

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

Kehamilan adalah suatu kondisi yang terjadi ketika janin berkembang setelah pembuahan di dalam rahim. Kehamilan umumnya berlangsung 37 hingga 40 minggu sejak hari pertama menstruasi terakhir. Selama masa kehamilan, tubuh seorang wanita mengalami berbagai tahapan yang terbagi dalam tiga trimester berbeda.

1. Trimester Pertama (1 hingga 12 minggu)

Pada trimester pertama, janin mengembangkan seluruh organnya pada akhir bulan ketiga. Oleh karena itu, sangat penting bagi ibu hamil untuk mengonsumsi makanan sehat pada masa-masa tersebut, termasuk menambahkan asam folat dalam jumlah yang cukup untuk mencegah cacat tabung saraf pada janin. Resiko keguguran biasanya sangat tinggi pada trimester pertama. Oleh karena itu, ibu perlu menjaga kondisi fisik dan vitalitasnya.

2. Trisemester Kedua (13 hingga 28 minggu)

Trimester kedua merupakan masa paling nyaman bagi sebagian besar ibu hamil. Sebagian besar gejala awal kehamilan seperti mual di pagi hari akan mereda. Selama periode ini, rahim tumbuh dengan cepat yang membuat perut tampak lebih besar. Gejala mual berangsur hilang, namun ibu mengalami gejala umum seperti kram kaki, nyeri pada ulu hati, nafsu makan meningkat, varises, nyeri punggung, dan terkadang hidung tersumbat. Pada trimester kedua, ibu hamil sudah bisa merasakan gerakan bayinya untuk pertama kali. Biasanya gerakan ini terjadi pada minggu ke 20 kehamilan. Pada tahap ini, janin juga sudah bisa mendengar dan mengenali suara ibunya.

3. Trisemester ketiga (29 hingga 40 minggu)

Trimester ketiga kehamilan berlangsung dari minggu ke-28 kehamilan hingga persalinan. Pada trimester ketiga, janin sudah bisa membuka mata, menutup mata, dan menghisap jempol. Janin sudah bisa menendang, meregangkan, dan merespons cahaya. Setelah usia 8 bulan, pertumbuhan otak berlanjut dengan pesat.

Sang ibu mungkin mengalami bentuk seperti siku atau tumit di bagian perut. Pada usia kehamilan 9 bulan atau usia kehamilan 34 hingga 36 minggu, paru-paru sudah matang dan siap berfungsi secara mandiri. Bagi ibu sendiri, pemeriksaan rutin yang dilakukan: tes urine untuk mengetahui kadar protein dalam tubuh, pemeriksaan tekanan darah, pemantauan detak jantung janin dan persiapan proses persalinan lainnya.

Masa kehamilan adalah masa yang penting bagi perkembangan janin. Selama masa ini, ibu hamil membutuhkan asupan nutrisi dan zat gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin.

Di bawah ini informasi gizi (AKG) beberapa zat gizi untuk ibu tidak hamil dan zat gizi tambahan yang diperlukan selama kehamilan (per orang per hari)dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kebutuhan zat gizi Wanita hamil dan ibu hamil

Zat gizi	AKG Hamil	Wanita	Tambahan Gizi Ibu Hamil		
	19 – 29 Tahun BB = 54 Kg Tb = 159 Cm	30 – 49 Tahun BB = 55 Kg Tb = 159 Cm	Trimester 1	Trimester 2	Trimester 3
Energi (Kkal)	2250	2150	+ 180	+300	+300
Protein (Gr)	56	57	+20	+20	+20
Lemak (Gr)	75	60	+60	+10	+10
Karbohidrat (Gr)	309	325	+25	+40	+40
Serat	32	30	+3	+4	+4
Besi	26	26	+0	+9	+13
Yodium	150	150	+70	+70	+70

Sumber : Permenkes RI, Nomer 75 Tahun 2013

Selain gizi yang disebutkan di atas, ibu hamil juga membutuhkan vitamin dan mineral lain seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, dan zinc. Malnutrisi selama kehamilan dapat memicu berbagai masalah kesehatan, antara lain: Peningkatan resiko kelainan pertumbuhan janin, resiko kelahiran prematur, berat badan lahir bayi rendah, dan komplikasi pada ibu hamil seperti anemia, penyakit radang usus, dan KEK atau preeklamsia. Oleh karena itu, selama hamil, perhatian khusus harus diberikan pada pola makan dan gizi ibu hamil. Pemantauan nutrisi yang cermat dan asupan makanan seimbang selama kehamilan merupakan kunci untuk memastikan kesehatan dan perkembangan ibu dan janin yang optimal

B. Status Gizi Ibu Hamil

Status gizi ibu hamil sangat penting karena berpengaruh langsung terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin. Dalam menilai status gizi ibu hamil melibatkan berbagai komponen gizi, antara lain asupan energi, protein, vitamin, dan mineral. Status gizi ibu hamil dapat diukur dengan menggunakan berbagai metode, antara lain:

- Indeks massa tubuh (IMT) IMT adalah ukuran yang digunakan untuk menilai status gizi berdasarkan tinggi dan berat badan. IMT normal untuk ibu hamil adalah 18,5-25.
- Lingkar lengan atas (LILA) LILA adalah ukuran yang digunakan untuk menilai status gizi berdasarkan lingkar lengan atas. LILA normal untuk ibu hamil adalah > 23,5 cm.
- Pengukuran antropometri Pengukuran antropometri meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar perut, dan lingkar pinggul.
- Pemeriksaan laboratorium Pemeriksaan laboratorium dapat digunakan untuk menilai status gizi secara lebih spesifik, seperti kadar hemoglobin, kadar albumin, dan kadar asam folat.

Status gizi Ibu hamil yang baik sangat penting bagi kesehatan ibu dan janinnya. Ibu hamil yang menepatkan gizi baik mempunyai resiko lebih rendah mengalami gangguan kesehatan selama kehamilan dan persalinan serta melahirkan anak yang sehat.

C. KEK Pada Ibu Hamil

Gangguan gizi yang paling umum terjadi pada ibu hamil adalah penyakit kekurangan energi kronik (KEK). KEK pada ibu hamil merupakan suatu kondisi dimana ibu kekurangan energi dan protein selama kehamilan sehingga dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada ibu dan janin.

KEK adalah ibu hamil dengan Kurangan Energi Kronis merupakan keadaan dimana ibu penderita kekuarangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu. Kelompok wanita usia subur (WUS) di rentang usia 20 hingga 35 tahun merupakan kelompok yang paling rentan terhadap resiko KEK selama kehamilan. Masa kehamilan merupakan periode penting pada 1000 hari pertama kehidupan sehingga memerlukan perhatian khusus dan ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan gizi.

Faktor-faktor penyebab ibu hamil KEK dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung adalah faktor-faktor yang secara langsung menyebabkan ibu hamil kekurangan energi dan protein. Faktor langsung ini meliputi:

- Asupan gizi yang kurang dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti:
 - A. Kurangnya pengetahuan tentang gizi
 - B. Kurangnya akses ke makanan bergizi
 - C. Kemiskinan
 - D. Ketidakmampuan untuk membeli makanan bergizi
- Perdarahan dapat terjadi selama kehamilan, misalnya pada saat persalinan atau abortus. Perdarahan dapat menyebabkan ibu hamil kehilangan banyak darah dan energi.
- Eklamsia adalah kondisi yang ditandai dengan kejang dan tekanan darah tinggi. Eklamsia dapat menyebabkan ibu hamil kehilangan banyak protein dan cairan.
- Penyakit infeksi, seperti malaria, HIV/AIDS, dan tuberkulosis, dapat menyebabkan ibu hamil kehilangan banyak energi dan protein.

Faktor tidak langsung adalah faktor-faktor yang secara tidak langsung menyebabkan ibu hamil kekurangan energi dan protein. Faktor tidak langsung ini meliputi:

- Ibu hamil yang mengalami KEK sebelum hamil, memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami KEK saat hamil.
- Ibu hamil yang berusia muda (<20 tahun) atau tua (>35 tahun), memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami KEK.
- Ibu hamil yang memiliki paritas (jumlah kehamilan) tinggi, memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami KEK.
- Ibu hamil yang memiliki jarak kehamilan yang pendek (<2 tahun), memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami KEK.
- Ibu hamil yang berpendidikan rendah, memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami KEK.
- Ibu hamil yang memiliki status sosial ekonomi rendah, memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami KEK.

Faktor-faktor penyebab ibu hamil KEK dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah, seperti asupan gizi, dapat dikendalikan oleh ibu hamil dan pemerintah. Faktor yang tidak dapat diubah, seperti KEK sebelum hamil, dapat dikurangi dengan upaya pencegahan. Ibu hamil yang mengalami KEK memiliki

resiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti:

- 1 Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah yang sehat dalam tubuh tidak mencukupi. Anemia dapat menyebabkan ibu hamil mengalami kelelahan, sesak napas, dan pusing.
- 2 Preeklamsia adalah kondisi di mana tekanan darah tinggi terjadi selama kehamilan. Preeklamsia dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti eklamsia, kelahiran prematur, dan kematian ibu
- 3 Kematian ibu, Ibu hamil yang mengalami KEK memiliki resiko lebih tinggi untuk meninggal karena berbagai komplikasi kehamilan, seperti preeklamsia, eklamsia, dan perdarahan.

Bayi yang lahir dari ibu hamil yang mengalami KEK memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti:

- Kelahiran prematur adalah kelahiran yang terjadi sebelum usia kehamilan 37 minggu. Bayi lahir prematur memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai komplikasi, seperti gangguan pernapasan, infeksi, dan kematian.
- Berat badan lahir rendah adalah kondisi di mana berat badan bayi saat lahir kurang dari 2.500 gram. Bayi dengan berat badan lahir rendah memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai komplikasi, seperti infeksi, gangguan pernapasan, dan kematian.
- Kematian neonatal adalah kematian bayi yang terjadi dalam 28 hari pertama kehidupan. Bayi yang lahir dari ibu hamil yang mengalami KEK memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami kematian neonatal.
- Bayi yang lahir dari ibu hamil yang mengalami KEK memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan, seperti KEK, wasting, dan underweight.

Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan zat gizinya agar terhindar dari KEK. Ibu hamil dapat memenuhi kebutuhan nutrisi dan zat gizinya dengan mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi. Ibu hamil juga dianjurkan untuk mengonsumsi suplemen prenatal untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan zat gizi yang tidak dapat dipenuhi dari makanan saja.

D. PMT

Pemberian makanan tambahan (PMT) bertujuan untuk mencukupi kebutuhan gizi ibu selama masa kehamilan (Direktorat Bina Gizi Masyarakat, 2017). Pemberian makanan tambahan (PMT) bertujuan untuk mencukupi

kebutuhan gizi ibu selama masa kehamilan (Direktorat Bina Gizi Masyarakat, 2017). PMT ditujukan kepada kelompok rawan gizi yang meliputi ibu hamil resiko KEK. Penelitian yang dilakukan Kristiamsson, et al (2016), Pemberian makanan tambahan khususnya bagi kelompok rawan merupakan salah satu strategi suplementasi dalam mengatasi masalah gizi. Komposisi Tambahan bagi ibu hamil KEK dalam satu hari menurut, Kemenkes RI, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Komposisi Makanan Tambahan Ibu Hamil KEK
Komposisi Makanan Tambahan bagi Ibu Hamil KEK dalam satu hari

Zat gizi	Makanan lengkap		Makanan kudapan	
Energi	500 - 700 kkal		510 – 530 kkal	
Protein (gr)	18-23%	29-34 gram	18-23%	23-27 gram
Lemak (gr)	20-30%	14-34 gram	30-40%	19-23 gram

Sumber: Kemenkes, 2023

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah program pemerintah yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, terutama yang mengalami KEK (Kurang Energi Kronis). Program ini memberikan makanan tambahan yang kaya akan energi, protein, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan ibu hamil. Ada dua jenis PMT yang diberikan kepada ibu hamil:

- PMT Mandiri berupa bahan makanan pokok, seperti beras, kacang hijau, dan susu.
- PMT Pabrikan berupa biskuit, wafer, dan susu fortifikasi.

PMT memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil, antara lain:

- Meningkatkan status gizi ibu hamil.
- Menurunkan resiko KEK.
- Mencegah anemia.
- Meningkatkan berat badan lahir bayi.
- Menurunkan resiko kelahiran prematur.
- Meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

1. Kacang Hijau

Kacang hijau merupakan tanaman kacang-kacangan yang mampu tumbuh pada iklim subtropis, tahan terhadap kekeringan, tahan terhadap hama dan penyakit. Kacang hijau kaya akan karbohidrat, protein, asam amino esensial, vitamin dan mineral. Di Indonesia, kacang hijau menempati urutan ketiga terpenting seperti kedelai dan kacang tanah. Dengan pertambahan jumlah penduduk maka

potensi kebutuhan kacang hijau sangat besar. Sebagai sumber protein nabati kandungan protein kacang hijau cukup tinggi yaitu sekitar mencapai 24 % dengan kandungan asam amino esensial seperti isoleusin, leusin, lisin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan, dan valin (Duet al., 2018).

Biji kacang hijau banyak digunakan sebagai sumber bahan makanan seperti taube, tepung, bubur, pati, dan bahan pangan lainnya. Salah satu ciri khas kacang hijau adalah kecambahnya kaya akan vitamin E yang tidak terdapat pada kacang-kacangan lainnya. Kacang hijau kaya akan protein, kandungan gizi kacang hijau per 100 gram untuk kandungan protein kacang hijau berkisar 21,04 gram, lemak 1,64 gram, karbohidrat 63,55 gram, air 11,42 gram, abu 2,36 gram dan serat 2,46% (Aminahdan Wikanastri, 2012).

Tabel 3. Kandungan Gizi Kacang Hijau per 100 gram

Zat gizi	Nilai gizi
Energi (Kkal)	350
Protein (g)	17,1
Lemak (g)	1,8
Karbohidrat (g)	70,7
Serat (g)	5,7
Kalsium (mg)	94
Zat besi (mg)	4,9
Natrium (mg)	45
Kalium (mg)	893,9

Sumber: TKPI 2020

Menurut Nafa`Ani (2019 :15) Tepung kacang hijau merupakan salah satu tepung yang bebas gluten yang berasal dari biji kacang hijau. Proses pembuatan tepung kacang hijau dimulai dari proses pemilihan dan penyediaan biji kacang hijau. Proses selanjutnya menurut Ratnasari dkk (2015: 2-3) yaitu biji kacang hijau dibersihkan, biji kacang hijau ditiriskan dan, biji kacang hijau diberi perlakuan steam blanching selama 10 menit, dikupas kulit biji kacang hijau, kecambah biji kacang hijau dikeringkan di pengering kabinet suhu 60°C selama 18 jam, didapatkan biji kacang hijau kering diblender dan diayak 80 mesh didapatkan tepung kacang hijau, dianalisis kadar air, kadar abu, lemak, protein, dan warna. Tepung kacang hijau tersusun dari beberapa komposisi zat gizi. Dalam 100gr tepung kacang hijau mengandung 72 kkal energi; 0,31 gr lemak; 4,43 gr protein; dan 12,79 gr karbohidrat (Adawiyah, 2010).

2. Bolu Kukus

Kue bolu kukus adalah kue berbahan dasar tepung dan biasanya menggunakan tepung terigu, gula pasir, dan telur. Tekstur bolu kukus yang baik adalah empuk dan mengembang. Bolu kukus kacang hijau merupakan salah satu jenis PMT (Pemberian Makanan Tambahan) yang sangat baik untuk ibu hamil KEK (Kurang Energi Kronis). Bolu kukus kacang hijau ini kaya akan protein, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan oleh ibu hamil KEK dan bayi dalam kandungan. Menurut SNI 01-3840-1995, syarat mutu dari bolu kukus adalah kenampakan normal dan tidak berjamur, mengandung air maksimal 40%, abu maksimal 3%, gula (sakarosa) maksimal 8%, lemak maksimal 3% dan Angka Lempeng Total (ALT) maksimal 1×10^6 koloni/g. Bahan dasar untuk pembuatan bolu kukus dibagi menjadi 2 jenis, pertama jenis bahan yang membentuk susunan bolu kukus yaitu tepung dan telur; 4 kedua adalah jenis bahan yang menjadikan bolu kukus lembut yaitu gula dan baking powder atau air soda (Andriani, 2012).

Tabel 4. Hasil Perhitungan Kandungan Gizi Bolu Kukus per 100 gram

Zat gizi	Nilai gizi
Energi (Kkal)	207
Protein (g)	4,4
Lemak (g)	2,0
Karbohidrat (g)	42,9
Kalium (mg)	45,0
Zat besi	0,5
Zinc (mg)	0.3
Kalsium (mg)	12,0
Natrium (mg)	22,0
Asam folat (μg)	11,0

Sumber: Nutrisurvey, 2007

Tabel 5. Syarat Mutu Bolu kukus berdasarkan SNI 01-3840-1995

No.	Kriteria uji	Satuan	Persyaratan	
			Roti Tawar	Roti Manis
1.	Keadaan			
1.1	Warna	-	Normal	
1.2	Bau	-	Normal	
1.3	Rasa	-	Normal	
2	Air	% b/b	Maks.40	Maks.40
3	Abu (tidak termasuk garam dihitung atas dasar bahan kering)	% b/b	Maks.1	Maks.3
4	Abu yang tidak larut dalam asam	% b/b	Maks.3	Maks.3
5	Gula jumlah	% b/b	-	Maks. 8.0
6	Lemak	% b/b	-	Maks.3.0
7	Serangga/belatung	-	Tidak boleh ada	Tidak boleh ada

Sumber: SNI 01-3840-1995

3. Bolu Kukus Kacang Hijau

Produk bolu kukus kacang hijau dikalangan masyarakat masih terbilang jarang yang membuat, sehingga perlu dikembangkan menjadi produk olahan yang bernilaitinggi. Produk olahan sangat cocok untuk dikembangkan, karena selain mengandung gizi yang tinggi dengan menggunakan tepung kacang hijau maka secara tidak langsung kue bolu akan memiliki ciri khas rasa tersendiri.

Alat yang digunakan dalam pembuatan bolu kukus kacang hijau seperti timbangan digital, mixer, pengukus, baskom, cetakan bolu kukus, penyaring tepung, kompor, dan peniris. Resep pembuatan bolu kukus dapat dilihat pada tabel 6

Tabel 6. Resep Pembuatan bolu kukus

No.	Resep Standar		Resep Inovasi
	Bahan	Berat	
1.	Telur ayam	2 btr	10 g
2.	Tepung terigu (protein sedang)	200 g	100 g
3.	Gula pasir	200 g	100 g
4.	Air	250 ml	100 ml
5.	Sp	1 sdt	½ sdt
6.	Kacang hijau	75 g	50 g
7.	Tepung Kacang hijau	100 g	75 g
8.	Baking Powder	½ sdt	½ sdt

Sumber: Youtube Devigrainy (2022), Data Primer (2024)

Cara membuat adonan bolu kukus kacang hijau :

1. Siapkan kacang hijau yang sudah direbus, kemudian tumbuk kasar.
2. Saring tepung terigu
3. Masukkan 2 butir telur, gula pasir, Sp, tepung terigu dan tepung kacang hijau ke dalam baskom.
4. Mixer dengan kecepatan sedang kurang lebih 10 menit.
5. Masukkan baking powder dan kacang hijau yang sudah ditumbuk tadi, lalu mixer dengan kecepatan rendah kurang lebih 5 menit.
6. Setelah itu masukkan adonan ke dalam cetakan bolu kukus .
7. Kukus selama 20 menit, jika sudah matang lalu diangkat
8. Lepas bolu kukus dari cetakan dan bolu kukus siap disajikan

Adapun kandungan gizi bolu kukus kacang hijau 1 kali makan dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Kandungan Gizi Bolu Kukus Kacang Hijau 1 kali makan

Zat gizi	Nilai gizi
Energi (Kkal)	264,9
Protein (g)	8,3
Lemak (g)	2,3
Karbohidrat (g)	53,3
Kalsium (mg)	24,0
Zat Besi (mg)	1,8
Zinc (mg)	0,9
Kalium (mg)	184
Natrium (mg)	24
Asam Folat (μg)	115

Sumber: Data Primer, 2024

E. Keterampilan

Keterampilan adalah pengorganisasian suatu aktivitas yang memiliki hubungan dengan objek atau situasi yang meliputi rangkaian keseluruhan sensori dan mekanisme gerak. Suatu keterampilan yang dipandang sebagai aktivitas gerak atau suatu tugas yang terdiri dari sejumlah respon gerak dan persepsi didapatkan melalui belajar untuk tujuan tertentu. Melatih sebuah keterampilan secara langsung dapat menambah wawasan.

Menurut Setiyawan, A (2020), tingkat keterampilan seseorang berkaitan dengan tingkat pengetahuan dan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh:

1. Tingkat pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pengetahuan yang dimilikinya, sehingga orang tersebut akan lebih mudah untuk menerima dan menyerap hal-hal yang baru. Selain itu, dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan hal-hal baru tersebut.

2. Umur

Semakin cukup umur seseorang, akan semakin matang dan dewasa dalam cara berfikir dan bekerja. Ketika umur seseorang bertambah tentunya akan terjadi perubahan pada fisik dan psikologinya.

3. Pengalaman

Pengalaman dapat dijadikan dasar untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya dan dijadikan sumber pengetahuan untuk memperoleh suatu kebenaran. Pengalaman yang sudah didapatkan akan mempengaruhi kematangan seseorang untuk berfikir dalam melakukan suatu hal.

Pengukuran keterampilan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara langsung dan tidak langsung. pengukuran secara langsung yakni pengamatan (observasi) dengan mengamati tindakan dari subjek dalam rangka memelihara kesehatannya. Pengukuran secara tidak langsung dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan terhadap suatu subjek tentang apayang telah dilakukan berhubungan dengan objek tertentu. Pengukuran keterampilan digunakan untuk mengetahui nilai dalam bentuk persen dari keterampilan responden dengan cara hasil dari jumlah jawaban yang benar masing-masing dibagi dengan jumlah seluruh soal kemudian dikali 100%.

F. Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata tahu memiliki arti yaitu mengerti dan mengenal. Pengetahuan adalah suatu hal yang penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior). Pengetahuan bisa dibedakan berdasarkan jenis dan sifatnya. Berdasarkan jenisnya dibedakan menjadi dua yaitu secaralangsung dan tidak langsung. Selanjutnya pengetahuan berdasarkan sifatnyadibedakan menjadi dua yaitu bersifat tidak tetap, subyektif, serta khusus dan bersifat tetap, obyektif serta umum. Jenis dan sifat ini tergantung dengan sumbernya dan cara yang diperoleh. Pengetahuan seseorang tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh pendidikan, karena pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman sebelumnya, namun tingkat pendidikan berperan dalam menentukan mudah tidaknya seseorang memahami informasi yang diterima dan kemudian menjadi dipahami (Albunsyary et al., 2020).

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan mempunyai 6 tingkatan yaitu sebagai berikut:

1. Tahu (*know*)

Kemampuan untuk mengingat suatu materi yang telah dipelajari dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

2. Memahami (*comprehension*)

Suatu kemampuan menjelaskan secara benar objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*application*)

Kemampuan menggunakan materi yang telah didapatkan pada situasi atau kondisi yang sebenarnya.

4. Analisis (*analysis*)

Suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Síntesis (*synthesis*)

Suatu kemampuan yang menghubungkan bagian-bagian dalam bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi lama.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang sudah ada.

Pengetahuan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti agama dan usia, sedangkan faktor eksternal seperti sosial ekonomi, pekerjaan dan pendidikan. Pengetahuan seseorang meningkat tidak diperoleh dari pendidikan formal, bisa saja melalui non formal. Oleh karena itu, semakin tingginya tingkat pendidikan ibu, maka pengetahuan ibu akan semakin membaik (Yoga & Rokhaidah, 2020). Pengetahuan dapat diukur dengan cara wawancara atau menggunakan angket dengan menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden.

Menurut Arikunto (2013) dalam (Isnanto et al., 2021), kategori tingkat pengetahuan seseorang dibagi menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai presentase yaitu sebagai berikut:

- 1) Kategori baik, jika nilainya $\geq 76 - 100\%$
- 2) Kategori cukup, jika nilainya $56 - 75\%$
- 3) Kategori kurang, jika nilainya $\leq 55\%$

G. Penyuluhan

Penyuluhan ialah kegiatan yang menambah pengetahuan dilakukan dengan penyebaran pesan dan melakukan keyakinan atas pentingnya kesehatan, sehingga membuat masyarakat tidak hanya tahu dan mengerti, tetapi dapat membuat sesuatu dan mengetahui yang harus dilakukan. Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk mengubah kehidupan masyarakat menjadi lebih baik dan membentuk perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan. Sasaran penyuluhan yaitu individu, keluarga dan masyarakat.

Metode pembelajaran dalam penyuluhan kesehatan didasarkan pada tujuan penyuluhan kesehatan, kemampuan tenaga pendidik, kemampuan objek sebagai pendengar waktu pelaksanaan serta ketersediaan sarana prasarana (Notoatmodjo, 2012). Prinsip penggunaan metode ialah lebih dari satu metode atau bervariasi, karena setiap metode memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing.

Metode yang digunakan dalam penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan responden ialah metode ceramah. Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan yang ditujukan pada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Metode yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan responden ialah demonstrasi. Metode demonstrasi adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang suatu hal yang telah dipersiapkan untuk melihat bagaimanacara melaksanakan suatu tindakan dengan bantuan alat peraga. Metode ini digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besar jumlahnya.

Menurut Notoatmodjo (2010), media penyuluhan dikelompokkan menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

1. Media cetak, yaitu umumnya terdiri darii gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Media yang digunakan seperti poster, leaflet, booklet, brosur, flipchart, stiker, pamphlet dan surat kabar.
2. Media elektronik, yaitu suatu media bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronik. Media yang digunakan seperti TV, radio, film, video film, CD, dan VCD.
3. Media luar ruangan, yaitu suatu media yang menyampaikan pesannya diluar ruang secara umum melalui media cetak dan elektronik secara statis. Media yang digunakan seperti papan reklame, spanduk, pameran, banner, TV layer lebar.

H. Pelatihan

Pelatihan ialah sebuah kegiatan yang digunakan untuk menunjukkan pengembangan bakat, keterampilan dan kemampuan seseorang. Pelatihan juga dapat diartikan sebagai bentuk pendidikan berkelanjutan untuk mengembangkan sebuah kemampuan dengan menekankan pada penguasaan keterampilan dan pengembangan sikap kewirausahaan. Pengetahuan kewirausahaan mendukung

nilai-nilai wirausaha terutama bagi masyarakat, sehingga diharapkan untuk menumbuhkan jiwa usaha berwirausaha. Sikap, motivasi dan minat sangat dibutuhkan bagi masyarakat yang berwirausaha agar dapat mengidentifikasi peluang usaha, kemudian memanfaatkan peluang usaha untuk menciptakan peluang kerja baru. Dalam sebuah pelatihan tentunya memiliki manfaat seperti pelatihan sebagai alat untuk memperbaiki kemampuan dan sikap-sikap individu ataupun kelompok.

Pelatihan gizi pada masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang makanan bergizi. Melalui pelatihan diharapkan dapat mengembangkan sebuah produk yang bernilai gizi tinggi dengan memanfaatkan dan membuat inovasi baru menggunakan bahan makanan yang dinilai dalam pengolahan kurang bervariasi. Tidak hanya itu kegiatan pelatihan tersebut dapat membuka ide atau peluang untuk membuka suatu usaha kecil-kecilan.

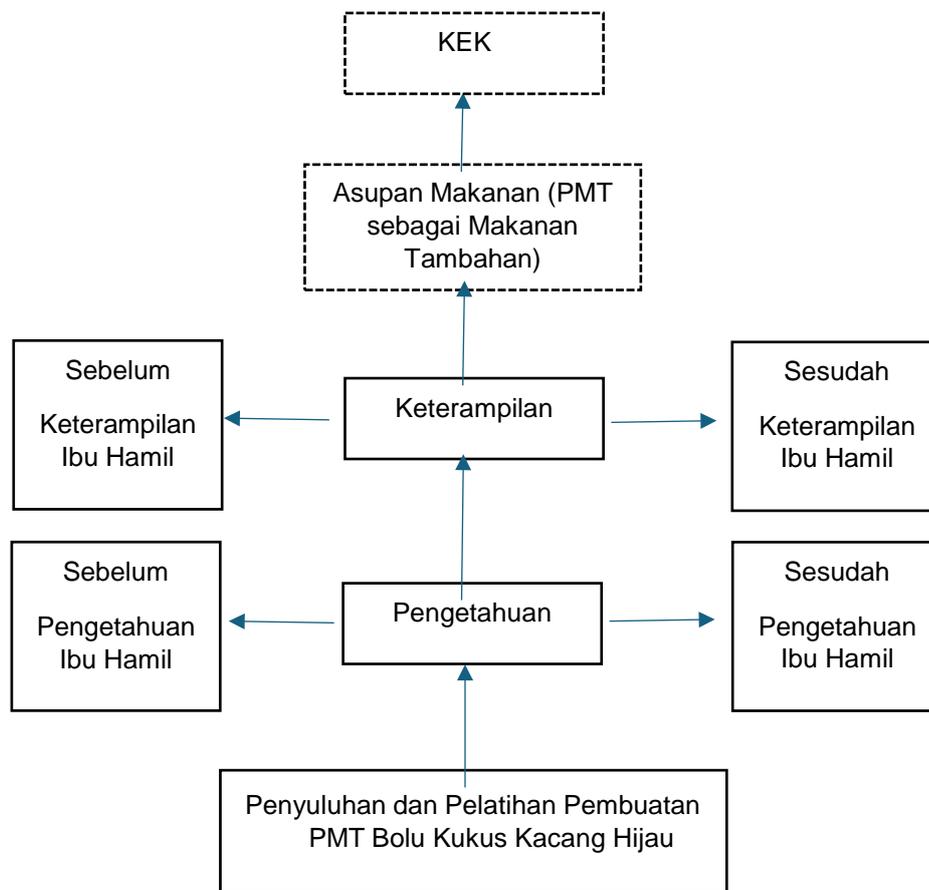
I . Pengaruh Penyuluhan dan Pelatihan terhadap Pengetahuan dan Keterampilan

Penyuluhan ialah proses edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai gizi seimbang dan pola makan yang sehat. Melalui penyuluhan dan pelatihan diharapkan pengetahuan dan keterampilan seseorang mengalami peningkatan. Penyuluhan dapat dilakukan dengan berbagai metode seperti ceramah, diskusi, demonstrasi atau gabungannya yang dapat merubah pengetahuan dan keterampilan (Setijaningsih et al., 2021). Menurut (Naelasari & Nurmaningsih, 2022), bertambahnya pengetahuan yang didapatkan ibu hamil dari pelatihan pembuatan PMT berbasis pangan lokal dapat mempengaruhi perilaku ibu dalam pemilihan, pengolahan makanan dan dapat memperbaiki pola makan.

Pelatihan diadakan agar seseorang dapat mengembangkan keterampilan sosial preneur kewirausahaan sehingga seseorang dapat memiliki penghasilan tambahan dan dapat mengembangkan produk olahan sumber daya pangan yang ada di sekitar. Proses pelatihan dan kegiatan dalam pemanfaatan bahan pangan lokal untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan digunakan sebagai tambahan variasi produk baru bertujuan untuk memberdayakan masyarakat sekitar agar dapat mengembangkan potensi baik secara organisasi sebagai wirausaha (Harjanti et al., 2023). Salah satu pelatihan yang suatu saat dapat

dikembangkan sebagai inovasi baru yaitu pelatihan pembuatan PMT. Selain mengembangkan inovasi baru dengan adanya pelatihan pembuatan PMT masyarakat dapat mencegah terjadinya KEK. Pembuatan PMT harus berdasarkan gizi seimbang guna memenuhi asupan gizi ibu hamil. Pengaruh pelatihan tersebut dapat menambah keterampilan masyarakat dalam pengolahan bahan pangan lokal. Jika keterampilan para ibu luas, maka semakin baik untuk mencegah KEK

J. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Keterangan:

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti