

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penyuluhan**

##### **1. Definisi Penyuluhan**

Salah satu upaya penanggulangan masalah gizi pada ibu hamil terutama ibu hamil yang mengalami KEK yaitu melalui peningkatan pengetahuan adalah dengan melakukan penyuluhan gizi (Supariasa, 2012) Penyuluhan gizi merupakan upaya yang dilakukan untuk memperbaiki status gizi masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Upaya ini dilakukan dengan mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat guna meningkatkan asupan gizi. Tujuan khusus dari penyuluhan antara lain:

- a) Meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi dan makanan sehat guna menumbuhkan kesadaran gizi.
- b) Menyampaikan informasi terbaru mengenai gizi kepada masyarakat luas.
- c) Membantu individu, keluarga, serta masyarakat dalam menerapkan kebiasaan positif terkait pola makan dan gizi.
- d) Mendorong perubahan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi masing-masing, sehingga tercapai kondisi gizi yang optimal.

## **2. Metode Penyuluhan**

Penyuluhan dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti ceramah, diskusi, demonstrasi, dan penggunaan media pendukung, seperti materi cetak (leaflet dan poster) video, maupun platform digital. Penyuluhan dalam penelitian ini menggunakan metode ceramah, metode ini digunakan untuk meningkatkan pengetahuan responden. Metode ini melibatkan penyampaian informasi, ide, atau konsep secara lisan yang bertujuan agar responden dapat memahami mengenai KEK pada ibu hamil.

Penelitian oleh Yandari et al. (2025) menunjukkan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi secara signifikan. Hal ini menekankan pentingnya penyampaian informasi yang sistematis dan mudah dipahami. Selain itu, Wulandari (2021) juga menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi langsung dalam edukasi lebih efektif untuk membangun pemahaman jangka pendek, terutama bagi ibu hamil yang membutuhkan interaksi dua arah dalam proses belajar.

## **3. Media Penyuluhan**

Menurut Supriasa (2012), media atau alat peraga diklasifikasikan menjadi dua jenis, Secara luas, media mencakup segala sesuatu yang bisa menciptakan suasana belajar yang kondusif, sehingga memudahkan seseorang untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan,

maupun sikap baru. Dalam konteks ini, media bisa berupa orang seperti penyuluh atau konselor, bahan bacaan seperti buku, dan lingkungan yang menunjang proses belajar. Sementara itu, media dalam arti sempit lebih mengacu pada alat bantu visual dan audio-visual, seperti gambar, grafik, foto, poster dan lain-lain. Penggunaan media atau alat peraga dalam kegiatan penyuluhan gizi memiliki banyak manfaat.

Supariasa (2012) menyebutkan bahwa media dapat membantu memperjelas informasi yang disampaikan dan membuat proses edukasi menjadi lebih efektif. Selain itu, menurut Kementerian Kesehatan (1982) dalam buku Supariasa, alat peraga juga berfungsi untuk:

- a) Meningkatkan minat sasaran terhadap materi yang disampaikan.
- b) Membantu sasaran dalam mengingat informasi dengan lebih baik.
- c) Memudahkan penyebaran informasi dari satu individu ke individu lain.
- d) Mendukung pembentukan dan penguatan sikap baru pada sasaran.
- e) Merangsang tindakan nyata berdasarkan materi yang telah dipelajari.
- f) Mengatasi hambatan komunikasi, seperti perbedaan bahasa.
- g) Menjangkau kelompok sasaran yang lebih luas.

- h) Meningkatkan pemahaman dan jumlah materi yang dapat dipelajari oleh sasaran.

Dengan demikian, penggunaan media yang tepat dapat menjadi strategi yang efektif dalam menunjang keberhasilan penyuluhan gizi, terutama pada kelompok sasaran seperti ibu hamil yang membutuhkan informasi yang mudah dipahami.

#### 4. Leaflet

Leaflet dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan media cetak yang berbentuk lembaran kertas yang dilipat, biasanya untuk menyampaikan informasi atau promosi, leaflet biasanya berisi informasi singkat, teks dan gambar untuk berbagai keperluan. Agar terlihat menarik. Leaflet biasanya didesain secara cermat dilengkapi dengan ilustrasi dan menggunakan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami. (Adi Saputra dkk., 2017)

## **B. Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, pengetahuan dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang diketahui atau dipahami tentang suatu hal. Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai cara, seperti belajar, membaca mengamati atau dari pengalaman yang telah dilalui.

Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil dari penginderaan atau pemahaman seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimiliki, seperti indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan

perabaan. Proses penginderaan ini untuk menghasilkan pengetahuan dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek tersebut. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran dan penglihatan. (Notoatmodjo, S., 2017)

Adapun menurut Bahm, pengetahuan dibagi menjadi 6 komponen utama, antara lain yaitu masalah, sikap, metode, aktifitas, kesimpulan dan pengaruh. Ilmu pengetahuan berasal dari suatu permasalahan yang kemudian berdasarkan masalah ini dapat menimbulkan sikap untuk menyelesaikan masalah dengan menggunakan sebuah metode dan kegiatan yang bertujuan untuk menyelesaikan sebuah permasalahan yang ada, yang pada akhirnya diharapkan akan memberikan sebuah pengaruh baik.

Menurut Darsini et al., (2019) Berdasarkan jenisnya pengetahuan diklasifikasikan menjadi dua, berdasarkan obyek (object based) dan berdasarkan isi (content based). Berdasarkan obyek terbagi lagi menjadi dua jenis yaitu pengetahuan ilmiah dan non-ilmiah. Pengetahuan ilmiah didapatkan melalui sebuah metode ilmiah yang berfokus kepada penjelasan objektif, sedangkan pengetahuan non-ilmiah diperoleh tanpa menggunakan metode ilmiah, biasanya didapatkan melalui pengalaman langsung dan pemahaman dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan sangat berkaitan dengan pendidikan, yang mana diharapkan semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, namun hal ini tidak berarti bahwa seseorang yang berpendidikan rendah pasti memiliki pengetahuan yang sedikit.

(Darsini et al., 2019). Kurangnya pengetahuan dan rendahnya pendidikan ibu menjadi penyebab tidak langsung terjadinya resiko ibu hamil menjadi KEK, kurangnya pengetahuan ibu dapat membuat ibu mengabaikan asupan gizi dan pola makan yang benar sehingga asupan energi yang dibutuhkan tidak tercukupi.

### **C. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan**

Menurut (Mubarok, 2015) terdapat tujuh faktor utama yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, yaitu:

#### **1) Pendidikan**

Pendidikan merupakan proses pembelajaran atau bimbingan yang diberikan kepada individu untuk meningkatkan pemahaman terhadap suatu hal. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin besar kemampuannya dalam menyerap dan memahami informasi baru. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah cenderung menghambat penerimaan terhadap informasi dan nilai-nilai baru yang diperkenalkan.

#### **2) Pekerjaan**

Lingkungan kerja dapat menjadi sumber pengetahuan, baik secara langsung melalui pengalaman praktis, maupun secara tidak langsung dari interaksi sosial dan paparan informasi di tempat kerja.

#### **3) Usia**

Seiring bertambahnya usia, individu mengalami perubahan dari segi psikologis dan mental. Perubahan tersebut dapat mencakup

perkembangan ukuran tubuh, proporsi fisik, hilangnya ciri-ciri lama, serta munculnya karakteristik baru yang dapat memengaruhi cara seseorang menerima dan mengolah informasi.

4) Minat

Minat adalah ketertarikan atau dorongan kuat terhadap suatu hal. Ketika seseorang memiliki minat yang tinggi pada topik tertentu, ia akan lebih terdorong untuk belajar, mengeksplorasi, dan pada akhirnya memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam di bidang tersebut.

5) Pengalaman

Pengalaman merupakan hasil dari interaksi seseorang dengan lingkungan sekitarnya. Pengalaman yang menyenangkan cenderung meninggalkan kesan emosional yang positif dan memperkuat pembentukan pengetahuan serta sikap. Sebaliknya, pengalaman yang kurang baik mungkin akan dilupakan, meskipun tetap memberikan pembelajaran.

6) Kebudayaan

Budaya di lingkungan tempat tinggal seseorang dapat membentuk pola pikir dan perilaku, termasuk dalam hal pengetahuan. Misalnya, jika suatu masyarakat memiliki budaya hidup bersih, maka individu yang tinggal di lingkungan tersebut cenderung memiliki pemahaman dan sikap yang mendukung perilaku menjaga kebersihan.

#### **D. Status Gizi Ibu**

Status gizi ibu hamil memainkan peran yang sangat penting karena langsung memengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Metode dapat digunakan untuk mengevaluasi status gizi ibu hamil, di antaranya status gizi ibu dapat diukur melalui lingkaran lengan atas (LILA) dan indeks massa tubuh (IMT) prahamil (Karima & Achadi, 2012)

##### ➤ Lingkaran Lengan Atas LILA

Pengukuran LILA dapat digunakan sebagai parameter untuk melihat risiko KEK pada ibu hamil, pengukuran lila memberikan gambaran tentang keadaan jaringan otot dan lapisan lemak dibawah kulit. Ukuran lingkaran lengan atas (LILA) normal adalah 23,5 cm atau lebih. LILA yang kurang dari 23,5 cm dapat menjadi indikasi bahwa ibu hamil mengalami masalah gizi yaitu kekurangan energi kronis. Cara pengukuran LILA yaitu menggunakan pita ukur yang direntangkan melingkari titik tengah dari lengan atas, biasanya titik tengah tersebut diukur sebelum lengan ditekuk 90 derajat.

#### **E. Kekurangan Energi Kronis pada Ibu Hamil (KEK)**

Gangguan gizi yang masih sering dijumpai pada ibu hamil di Indonesia yaitu KEK. KEK atau kekurangan energi kronis merupakan kondisi dimana ibu hamil menderita kekurangan energi baik zat gizi makro dan mikro yang berlangsung dalam waktu yang lama (kronis) bisa dalam jangka beberapa bulan hingga tahun yang dapat mengakibatkan timbulnya

gangguan kesehatan pada ibu hamil dan anak yang dikandungnya (Faozi, 2022).

Indicator KEK pada ibu hamil ini dapat dilihat dari LiLa (lingkar lengan atas) yang kurang dari 23,5 cm serta Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum hamil atau pada trimester I (usia kehamilan  $\leq 12$  minggu) di bawah 18,5 kg/m<sup>2</sup>.

Ibu hamil yang mengalami KEK memiliki resiko lebih tinggi pada kehamilannya baik untuk ibu maupun untuk janin resiko bagi ibu meliputi:

a) Keguguran atau abortus

Kekurangan energi dan gizi yang diperlukan untuk mendukung perkembangan janin dapat menyebabkan kelainan pada perkembangan janin atau gangguan pada fungsi plasenta, yang berperan penting dalam menyuplai nutrisi dan oksigen ke janin. Ibu hamil yang mengalami KEK lebih rentan terhadap stres dan infeksi, ini dapat memicu keguguran

b) Anemia pada ibu

Kurangnya asupan gizi dibutuhkan untuk memproduksi sel darah merah akan berdampak pada anemia. Ibu hamil dengan KEK lebih berisiko mengalami anemia karena kekurangan energi menghambat penyerapan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

c) Resiko AKI dan AKB

Kekurangan energi dapat menjadi komplikasi selama kehamilan dan persalinan, yang dapat berujung pada kematian ibu. Selain itu, janin yang kekurangan gizi juga berisiko mengalami gangguan perkembangan, yang dapat meningkatkan risiko kematian bayi (AKB).

Resiko bagi janin antara lain:

a) Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)

BBLR adalah berat bayi yang kurang dari 2,5 kilogram, kekurangan energi dan nutrisi selama kehamilan menghambat perkembangan janin, terutama pada trimester kedua dan ketiga ketika pertumbuhan janin sangat pesat. Janin yang tidak mendapatkan cukup gizi akan lahir dengan berat badan yang lebih rendah (BBLR)

b) Premature

Premature merupakan kelahiran sebelum usia kehamilan mencapai 37 minggu. Kekurangan energi dapat menyebabkan kontraksi dini atau gangguan pada plasenta yang dapat memicu persalinan prematur.

c) Terhambatnya pertumbuhan otak janin

Kekurangan energi dan gizi pada ibu hamil, seperti asam folat, zat besi, dan asam lemak esensial, dapat menghambat

pertumbuhan otak janin, yang berisiko menyebabkan keterlambatan perkembangan mental dan kognitif anak.

d) Stunting

KEK pada ibu hamil meningkatkan risiko stunting, karena janin lahir dengan cadangan gizi terbatas, yang mengakibatkan tinggi badan lebih rendah dan perkembangan otak terhambat.

Untuk menanggulangi KEK pada ibu hamil penting untuk memastikan asupan gizi yang seimbang selama masa kehamilan. Dengan pola makan yang sehat dan bergizi, ibu hamil akan mendapatkan cukup energi dan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya dan janin yang sedang berkembang.

## **F. Penyebab KEK**

Faktor risiko kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil sangat beragam dan dapat mempengaruhi kesehatan ibu serta perkembangan janin. Faktor risiko terjadinya KEK salah satunya dipengaruhi oleh jarak kehamilan, jarak kehamilan yang singkat akan berpengaruh terhadap ketersediaan zat gizi ibu. (Putra & Dewi, 2020). Selain itu usia kehamilan yang terlalu dini, terutama pada ibu hamil di bawah 20 tahun, juga meningkatkan risiko KEK karena kebutuhan gizi yang lebih besar pada usia tersebut.

Factor lain yang berpengaruh besar terhadap KEK pada ibu hamil adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi, ibu hamil yang tidak memahami pentingnya asupan nutrisi seimbang cenderung mengalami KEK (Indrayani et al., 2022). Tanpa pemahaman yang baik tentang gizi, ibu hamil mungkin tidak menyadari pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi, yang pada akhirnya hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin.