau 1 butir sedang telur ayam
Protein nabati seperti : tempe, tahu dan kacang-kacangan	4 porsi 	4 porsi 	1 p = 50 gr atau 1 potong sedang (tempe) 1 p = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayuran	4 porsi 	4 porsi 	1 p = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah	4 porsi 	4 porsi 	1 p = 100 gr atau 1 potong sedang (Pisang) 1 p = 100-190 gr atau 1 potong besar Pepaya
Minyak/Lemak	5 porsi 	6 porsi 	1 p = 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 p = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis, dll.

Minum : 8-12 gelas per hari

Sumber . KK

Pesan gizi seimbang untuk ibu hamil adalah biasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak, batasi mengkonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi, minumlah air putih yang lebih banyak, dan batasi minum kopi. Berdasarkan kecukupan gizi yang dianjurkan,

asupan makanan ibu hamil harus ditambah dengan makanan sumber Fe, protein, omega-6, omega-3, Vitamin A, B1,B2,B3,B5,B6, folat , Vitamin B12, kolin, Vitamin C, Kalsium, Magnesium, mangan, tembaga, kromium, zat besi, yodium, zink, dan selenium (Hardinsyah dan Supriasa, 2014).

Pada ibu hamil kekurangan sayur dan buah akan menyebabkan pendarahan, anemia, ketuban pecah dini, hipokalsemia, risiko neural tube defect dan pertumbuhan anak yang terlambat,(Marni, 2013).

Selain itu, Ibu hamil yang mengonsumsi buah dan sayur, sering dikaitkan dengan penurunan risiko tekanan darah tinggi selama kehamilan, mengurangi kejadian depresi postpartum, dan mengurangi risiko keturunan untuk spina bifida. Sejauh ini, penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi buah-buahan dan sayuran selama kehamilan akan menyebabkan bayi lahir dengan sehat,(Loy SL, 2011)

American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine menyebutkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang tidak konsisten selama kehamilan ada hubungan dengan kejadian gejala asma pada anak saat usia 1-8 tahun,(Center BUM, 2009)

WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur setiap harinya sebanyak 400 gram (Farisa S, 2012), sedangkan Dietary Guidelines for Americamerekomendasikan minimal 5 porsi buah dan sayur dalam sehari. Di Indonesia, berdasarkan gizi seimbang dianjurkan mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5-8 porsi dalam sehari. (Farida I , 2010)

Konsumsi buah dan sayur di berbagai negara masih belum memenuhi rekomendasi yang diberikan WHO yaitu 400 gram atau setara dengan 5 Porsi (Agudo A, 2005)

Kesadaran ibu hamil untuk memperhatikan asupan zat gizi selama hamil, dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil dan pertumbuhan, perkembangan janinnya. Tambahan protein diperlukan untuk pertumbuhan jaringan tubuh ibu, janin dan plasenta, serta melindungi kehamilan dan hasil kehamilan dari komplikasi dan defisiensi asupan protein (Supriasa dan Hardinsyah, 2014).

3. Mitos dan Fakta Seputar Makanan Ibu Hamil

Tabel 8. Mitos Vs Fakta Makanan Ibu Hamil

Bahan Makanan	Mitos	Fakta
Air Kelapa Hijau	Minum air kelapa hijau dapat membuat kulit bayi bersih saat lahir	Air kelapa hijau kaya akan mineral dan elektrolit cair yang mudah diserap oleh tubuh sehingga baik untuk mencegah dehidrasi. Dehidrasi saat hamil akan menyebabkan masalah kesehatan (sakit kepala, kaki bengkak, kram, bahkan kontraksi yang mengakibatkan persalinan prematur). Air kelapa hijau juga dapat melancarkan proses pembuangan urin dan membantu membersihkan saluran kemih.
Nanas	Makan Nanas bisa menyebabkan keguguran	Nanas yang matang banyak mengandung zat gizi (vitamin A, vitamin C, kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium, sukrosa dan serat) yang baik untuk perkembangan janin. Nanas muda berbahaya jika dikonsumsi ibu hamil karena mengandung bromelain yang bisa melunakkan otot serviks (leher rahim) sehingga memicu kontraksi dini bahkan keguguran
Durian	Makan durian bisa membuat perut ibu dan janin kepanasan.	Durian yang terlalu matang mengandung gas dan alkohol yang jika dikonsumsi akan membuat tubuh terasa panas, meskipun kandungan alkohol

		dalam durian tidak berbahaya bagi janin tetapi sebaliknya ibu hamil makan durian secukupnya saja.
Minyak kelapa	Meminum minyak kelapa dapat melancarkan persalinan	Saluran pencernaan berbeda dengan saluran untuk melahirkan, jadi semua makanan yang masuk ke dalam tubuh akan dicerna dalam lambung dan usus kemudian diubah menjadi zat lain yang tidak berpengaruh pada jalan lahir
Makanan pedas	Makan makanan pedas dapat memperlancar persalinan	Samal halnya dengan minyak kelapa, sehingga tidak ada hubungannya dengan jalan lahir.
Ikan	Makan ikan akan menimbulkan bau amis saat bayi dilahirkan	Saat lahir bayi memang berbau amis karena keluar bersama air ketuban. Ikan bagus dikonsumsi ibu hamil karena kaya akan protein dan omega 3 yang baik untuk pertumbuhan organ syaraf, dan otak janin
Kacang – kacang	Ibu hamil tidak boleh mengonsumsi kacang karena dapat memicu terjadinya alergi	National health service (NHS) menyarankan bahwa kacang aman dikonsumsi ibu hamil yang tidak mengalami alergi dan tidak ada bukti yang jelas menunjukkan bahwa kacang berhubungan dengan berkembangnya alergi pada anak
Daging merah	Daging merah setengah matang	Toksoplasmosis adalah penyakit parasit langka yang sering tidak memiliki gejala dan

		dapat menyebabkan keguguran atau komplikasi lain. Sebenarnya bukan daging merah setengah matang saja yang mengandung toksoplasmosis, tetapi daging olahan seperti daging asap, parma ham, pepperoni juga mengandung parasite toksiplasmosis. Sebaiknya masak sampai matang semua makanan tersebut untuk menghancurkan mikroorganisme di dalamnya
Kafein	Kafein dapat mengakibatkan bayi lahir dengan BB rendah	NHS merekomendasikan tidak lebih dari 200 mg kafein sehari masih aman bagi ibu hamil dan janin
Coklat	Ibu hamil yang mengkonsumsi coklat akan membuat ibu dan bayi bahagia	Coklat berpotensi untuk menggempukkan yang bisa menyebabkan janin besar sehingga menyulitkan saat persalinan.

Sumber : Fitriah dkk (2018)

Air kelapa hijau kaya akan mineral dan elektrolit cair yang mudah diserap oleh tubuh sehingga baik untuk mencegah dehidrasi. Dehidrasi saat hamil akan menyebabkan masalah kesehatan (sakit kepala, kaki bengkak, kram, bahkan kontraksi yang mengakibatkan persalinan prematur). Air kelapa hijau juga dapat melancarkan proses pembuangan urin dan membantu membersihkan saluran kemih. (Fitriyah, dkk.2018)

E. Penilaian Status Gizi Ibu Hamil

1. Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil

Salah satu cara untuk mengetahui Status gizi ibu hamil adalah dengan mengetahui penambahan berat badan selama kehamilan. Berikut adalah komponen kenaikan berat badan selama hamil:

Tabel 9. Komponen Kenaikan Berat Badan Selama Hamil

Deskripsi	Komponen	Berat (kg)
Produk Konsepsi	Janin	3.23
	Plasenta	0.64
	Cairan amnion	1.44
Perubahan Berat Badan Ibu Terkait Kehamilan	Air	6.0
	Cairan plasma	1.2*
	Cairan ekstraseluler	2.2*
	Cairan intraseluler	2.6
	Protein tubuh	1.5
Total		12.5

Keterangan : * langsung terbuang pada saat kelahiran

Sumber : *Isabellae Leitch, Commonwealth Bureau of Animal Nutrition, Bucksburn, Berdeenshire (2007)*

Selanjutnya rekomendasi kenaikan berat badan ibu hamil berdasarkan IMT pra hamil disajikan dalam tabel 10 berikut ini

Tabel 10. Rekomendasi Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil Berdasarkan IMT Pra-Hamil

IMT pra-hamil (kg/m ²)	Kenaikan BB total selama kehamilan (kg)	Laju Kenaikan BB Pada trimester II dan trimester III (Rentang rerata kg/minggu)
Gizi Kurang/ANEMIA (<18,5)	12.71 - 18.16	0.45 (0.45 - 0.59)
Normal (18.5-24.9)	11.35 - 15.89	0.45 (0.36 - 0.45)
Kelebihan BB (25.0-29.9)	6.81 - 11.35	0.27 (0.23 - 0.32)
Obes (≥ 30.0)	4.99 - 9.08	0.23 (0.18 - 0.27)

Sumber : *Institute of Medicine (IOM), 2009*

2. Anemia Pada Ibu Hamil

Anemia yang terjadi saat kehamilan merupakan gangguan gizi sebagai akibat pola makan yang salah pada ibu hamil. Karena pola makan yang salah/tidak baik mengakibatkan berkurangnya asupan zat gizi yang merupakan penyebab terbesar anemia gizi.

Anemia gizi adalah salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil serta merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di seluruh dunia. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa 40 % kematian ibu disebabkan oleh perdarahan pada saat melahirkan dan diperkirakan sebesar 20 % disebabkan oleh rendahnya kadar hemoglobin (anemia gizi) selama kehamilan. Anemia gizi dapat disebabkan oleh defisiensi zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A. Namun, sekitar 75 % anemia gizi dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi. Anemia akibat defisiensi zat besi sering terjadi karena terdapat peningkatan kebutuhan zat besi dua kali lipat pada ibu hamil akibat peningkatan volume darah tanpa ekspansi plasma volume. Hal ini terjadi agar dapat memenuhi kebutuhan ibu (perdarahan saat melahirkan) dan pertumbuhan janin.

Anemia pada ibu hamil biasanya disebabkan oleh:

- a. Kurang gizi (malnutrisi).
- b. Kurang zat besi dalam makanan.
- c. Malabsorpsi.
- d. Kehilangan darah banyak pada waktu persalinan yang lalu, haid.

Anemia defisiensi besi adalah merupakan jenis anemia yang terbanyak di dunia, terutama pada Negara miskin dan Negara yang berkembang. Anemia defisiensi besi merupakan gejala kronis dengan keadaan hipokronik (konsentrasi hemoglobin berkurang). Pembentukan hemoglobin, sehingga konsentrasinya dalam sel darah merah berkurang. Hal ini akan mengakibatkan tidak adekuatnya pengangkutan oksigen keseluruhan jaringan tubuh.

Etiologi anemia defisiensi besi adalah :

- a. Ketidakseimbangan pola makan dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dengan kebutuhan didalam tubuh.
- b. Gangguan absorpsi besi pada usus dapat disebabkan oleh karena infeksi peradangan, neoplasma pada gaster, duodenum maupun jejunum.
- c. Kebutuhan sel darah merah meningkat pada saat hamil dan menyusui. Kebutuhan besi sangat besar sehingga memerlukan asupan-asupan yang sangat besar pula.

Pada anamnesis didapatkan seperti: cepat lelah, sering pusing, mata berkunang-kunang dan keluhan muntah pada hamil muda. Pada pemeriksaan dan pengawasan Hb dapat dilakukan minimal 2 kali selama kehamilan yaitu trimester I dan III. Hasil pemeriksaan Hb dapat digolongkan sebagai berikut:

Klasifikasi menurut WHO 2014:

- a. Normal : ≥ 11 gr %
- b. Anemia ringan : 10,0-10,9 gr/dl
- c. Anemia sedang : 7,0-9,9 gr/dl
- d. Anemia berat : < 7 gr/dl

Anemia karena kekurangan zat besi dipengaruhi juga oleh vitamin C. Vitamin C berfungsi mereduksi besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi. Vitamin C juga menghambat pembentukan hemosiderin yang sulit dimobilisasi untuk membebaskan zat besi bila diperlukan oleh tubuh. Absorpsi zat besi dalam bentuk non hem meningkat empat kali lipat bila ada vitamin C. Vitamin C berperan dalam memindahkan zat besi dari transferin di dalam plasma ke feritin hati. Sebagian besar transferin darah membawa zat besi ke sumsum tulang dan bagian tubuh lainnya. Di dalam sumsum tulang zat besi digunakan untuk membentuk hemoglobin. Sumsum tulang memerlukan prekursor seperti zat besi, vitamin C, vitamin B12, kobalt dan hormon untuk pembentukan sel darah merah dan hemoglobin. Zat besi (Fe) dan vitamin C merupakan faktor yang berhubungan dengan pembentukan sel darah merah dan hemoglobin dalam darah. Tanda dan gejalanya adalah

- a. Nyeri kepala dan pusing yang merupakan kompensasi otak akibat anemiaurangan oksigen, yang menyebabkan daya angkut hemoglobin berkurang.
- b. Cepat lelah /kelelahan, yang disebabkan an penyimpangan oksigen di dalam jaringan otot, sehingga metabolisme di otot terganggu.
- c. Pucat pada muka, telapak tangan, kuku, mukosa mulut dan konjungtiva.
- d. Kesulitan bernafas karena tubuh memerlukan lebih banyak oksigen sehingga tubuh mengkompensasi dengan cara mempercepat pernapasan

Faktor-faktor yang memengaruhi anemia ibu hamil

a. Faktor dasar

1. Sosial dan ekonomi

Kondisi lingkungan sosial berkaitan dengan kondisi ekonomi di suatu daerah dan menentukan pola konsumsi pangan dan gizi yang dilakukan oleh masyarakat. Misalnya, kondisi sosial di pedesaan dan perkotaan memiliki pola konsumsi pangan dan gizi yang berbeda. Kondisi ekonomi seseorang sangat menentukan dalam penyediaan pangan dan kualitas gizi. Apabila tingkat perekonomian seseorang baik maka status gizinya akan baik dan sebaliknya (Irianto, 2014).

2. Konsumsi fe

Ibu hamil yang memiliki konsumsi fe kurang baik berisiko mengalami defisiensi zat besi sehingga tingkat konsumsi fe yang kurang tentang defisiensi zat besi akan berpengaruh pada ibu hamil dalam perilaku kesehatan dan berakibat pada kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi dikarenakan ketidaktahuannya dan dapat berakibat anemia (Wati, 2016).

3. Pendidikan

Pendidikan yang baik akan mempermudah untuk mengadopsi konsumsi fe tentang kesehatannya. Rendahnya tingkat pendidikan ibu hamil dapat menyebabkan keterbatasan dalam upaya menangani masalah gizi dan kesehatan keluarga. (Nurhidayati, 2013). d) Budaya Pantangan pada makanan tertentu, sehubungan dengan pangan yang biasanya dipandang pantas untuk dimakan, dijumpai banyak pola pantangan. Tahayul dan larangan yang beragam yang didasarkan kepada kebudayaan dan daerah yang berlainan di dunia, misalnya pada ibu hamil, ada sebagian masyarakat yang masih percaya ibu hamil tidak boleh makan ikan (Budiyanto, 2003 dalam Ariyani, 2016).

b. Faktor tidak langsung

1. Frekuensi Antenatal Care (ANC)

Pelayanan yang diberikan kepada ibu hamil oleh petugas kesehatan dalam memelihara kehamilannya. Hal ini bertujuan untuk dapat mengidentifikasi dan mengetahui masalah yang timbul selama masa kehamilan sehingga kesehatan ibu dan bayi yang dikandung akan sehat sampai persalinan. Pelayanan Antenatal Care(ANC) dapat dipantau dengan kunjungan ibu hamil dalam memeriksakan kehamilannya. Standar pelayanan kunjungan ibu hamil paling sedikit 4 kali dengan distribusi 1 kali pada triwulan pertama (K1), 1 kali pada triwulan kedua dan 2 kali pada triwulan ketiga (K4). Kegiatan yang ada di pelayanan Antenatal Care (ANC) untuk ibu hamil yaitu petugas kesehatan memberikan penyuluhan tentang informasi kehamilan seperti informasi gizi selama hamil dan ibu diberi tablet tambah darah secara gratis serta diberikan informasi tablet tambah darah tersebut yang dapat memperkecil terjadinya anemia selama hamil (Depkes RI, 2009).

2. Paritas

Paritas ibu merupakan frekuensi ibu pernah melahirkan anak hidup atau mati, tetapi bukan aborsi (Nurhidayati, 2013). Semakin sering seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan maka semakin banyak kehilangan zat besi dan semakin menjadi anemia (Fatkhayah, 2018).

3. Umur ibu

Umur ibu yang ideal dalam kehamilan yaitu pada kelompok umur 20-35 tahun dan pada umur tersebut kurang beresiko komplikasi kehamilan serta memiliki reproduksi yang sehat. Hal ini terkait dengan kondisi biologis dan psikologis dari ibu hamil. Sebaliknya pada kelompok umur < 20 tahun beresiko anemia sebab pada kelompok umur tersebut perkembangan biologis yaitu reproduksi belum optimal. Selain itu, kehamilan pada kelompok usia diatas 35 tahun merupakan kehamilan yang beresiko tinggi. Wanita hamil dengan umur diatas 35 tahun juga akan rentan anemia. Hal ini menyebabkan daya tahan tubuh mulai menurun dan mudah terkena berbagai infeksi selama masa kehamilan (Fatkhayah, 2018).

4. Dukungan suami

Dukungan informasi dan emosional merupakan peran penting suami, dukungan informasi yaitu membantu individu menemukan alternative yang ada bagi penyelesaian masalah, misalnya menghadapi masalah ketika istri menemui kesulitan selama hamil, suami dapat memberikan informasi berupa saran, petunjuk, pemberian nasihat, mencari informasi lain yang bersumber dari media cetak/elektronik, dan juga tenaga kesehatan; bidan dan dokter. Dukungan emosional adalah kepedulian dan empati yang diberikan oleh orang lain atau suami yang dapat meyakinkan ibu hamil bahwa dirinya diperhatikan (Anjarwati, 2016).

c. Faktor langsung

1. Pola konsumsi

Pola konsumsi adalah cara seseorang atau kelompok orang dalam memilih makanan dan memakannya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi budaya dan social (Waryana, 2010). Kejadian anemia sering dihubungkan dengan pola konsumsi yang rendah kandungan zat besinya serta makanan yang dapat memperlancar dan menghambat absorpsi zat besi (Bulkis, 2013).

2. Infeksi

Beberapa infeksi penyakit memperbesar risiko anemia. Infeksi itu umumnya adalah TBC, cacangan dan malaria, karena menyebabkan terjadinya peningkatan penghancuran sel darah merah dan terganggunya eritrosit. Cacangan jarang sekali menyebabkan kematian secara langsung, namun sangat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Infeksi cacing akan menyebabkan malnutrisi dan dapat mengakibatkan anemia defisiensi besi. Infeksi malaria dapat menyebabkan anemia (Nurhidayati, 2013).

3. Pendarahan

Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan pendarahan akut bahkan keduanya saling berinteraksi. Pendarahan menyebabkan banyak unsur besi yang hilang sehingga dapat berakibat pada anemia (Bulkis, 2013).

Kehamilan dapat memicu sekaligus memacu terjadinya perubahan tubuh, baik secara anatomis, fisiologis, maupun biokimiawi. Terjadi peningkatan kebutuhan akan zat besi pada masa kehamilan. Peningkatan ini dimaksudkan untuk memasok kebutuhan janin untuk bertumbuh (pertumbuhan janin memerlukan banyak sekali zat besi), pertumbuhan plasenta dan peningkatan volume darah ibu. Kebutuhan zat besi selama trimester I relatif sedikit yaitu 0,8 mg/hari, kemudian meningkat tajam selama trimester II dan III, yaitu 6,3 mg/hari (Arisman, 2010).

Selama kehamilan, wanita hamil mengalami peningkatan plasma darah hingga 30%, sel darah 18%, tetapi Hb hanya bertambah 19%. Akibatnya, frekuensi anemia pada kehamilan cukup tinggi (Irianto, 2014).

Anemia menyebabkan rendahnya kemampuan jasmani karena sel-sel tubuh tidak cukup mendapat pasokan oksigen. Pada wanita hamil, anemia meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Risiko kematian maternal, angka prematuritas, berat badan bayi lahir rendah, dan angka kematian perinatal meningkat. Disamping itu, perdarahan antepartum dan postpartum lebih sering dijumpai pada wanita yang anemia dan lebih sering berakibat fatal sebab wanita yang anemia tidak dapat mentolerir kehilangan darah. Dampak anemia pada kehamilan bervariasi dari keluhan yang sangat ringan hingga terjadinya kelangsungan kehamilan abortus, partus imatur/prematur, gangguan proses persalinan (perdarahan), gangguan masa nifas (daya tahan terhadap infeksi dan stres kurang, produksi ASI rendah), dan gangguan pada janin (abortus, dismaturitas, mikrosomi, cacat bawaan, BBLR, kematian perinatal, dan lain-lain) (Irianto, 2014).

Penelitian yang dilakukan Hasanah dkk, Aspek kebiasaan makan merupakan salah satu penyebab ANEMIA pada ibu hamil, semua aspek perilaku kebiasaan makan seperti kebiasaan tidak makan bersama keluarga, pola makanan yang kurang beragam dan bersumber energi, frekuensi dan porsi makanan yang kurang, pantangan terhadap makanan yang memang baik untuk dikonsumsi, cara mendistribusikan makanan keluarga yang kurang baik, dan cara memilih bahan makanan yang kurang baik merupakan penyebab tingkat konsumsi bumil yang secara langsung penyebab terjadinya ANEMIA pada ibu hamil.

Kadar Hemoglobin dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang kurang mengandung zat besi (Sinaga, 2005). Zat besi terkandung dalam bahan-bahan yang berprotein tinggi seperti protein hewani.

Berdasarkan dari hasil penelitian penyebab anemia secara umum adalah karena kurangnya konsumsi suplai makanan ibu hamil sehingga mengakibatkan Anemiaurangan zat besi dalam makanan yang dikonsumsi serta tidak mengkonsumsi tablet tambah darah. Asupan makanan yang tidak adekuat menyebabkan zat besi yang tersedia tidak mencukupi untuk sintesis hemoglobin karena defisiensi besi dalam makanan, sehingga resiko anemia pada ibu hamil tinggi (Nurhidayati, 2014)

Konsumsi vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Asupan vitamin C rendah dapat memberikan implikasi terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Vitamin C mempunyai peran dalam pembentukan hemoglobin dalam darah, dimana vitamin C membantu penyerapan zat besi dari makanan sehingga dapat diproses menjadi sel darah merah kembali. Kadar hemoglobin dalam darah meningkat maka asupan makanan dan oksigen dalam darah dapat diedarkan ke seluruh jaringan tubuh yang akhirnya dapat mendukung kelangsungan hidup dan pertumbuhan janin, (Fatimah, 2011).

Penelitian yang dilakukan Guntur et al (2004) mengatakan bahwa konsumsi besi memberikan bentuk hubungan positif dengan kadar hemoglobin dimana ada kecenderungan semakin tinggi konsumsi besi semakin tinggi kadar hemoglobin dan konsumsi vitamin C dapat berperan meningkatkan absorpsi zat besi non heme menjadi empat kali lipat.

Kurangnya asupan zat besi akibat dari kurangnya jumlah zat besi yang dikonsumsi, serta pengaruh kemampuan penyerapan zat besi tersebut, (Pradanti, 2015) .

Faktor pendorong (enhancer) dan penghambat (inhibitor) menjadi perhatian penting dalam menilai asupan zat besi. Terdapat beberapa zat gizi mikro yang digunakan bersama-sama dengan zat besi untuk meningkatkan penyerapan zat gizi yang disebut dengan faktor pendorong diantaranya vitamin A, vitamin C, vitamin B2, dan vitamin B6,(Marya,2013) .

Namun, terdapat juga beberapa zat dalam makanan yang dapat menjadi penghambat penyerapan zat besi atau inhibitor. Zat tannin dalam teh dan kopi termasuk inhibitor kuat bagi zat besi. Selain itu pada makanan yang mengandung kalsium, fosfat, maupun fitat yang dikonsumsi dalam jumlah besar akan mengganggu penyerapan dari zat besi tersebut (Sizer, 2013) .

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Masthalina, et al (2015) pada remaja putri di Madrasah Aliyah AlAziziyah menyatakan remaja yang mengalami anemia sebanyak (47,6%) termasuk kategori sering mengkonsumsi makanan sumber inhibitor zat besi dan sebagian besar (76,2%) kadang-kadang mengkonsumsi makanan sumber enhancer zat besi.

Ada hubungan pola konsumsi faktor inhibitor zat besi dengan status anemia siswi, dan tidak ada hubungan pola konsumsi faktor enhancer Fe dengan status anemia siswi, (Masthalina, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dkk tahun 2018, kebiasaan konsumsi pangan inhibitor zat besi berkontribusi terhadap kejadian anemia pada ibu hamil trimester III, sehingga ibu disarankan mengurangi konsumsi sumber pangan inhibitor zat besi untuk meminimalisir terjadinya anemia.

Penyerapan zat besi dipengaruhi oleh banyak faktor. Protein hewani dan vitamin C meningkatkan penyerapan. Kopi, teh, garam kalsium, magnesium, dan fitat dapat mengikat zat besi sehingga mengurangi jumlah serapan. Tablet zat besi sebaiknya dikonsumsi bersamaan dengan makanan yang dapat memperbanyak jumlah serapan, sementara makanan yang mengikat zat besi sebaiknya dihindari, atau tidak dimakan dalam waktu yang bersamaan (Arisman, 2010).

Sumber zat besi paling baik terdapat pada makanan hewani, seperti daging, ayam, dan ikan. Makanan sumber zat besi lainnya adalah telur, sereal tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau dan beberapa jenis buah. Selain jumlah zat besi, perlu diperhatikan kualitas besi di dalam makanan, yang di sebut dengan bioavailability atau ketersediaan biologik. Pada dasarnya besi di dalam daging, ayam, dan ikan mempunyai ketersediaan biologi tinggi, besi di dalam sereal dan kacang-kacangan mempunyai ketersediaan biologi sedang dan besi di dalam sebagian besar sayuran, terutama yang mengandung asam oksalat tinggi seperti bayam mempunyai ketersediaan biologi rendah (Almatsier, 2001).

Asupan zat gizi berperan dalam pembentukan sel darah merah. Asupan zat gizi yang tidak mencukupi dapat mengganggu pembentukan sel darah merah. Padahal umur sel darah merah di dalam darah harus selalu dipertahankan cukup banyak. Terganggunya pembentukan sel darah merah bisa disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat gizi terutama zat-zat gizi penting seperti besi, asam folat, vitamin B12, protein, vitamin C dan zat gizi penting lainnya, (Zarianis, 2006).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Al Rahmad, 2017. Asupan protein dan zat besi berpengaruh kuat terhadap peningkatan kadar Hb, yaitu

semakin meningkat asupan protein dan zat besi maka kadar Hb pada wanita bekerja semakin meningkat.