

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stunting

2.1.1 Pengertian

Stunting adalah kondisi anak balita yang mengalami gagal tumbuh atau tingginya tidak sesuai dengan usianya yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dalam seribu hari pertama kehidupan (HPK), mulai dari dalam kandungan hingga anak berusia dua tahun. Kondisi membuat anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan dapat menurunkan produktivitasnya di masa depan (Vinci et al., 2022).

Stunting merupakan sebuah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, hal ini menyebabkan adanya gangguan di masa yang akan datang yakni mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal (Oktaviani et al., 2024).

2.1.2 Penyebab Stunting

Stunting terjadi karena berbagai faktor yang saling mempengaruhi, bukan hanya sekedar buruknya asupan gizi pada ibu hamil atau anak kecil. Banyak penelitian telah dilakukan terhadap faktor risiko terhambatnya pertumbuhan. Risiko stunting dapat dimulai sejak masa konsepsi, yaitu dari faktor ibu. Ibu yang kurang memiliki pengetahuan tentang dan gizi sejak hamil hingga melahirkan berperan besar terhadap terhambatnya pertumbuhan anak yang dilahirkannya. Selama kehamilan, perawatan prenatal, postnatal, dan pembelajaran yang berkualitas juga sangat penting.

Hal ini terkait dengan konsumsi suplemen zat besi yang cukup selama pemberian ASI eksklusif dan makanan pendamping ASI yang optimal (Nirmalasari, 2020).

2.1.3 Dampak Stunting

Malnutrisi pada anak memiliki konsekuensi akut dan kronis. Anak-anak yang menderita malnutrisi akut tampak secara fisik. Anak-anak yang menderita kekurangan gizi kronis atau jangka panjang, terutama sebelum usia dua tahun, akan mengalami pertumbuhan fisik terhambat dan menjadi pendek (Dasman, 2019). Berikut dampak stunting pada anak:

a) Kognitif lemah dan psikomotorik terhambat

Bukti menunjukkan anak yang tumbuh dengan stunting mengalami masalah perkembangan kognitif dan psikomotor. Jika proporsi anak yang mengalami kurang gizi, gizi buruk, dan stunting besar dalam suatu negara, maka akan berdampak pula pada proporsi kualitas sumber daya manusia yang akan dihasilkan. Artinya, besarnya masalah stunting pada anak hari ini akan berdampak pada kualitas bangsa masa depan.

b) Kesulitan menguasai sains dan berprestasi dalam olahraga

Anak-anak yang tumbuh dan berkembang tidak proporsional hari ini, pada umumnya akan mempunyai kemampuan secara intelektual di bawah rata-rata dibandingkan anak yang tumbuh dengan baik.

c) Lebih mudah terkena penyakit degenerative

Kondisi stunting tidak hanya berdampak langsung terhadap kualitas intelektual bangsa, tapi juga menjadi faktor tidak langsung terhadap

penyakit degeneratif (penyakit yang muncul seiring bertambahnya usia). Berbagai studi membuktikan bahwa anak-anak yang kurang gizi pada waktu balita, kemudian mengalami stunting, maka pada usia dewasa akan lebih mudah mengalami obesitas dan terserang diabetes melitus.

d) Sumber daya manusia berkualitas rendah

Kurang gizi dan stunting saat ini, menyebabkan rendahnya kualitas sumber daya manusia usia produktif. Masalah ini selanjutnya juga berperan dalam meningkatkan penyakit kronis degenerative saat dewasa.

2.2 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)

1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) berdampak pada pengetahuan serta tumbuh kembang fisik (Hutapea, dkk, 2022). 1000 HPK berlangsung selama dua tahun, dimulai pada 270 hari pada masa kehamilan dan berakhir pada 730 hari setelah melahirkan. Tahap pertumbuhan dan perkembangan anak ini merupakan masa krusial sekaligus emas, dan dapat berdampak pada kualitas hidup saat dewasa (Hasneli N et al., 2023).

Seribu Hari Pertama Kehidupan adalah fase kehidupan yang dimulai sejak terbentuknya janin dalam kandungan (270 hari) hingga usia 2 tahun kehidupan (730 hari). Masa ini dikenal juga dengan istilah Golden Periode. Periode ini merupakan periode emas (window of opportunity) bagi tumbuh kembang untuk menentukan kualitas anak (Rahadiyanti, 2022). Kelompok sasaran 1000 Hari Pertama Kehidupan ini adalah terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, bayi baru lahir dan anak usia di bawah dua tahun. Penelitian oleh

Fitrian Yulastini (2022) mengatakan Ibu hamil dengan status gizi kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, penyebab utama terjadinya bayi pendek (stunting) (Yulastini et al., 2022).

2.3 Kehamilan

2.3.1 Pengertian Ibu Hamil

Kehamilan merupakan proses yang alamiah, Perubahan- perubahan yang terjadi pada wanita selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis. Oleh karena itu asuhan yang diberikan adalah asuhan yang meminimalkan intervensi (Yati dkk, 2019).

Ibu hamil adalah seorang Wanita yang sedang mengandung yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan adalah waktu transisi, yaitu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak itu lahir (Ratnawati, 2020)

Kehamilan adalah suatu proses fisik pada wanita yang diawali dengan proses pembuahan, kemudian janin berkembang di dalam rahim dan diakhiri dengan kelahiran. Pemahaman tentang konsep dasar kehamilan mulai dari fertilisasi hingga janin aterm, mendiagnosa kehamilan dan menghitung usia kehamilan sangat penting untuk mendapatkan penjelasan kepada ibu hamil serta dapat memberikan asuhan sesuai dengan perubahan yang terjadi selama periode kehamilan. Kehamilan dimulai ketika sel telur yang dilepaskan oleh salah satu sel telur selama ovulasi menyatu dengan salah satu dari ratusan juta sperma, yang disebut pembuahan. Sel telur yang telah dibuahi menjadi zigot dan

bergerak menuju dinding rahim untuk berimplantasi. Penanaman zigot ke dinding uterus disebut implantasi.

2.3.2 Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Saat hamil, seorang wanita membutuhkan asupan yang banyak. Mengingat selain kebutuhan gizi tubuh, ibu hamil harus mencukupi gizi pada janinnya. Wanita hamil memerlukan kebutuhan gizi yang lebih tinggi daripada wanita yang tidak hamil. Malnutrisi selama kehamilan dapat menyebabkan anemia, berat badan lahir rendah, dan bahkan menyebabkan bayi lahir cacat (Ahmadi, 2019).

Jumlah makanan yang dikonsumsi tidak menjamin ibu hamil memiliki asupan gizi yang seimbang. Mengonsumsi makanan yang tepat sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Kualitas makanan jauh lebih penting daripada kuantitasnya. Janin hidup dengan makanan yang dikonsumsi oleh ibu. Kuncinya adalah perencanaan menu dan makan teratur (Ahmadi, 2019).

Tabel 2.3.2 Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan

IMT Sebelum Hamil	Kenaikan BB (kg) Tunggal	Kenaikan BB rata-rata/minggu	Kenaikan BB Hamil Kembar
Underweight <18,5	12,5-18	0,51	-
Normal 18,5-24,9	11,5-16	0,42	17-25
Overweight 25-29,9	7-11,5	0,28	14-23

Obese ≤ 30	5-9	0,22	11-19
-----------------	-----	------	-------

(Paramita, 2019)

Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat di perlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga. Dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi. Kebutuhan makronutrien ibu selama hamil harus meliputi:

- 1) Protein: Protein merupakan bahan pembangun penting untuk pembentukan sel-sel tubuh, perkembangan jaringan, termasuk pembentukan plasenta. Kebutuhan protein untuk ibu hamil sekitar 170g/hari. Seperlima dari jenis protein yang dikonsumsi harus berasal dari protein hewani, seperti daging, ikan, telur, susu, yogurt, dan sisanya harus berasal dari sumber nabati, seperti tahu, tempe, kacang-kacangan dan Konsekuensi dari asupan protein yang tidak mencukupi meliputi pertumbuhan janin yang tertunda, cacat bawaan yang tertunda, berat badan lahir rendah, dan keguguran. Kebiasaan mengonsumsi lebih banyak protein nabati

daripada protein hewani mengakibatkan penyerapan zat besi kurang optimal. Hal ini karena protein hewani mengandung heme yang dibutuhkan tubuh (Damayanti, 2017).

- 2) Karbohidrat: Karbohidrat adalah zat gizi makro yang mencakup gula dan serat. Gula dan pati merupakan sumber energi dalam bentuk glukosa untuk sel darah merah, otak, sistem saraf pusat, plasenta dan janin. Kebutuhan energi dianjurkan dipenuhi sebesar 50 sampai 60% dari energi yang dibutuhkan, terutama yang berasal dari karbohidrat bertepung seperti beras, sereal, roti, jagung, sagu, singkong dan kentang (Damayanti, 2017).
- 3) Lemak: merupakan sumber salah satu zat gizi yang sangat penting bagi ibu hamil, yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan jaringan plasenta. Pada kehamilan yang ideal, lemak dalam darah meningkat pada trimester akhir sampai menjelang persalinan. Tubuh Wanita hamil dipersiapkan untuk menyimpan lemak yang digunakan untuk menyusui dan berfungsi sebagai cadangan energi tubuh bagi ibu saat melahirkan, pelarut vitamin A, D, E, K dan asam lemak. Asam lemak omega 3 dan 6 juga diperlukan untuk perkembangan sistem saraf, fungsi penglihatan dan pertumbuhan otak bayi juga sebagai bantalan bagi organ-organ tertentu seperti biji mata dan ginjal. Sumber lemak antara lain daging, susu, telur, mentega, dan minyak

tumbuhan.

- 4) Vitamin A, diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan embrio. Kekurangan vitamin A dapat mengakibatkan kelahiran prematur dan bayi berat lahir rendah. Sumber makanan yang mengandung vitamin A antara lain kuning telur, mentega, wortel, tomat dan nangka.
- 5) Vitamin B6, penting untuk pembuatan asam amino yaitu bahan protein didalam tubuh. Makanan yang mengandung vitamin B6 antara lain hati sapi, daging ayam tak berlemak, ikan salmon, beras merah, pisang, tomat dan lain-lain.
- 6) Vitamin C, jika kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan keracunan kehamilan, ketuban pecah dini (KPD). Vitamin C berguna untuk mencegah terjadinya ruptur membran, sebagai bahan semen jaringan ikat dan pembuluh darah. Sumber vitamin C terdapat dalam beberapa makanan seperti tomat, jeruk, jambu biji dan brokoli.
- 7) Asam folat, wajib dikonsumsi bagi ibu yang sedang hamil khususnya pada trimester 1. Asam folat diperlukan untuk pembentukan sel darah merah dan putih, mencegah anemia. Beberapa bahan olahan yang banyak mengandung asam folat adalah bayam, brokoli, jus jeruk, pisang dan lain-lain.
- 8) Kalsium, sebagian besar digunakan untuk perkembangan tulang dan gigi janin yang banyak terdapat pada produk susu, keju, udang, teri, ikan, kacang-kacangan, tahu, tempe

dan sayuran berdaun hijau.

- 9) Zat besi, bagi ibu hamil penting untuk pembentukan dan mempertahankan sel darah merah. Kebutuhan ini dapat terpenuhi dari makanan yang kaya akan zat besi, seperti daging berwarna merah, hati, ikan, kuning telur.
- 10) Fosfor, cukup diperoleh dari makanan sehari-hari. Fosfor berhubungan erat dengan kalsium. Jika jumlahnya tidak seimbang maka akan menimbulkan gangguan. Sumber makanannya adalah susu, keju dan daging.
- 11) Seng, jumlah seng dalam tubuh jumlahnya kecil. Kebutuhan seng terpenuhi dari makanan sehari-hari. Kekurangan mineral ini dapat menimbulkan cacat bawaan seperti pembentukan tulang dan selubung saraf tulang belakang yang tidak normal.uran berdaun hijau, kacang-kacangan, tempe dan roti.
- 12) Yodium, fungsi utama yodium adalah untuk pembentukan tiroksin terdapat dalam garam dan diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit. Berfungsi dalam pertumbuhan. Jika kekurangan terjadi kemudian pertumbuhan anak akan terhambat.
- 13) Natrium, peranan penting dalam metabolisme air dan bersifat mengikat cairan dalam jaringan sehingga mempengaruhi keseimbangan cairan pada ibu hamil. Sehingga ibu hamil cenderung menderita oedema.

14) Flour, diperoleh dari air putih. Flour diperlukan untuk pembentukan gigi bayi jika ketika hamil ibu mengalami kekurangan flour, maka bayi tidak normal pertumbuhan giginya. demikian juga dengan warna serta bangunan gigi (Isnaini et al., 2022).

2.3.3 Dampak Kurang Gizi Pada Ibu Hamil

Efek kekurangan gizi selama kehamilan dapat membahayakan bagi ibu dan janin yang dikandungnya. Bayi dengan berat lahir rendah merupakan akibat dari ibu hamil yang menderita kekurangan kronis dan status gizi yang buruk. Berat badan lahir rendah dikaitkan dengan tingginya tingkat obesitas bayi dan remaja, yang memperlambat pertumbuhan dan perkembangan mental anak. Ibu yang kekurangan gizi pada trimester kedua kehamilan akan mengakibatkan perdarahan antepartum, abortus dini, ketuban pecah dini, dan dampak pada janin berupa hambatan pertumbuhan dan perkembangan janin. di dalam rahim, kerentanan terhadap infeksi, cacat lahir dan gangguan prenatal. kematian. Wanita hamil yang kekurangan gizi selama kehamilan akan menyebabkan masalah pada ibu dan janin, seperti yang dijelaskan di bawah ini (Paramita, 2019).

a. Terhadap Ibu

Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mengakibatkan berbagai macam komplikasi bagi sang ibu, antara lain: anemia, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, serta mudah terserang penyakit infeksi.

b. Terhadap Persalinan

Dampak kekurangan gizi terhadap proses persalinan dapat berupa persalinan sulit dan persalinan lama, persalinan prematur, pasca persalinan dan operasi cenderung meningkat.

c. Terhadap Janin

Malnutrisi pada wanita hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan dapat menyebabkan keguguran, lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum (mati dlama kandungan) dan kelahiran dengan berat badan lahir rendah.

2.3.4 Menu Makanan Ibu Hamil



Gambar 2.3 Isi Piringku

Sumber: Kemenkes RI

1. Makanan Pokok

Makanan pokok adalah makanan yang mengandung karbohidrat yang manfaat utamanya adalah menjadi sumber yang mengenyangkan dan rasanya netral. Beberapa contoh makanan pokok adalah: beras, jagung, singkong, ubi jalar, talas, dan produk olahannya. Syarat-syarat makanan yang dapat dijadikan bahan dasar adalah sebagai berikut: a) mengandung karbohidrat; b) bersifat mengenyangkan; c) rasanya netral; d) harga murah; e) mudah ditanam; f) mudah diperoleh; g) mudah diolah; dan h) tahan lama (Anshari et al., 2022).

Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat 100 gram, yang setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas adalah: 175 kalori, 4 gram protein dan 40 gram karbohidrat. Berikut contoh daftar makanan pokok sebagai sumber karbohidrat (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014):

2. Lauk Pauk

Lauk pauk terdiri dari makanan sumber protein hewani dan protein nabati. Berikut adalah beberapa contoh lauk pauk berbahan dasar hewan: unggas, ikan, telur, susu dan produk olahannya. Lauk pauk berbahan dasar hewani mengandung lebih banyak asam amino dan mudah diserap oleh tubuh. Namun, ia memiliki kelemahan yakni memiliki kandungan kolesterol dan lemak yang lebih tinggi serta harganya relatif mahal. Contoh lauk-pauk nabati yaitu: tahu, tempe, kacang-kacangan. Protein nabati memiliki keunggulan dibandingkan protein hewani karena memiliki kandungan lemak tak jenuh yang

tinggi. Kandungan isoflavon, terutama pada kedelai, bermanfaat untuk menurunkan kadar kolesterol darah (Anshari et al., 2022).

3. Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin dan bertindak sebagai antioksidan. Sayuran dapat diolah dengan berbagai cara, termasuk merebus, mengukus, atau menumis. Sayuran dapat dimakan tanpa dimasak terlebih dahulu untuk menjaga kandungan gizi dan rasanya. Sayuran berdaun seperti kangkung, pak choy dan kubis tidak boleh dimasak lebih dari 5 menit. Sayuran yang lebih tebal seperti brokoli, kembang kol, kacang-kacangan, jagung dan kacang polong tidak boleh dimasak lebih dari 10 menit. Sementara itu, sayuran dengan tekstur yang lebih tebal dan lebih padat seperti wortel, labu, dan ubi jalar dimasak selama 15 menit (Anshari et al., 2022)

4. Buah-buahan

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat makanan yang sangat penting bagi tubuh. Kandungan gizi per porsi buah atau 50 mengandung 50 kalori dan 10gram karbohidrat. Berikut contoh daftar buah-buahan sebagai penukar 1 porsi buah pisang Ambon 50 gram (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014)

2.3.5 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil

Faktor yang memengaruhi gizi ibu hamil diantaranya (Paramita, 2019):

a. Kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan

Ibu hamil biasanya lebih memperhatikan zat gizi untuk keluarganya padahal ibu hamil harus lebih serius pada dirinya dalam penambahan zat gizi demi pertumbuhan dan perkembangan janin

b. Status Ekonomi

Perekonomian seseorang memengaruhi pilihan makanan yang mereka makan setiap hari. Seseorang dengan ekonomi tinggi kemudian hamil, kebutuhan gizi terpenuhi, apalagi pemeriksaan membuat gizi ibu semakin terpantau (Umar, 2021). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pendapatan dengan terjadinya KEK pada wilayah kerja Dinas Kesehatan Pambontergayang. Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya hubungan antara pendapatan dengan kejadian defisit kronis pada ibu hamil (Andini, 2020).

c. Pengetahuan Zat Gizi dalam Makanan

Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu akan memengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilakunya. Ibu dengan pengetahuan yang baik, kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup bagi bayinya.

d. Status Kesehatan

Status kesehatan seseorang sangat berpengaruh terhadap nafsu makannya. Seorang ibu yang dalam keadaan sakit otomatis akan memiliki nafsu makan yang berbeda dengan ibu yang dalam keadaan sehat.

e. Aktivitas

Orang yang bergerak secara aktif membutuhkan energi lebih banyak daripada orang yang duduk diam. Setiap aktivitas memerlukan energi, jadi semakin banyak anda melakukannya semakin banyak

energi yang anda butuhkan.

f. Berat Badan

Berat badan seorang ibu yang sedang hamil akan menentukan zat makanan yang diberikan agar kehamilannya dapat berjalan lancar. Pada trimester I harus ada penambahan berat badan meskipun ibu hamil dalam kondisi mual dan muntah yang tidak karuan.

g. Umur

Usia adalah lamanya hidup seseorang, sejak lahir sampai hari ulang tahunnya. Seiring bertambahnya usia, tingkat kematangan kekuatan seseorang dalam berpikir dan bekerja meningkat. Usia ibu yang terlalu tua atau terlalu muda pada saat kehamilan akan memberikan pengaruh pada kondisinya. Terlalu muda merupakan faktor risiko tinggi yang dapat mengakibatkan bahaya dan komplikasi yang lebih besar bagi ibu dan janin yang dikandungnya (Ibnu, 2020). Semakin muda atau tua wanita hamil, semakin besar dampaknya terhadap kebutuhan nutrisinya. Orang muda memerlukan banyak zat gizi tambahan, selain menggunakannya untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka sendiri, mereka juga perlu membaginya dengan orang yang mereka kandung. Sementara itu, untuk usia lanjut, diperlukan juga banyak energi karena fungsi organ-organ sudah melemah harus berfungsi secara optimal, sehingga diperlukan tambahan yang cukup untuk menunjang kehamilan dalam perjalanannya, jadi umur diatas 20 tahun kebawah tahun, dengan diharapkan gizi wanita lebih baik (Teguh dkk., 2019).

2.3.6 Masalah Gizi Pada Ibu Hamil

1. KEK (Kekurangan Energi Kronis)

Gangguan gizi yang paling umum pada wanita adalah defisiensi Energi Kronik. Defisiensi Energi Kronis pada ibu hamil adalah suatu keadaan dimana ibu kekurangan asupan protein untuk energi selama kehamilan sehingga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan pada ibu dan janin. Ibu hamil yang berisiko mengalami kekurangan energi kronis dapat dilihat dari pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) yang kurang dari 23,5 cm (Utami et al., 2020). KEK merupakan keadaan kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Pengukuran LILA dengan menggunakan pita LILA dengan ketelitian 0,1 cm dan ambang batas LILA WUS dengan risiko KEK di Indonesia adalah 23,5 cm. Apabila kurang dari 23,5 cm, artinya wanita tersebut mempunyai risiko KEK, dan diperkirakan akan melahirkan bayi dengan BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah) yaitu < 2500 gram.

2. Anemia

Anemia merupakan keadaan yang memperlihatkan bahwa massa eritrosit dan atau massa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen dan membawakan zat nutrisi bagi jaringan. Anemia dapat lebih dipastikan dengan melakukan pemeriksaan laboratorium. Jenis

anemia yang paling sering terjadi disebabkan oleh perubahan pembentukan eritrosit akibat defisiensi zat besi, asam folat dan vitamin B12 (Eka Sarofah Ningsih, dkk 2022). Ibu hamil umumnya mengalami kekurangan zat besi sehingga hanya memberi sedikit besi kepada janin yang dibutuhkan untuk metabolisme besi yang normal, hal ini jelas menimbulkan gangguan pertumbuhan hasil konsepsi, sering terjadi cacat bawaan, atau janin lahir dengan BBLR. Hindari makanan yang dapat menghambat penyerapan fe, yaitu Teh karena mengandung zat tanin, adapun zat gizi yang membant penyerapan fe yaitu vitamin C seperti jeruk, jambu biji dll.

2.4 Konsep Pengetahuan

2.4.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan ialah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Krisdiani, Sufyan, Ilmi, & Syah, 2020).

Pengetahuan adalah pemahaman atau informasi tentang subjek yang didapatkan melalui pengalaman maupun studi yang diketahui baik oleh satu orang atau oleh orang-orang pada umumnya (Cambridge, 2020).

2.4.2 Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan didalam domain kognitif memiliki enam tingkat (Daryanto, 2017).

1. Tahu (Know)

Tahu di artikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam tingkat pengetahuan ini adalah mengingat kembali (Recall) sesuatu yang spesifik dan semua bahan yang dipelajari atau ransangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan pengetahuan yang paling rendah.

2. Memahami (Comprehension)

Memahami adalah sesuatu yang dapat dijelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, serta dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar Orang yang telah paham terhadap objek atas materi. Dapat menjelaskan, contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (Aplikation)

Aplikasi merupakan kemampuan untuk mengumumkan materi yang telah diterapkan pada situasi atau kondisi nyata (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lainnya.

4. Analisis (Analysis)

Analisa adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau

suatu objek ke dalam komponen - komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian - bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan Menyusun formulasi -formulasi yang baru.

6. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian - penilaian ini di dasarkan pada suatu karakteria yang di tentukan sendiri, atau menggunakan karakteria yang telah ada.

2.4.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber belajar yang membuat manusia bertumbuh secara bijaksana di dalam konteks kehidupannya (Mulyatno, 2022)

b. Ekonomi (pendapatan)

Dalam memenuhi kebutuhan primer maupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik akan lebih tercukupi bila dibandingkan keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan akan informasi pendidikan (Singal, Kandou, &

Rumayar, 2018)

c. Lingkungan sosial ekonomi

Lingkungan sosial memiliki keterkaitan satu sama lain, maka lingkungan sosial memiliki peran dalam berinteraksi. Hal ini bertujuan untuk membentuk kepribadian individu menjadi lebih baik, sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan (Pakaya, Posumah, & Dengo, 2021)

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam pemberian respon terhadap sesuatu yang datangnya dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang di dapat (Masruhin, Ali, & Rosadi, 2021)

e. Paparan media massa atau informasi

Paparan dari meda massa akan mempengaruhi pola pikir dan tingkah laku yang diambil oleh masyarakat (Indinabila, 2021)

f. Akses layanan Kesehatan

Mudah dan tidaknya dalam mengakses layanan kesehatan tentunya akan berpengaruh terhadap pengetahuan khususnya dalam kesehatan (Mentari & Susilawati, 2022)

2.4.4 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan kuesioner tentang materi yang ingin diukur kepada responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan dibawah ini Wulandari, C. (2022).

Jawaban Benar jika responden mampu menjawab pertanyaan dengan benar sesuai dengan kunci jawaban skor 1, jawaban salah jika responden menjawab pertanyaan yang tidak sesuai dengan kunci jawaban skor 0.

- a). Tinggi ($\geq 80-100$ %)
- b). Sedang (60-79 %)
- c). Rendah (< 60 %)

(Notoatmodjo, S. (2012))

2.5 Media Sosial Tiktok

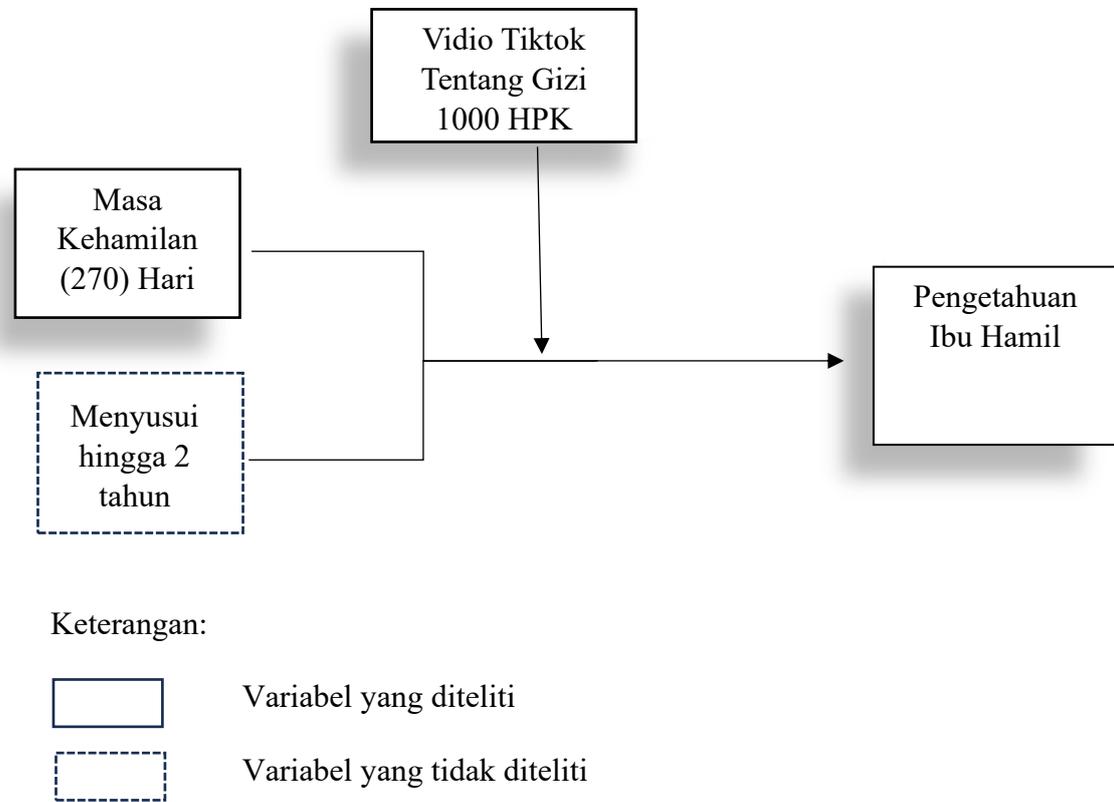
Aplikasi TikTok adalah aplikasi membuat video berdurasi pendek bagi penggunanya dengan memberikan special effects yang unik dan menarik serta memiliki dukungan musik yang banyak, sehingga pengguna dapat melakukan penampilan dengan beragam gaya dan mendorong untuk berkreaitivitas menjadi content creator (Susilowati, 2020).

Media sosial saat ini berkembang pesat. Kini semakin banyak orang yang mengakses media sosial dengan berbagai tujuan sesuai dengan kebutuhannya masing-masing, seperti untuk mencari hiburan, mencari informasi, dan berbagi informasi. Selain snapchat, dan instagram ada media sosial yang tengah populer, yaitu aplikasi TikTok, (Tama, 2020).

TikTok memungkinkan pengguna untuk secara cepat dan mudah membuat video-video pendek yang bagus untuk selanjutnya diunggah di media sosial. Memberdayakan pemikiran-pemikiran yang kreatif sebagai bentuk revolusi konten, menjadikan aplikasi TikTok sebagai sebuah wujud tolak ukur baru dalam berkreasi bagi para online content creators di seluruh dunia. Melalui CNN Indonesia, TikTok menjadi aplikasi populer di Indonesia dan dunia pada

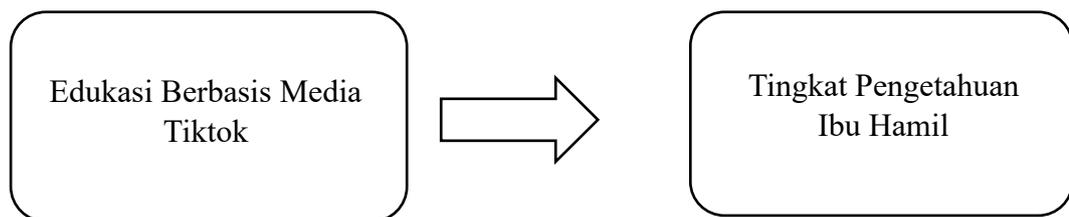
tahun 2020. Berdasarkan riset Sensor Tower di kuartal kedua tahun 2020, TikTok telah diunduh lebih dari 300 juta pengguna.

2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.6 Kerangka Teori

2.7 Kerangka Konsep



2.8 Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian adalah batasan-batasan dan cara-cara mengukur variabel-variabel yang akan diteliti. Definisi operasional variabel disusun dalam bentuk matriks, yang berisi: nama variabel, deskripsi variabel,

alat ukur, hasil pengukuran dan skala ukur yang digunakan (nominal, ordinal, interval, dan rasio). Definisi operasional dibuat untuk menyederhanakan dan memelihara pengumpulan data, menghindari interpretasi yang berbeda dan membatasi ruang lingkup variabel (Ulfa, 2021)

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Vidio Tiktok	Media yang menampilkan visualisasi materi yang dilengkapi dengan gambar dan tulisan dan suara informasi tentang gizi 1000 HPK	Video edukasi yang dibuat sendiri oleh peneliti dan sudah di unggah di akun Tiktok @rfkyln	Memberikan edukasi tentang gizi ibu hamil selama 1000 HPK dengan Video Tiktok	1. Sebelum Edukasi 2.Sesudah Edukasi	Nominal
2.	Tingkat Pengetahuan	Bagaimana tingkat pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama 1000 HPK	Kuesioner	Angket	1.Tinggi = $\geq 80-100\%$ 2.Sedang = $60-79\%$ 3.Rendah = $< 60\%$	Interval

Tabel 2.8 Definisi Operasional

2. 9 Hipotesis

Menurut Sugiono (2019) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Adapun hipotesis pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H1: Ada pengaruh edukasi menggunakan media sosial tiktok terhadap pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK untuk pencegahan stunting.

H0: Tidak ada pengaruh edukasi menggunakan media sosial tiktok terhadap pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK untuk pencegahan stunting.