

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. POLA MAKAN

Pola makan adalah informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu dan manusia mempunyai pola makan berdasarkan kebiasaan, pendidikan, pengetahuan, pendapatan serta keadaan sekitar keluarga. Pola makan merupakan tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, pola makan disimpulkan sebagai cara makan seseorang atau sekelompok orang untuk memilih dan mengkonsumsi makanan. (Afrida. M, 2016)

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Kebutuhan zat gizi pada ibu hamil mengalami peningkatan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Ibu hamil dengan tingkat konsumsi yang baik terkadang masih mengalami anemia, disebabkan Karena kurangnya konsumsi protein atau protein yang dikonsumsi kurang berkualitas (Pratiwi. A.S, 2016)

Pola makan yang baik perlu dilatih untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih dan mengakibatkan kelebihan berat badan. Sebaliknya, asupan makan kurang dari kebutuhan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan penyakit. Pola makan sangat berkaitan dengan kebiasaan makan seseorang. Pola makan sehat adalah pengetahuan makanan dengan mempertimbangkan asupan kandungan zat gizi di dalamnya. Tiga zat gizi yang utama dan diperlukan tubuh adalah karbohidrat, protein dan lemak ketiganya kerap disebut makro. Sementara itu, zat gizi lainnya seperti vitamin dan mineral biasa disebut juga zat gizi mikro.

Semakin meningkatnya usia, kebutuhan gizi yang masuk kedalam tubuh juga harus semakin diperhatikan. Apalagi jika orang tersebut menderita penyakit tertentu. Berikut hal hal yang harus diperhatikan dalam menerapkan pola makan yang sehat, yaitu:

- a. Pilih jenis makanan yang bermanfaat misalnya, memilih makanan yang berprotein yang mengandung lemak tak jenuh, hingga seperti ikan tuna dan salmon. Lebih baik mengkonsumsi protein nabati daripada protein hewani. Tetapi juga tetap harus mengkonsumsi protein hewani karena tetap dibutuhkan oleh tubuh.
- b. Patuhi jadwal makan, konsumsi makanan seimbang sehari 3 kali pada waktu yang tepat, yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam dan dua kali konsumsi selingan di pagi dan sore hari.

- c. Jangan makan terburu-buru saat kondisi lapar, karena akan mengakibatkan perut menjadi panas. Namun, jangan makan pada waktu perut masih kenyang. Dikhawatirkan hal ini menjadi kebiasaan yang dapat menimbun lemak dalam tubuh.
- d. Konsumsi makanan yang lebih bervariasi, untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh. Perbanyak konsumsi makanan yang diolah dari bahan makanan yang segar dengan proses pengolahan yang tidak terlalu lama. Untuk memperoleh kandungan zat gizi secara maksimal.
- e. Pola makan yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein dan lemak serta vitamin dan mineral. Pengganti nasi dapat digunakan jagung, ubi jalar, ubi rebus, roti dengan sedikit selai dan havermut. Pengganti protein hewani dapat digunakan daging, ayam, ikan dan telur. Untuk mencapai gizi yang baik diperlukan kualitas dari pola makanan yang baik. Untuk memenuhi kebutuhan gizi yang baik diperlukan kualitas pola makan yang baik juga. Pola makan yang sesuai sekarang dikenal dengan konsep gizi seimbang (Sudargo. T, 2018).

Pola makan suatu daerah dapat berubah yang dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya yaitu perubahan kondisi setempat, faktor budaya, agama/kepercayaan, status social ekonomi, hal yang disukai atau tidak disukai, rasa lapar, nafsu makan, kenyang, dan kesehatan (Angel dkk, 2021).

Mengonsumsi makanan dengan memperhatikan konsumsi makanan yang beraneka ragam penting untuk mengoptimalkan kinerja system daya tahan tubuh. Pola makan yang salah dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi karena kuantitas dan kualitas makanan maupun minuman yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan (Hafiza, 2020).

B. STATUS GIZI

1. Pengertian

Status gizi ibu hamil merupakan keadaan dimana keseimbangan tubuh ibu hamil sebagai akibat dari asupan makanan dan pengeluaran energy yang digunakan dalam melakukan aktivitas tubuh, zat zat gizi yang digunakan untuk kelangsungan hidup serta mempertahankan fungsi fungsi organ tubuh ibu hamil. Status gizi ibu hamil yang kurang baik dapat diukur dari kondisi ibu hamil saat kekurangan energy kronis, dimana kondisi tersebut disebabkan karena kurangnya asupan makanan terutama asupan makanan sumber energy dan makanan yang mengandung zat gizi mikro.

Kecukupan gizi ibu saat hamil erat kaitannya dengan keadaan bayi yang dilahirkan. Masa kehamilan yang paling kritis adalah trimester ketiga, yakni saat umur janin sudah mencapai enam bulan, janin akan tumbuh cepat sekali. Hal ini dapat dilihat dari kenaikan berat badan ibu yang makin cepat ketika memasuki trimester kedua kehamilan. Selain

itu, pertumbuhan otak janin selama kehamilan juga sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi ibu.

2. Kebutuhan Zat Gizi Ibu Hamil

Saat hamil seorang wanita memerlukan asupan gizi yang banyak. Mengingat selain kebutuhan gizi tubuh, wanita hamil harus memberikan zat gizi yang cukup untuk janin. Wanita hamil memerlukan angka kecukupan gizi (AKG) yang lebih tinggi dibandingkan wanita yang sedang tidak hamil. Kekurangan gizi selama kehamilan bisa menyebabkan anemia gizi, bayi lahir dengan berat badan rendah bahkan bisa menyebabkan bayi lahir cacat (Ahmadi, 2019).

Jumlah makanan yang dikonsumsi bukanlah jaminan bahwa ibu hamil telah mempunyai asupan gizi 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 (Paramitha, 2019).

a. Energi

Selama kehamilan tambahan energi dalam kilo kalori (kcal) yang dibutuhkan ditentukan oleh perubahan *Basal Metabolic Rate* (BMR) ibu, berat terhadap tinggi ibu, aktivitas

fisik dan usia. Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) (2004), penambahan yang dibutuhkan selama kehamilan adalah 180 kkal pada trimester satu dan 300 kkal pada trimester dua dan tiga (Mulya, 2011). Ibu yang memiliki berat badan kurang (BMI <19) atau sering berolahraga selama hamil membutuhkan tambahan energi. Bagi ibu hamil yang kelebihan berat badan disarankan untuk menggunakan berat badan yang diinginkan atau berat badan saat ini, sebagai patokan dalam menghitung kebutuhan energinya (Boyne dalam Bobak, 2004).

b. Protein

Protein merupakan salah satu zat gizi dasar untuk proses pertumbuhan janin yang berfungsi untuk pembentukan cairan amnion, simpanan untuk kebutuhan aktivitas sehari-hari, pembesaran rahim, kelenjar payudara dan plasenta. Sebaiknya sumber makanan yang dikonsumsi adalah bahan pangan hewani seperti telur, ikan, daging tak berlemak dan susu (Nasir, 2013).

Kebutuhan protein tergantung dengan usianya. Berikut merupakan pedoman yang dianjurkan: wanita dewasa (18 tahun) : 1,3 g protein/kg BB saat hamil, anak remaja (15-18 tahun) : 1,5 g protein/BB saat hamil, anak yang lebih muda (<15 tahun) : 1,7 g protein/BB saat hamil (Boyne dalam Bobak, 2004)

c. Vitamin dan mineral

Selama kehamilan terjadi peningkatan kebutuhan vitamin A, D, dan E. Vitamin A berfungsi untuk perkembangan sel, memelihara jaringan epitel, imunitas tubuh, untuk pertumbuhan janin dan harus diperhatikan karena sifatnya teratogenik. Asupan vitamin A yang dianjurkan selama kehamilan adalah +300 RE menurut (PMK No.28 Th 2019).

Vitamin D diyakini memiliki efek pada keseimbangan kalium. Berdasarkan (AKG) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019, jumlah asupan vitamin D yang direkomendasikan bagi ibu hamil adalah sekitar 15 mikrogram (mcg).

Kekurangan vitamin E sangat jarang terjadi sehingga seringkali tidak menimbulkan masalah kesehatan bagi ibu hamil atau janin. Secara umum vitamin E berperan dalam proses reproduksi. Asupan vitamin E yang berlebihan bisa menyebabkan keguguran.

Menurut (AKG) Kemenkes RI Th 2019, wanita yang berusia 19-29 tahun membutuhkan 55 mikrogram (mcg) vitamin K per hari. Namun, selama kehamilan baik trimester pertama sampai trimester ketiga, ibu hamil tidak membutuhkan tambahan asupan vitamin K. Tetapi tetap diberikan injeksi vitamin K dalam

dua jam setelah lahir untuk mencegah risiko pendarahan intraventrikuler (Naler, 2013).

Kebutuhan vitamin ini meningkat pada trimester kedua dan ketiga seiring dengan meningkatnya asupan energy. Peningkatan kebutuhan dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan seperti biji-bijian, daging, produk susu, dan sayuran berdaun hijau.

Vitamin C (asam askorbat) berperan dalam pembentukan dan kesehatan jaringan, serta meningkatkan penyerapan zat besi, terutama zat besi non-heme (zat besi tidak terdapat pada daging). Asupan harian yang disarankan adalah 70 mg, atau setidaknya satu gelas jus jeruk (Boyne dalam Bobak, 2004).

d. Besi (Fe)

Zat besi ditambahkan dengan dosis 30 mg per hari diberikan sejak kunjungan prenatal guna mempertahankan cadangan ibu dan memenuhi kebutuhan janin. Defisiensi besi atau anemia pada ibu hamil menyebabkan oksigen pada janin menurun, sehingga menyebabkan *IUGR (intrauterine growth retardation)* dan menyebabkan peningkatan gangguan jantung dan komplikasi lain pada ibu hamil (Boyne dalam bobak, 2004).

e. Kalsium (Ca)

Kalsium juga salah satu zat gizi penting untuk pembentukan dan pemeliharaan tulang dan gigi, penggumpalan darah dan aktivitas otot. Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) Kemenkes RI Th 2019 kebutuhan kalsium wanita usia 19-49 tahun adalah 1000 mg per hari, ibu hamil memerlukan tambahan 200 mg kalsium perhari sehingga kebutuhan kalsium ibu hamil adalah 1200 mg.

f. Asam Folat

Asam folat berfungsi dalam sintesis DNA dan untuk meningkatkan produksi sel darah merah, sehingga diperlukan oleh sel yang sedang mengalami pertumbuhan cepat seperti sel jaringan janin dan plasenta. Ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi asam folat setiap hari, baik sebelum dan selama kehamilan. Dosis yang dianjurkan adalah 600 mikrogram (mcg) per hari.

g. Natrium

Ibu hamil dianjurkan untuk membatasi asupan natrium atau garam, yaitu tidak melebihi 2.300 mg per hari. Asupan natrium berlebih saat hamil dapat meningkatkan penumpukan cairan tubuh dan tekanan darah, dan dapat mempengaruhi kondisi janin dan kesehatan ibu.

C. FAKTOR RISIKO STATUS GIZI IBU HAMIL

1. Jumlah asupan makanan

Kebutuhan makanan bagi ibu hamil lebih banyak daripada kebutuhan wanita yang tidak hamil. Upaya mencapai gizi masyarakat yang baik atau optimal dimulai dengan penyediaan pangan yang cukup. Penyediaan pangan dalam negeri yaitu upaya pertanian dalam menghasilkan bahan makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan. Pengukuran konsumsi makanan sangat penting untuk mengetahui kenyataan apa yang dimakan oleh masyarakat dan hal ini dapat berguna untuk mengukur gizi dan menemukan faktor diet yang menyebabkan malnutrisi. Kebiasaan makan mempunyai hubungan yang nyata dengan status gizi. Terdapat hubungan erat antara tingkat konsumsi protein dan energi dengan status gizi ibu hamil. Hal ini berarti peningkatan konsumsi energi dan protein akan diikuti oleh peningkatan status gizi ibu hamil.

2. Umur

Kelompok umur dibawah 20 tahun berdasarkan fisiologinya masih dalam masa pertumbuhan, organ reproduksinya belum cukup matang untuk dibuahi sehingga sangat beresiko mengalami keguguran, pendarahan selama kehamilan, gizi kurang dan kurang perawatan sebelum kehamilan. Kelompok umur diatas 35 tahun sudah dianggap

tidak bisa menerima kehamilan karena fisik yang tergolong tua untuk kehamilan, lemah untuk menerima beban kehamilan, organ reproduksi juga sudah tidak lagi elastis.

Melahirkan anak pada usia muda mengakibatkan janin yang rendah dan merugikan kesehatan ibu. Karena pada ibu yang tergolong muda (<20 tahun) dapat terjadi kompetisi makanan antara janin dan ibunya sendiri yang masih dalam masa pertumbuhan. Sehingga usia yang lebih baik adalah lebih dari 20 tahun dan kurang dari 35 tahun, sehingga diharapkan status gizi ibu hamil akan lebih baik.

3. Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan

Hidayah (2019) menyatakan pendidikan merupakan hal utama dalam peningkatan sumber daya manusia. Pendidikan juga merupakan gejala universal pada manusia yang di dalamnya terdapat nilai-nilai untuk diintegrasikan dalam realitas kehidupan sosial kemasyarakatan, karena pendidikan sebagai proses pemanusiaan manusia, maka keberlangsungan pendidikan harus didukung oleh semua komponen yang ada agar pendidikan menjadi suatu alat komunikasi.

Pengetahuan ibu hamil tentang gizi pada makanan sangat mempengaruhi perilaku dalam pengambilan keputusan. Pengetahuan yang baik tentang gizi akan membantu ibu hamil dalam memilih makanan dan memenuhi kebutuhan gizinya yang tepat untuk janin dan

dirinya sendiri. Jika pengetahuan ibu hamil rendah, maka mereka akan mengalami kesulitan dalam memenuhi asupan gizi yang baik untuk dirinya sendiri maupun janinnya.

Pada trimester awal kehamilan, ibu hamil sering mengalami keluhan seperti mual dan muntah, yang mengakibatkan mereka susah untuk mengkonsumsi makanan. Namun, pengetahuan ibu hamil dapat mempengaruhi cara mereka mengatasi mual dan muntah, serta memastikan bahwa mereka tetap mengkonsumsi makanan yang bergizi.

4. Pendapatan Keluarga

Pendapatan adalah jumlah penghasilan keluarga (suami dan istri) dalam kurun waktu per bulan (Sianpar, 2013). Asisten Perekonomian dan Pembangunan Ir. Diah Ayu Kusuma Dewi, MT mewakili Pj. Wali Kota Malang menyampaikan bahwa besaran UMK Malang Tahun 2024 telah ditetapkan oleh Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawansa yakni sebesar Rp. 3.309.144,-. Keadaan ekonomi keluarga sangat mempengaruhi pemilihan ragam dan kualitas bahan pangan (Wibisono, 2008).

Pendapatan ibu hamil merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas makanan mereka. Pendapatan yang tinggi memiliki peluang untuk memilih bahan pangan yang baik dan benar. Pendapatan keluarga mempengaruhi status kesehatan ibu

hamil, karena berhubungan dengan kemampuan beli bahan pangan yang sehat dan baik. Semakin tinggi pendapatan keluarga maka semakin tinggi juga jumlah bahan pangan yang dibeli.

Pendapatan yang kurang akan menyebabkan daya beli yang rendah juga, sehingga belum bisa membeli pangan dalam jumlah yang dibutuhkan untuk keluarga. Keadaan ini sangat berbahaya untuk kesehatan dan dapat mengganggu kesehatan ibu hamil (Umar et al., 2021).

Status gizi ibu hamil yang baik dapat mempengaruhi pertumbuhan janin, status gizi yang baik pasti akan melahirkan bayi yang normal, sehat tidak mudah terkena penyakit dibandingkan dengan ibu yang status social ekonominya kurang sehingga beresiko melahirkan bayi BBLR dan kematian.

5. Peningkatan Berat Badan

Peningkatan berat badan yang kurang pada ibu hamil akan menyebabkan bayi yang dilahirkan memiliki berat badan rendah (BBLR) dan jika peningkatan berat badan ibu hamil berlebih maka akan beresiko terkena diabetes gestasional atau gula darah yang tinggi selama kehamilan. Peningkatan berat badan pada ibu hamil tergantung pada IMT sebelum hamil yang dilihat dari berat badan dan tinggi badan. IMT ibu hamil dikategorikan menjadi empat yaitu:

- a. $IMT < 18,5 \text{ kg/m}^2$: Kurang
- b. $IMT 18,5-24,9 \text{ kg/m}^2$: Normal
- c. $IMT 25-29,9 \text{ kg/m}^2$: Overweight
- d. $IMT > 30 \text{ kg/m}^2$: Obesitas

6. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bagi ibu hamil, aktivitas ini dapat mencakup berbagai bentuk, mulai dari olahraga terstruktur maupun kegiatan sehari-hari. Untuk ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik tinggi maka perlu juga membutuhkan kebutuhan energi yang tinggi. Untuk itu agar ibu hamil tidak kekurangan energi, maka harus memperhatikan asupan makan yang dikonsumsi dan disesuaikan dengan aktivitas fisik yang dilakukan.

D. KEK PADA IBU HAMIL

1. Pengertian

Kekurangan energi kronik (KEK) adalah keadaan dimana ibu menderita kejadian kekurangan kalori dan protein (malnutrisi) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada wanita usia subur (WUS) dan pada ibu hamil. LiLA telah digunakan sebagai indikator terhadap risiko KEK untuk ibu hamil di Indonesia karena tidak terdapat

data berat badan prahamil pada sebagian besar ibu hamil. Ibu hamil dikatakan mengalami masalah gizi Kurang Energi Kronis (KEK) jika LiLA kurang dari 23,5 cm. Penentuan status gizi pada ibu hamil menurut Kemenkes RI (2015) adalah normal jika LiLA $>23,5$ cm dan dikatakan KEK jika LiLA $< 23,5$ cm.

2. Penyebab KEK pada Ibu Hamil

Penyebab KEK dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung.

a. Penyebab Langsung

Penyebab langsung meliputi kurangnya asupan makan dan penyakit infeksi. Penyakit infeksi yang dialami ibu hamil dapat meningkatkan kebutuhan energi tubuh dan mengurangi kemampuan tubuh untuk menyerap kebutuhan gizi sehingga beresiko pada KEK.

b. Penyebab tidak langsung

Penyebab tidak langsung nya meliputi kondisi ekonomi yang kurang, tingkat pendidikan dan pengetahuan yang kurang, serta kesulitan mendapatkan bahan pangan yang berkualitas.

3. Dampak KEK pada Ibu Hamil

a. Anemia pada ibu hamil

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil adalah malnutrisi atau kekurangan energi kronis. Pada kenyataannya ibu hamil dengan kekurangan energi kronis cenderung lebih banyak mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengalami malnutrisi. Hal ini disebabkan karena pola konsumsi dan absorpsi makanan yang tidak seimbang selama kehamilan.

Asupan zat besi bisa didapatkan dari makanan (hewani atau nabati) yang mengandung zat besi untuk meningkatkan kadar Hb dalam darah. Ibu hamil dengan KEK tidak memperhatikan asupan zat gizinya. Zat gizi sangat mempengaruhi keadaan ibu hamil, jika gizi seimbang ibu hamil tidak tercukupi baik makro maupun mikro, maka ibu hamil beresiko mengalami kekurangan energi kronis yang dapat menyebabkan anemia.

Anemia pada ibu hamil memicu terjadinya pendarahan post partum. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar haemoglobin kurang dari 11,0 gr/ml. Penyebab paling umum dari anemia pada kehamilan adalah kekurangan zat besi atau yang dikenal dengan anemia defisiensi zat besi.

b. Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)

Berat badan bayi lahir rendah adalah bayi dengan berat badan dibawah 2500 gram pada saat lahir tanpa memandang masa

kehamilan. BBLR bisa dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya adalah: umur ibu, jarak kehamilan, paritas, dan status gizi ibu hamil (Nur'aini et al., 2016). Status gizi ibu hamil yang buruk (malnutrisi) akan menyebabkan ibu melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah.

BBLR beresiko mengalami berbagai macam penyakit, meliputi gangguan metabolik seperti hipotermia, yang terjadi hanya karena sedikit lemak tubuh dan sistem pengaturan suhu tubuh pada bayi baru lahir belum matang, hipoglikemia yakni dimana gula darah yang berfungsi sebagai makanan otak dan membawa oksigen ke otak. Jika asupan glukosa kurang, akibatnya sel-sel saraf di otak mati dan mempengaruhi kecerdasan bayi kelak.

c. Stunting

Stunting adalah kondisi gagal pertumbuhan pada anak (pertumbuhan tubuh dan otak) akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama. Sehingga, anak lebih pendek atau perawakannya lebih pendek dari anak normal seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berfikir. Hal ini terjadi karena asupan makan tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Faktor usia ibu hamil, dan faktor ekonomi menjadi penyebab dari terjadinya kasus stunting pada balita. Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak umur 12-24

bulan adalah rendahnya tingkat kecukupan energi, protein, seng dan berat badan lahir rendah

4. Upaya Pencegahan KEK pada Ibu Hamil

Dalam menanggulangi KEK pada ibu hamil, maka dilakukan upaya pencegahan yaitu dengan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). PMT diberikan dengan asupan yang tinggi energi dan tinggi protein. Produk PMT yang diberikan juga harus diperhatikan aspek cita rasa, kepraktisan, daya simpan, kemudahan dalam penyajian dan mudah didapatkan di lingkungan sekitarnya. Pemberian produk susu juga memenuhi syarat sehingga sesuai digunakan sebagai makanan tambahan. Selain itu diberikan juga PMT lokal yang disesuaikan dengan cita rasa dan ketersediaan bahan yang ada di sekitarnya. Pemberian PMT lokal sangat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan berat badan ibu hamil.