

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Ibu Hamil**

Kehamilan merupakan masa yang sangat sensitif dalam kehidupan wanita, yaitu rentan terhadap timbulnya gangguan secara fisik dan mental. Perawatan kesehatan ibu selama kehamilan telah dilakukan selama kurang lebih 100 tahun yang lalu. Perawatan ibu selama kehamilan merupakan bagian penting dari sistem kesehatan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan ibu selama kehamilan dan persalinan sehingga kesehatan ibu dan bayi terjaga (Gonjei, et al, 2011).

Ibu hamil merupakan golongan kelompok paling rawan. Maka selama sebelum dan sesudah kehamilan harus diperhatikan agar kesehatan bayi dapat bertumbuh dengan baik. Kehamilan adalah masa dimana seorang wanita membawa embrio atau fetus didalam tubuhnya. Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Banyak perubahan yang terjadi selama kehamilan seperti perubahan fisiologis. Perubahan dalam tubuh ibu selama kehamilan merupakan efek dari hormon, tekanan mekanik dari pembesaran uretus dan organ lain. Perubahan ini memenuhi metabolisme ibu serta pertumbuhan dan perkembangan (Lowdermik, Perry, dan bobak, 1999).

Banyak perubahan lain yang dialami ibu hamil saat kehamilan maka dari itu peran dari suami dan keluarga sangat penting menjaga kesehatan dan status gizi. Karena ibu hamil merupakan investasi suatu bangsa yang dapat melahirkan anak yang sehat dalam perkembangan dan pertumbuhannya nanti. Jika semakin banyak ibu hamil yang melahirkan bayi BBLR ( Berat Badan Bayi Lahir Rendah) maka pertumbuhan SDM di suatu negara akan menurun karena dan untuk pertumbuhan serta perkembangannya akan sangat terganggu di masa depannya nanti. Maka dari itu sangat penting untuk ibu hamil menjaga status gizi agar tetap baik.

## **B. Gizi Ibu Hamil**

Tujuan penatalaksanaan gizi pada wanita hamil adalah untuk mencapai status gizi ibu yang optimal sehingga ibu menjalani kehamilan dengan aman, melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik (Atikah dan Siti, 2015). Pola makan dan gaya hidup sehat sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim ibu. Ibu hamil harus memiliki gizi yang cukup karena gizi yang didapat akan digunakan dirinya sendiri dan juga janinnya. Seorang ibu yang kekurangan gizi selama kehamilan maka bayi yang dikandungnya akan menderita kekurangan gizi. Apabila tidak segera diatasi maka bayi akan lahir dengan berat badan rendah.

Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi protein sekitar 2-2,5 g/kg yang berasal dari hewani seperti telur, susu, ikan untuk pertumbuhan dan aktivitas janin memerlukan makan yang disalurkan melalui plasenta. Jadi ibu hamil harus mendapat gizi untuk dirinya dan janinnya. Agar kehamilan berjalan dengan sukses maka gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan yang baik dan selama hamil harus mendapatkan tambahan protein, mineral, zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi.

Peningkatan energi dan zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandungnya. Gizi merupakan salah satu penentu kualitas Sumber Daya Masyarakat (SDM), kekurangan gizi akan menyebabkan kegagalan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, menurunkan produktifitas kerja dan daya tahan tubuh, yang berakibat meningkatnya kesehatan dan kematian. Kecukupan Gizi sangat diperlukan oleh setiap individu, sejak janin yang masih didalam kandungan, bayi, anak anak, remaja dewasa sampai usia lanjut.ibu atau calon ibu merupakan kelompok rawan, karena membutuhkan gizi yang cukup sehingga harus dijaga status gizi dan kesehatannya, agar dapat melahirkan bayi yang sehat (Dep.Kes RI,2003).

## **C. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil**

Kebutuhan makanan bagi ibu hamil lebih banyak daripada kebutuhan untuk wanita tidak hamil. Jumlah makanan yang dikonsumsi

bukanlah jaminan bahwa ibu hamil telah mempunyai asupan gizi yang seimbang. Konsumsi makanan yang tepat sangatlah penting untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Kualitas makanan jauh lebih penting dibandingkan kuantitas. Janin hidup dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu. Kuncinya adalah perencanaan menu dan pola makanan yang teratur (Eva Ellya Sibagaring, 2010).

Menurut Merryana dan Bambang (2012) zat gizi ada 2 yaitu zat gizi makro dan mikro. Zat gizi makro antara lain :

### **1. Energi**

Kalori yang dibutuhkan tergantung aktivitasnya ibu dan peningkatan BMR. Untuk ibu hamil ditambahkan 300 kalori/hari dan kebutuhan waktu tidak hamil. Energi yang diberikan tinggi berfungsi untuk menyediakan energi yang cukup agar protein tidak dipecah menjadi energi. Tambahan kalori bisa didapat dari nasi, roti, mie, jagung, ubi, kentang dan sebagainya.

### **2. Protein**

Protein diberikan tinggi untuk menunjang pembentukan sel sel baru bagi ibu dan bayi. Penambahan protein sebesar 10g/kg BB/hari. Protein yang dikonsumsi sebaiknya yang mempunyai nilai biologis tinggi, misalnya daging, susu, telur, keju, produk susu, dan ikan. Tambahan protein diperlukan untuk pertumbuhan janin, yaitu untuk membentuk otot, kulit, rambut dan kuku.

### **3. Lemak**

Akumulasi lemak pada jaringan ibu terutama diperlukan sebagai cadangan energi ibu. Lemak dapat juga berfungsi lain, sebagai pembawa vitamin yang larut dalam lemak, serta fungsi fungsi lainnya. Khusus mengenai konsumsi lemak, harus dipilih lemak yang banyak mengandung asam lemak esensial yang sangat diperlukan oleh tubuh selama kehamilan. Lemak dibutuhkan tubuh terutama untuk membentuk energi dan serta perkembangan sistem

syaraf janin. Oleh karena itu, ibu hamil tidak boleh kurang mengkonsumsi lemak dalam tubuh.

#### **4. Karbohidrat**

Akumulasi hidrat arang tidak banyak terjadi, kecuali sedikit dalam bentuk jaringan hidrat arang struktural yang ada pada otak, tulang rawan dan jaringan ikat. Adanya hidrat arang diperlukan guna mencegah terjadinya *ketosis*.

Adapun zat gizi mikro antara lain :

#### **5. Kalsium, Fosfor dan Vitamin D**

Kalsium adalah salah satu zat gizi yang sangat penting untuk ibu hamil, disamping fosfor dan vitamin D. Ketiga zat gizi ini dibutuhkan untuk pembentukan tulang dan gigi pada janin. Apabila konsumsi ketiga zat ini tidak mencukupi untuk ibu hamil melalui fetus, melalui plasenta akan mengambil ketiga zat gizi tersebut dari ibu secara maksimal untuk pembentukan tulang dan gigi.

#### **6. Fe (zat besi)**

Kebutuhan Fe untuk ibu hamil meningkat untuk pertumbuhan janin. Zat besi akan disimpan oleh janin dihati selama bulan pertama sampai dengan bulan keenam kehidupannya untuk ibu hamil pada trisemester ketiga harus meningkatkan zat besi untuk kepentingan kadar Hb dalam darah untuk transfer pada plasenta, janin, dan persiapan kelahiran.

Kebutuhan zat besi tiap trisemester sebagai berikut:

- a) Trisemester I : Kebutuhan zat besi  $\pm$  1 mg/hari (kehilangan basal 0,8 mg/hari) ditambah 30 – 40 mg untuk kebutuhan janin dan sel darah merah.
- b) Trisemester II : Kebutuhan zat besi  $\pm$  5 mg/hari (kehilangan basal 0,8 mg/hari) ditambah kebutuhan sel darah merah 300 mg dan conceptus 115 mg.

- c) Trisemester III : Kebutuhan zat besi 5 mg/hari (kehilangan basal 0,8 mg/hari) ditambah kebutuhan sel darah merah 150 mg dan conceptus 223 mg.

#### **7. Yodium**

Merupakan salah satu mineral untuk pembentukan hormon tiroksin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan janin, serta untuk mengatasi kekurangan yodium selama kehamilan yang hilang melalui urine. Untuk ibu hamil kebutuhan yodium adalah 125 mikrogram/hari. Apabila kekurangan yodium, janin besar kemungkinan menjadi kretin.

#### **8. Zink**

Berperan pada pembentukan retinol biding protein sehingga vitamin A tidak dapat di transfer ke fetus.

#### **9. Magnesium**

Berperan sebagai pembentukan tulang.

#### **10. Mangan**

Bekerja sama dengan Fe

#### **11. Asam Folat**

Dibutuhkan selama kehamilan untuk pemecahan sel dan dintesis DNA.

#### **12. Vitamin A, B, C,E dan K**

Vitamin sangat dibutuhkan pertumbuhan bayi ibu dan janinnya saja.

### **D. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil**

Ada banyak faktor yang mempengaruhi keperluan gizi pada ibu hamil. Menurut Atikah dan Siti (2015) faktor yang mempengaruhi ibu hamil, yaitu :

### **1. Pengetahuan Zat Gizi dalam Makanan**

Pengetahuan yang dimiliki seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilakunya. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik akan, kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup bagi bayinya. Walaupun dalam keadaan ngidam, mual dan rasa yang tidak karuan jika ibu mempunyai pengetahuan yang baik maka ibu akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan juga bayinya.

### **2. Kebiasaan dan Pandangan Wanita Terhadap Makanan**

Wanita yang sedang hamil dan telah berkeluarga biasanya lebih memperhatikan akan gizi dari anggota keluarga yang lain. Padahal sebenarnya dirinyalah yang memerlukan perhatian yang serius mengenai penambahan gizi. Ibu harus teratut dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi demi pertumbuhan atau perkembangan.

### **3. Status Ekonomi**

Ekonomi seseorang mempengaruhi dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sehari harinya. Seseorang dengan dengan ekonomi yang tinggi kemudian hamil maka kemungkinan besar sekali gizi yang dibutuhkan tercukupi ditambah lagi adanya pemeriksaan membuat gizi ibu semakin terpantau.

### **4. Umur**

Semakin muda dan semakin tua umur seorang ibu yang sedang hamil, akan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi yang diperlukan. Umur muda perlu tambahan gizi yang banyak karena selai digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan dirinya sendiri juga harus berbagi dengan janin yang sedang dikandung. Sedangkan untuk umur yang tua perlu energi yang besar juga kerna fungsi organ yang makin melemah dan diharuskan untk bekerja maksimal maka memerlukan tambahan energi yang cukup guna mendukung kehamilan yang sedang berlangsung.

## **E. Prinsip Gizi untuk Ibu Hamil**

Kehamilan merupakan anugerah yang luar biasa yang dapat membuat keluarga menjadi bahagia. Perubahan fisik dan psikologis akan terjadi selama kehamilan. Masa kehamilan ini sangat penting untuk menentukan kualitas anak. Oleh karena itu, selama kehamilan ibu memerlukan makanan yang bergizi. Kecukupan gizi selama kehamilan digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan janinnya maupun aktivitas ibu.

Menurut Huliana (2001), makanan yang dikonsumsi ibu hamil dipergunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin sebesar 40 persen sedangkan 60 persen untuk memenuhi kebutuhan ibu. Apabila masukan gizi pada ibu hamil tidak sesuai kebutuhan maka kemungkinan dapat terjadi gangguan dalam kehamilan, baik terhadap ibu maupun janin yang dikandungnya.

Gizi pada waktu hamil harus ditingkatkan hingga 300 kalori perhari, ibu hamil harus mengkonsumsi makanan seimbang untuk perkembangan ibu dan janin pada masa kehamilan (Yuni Kusmiati, 2009).

Pada trimester I pertumbuhan janin masih lambat dan penambahan kebutuhan zat-zat gizi pun masih relatif kecil. Tahap ini, ibu memasuki masa anabolisme, yaitu masa untuk menyimpan zat gizi sebanyak-banyaknya dari makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk cadangan persediaan pada trimester berikutnya. Memasuki trimester II, janin mulai tumbuh pesat dibandingkan dengan sebelumnya. Kecepatan pertumbuhannya mencapai 10 gram per hari. Tubuh ibu juga mengalami perubahan dan adaptasi, misalnya pembesaran payudara dan mulai berfungsinya rahim serta plasenta. Peningkatan kualitas gizi sangat penting karena tahap ini ibu mulai menyimpan lemak dan zat gizi lainnya untuk cadangan sebagai bahan pembentuk ASI.

Trimester III, dibutuhkan vitamin dan mineral untuk mendukung pesatnya pertumbuhan janin dan pembentukan otak. Kebutuhan energi janin didapat dari cadangan energi yang disimpan ibu selama tahap sebelumnya.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan tentang makanan sehat bagi ibu hamil, antara lain:

1. Menyediakan energi yang cukup (kalori) untuk kebutuhan kesehatan tubuh ibu dan pertumbuhan bayi.
2. Menyediakan semua kebutuhan ibu dan bayi (meliputi protein, lemak, vitamin dan mineral).
3. Dapat menghindarkan pengaruh negatif bagi bayi.
4. Mendukung metabolisme tubuh ibu dalam memelihara berat badan sehat, kadar gula darah, dan tekanan darah (Yuni kusmiati, 2009).

#### **F. Akibat Kekurangan Gizi**

Akibat Kekurangan Gizi Selama Hamil Akibat kurang gizi selama hamil dapat menyebabkan kerugian bagi ibu dan janin yang dikandungnya. Bayi dengan BBLR merupakan salah satu dampak dari ibu hamil yang menderita kurang energi kronis dan yang mempunyai status gizi buruk, BBLR berkaitan dengan tingginya angka kematian bayi dan balita yang akan memperlambat pertumbuhan serta perkembangan mental anak (Eva Ellya Sibagariang, 2010).

Ibu yang kurang gizi pada kehamilan trimester II akan mengakibatkan perdarahan antepartum, abortus pada kehamilan muda, ketuban pecah dini dan dampak pada janin terjadi hambatan terhadap tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terkena infeksi, cacat bawaan serta kematian prenatal (Praverawati, 2009).

Bila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin, seperti diuraikan berikut ini :

##### **1. Terhadap Ibu**

Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan terkena penyakit infeksi.

## **2. Terhadap Persalinan**

Pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (premature), pendarahan setelah persalinan, serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat.

## **3. Terhadap Janin**

Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan), lahir dengan berat badan lahir rendah.

Selanjutnya beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengetahui status gizi hamil pada saat hamil antara lain sebagai berikut :

1. Pemantauan penambahan berat badan selama hamil agar tetap berada pada kondisi ideal dan tetap menjaga pola makan dengan gizi cukup dan seimbang.
2. Mengukur Lingkar Lengan Atas (LILA) yaitu untuk mengetahui keadaan ibu hamil terhadap kurang energi kronis karena ibu yang kekurangan energi kronis beresiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah.
3. Pengukuran kadar Hb yaitu untuk mengetahui kondisi ibu hamil terhadap anemia.

Gizi yang baik diperlukan seorang ibu hamil agar pertumbuhan janin tidak mengalami hambatan, dan selanjutnya akan melahirkan bayi dengan berat normal. Dengan kondisi kesehatan yang baik, sistem reproduksi normal, tidak menderita sakit, dan tidak ada gangguan gizi pada masa pra hamil maupun saat hamil, ibu akan melahirkan bayi lebih besar dan lebih sehat dari pada ibu dengan kondisi kehamilan yang sebaliknya. Ibu dengan kondisi kurang energi kronis pada masa hamil sering melahirkan bayi BBLR, vitalitas yang rendah dan kematian 28 yang tinggi, terlebih lagi bila ibu menderita anemia (Eva Ellya Sibagariang, 2010).

## **G. Masalah Gizi Pada Ibu Hamil**

Angka kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih sangat tinggi jika dibandingkan dengan Negara Association South East Asian (ASEAN), dimana pada tahun 2012 angka kematian ibu sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup (Infoatin, 2013). Peningkatan kesehatan ibu juga termasuk dalam program pembangunan *Millenium Development Goal's* (MDGs) dan terdiri dari 8 hal, yaitu :

- 1) Pengurangan kemiskinan dan kelaparan
- 2) Peningkatan pendidikan dasar yang universal
- 3) Mendorong kesetaraan gender dan memberdayakan perempuan
- 4) Mengurangi tingkat kematian anak
- 5) Meningkatkan kesehatan ibu
- 6) Pemberantasan HIV/AIDS, malaria dan penyakit lainnya
- 7) Menjamin kesehatan lingkungan
- 8) Mengembangkan kemitraan global untuk pembangunan

Banyak masalah yang terjadi saat kehamilan sehingga bisa meningkatkan angka kematian pada ibu hamil salah satu masalah dalam ibu hamil adalah tidak bisa memenuhi kebutuhan gizi. Masalah pada ibu hamil antara lain :

### **1. Hiperemesis Gravidarium**

Hiperemesis Gravidarium adalah mual muntah yang sangat sering selama paruh pertama kehamilan. Biasanya mual dan muntah dimulai antara terlambat haid pertama dan kedua berlanjut sampai sekitar 14 minggu. Mual dan Muntah biasanya lebih parah pada pagi hari, tetapi mungkin berlanjut sepanjang hari (Cunningham, 2006). Oleh karena itu diet hiperemesis sangat diperlukan yang dalam pemberian makan karbohidrat kompleks pada pagi hari dan mengurangi makanan yang mengandung banyak lemak untuk meminimalisir rasa mual dan muntah.

## **2. Preeklamsia dan Eklamsia**

Preeklamsia adalah komplikasi yang sering terjadi pada kehamilan, yang biasanya terjadi pada kehamilan lebih dari 20 minggu, yang ditandai oleh adanya hipertensi, proteinuria, edema, hanya terjadi pada wanita hamil, kelainan sering terjadi pada primigravida, terkait dengan geografis/demografis/etnis (Atikah dan Siti, 2015). Untuk penanganan diperlukan diet preeklamsia yang memperhatikan asupan garam dan protein serta mengontrol tekanan darah agar tetap normal.

## **3. Anemia**

Anemia pada ibu hamil dapat mengakibatkan dampak yang membahayakan pada ibu dan janin yang dikandungnya. Penyebabnya bisa terjadi karena kurangnya mengkonsumsi makanan bergizi, kurangnya zat besi dalam makanan. Menurut Atikah dan Siti (2015) dalam hasil pemeriksaan Hb dengan sahli dapat digolongkan sebagai berikut :

- a) Hb 11 gr : tidak anemia
- b) Hb 9 – 10 gr : Anemia ringan
- c) Hb 7 – 8 gr : Anemia sedang
- d) Hb > 7 gr : Anemia berat

## **4. Kegemukan atau Gizi Lebih**

Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang sering dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan kurangnya aktivitas fisik dan sedentary lifestyle. Kegemukan bisa menjadi ancaman yang cukup serius bagi ibu hamil karena kemungkinan akan mengalami masalah ketika persalinan dan pasca persalinan.

## **H. Penyuluhan Gizi**

Penyuluhan adalah proses komunikasi pembangunan, penyuluhan, tidak sekedar upaya untuk menyampaikan pesan-pesan pembangunan, tetapi yang lebih penting dari itu adalah untuk menumbuhkan kembangkan partisipasi masyarakat kepada pembangunan (Mardikanto, 1987). Penyuluhan gizi merupakan bagian integral dari program gizi dan kesehatan. Menurut Supriasa (2012) tujuan dari penyuluhan gizi merupakan bagian dari tujuan penyuluhan kesehatan. Secara umum tujuan penyuluhan gizi adalah suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara mengubah perilaku kearah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Tujuan penyuluhan gizi secara khusus yaitu untuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.

### **1. Tujuan Penyuluhan**

Menurut Supriasa (2012) disebutkan bahwa tujuan penyuluhan dapat dilihat dari sudut pandang :

- a) Penyuluhan gizi secara umum tujuannya adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi.
- b) Penyuluhan gizi secara khusus yaitu meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- c) Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- d) Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
- e) Mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

## 2. Metode Penyuluhan

Prinsip penggunaan metode adalah lebih dari satu metode atau bervariasi antara metode satu dengan yang lain. Alasan menggunakan metode yang bervariasi adalah setiap metode mempunyai keunggulan dan kelemahan masing-masing. Penentuan metode juga ditentukan berdasarkan tujuan penyuluhan. Tujuan penyuluhan dapat dikategorikan menjadi tiga domain yaitu untuk mengubah pengetahuan, sikap dan keterampilan (Supariasa, 2012).

Menurut Notoatmojo (2012) ada beberapa metode yang digunakan dalam penyuluhan diantaranya :

### a) Metode Individual (*Perorangan*)

Metode yang bersifat individual digunakan untuk membina perilaku baru, atau membina seseorang yang mulai tertarik kepada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Bentuk pendekatannya dapat dengan bimbingan dan wawancara.

### b) Metode Kelompok

Dalam memilih metode ini harus diingat besarnya sasaran serta tingkat pendidikan. Untuk kelompok besar metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektivitas suatu metode akan tergantung pada besarnya sasaran pendidikan.

Kelompok besar artinya apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik digunakan adalah seminar dan ceramah. Sedangkan untuk kelompok kecil, apabila peserta kurang dari 15 orang maka metode yang cocok digunakan untuk kelompok kecil adalah : diskusi kelompok, curah pendapat (*Brain storming*), bola salju (*snow balling*), kelompok-kelompok kecil (*Buzz Group*), bermain peran (*Role play*), permainan simulasi.

### c) Metode Massa

Metode ini cocok digunakan untuk mengkomunikasikan pesan-pesan yang ditujukan kepada masyarakat. Oleh karena itu sasaran bersifat umum, dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya. Pendekatan ini

biasanya digunakan untuk menggugah kesadaran masyarakat terhadap suatu inovasi awareness dan belum begitu diharapkan untuk sampai pada perubahan perilaku. Pada umumnya pendekatan ini tidak langsung, biasanya dibantu dengan alat media massa. Contoh metode yang digunakan adalah ceramah umum (*public speaking*), talk show , tulisan dimajalah atau koran baik berupa artikel atau konsultasi tentang kesehatan serta billboard.

#### **I. Penyuluhan Gizi Pada Ibu Hamil**

Tujuan dilakukan penyuluhan gizi pada ibu hamil diharapkan dapat mengerti dan memahami tentang pentingnya gizi pada ibu hamil. Proses selama penyuluhan adalah

- a) Memberikan penjelasan tentang pentingnya gizi seimbang pada ibu hamil
- b) Memberikan penjelasan tentang jenis jenis makanan yang baik untuk ibu hamil
- c) Memberikan penjelasan tentang gangguan yang terjadi selama hamil yang berhubungan dengan gizi dan cara mengatasinya

Metode yang digunakan biasanya adalah dengan ceramah dan tanya jawab dan dengan alat bantu media lainnya. Materi yang diberikan saat penyuluhan adalah

- a) Gizi seimbang bagi ibu hamil
- b) Jenis makanan yang baik untuk ibu hamil
- c) Masalah gizi saat kehamilan

#### **J. Media Dalam Penyuluhan Gizi**

Sebelum melakukan penyuluhan gizi harus ada perencanaan yang mempunyai pemahaman dan komunikasi yang baik mengenai penyuluhan gizi. Dan rencana yang dilakukan salah satunya adalah menyediakan alat bantu/media penyuluhan gizi. Kata “media” merupakan bentuk jamak dari kata medium. Dalam ilmu komunikasi, media bisa diartikan sebagai saluran, sarana penghubung, dan alat-alat komunikasi. Kalimat media

sebenarnya berasal dari bahasa latin yang secara harfiah berarti “perantara atau pengantar”.

Media penyuluhan yang digunakan harus memenuhi syarat syarat alat peraga. Syarat-syarat media tersebut antara lain, alat peraga harus menarik, disesuaikan dengan sasaran penyuluhan, mudah ditangkap, singkat dan jelas, sesuai dengan pesan-pesan yang akan disampaikan, dan sopan (Supariasa, 2011). Yang dimaksud media adalah alat atau bahan yang dapat memperjelas pesan pesan yang disampaikan kepada penyuluh dan dapat memperjelas pesan pesan gizi.

Dasar Pertimbangan Pemilihan Media beberapa prinsip yang perlu dipertimbangkan dalam memilih media menurut Widodo dalam Suraoka (2012) adalah :

1. Mengetahui dengan jelas untuk apa memilih media tersebut
2. Tidak didasarkan atas kesenangan pribadi
3. Menyadari bahwa tiap media memiliki kekuatan dan kekurangan, sehingga dapat dikatakan tidak semua media dapat dipakai untuk semua tujuan
4. Media yang dipilih disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan
5. Pemakai harus memahami ciri-ciri media sehingga antara media dengan metode yang digunakan sesuai
6. Pemilihan media disesuaikan dengan kondisi lingkungan
7. Pemilihan media didasarkan atas tingkat kemampuan sasaran

#### **K. Macam Macam Media**

Media kesehatan pada hakikatnya merupakan alat bantu pendidikan yang biasa yang digunakan dalam bentuk Audio Visual Aids (AVA) disebut sebagai media kesehatan karena alat-alat tersebut merupakan saluran (channel) untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan guna mempermudah penerimaannya bagi masyarakat atau “klien” (Notoatmodjo, 2007). Media kesehatan dibagi menjadi 3 berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan kesehatan, yaitu :

## **1. Media Cetak**

Variasi media cetak antara lain :

- a) Booklet : media kesehatan yang berupa buku, baik tulisan, maupun gambar.
- b) Leaflet : media kesehatan yang berupa lembaran yang dilipat. Isi informasi dan bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi
- c) Flyer (Selebaran) : mirip dengan leaflet tapi tidak dilipat
- d) Flip chart (Lembar balik) : media kesehatan yang berbentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk baki, dimana tiap lembarnya berisi gambar peraga dan dibaliknya informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut.
- e) Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah, yang berisi suatu pembahasan masalah kesehatan ataupun hal-hal lain yang berkaitan dengan kesehatan.
- f) Poster : media kesehatan yang biasanya tempel di tembok-tembok, di tempat umum, maupun di kendaraan umum.
- g) Foto-foto yang mengungkapkan informasi-informasi kesehatan.

## **2. Media Elektronik**

Berikut adalah berbagai jenis media elektronik yang dapat digunakan sebagai media kesehatan, yaitu :

- a) Televisi : penyampai pesan atau informasi kesehatan dapat berbentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab sekitar masalah kesehatan, pidato (ceramah), TV, sport, kuis atau cerdas cermat dan sebagainya .
- b) Radio : penyampai pesan atau informasi kesehatan dapat berbentuk obrolan, sandiwara radio, ceramah, radio spot, dan lainnya
- c) Video : penyampaian pesan atau informasi kesehatan yang berupa video
- d) Slide atau powerpoint : penyampaian pesan atau informasi kesehatan berupa slide.
- e) Film strip : penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam film strip.

### **3. Media video**

Penelitian Erviana dkk (2012), menyatakan bahwa responden yang diberikan penyuluhan dengan video memiliki pengetahuan baik karena informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami. Penyuluhan menggunakan media video mulai sering digunakan seiring dengan perkembangan teknologi karena dinilai efektif untuk penyampaian pesan kepada masyarakat dibandingkan dengan penyuluhan kesehatan tanpa media atau hanya dengan media ceramah, seminar, diskusi, *power point* yang sifatnya masih konvensional.

### **L. Buku Saku**

Buku Saku adalah buku berukuran kecil yang dapat dimasukkan ke dalam saku dan mudah dibawa kemana-mana (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2010). Menurut Wahya dan Emawati (2013), buku adalah kumpulan lembar kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong.

Menurut Hizar (2013) buku saku adalah buku berukuran kecil yang dapat disimpan dalam saku dan mudah dibawa kemana mana. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa buku saku adalah buku berukuran kecil yang berisi tulisan dan gambar berupa penjelasan yang dapat mengarahkan atau memberi petunjuk mengenai pengetahuan, dan mudah dibawa kemana mana.

#### **1. Kelebihan Penyuluhan dengan Menggunakan Buku Saku**

- a) Ukuran kecil sehingga dapat dibawa kemanapun
- b) Dapat dibaca setiap saat
- c) Informasi di dalamnya terfokus
- d) Dapat disebarluaskan kepada subjek yang diinginkan
- e) Tidak mudah rusak

#### **2. Kekurangan Penyuluhan Dengan Menggunakan Buku Saku**

- a) Subjek harus dapat membaca
- b) Biaya yang dikeluarkan lebih banyak daripada pembuatan leaflet atau brosur.

### **3. Langkah-Langkah Membuat Buku Saku**

- a) Rangkum apa saja yang ingin dijabarkan
- b) Gunakan Bahasa yang mudah dipahami
- c) Gunakanlah kalimat yang lugas, tegas, dan efektif
- d) Berikan ilustrasi