

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan dan Status Gizi Ibu Hamil

2.1.1 Definisi Kehamilan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang terjadi akibat pembuahan sel telur oleh sperma yang kemudian berkembang menjadi embrio dan janin di dalam rahim (Manuaba, 2019). Masa kehamilan berlangsung sekitar 280 hari atau 40 minggu yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yang masing-masing memiliki karakteristik perkembangan janin dan kondisi ibu yang berbeda. Setiap trimester membutuhkan penyesuaian tubuh ibu agar pertumbuhan janin dapat berlangsung secara optimal (Manuaba, 2019).

Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan anatomi, fisiologis, dan hormonal sebagai bentuk adaptasi terhadap keberadaan janin. Perubahan tersebut meliputi pembesaran uterus, peningkatan volume darah, serta perubahan sistem kardiovaskular dan metabolisme. Selain itu, terjadi peningkatan kadar hormon seperti estrogen dan progesteron yang berperan dalam mempertahankan kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan. Perubahan fisiologis ini menuntut tubuh ibu untuk bekerja lebih optimal agar kebutuhan ibu dan janin dapat terpenuhi. Apabila adaptasi tersebut tidak diimbangi dengan kondisi kesehatan yang baik, maka dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan (Manuaba, 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kehamilan merupakan periode yang sangat penting dalam siklus kehidupan seorang wanita karena berpengaruh langsung terhadap kualitas generasi selanjutnya. Kondisi kesehatan ibu hamil akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan janin sejak dalam kandungan. Pelayanan kesehatan selama kehamilan diarahkan untuk mencegah terjadinya komplikasi serta memastikan ibu dan janin berada dalam kondisi optimal (Kemenkes RI, 2021).

Selama kehamilan, kebutuhan zat gizi ibu mengalami peningkatan untuk mendukung pertumbuhan janin dan perubahan jaringan tubuh ibu. Kebutuhan energi meningkat untuk menunjang aktivitas metabolisme yang lebih tinggi, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Selain energi, kebutuhan protein juga meningkat untuk pembentukan jaringan janin, plasenta, serta jaringan ibu seperti rahim dan payudara. Zat gizi mikro seperti zat besi, asam folat, kalsium, dan yodium memiliki peran penting dalam mencegah anemia, cacat tabung saraf, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin. Kekurangan zat gizi tersebut dapat berdampak buruk bagi ibu maupun janin. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan menjadi aspek yang sangat penting dalam menjaga kesehatan ibu dan janin (WHO, 2020).

2.1.2 Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan

Asupan zat gizi adalah jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Selama kehamilan, kebutuhan energi dan zat gizi ibu meningkat seiring dengan pertumbuhan janin. Selain energi, kebutuhan protein dan zat besi juga ikut meningkat. Pemenuhan asupan gizi yang cukup sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan janin.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019, AKG untuk ibu hamil bervariasi berdasarkan usia dan trimester kehamilan. Misalnya, pada trimester kedua dan ketiga, tambahan energi sebesar 300 kkal/hari dan tambahan protein sebesar 10 – 30 g/hari diperlukan. (Kemenkes RI, 2019).

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan pada Ibu Hamil

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
16 – 18 tahun	2100	65	70	300
19 – 29 tahun	2250	60	65	360
30 – 49 tahun	2150	60	60	340
Hamil (+an)				
Trimester 1	+180	+1	+2.3	+25
Trimester 2	+300	+10	+2.3	+40
Trimester 3	+300	+30	+2.3	+40

Sumber : (Kemenkes, 2019)

Asupan zat gizi yang tidak mencukupi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Sagitarini, dkk (2021) menyebutkan bahwa ibu hamil dengan asupan protein rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekurangan energi kronik. Kekurangan zat gizi juga dapat menyebabkan anemia dan gangguan pertumbuhan janin. Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan RI dapat dijadikan acuan dalam pemenuhan gizi selama kehamilan.

2.1.3 Status Gizi Ibu Hamil

Status gizi ibu hamil menunjukkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh selama kehamilan. Status gizi yang baik penting untuk menjaga kesehatan ibu dan mendukung pertumbuhan janin. Annisya, dkk (2024) menyebutkan bahwa status gizi ibu hamil berkaitan dengan risiko terjadinya komplikasi kehamilan. Jika status gizi tidak optimal, risiko gangguan kesehatan pada ibu dan janin akan meningkat.

Penilaian status gizi ibu hamil biasanya dilakukan dengan mengukur lingkaran lengan atas (LILA) dan indeks massa tubuh (IMT). LILA kurang dari 23,5 cm menunjukkan risiko kekurangan energi kronik. Status gizi kurang dapat menyebabkan anemia dan bayi lahir dengan berat badan rendah. Sebaliknya, status gizi berlebih dapat meningkatkan risiko diabetes gestasional dan preeklamsia.

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Gizi Ibu Hamil

Pengetahuan gizi ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam dan luar diri ibu. Faktor dari dalam meliputi usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman kehamilan sebelumnya. Khasanah (2020) menyebutkan bahwa ibu hamil dengan pendidikan lebih tinggi biasanya lebih mudah memahami informasi gizi. Pengalaman kehamilan sebelumnya juga membantu ibu dalam mengenali kebutuhan gizi selama kehamilan. Faktor-faktor ini membentuk dasar pemahaman ibu terhadap gizi.

Faktor dari luar diri ibu antara lain akses informasi dan pelayanan kesehatan. Kunjungan ke fasilitas kesehatan melalui antenatal care memberikan kesempatan bagi ibu untuk memperoleh edukasi gizi secara langsung. Simanjuntak, dkk (2022) menyatakan bahwa ibu hamil yang rutin

melakukan pemeriksaan kehamilan cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik. Selain itu, pengaruh keluarga dan lingkungan juga berperan dalam membentuk pengetahuan dan kebiasaan makan. Masih adanya pantangan makanan dalam budaya tertentu dapat memengaruhi pola konsumsi ibu hamil.

2.2 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kesehatan dan Gizi

Pengetahuan merupakan hasil dari proses belajar dan pengalaman yang dimiliki seseorang. Dalam bidang kesehatan, pengetahuan sangat berperan dalam membentuk sikap dan kebiasaan hidup sehat. Notoatmodjo (2014) menjelaskan bahwa pengetahuan menjadi dasar seseorang dalam menentukan perilaku kesehatan. Pada ibu hamil, pengetahuan tentang kesehatan dan gizi membantu dalam mengambil keputusan terkait pola makan dan gaya hidup selama kehamilan. Pengetahuan yang cukup membuat ibu lebih memahami kebutuhan gizi yang harus dipenuhi.

Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap cara ibu hamil memilih dan mengonsumsi makanan. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih memperhatikan keseimbangan dan variasi makanan yang dikonsumsi. Andi Liliandriani (2021) menyatakan bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan gizi baik umumnya menunjukkan perilaku makan yang lebih sehat. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan kehamilan. Kondisi ini dapat berdampak pada status gizi ibu.