

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan

2.1.1 Pengertian Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan

Seribu hari pertama kehidupan adalah periode seribu hari yang terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari selama kehidupan pertama bayi sejak dilahirkan hingga bayi berumur dua tahun. Tempo ini dikenal sebagai periode emas (*golden period*) atau waktu kritis, yang jika disalahgunakan akan menyebabkan kerusakan permanen (*window of opportunity*). Dampak tersebut tidak hanya pada pertumbuhan fisiknya, tetapi juga pada perkembangan mental dan kecerdasannya. Pada usia dewasa, ini terlihat dari ukuran fisik yang tidak ideal dan kualitas kerja yang tidak kompetitif, yang menyebabkan produktivitas ekonomi yang rendah (Sudargo, T, dkk, 2018).

2.1.2 Fase Kehamilan

Kehamilan adalah peristiwa yang terjadi pada seorang wanita yang dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi, yang berlangsung sekitar 266–280 hari atau 37–38 hari. Selama 40 minggu, terdiri dari tiga trimester: trimester 1, trimester 2, dan trimester 3. Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami perubahan dibandingkan sebelum hamil, serta cara organ dan sistem tubuh berfungsi dan diatur. Ini termasuk peningkatan aktivitas fisiologis, metabolik, dan anatomis (GOOD, 2015).

Ibu yang sehat memiliki bayi yang sehat. Selama kehamilan, kesehatan dan nutrisi ibu sangat penting untuk sistem metabolisme, daya tahan tubuh, pertumbuhan fisik, dan fungsi organ tubuh. Kualitas makanan yang dikonsumsi selama kehamilan, tingkat kenaikan berat badan, kesehatan, dan gaya hidup dapat memengaruhi bagaimana anak akan berkembang di masa depan. Janin dalam rahim mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Bayi akan dapat menerima semua kalori, protein, lemak, vitamin, mineral, dan zat lainnya yang dibutuhkannya untuk tumbuh dan berkembang melalui nutrisi ibu. Berat badan yang terlalu tinggi dapat menyebabkan bayi tumbuh dan berkembang terlalu cepat dan terlalu besar,

sementara berat badan yang terlalu rendah dapat menghambat perkembangan dan pertumbuhan yang baik janin selama kehamilan (GOOD, 2015).

2.1.3 ASI Eksklusif

Untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sejak masa janin berusia empat bulan, lahir sampai berumur satu tahun (periode kritis), bayi memerlukan zat gizi. Terpenuhinya kebutuhan dan perkembangan otaknya akan berjalan secara optimal. Kemudian nutrisinya akan terpenuhi baik dalam jumlah maupun mutu. Bayi berusia 0-6 bulan tidak memerlukan makanan tambahan selain ASI eksklusif. Bayi memiliki saluran pencernaan yang sangat sensitif pada saat ini, sehingga hanya ASI yang dapat dicerna dan diserap usus. Bayi yang disebut eksklusif ASI hanya diberi ASI saja dan tidak diberi makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, atau tim sampai usia enam bulan. Setelah usia enam bulan, bayi harus mulai diberi makanan padat.

Manfaat pemberian ASI secara eksklusif adalah sebagai berikut :

- (1) ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan bayi
- (2) ASI meningkatkan daya tahan tubuh
- (3) ASI meningkatkan kecerdasan
- (4) Menyusui meningkatkan jalinan kasih sayang

Tidak diragukan lagi, ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. ASI dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi hingga berusia enam bulan dan memiliki komposisi yang seimbang. Bayi yang hanya mendapatkan ASI mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga mungkin bisa menjadi lebih pandai. ASI juga mengandung berbagai zat kekebalan sehingga bisa membuat jarang sakit, dan juga mengurangi diare, sakit telinga, dan infeksi saluran pernafasan. ASI secara eksklusif untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan hingga enam bulan (Chamidah, A, 2016).

2.1.4 Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Dalam usia ini, bayi memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dalam bentuk yang sangat sederhana. Berkat pemenuhan zat gizi yang diperoleh dari ASI sejalan dengan proses tumbuh kembang yang lebih baik, ASI saja sekarang tidak mulai dari usia ini, beberapa jenis makanan padat yang disebut makanan pendamping ASI (MP-ASI) harus diperkenalkan.

Setelah anak berusia 24 bulan, orang tua harus memperhatikan bahwa anak harus makan makanan yang seimbang. Antara usia 6 dan 24 bulan, kebutuhan energi, vitamin, dan mineral anak meningkat dengan cepat. Saat ini, konsep gizi seimbang digunakan yang digambarkan dalam piramida makanan. Di bagian paling bawah piramida, beras dan sereal memiliki porsi makanan terbesar. Di puncak piramida, makanan yang membutuhkan jumlah makanan yang sangat sedikit ditunjukkan, seperti lemak dan gula. Prinsip pengaturan makanan untuk anak di bawah lima tahun, termasuk di dalamnya usia 24 bulan adalah penggunaan ASI secara tepat, pemberian makanan pendamping ASI sebagai makanan sapihan, dan pemberian makanan setelah usia satu tahun.

Langkah-langkah dalam pengaturan makanan dan pemeliharaan gizi anak usia 24 bulan adalah :

- (1) Cukupilah kebutuhan akan bahan makanan pemberi kalori
- (2) Susukanlah anak selama mungkin sepanjang ASI masih keluar
- (3) Gunakanlah gabungan bahan makanan sumber protein nabati terutama kacang-kacangan atau hasilnya (tahu, tempe)
- (4) Gunakan sumber protein hewani setempat yang mudah didapat dan murah (GOOD, 2015)

2.1.5 Tumbuh Kembang

Bertambah sempurnanya fungsi alat tubuh disebut pertumbuhan. Dengan memahami pertumbuhan dan perkembangan anak, kita dapat memahami tumbuh kembang anak yang normal dan dapat berkomunikasi dengan baik, sesuai dengan tahap pertumbuhan anak dan sebagai dasar untuk menilai tingkat kesehatan anak (Hidayati, 2017).

Perkembangan yang juga disebut perkembangan adalah peningkatan kemampuan struktur fungsi tubuh yang lebih kompleks. Perkembangan termasuk proses diferensiasi sel, jaringan, organ, dan sistem organ yang lebih berkembang. sehingga masing-masing dapat melakukan tugasnya (Ryan, 2019).

Pada usia balita, atau periode emas, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Oleh karena itu, fase ini sangat penting untuk tumbuh kembang. Maju Kembang selama periode ini harus diperhatikan dengan cermat agar kelainan

dapat dideteksi secepat mungkin. Penilaian pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik dapat membantu deteksi dini (Yulizawati, dkk, 2018).

Tumbuh kembang anak dimulai sejak pembuahan dan berlangsung secara teratur, saling berkaitan, dan berkesinambungan. Setiap anak akan melewati pola tertentu, meskipun ada variasi. Masa persiapan persalinan adalah masa kehidupan janin dalam rahim. Masa ini dibagi menjadi dua bagian : masa embrio dan masa fetus. Masa embrio berlangsung dari konsepsi hingga 8 minggu kehamilan, dan masa fetus berlangsung dari 22 minggu hingga 9 minggu kehamilan hingga kelahiran. Ada lima periode setelah kelahiran atau masa setelah kelahiran. Masa neonatal adalah periode di mana bayi berusia antara 0 dan 28 hari dan berlanjut sampai usia dua tahun (Wulandari, 2020).

2.2 Ibu Hamil

2.2.1 Definisi Ibu Hamil

Ibu hamil adalah orang yang sedang dalam proses pembuahan untuk melanjutkan keturunan. Dalam tubuh seorang wanita hamil terdapat janin yang tumbuh yang tumbuh di dalam rahim. Kehamilan merupakan masa kehidupan yang penting, seorang ibu hamil harus mempersiapkan diri sebaik-baiknya tidak menimbulkan permasalahan pada kesehatan ibu, bayi, dan saat proses kelahiran. (GOOD, 2015).

2.2.2 Gizi Ibu Hamil

Substansi makanan berfungsi sebagai sumber energi, pertumbuhan, dan zat pembangunan, serta melindungi dan memperbaiki sistem tubuh. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral adalah zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat. Status gizi menunjukkan seberapa terpenuhinya kebutuhan gizi (Muchtadi et al., 2007).

2.2.3 Manfaat Gizi dalam Masa Kehamilan

Keadaan bayi yang dilahirkan erat terkait dengan gizi ibu saat hamil. Trimester ketiga kehamilan adalah masa yang paling penting bagi kehamilan karena janin akan tumbuh dengan cepat, seperti yang ditunjukkan oleh kenaikan berat badan ibu pada trimester kedua. Pertumbuhan otak janin selama kehamilan juga dipengaruhi oleh gizi ibu. Setelah berusia dua puluh minggu atau lima bulan, pertumbuhan sel otak dimulai. Jika ibu kekurangan gizi, pertumbuhan sel otak juga

tidak akan mencapai tingkat yang seharusnya. Kurang gizi akan mengganggu pertumbuhan sel otak dan menyebabkan gangguan pertumbuhan mental seperti penurunan kemampuan sosial, penurunan kemampuan verbal, dan penurunan jumlah anak (Pratiwi, 2014).

2.2.4 Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Seorang wanita hamil memerlukan banyak asupan gizi karena selain memenuhi kebutuhan gizi tubuhnya, juga harus memberikan nutrisi yang cukup untuk janinnya. Karena itu, angka kecukupan gizi penting bagi wanita hamil (AKG) lebih tinggi daripada wanita yang tidak hamil. Kekurangan nutrisi selama kehamilan dapat menyebabkan bayi anemia gizi. Bayi dengan berat badan rendah bahkan dapat mengalami cacat lahir.

Selama kehamilan, ibu harus mendapatkan nutrisi yang cukup, baik dalam jumlah maupun komposisi menu, dan mereka juga harus memiliki akses ke pendidikan kesehatan tentang nutrisi. Kehamilan menyebabkan volume dan aliran darah berkurang. Berkurangnya jumlah nutrisi yang ditransmisikan melalui plasenta dan uterus sehingga pertumbuhan janin terhambat.

Adapun faktor-faktor yang dipertimbangkan dalam meningkatkan kebutuhan gizi pada ibu hamil adalah :

1. Buruknya status gizi ibu
2. Usia ibu yang masih sangat muda
3. Kehamilan kembar
4. Jarak kehamilan yang rapat
5. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi
6. Penyakit-penyakit tertentu yang menyebabkan malabsorpsi
7. Konsumsi rokok dan alkohol
8. Konsumsi obat legal (antibiotik dan phenytoin) maupun obat ilegal (narkoba)

Untuk memenuhi kebutuhan energi mereka, protein, dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral), ibu hamil harus mengonsumsi lebih banyak jenis makanan untuk memenuhi kebutuhan mereka, dan juga untuk janin yang sedang dikandung, serta stok yang tersedia selama menyusui. Nutrisi mikro seperti zat besi, asam folat, kalsium, iodium, dan zink sangat penting selama kehamilan.

Kebutuhan energi, protein, dan zat gizi lainnya meningkat seiring usia kehamilan seorang ibu. Kebutuhan energi wanita dewasa yang tidak hamil adalah sekitar 2.500 kkal per hari, tetapi pada ibu hamil lebih tinggi. Hamil dalam trimester pertama membutuhkan tambahan energi sekitar 180 kkal per hari, sedangkan ibu hamil dalam trimester kedua dan ketiga membutuhkan tambahan energi sekitar 300 kkal per hari. Karbohidrat, protein, dan lemak adalah sumber energi makro.

a. Energi

Tubuh menggunakan energi sebagai sumber utamanya untuk melakukan berbagai tugas, seperti sirkulasi dan sintesis protein. Protein juga merupakan bagian penting dari semua sel tubuh, berfungsi sebagai enzim, pengendali membrane dan hormone, aktivitas fisik dan metabolisme tubuh juga membutuhkan energi yang cukup.

Kebutuhan nutrisi ibu hamil meningkat dibandingkan dengan orang yang tidak hamil. Kebutuhan energi wanita sebelum hamil adalah 2.650 kkal per hari untuk wanita berusia 19–29 tahun dan 2.550 kkal per hari untuk wanita berusia 30–49 tahun. Kebutuhan akan protein, lemak, vitamin, dan mineral meningkat selama kehamilan, dengan peningkatan 180 kkal per hari pada trimester I dan 300 kkal per hari pada trimester II dan III.

Metabolisme tubuh dan kebutuhan kalori yang meningkat selama kehamilan dapat dipengaruhi oleh usia kehamilan. Jika ibu hamil dalam trimester kedua dan ketiga mengalami pengurangan kalori atau energi, mereka dapat melahirkan bayi dengan berat badan. anak kecil.

b. Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat gizi makro yang terdiri dari gula, pati, dan serat. Gula dan pati membantu sel-sel darah merah, otak, sistem saraf pusat, plasenta, dan janin mendapatkan glukosa sebagai sumber energi. Memenuhi persyaratan energi yang karbohidrat disarankan untuk menduduki antara lima puluh dan enam puluh persen dari kebutuhan energi, terutama karbohidrat pati dan serat seperti nasi, sereal, roti, pasta, jagung, sagu, singkong, dan ubi jalar.

c. Protein

Protein adalah bagian penting dari tubuh dalam pembentukan sel-sel baru, termasuk pengembangan jaringan dan pembentukan plasenta. Ibu hamil membutuhkan 17 gram protein per hari. Sebaiknya seperlima jumlah protein yang dikonsumsi berasal dari protein hewani (misalnya, daging, ikan, telur, susu, yogurt, dll.), dan seperlimanya berasal dari protein nabati (misalnya, kacang-kacangan, tahu, tempe, dll.).

Kekurangan asupan protein dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan pada janin, seperti retardasi intrauterine, cacat bawaan, BBLR, dan keguguran. Konsumsi protein nabati biasanya lebih tinggi daripada protein. Karena protein hewani mengandung heme yang diperlukan tubuh, hewani mengurangi absorpsi zat besi.

d. Lemak

Asam lemak omega-3 DHA penting untuk perkembangan dan fungsi saraf janin selama kehamilan. Lemak juga merupakan zat gizi penting yang berperan meyakinkan perkembangan janin dan pertumbuhan awal pascalahir. Konsumsi PUFA selama kehamilan berdampak pada transfer PUFA ke plasenta dan susu ASI. Saat hamil, lemak tidak boleh memenuhi 25% dari kebutuhan energi hariannya. Mempertimbangkan proporsi energi yang berasal dari lemak juga penting, lemak jenuh, atau lemak hewani, menyumbang 8% dari kebutuhan energi, dan asam lemak tak jenuh menyumbang sisa 12%.

Sebaiknya ada perbandingan yang lebih baik antara kandungan asam lemak Omega 3 dan Omega 6, serta EPA dan DHA. Minyak yang mengandung banyak asam linoleat. minyak jagung, minyak bunga matahari, minyak biji kapas, dan kedelai DHA dan ALA banyak ditemukan dalam minyak ikan (seperti salmon, tuna, lemuru, dll.) dan sayuran berdaun hijau tua seperti brokoli dan bayam, minyak kanola, biji labu kuning, dan minyak flaxseed. Menurut pedoman gizi seimbang, empat porsi mengandung lima gram minyak (Pratiwi, 2014)

2.2.5 Asupan Makan

Pola makan masyarakat Indonesia umumnya mengandung sumber besi heme (hewani) yang rendah, yang merupakan salah satu dari berbagai faktor yang

berperan penting dalam terjadinya kurang energi kronik (KEK), dan makanan yang tinggi serat, yang merupakan sumber besi non heme, menghambat penyerapan besi. Wanita lebih memperhatikan bentuk tubuhnya karena kebiasaan dan preferensi makanan mereka. Mereka takut apa pun yang membuat mereka terlihat lebih gemuk. karena mayoritas wanita takut mengonsumsi makanan yang tinggi kalori. Wanita yang memiliki pola makan ini akan mengalami kejadian kurang energi kronik (KEK) jika kebiasaan atau pandangan ini terus terjadi. Wanita dengan kebiasaan buruk seperti merokok juga memiliki faktor resiko yang lebih tinggi untuk kejadian kurang energi kronik (KEK) (Pratiwi, 2014).

2.3 Pengetahuan

2.3.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan muncul sebagai hasil dari pengindraan terhadap sesuatu. Panca indera manusia termasuk penciuman, penglihatan, dan bau, berfungsi untuk mengindrakan, dengan cara pendengaran, rasa, dan raba. Pengetahuan atau kognitif sangat memengaruhi tindakan seseorang (Arifin, dkk, 2016).

Soekanto (2002) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, merupakan domain yang penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behaviour) dan merupakan kemampuan seseorang tentang sesuatu. Kemampuan yang paling rendah tetapi paling dasar dalam kawasan kognitif. Proses kognitif meliputi ingatan, pikiran, persepsi, simbol-simbol penalaran dan pemecahan persoalan. Dalam kamus umum bahasa Indonesia, pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui yang berkenaan dengan sesuatu hal.

2.3.2 Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan adalah seberapa kedalaman seseorang dapat menghadapi, mendalami, dan memperdalam masalah seperti cara manusia menyelesaikan masalah dengan ide-ide baru dan kemampuan dalam diajarkan di kelas.

Untuk mengukur tingkat pengetahuan seseorang secara rinci terdiri dari enam tingkatan:

1. Tahu (*know*)

Tahu adalah mengingat apa yang telah dipelajari sebelumnya termasuk dalam pengetahuan. Mengingat kembali suatu hal tertentu dari seluruh badan

yang dipelajari adalah tujuan dari tahu ini. Tingkat pengetahuan yang dilakukan ini untuk mengukur pengetahuan siswa tentang materi, seperti menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2. Memahami (*comprehension*)

Kemampuan seseorang untuk memahami sesuatu dan dapat menginterpretasikan materi dengan benar dikenal sebagai pemahaman. Dengan cara memberikan penjelasan, menyebutkan contoh, membuat kesimpulan, meramalkan, dan sebagainya tentang subjek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*application*)

Kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi yang sebenarnya dikenal sebagai aplikasi.

4. Analisis (*analysis*)

Kemampuan untuk membagi bahan atau barang menjadi bagian-bagian yang saling berhubungan tetapi tetap berada dalam struktur organisasi disebut analisis.

5. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan komponen ke dalam bentuk yang baru atau membuat formulasi baru dari formulasi yang ada disebut sintesis.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek (Valencia, 2019).

2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah :

1. Usia

Daya tangkap dan pola pikir seseorang dipengaruhi oleh usia atau umur. Daya tangkap dan pola pikir seseorang akan berkembang seiring dengan bertambahnya usia, sehingga pengetahuan yang mereka peroleh akan semakin banyak. Untuk kemampuan lain seperti kosa kata dan pengetahuan umum, diperkirakan bahwa IQ akan menurun seiring bertambahnya usia.

2. Jenis kelamin

Pada umumnya, wanita lebih peka dan lebih siap untuk menerima saran, terutama tentang masalah kesehatan. Akibatnya, mereka lebih termotivasi untuk menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi dan lingkungannya daripada pria.

3. Pendidikan

Pendidikan juga merupakan upaya untuk membangun kepribadian dan kemampuan, baik di sekolah maupun di luar sekolah, dan itu berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar seseorang, dan lebih tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan lebih banyak yang didapatnya. Akses informasi menjadi lebih mudah bagi masyarakat. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan tentang kesehatan yang dipelajari. Pendidikan dan pengetahuan terkait erat. Seseorang dengan pendidikan tinggi diharapkan memiliki pengetahuan lebih. Namun, perlu ditekankan bahwa pendidikan rendah tidak selalu berarti pengetahuan rendah juga.

Pendidikan terbagi menjadi dua kategori : pendidikan dasar terdiri dari tidak sekolah, lulus Sekolah Dasar, atau lulus Sekolah Menengah Pertama. pendidikan tinggi terdiri dari lulus Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Tinggi.

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek juga mendukung dua sifat, yaitu sifat positif dan sifat negatif, yang akhirnya menentukan sikap seseorang terhadap sesuatu. Semakin banyak fitur positif yang dimiliki benda yang diketahui akan meningkatkan pandangan positif tentang hal itu.

4. Pekerjaan

Pengetahuan dipengaruhi oleh pekerjaan. Jika dibandingkan dengan orang tanpa interaksi dengan orang lain, orang yang sering berinteraksi dengan orang lain memiliki lebih banyak pengetahuan. Selain memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, pengalaman belajar dalam bekerja dapat membantu membuat keputusan yang menggabungkan etika dan ilmiah.

5. Sumber Informasi

Dalam jangka pendek, perubahan atau peningkatan pengetahuan dapat dicapai melalui pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal. Dengan kemajuan teknologi, akan tersedia berbagai media massa yang dapat mempengaruhi pemahaman masyarakat tentang inovasi baru. Mendapatkan informasi baru tentang sesuatu memberikan landasan kognitif baru untuk pembentukan pengetahuan tentang sesuatu.

6. Lingkungan

Lingkungan seseorang terdiri dari segala sesuatu yang ada di sekitarnya, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan ini berdampak pada proses masuknya pengetahuan ke dalam orang yang berada di dalamnya tertulis.

7. Pengalaman

Pengalaman adalah sumber pengetahuan.

8. Sosial ekonomi

Jika ekonomi baik, lingkungan sosial akan mendukung tingkat pengetahuan yang tinggi. menilai kebiasaan dan tradisi orang tanpa menilai apakah itu baik atau buruk (GOOD, 2015)

2.3.4 Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan sejumlah alat tes atau kuesioner yang berkaitan dengan subjek yang akan diukur. Kemudian, penelitian dilakukan di mana setiap jawaban yang benar diberikan nilai 1 dan jawaban yang salah diberikan nilai 0 (GOOD, 2015).

2.3.5 Kategori Pengetahuan

Dua kategori pengetahuan gizi adalah baik dan kurang.

Cara pengkategorian dilakukan dengan menghitung presentase skor, kemudian presentase skor yang diperoleh terhadap total skor kemudian dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu :

- 1) Jika skor 76 – 100% sama dengan tingkat pengetahuan baik.
- 2) Jika skor 56 – 75% sama dengan tingkat pengetahuan cukup.
- 3) Jika skor 40 – 55% sama dengan tingkat pengetahuan kurang. (Alfi, N, 2021)