BAB II
TIJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Pengertian

Menurut BKKBN, kehamilan merupakan sebuah proses bertemunya sel telur yang sudah matang dengan sperma, hingga pada akhirnya membentuk sel baru yang akan tumbuh. Dalam prosesnya akan sangat melibatkan sistem yang ada pada tubuh seorang wanita khususnya adalah sistem hormonal, dan hormon yang sangat berperan adalah hormon estrogen dan progesteron. Yang mana kedua hormon ini akan mengalami peningkatan selama kehamilan dan mempengaruhi proses adaptasi ibu hamil, sehingga persiapan yang matang, baik fisik maupun mental akan sangat berpengaruh terhadap tubuh ibu hamil (Mu'alimah *dkk.*, 2022).

Kehamilan adalah keadaan dimana seorang wanita yang didalam rahimnya terdapat embrio atau fetus. Mengandung seorang janin bisa terjadi pada saat masa konsepsi sampai lahirnya janin, serta lamanya kehamilan yang diawali dari ovulasi sampai partus yang bisa diperkirakan 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu. Preeklampsia merupakan sindrome yang ditandai dengan adanya suatu peningkatan tekanan darah protein dalam urine yang bisa muncul ditrimester kedua di kehamilan yang bisa dipulihkan diperiode postnatal. Preeklamsia bisa terjadi di masa prenatal, intranatal, dan postnatal. Ibu yang mengalami tekanan darah tinggi akibat kehamilan mencapai 10%, 3-4% diantaranya ibu hamil mengalami preeklamsia, 5% ibu hamil mengalami tekanan darah tinggi dan 1-2% ibu hamil mengalami tekanan darah tinggi kronis. darah

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

tinggi kronis yang dialami wanita yang sedang hamil merupakan penyulit 3-5% kehamilan, wanita yang memiliki tekanan darah tinggi kronis akan cenderung memiliki risiko yang sangat besar (20-40%) mengalami preeklamsia (Febriana & Harianti, 2020).

2. Perubahan Fisik Dan Psikologi Kehamilan

Wanita dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologisnya. Ketidaknyamanan fisik sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana bayinya kelak setelah lahir. Nyeri pinggang saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang, terutama didaerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan nyeri pinggang pada ibu hamil dapat dikurangi dengan olahraga. Ketidaknyamanan TM I antara lain ngidam keputihan, rasa mual muntah, pusing/sakit kepala, kelelahan, insomnia, sering miksi, ketidaknyamanan TM II dan III, haemoroid, konstipasi, varises, gatal-gatal, nyeri ulu hati, perut kembung, nyeri pinggang (punggung bawah) (S. Wulandari & Wantini, 2021).

Perubahan juga terjadi pada organ dan sistem lainnya terdiri dari sistem sirkulasi darah, volume darah total dan volume darah plasma darah naik pesat sejak akhir trimester pertama. Tekanan darah arteri cenderung menurun, terutama selama trimester kedua, kemudian akan naik lagi seperti pada pra hamil. Perubahan Psikologi Ibu Hamil pada trimester 1 muncul berupa perasaan ambivalen, kekecewaan, penolakan, kecemasan, depresi, dan kesedihan. Pada trimester 1 ini, akan muncul sejumlah ketidaknyamanan, misalnya mual,

kelelahan, perubahan nafsu makan, emosional, dan cepat marah. Pada trimester 2 ibu akan merasa lebih baik dan sehat karena terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Perubahan trimester 3 ibu akan lebih nyata mempersiapkan diri untuk menyambut kelahiran anaknya (Munisah et al., 2022).

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, mukuloskeletal, neurologi, pencernaan, dan endokrin. Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan organ tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi kehamilan dan masa perawatan anak selanjutnya. Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan bagi sebagian besar ibu hamil. Ketidaknyamanan pada kehamilan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil (Veri dkk., 2023).

3. Manfaat Gizi Untuk Masa Kehamilan

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Gizi ibu hamil merupakan nutrisi yang diperlukan dalam jumlah yang banyak untuk pemenuhan gizi ibu sendiri dan perkembangan janin yang dikandungnya. Status gizi ibu hamil dapat dipengaruhi oleh keadaan sosial ekonomi dan keadaan kesehatan ibu hamil selama kehamilan, berbagai resiko dapat terjadi jika ibu hamil mengalami kurang gizi yaitu abortus, bayi lahir mati, bayi lahir dengan berat badan rendah, dan retardasi mental. Lingkar lengan atas

dapat menunjukkan status nutrisi ibu hamil, lingkar lengan atas <23,5 cm menunjukkan status nutrisi ibu hamil kurang (Goni dkk., 2023).

Manfaat Status Gizi Ibu Hamil:

1) Pertumbuhan Janin yang optimal

Status gizi yang baik menyokong pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan, memastikan bahawa semua organ dan sistem tubuh janin berkembang dengan baik.

2) Kesihatan Ibu yang Lebih Baik

Ibu hamil dengan status gizi yang baik cenderung mempunyai kesihatan yang lebih baik, yang menyumbang kepada proses persalinan yang lebih lancar dan mengurangkan risiko kematian ibu (Dewi dkk, 2021).

4. Faktor Risiko Status Gizi ibu hamil

Faktor risiko status gizi pada ibu hamil (bumil) boleh mempengaruhi kesihatan ibu dan perkembangan janin. Beberapa faktor risiko tersebut meliputi:

a. Kekurangan Gizi

Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi, seperti kurangnya asupan protein, vitamin, dan mineral, boleh berisiko mengalami komplikasi selama kehamilan.

b. Umur

Usia ideal untuk hamil ialah pada rentang 20 hingga 35 tahun. Hal tersebut dikarenakan pada umur tersebut bagian tubuh dan rahim seorang wanita terbilang memadai untuk untuk menerima kehamilan serta pada rentang umur tersebut seorang wanita umumnya sudah siap untuk menjadi seorang ibu. Usia berisiko mencakup terlalu muda dan terlalu tua, keduanya berkesinambungan

dengan munculnya kondisi KEK pada ibu hamil dibawah 25 tahun maupun di atas 35 tahun berpotensi menderita KEK 7,6 kali lebih tinggi dibandingkan ibu hamil pada usia antara 25 sampai 35 tahun.

c. Jarak Kehamilan

Dekatnya jarak kehamilan akan menyebabkan janin yang dikandung memiliki kualitas rendah dan akan memberikan kerugian pada kesehatan ibu jarak kehamilan memiliki pengaruh terhadap kejadian KEK, sebab ibu yang hamil kembali dalam waktu singkat setelah melahirkan akan terkuras cadangan zat gizinya (Mauliddiyah, 2021).

d. Pengaruh Pendidikan ibu hamil

Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Faktor pendidikan mempengaruhi pola makan ibu hamil, tingkat pendidikan yang lebih tinggi di harapkan pengetahuan dan informasi tentang gizi yang dimiliki lebih baik sehingga bisa memenuhi asupan gizinya. Pendidikan ibu hamil berhubungan erat dengan status gizi ibu hamil karena tingkat Pendidikan yang baik akan mempengaruhi ibu untuk mencari informasi melalui media cetak maupun media online yang membahas tentang masalah gizi dan memotivasi ibu untuk mengikuti pertemuan ilmiah dan penyuluhan tentang gizi (Suryani et al., 2021).

e.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 (handayani, 2014).

5. Status Gizi Ibu Hamil

Status gizi ibu hamil merupakan salah satu indikator dalam mengukur status gizi masyarakat. Jika asupan gizi untuk ibu hamil dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi. Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi. Karena itu, kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, pertambahan besarnya organ kandungan, serta perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna dan kelahiran premature (Ummi Kulsum & Dyah Ayu Wulandari, 2022).

Kenaikan berat badan yang ideal sebaiknya mengalami kenaikan berat badan antara 10-12 kg selama kehamilan, terutama pada trimester pertama. Kenaikan ini penting untuk menyokong pertumbuhan janin dan kesihatan ibu. Rata-rata pertambahan berat badan ibu hamil yang mengalami KEK ialah sekitar 10,18 kg. Penambahan berat badan yang sesuai anjuran berhubung dengan kelahiran bayi dengan berat badan dan panjang badan normal. Berat badan ibu sebelum hamil dan kenaikan berat badan selama kehamilan bergantung pada Indeks Massa

Tubuh (IMT) sebelum hamil. Ibu dengan IMT normal (18,5-24,9) disarankan untuk menaikkan berat badan sekitar 11,5-16 kg selama kehamilan (Kridyana dkk, 2023).

berat badan ibu hamil bertambah 0,5 kg per minggu atau 6,5-16 kg selama kehamilan. Sebagai pengawasan, kecukupan gizi ibu hamil dan pertumbuhan kandungannya dapat diukur berdasarkan kenaikan berat badannya. Kenaikan berat badan rata-rata antara 6,5-16 kg. kenaikan berat badan yang berlebihan atau bila berat badan turun selama kehamilan triwulan kedua, harus menjadi perhatian. Idealnya berat badan ibu antara 45-65 kg. jika berat badan ibu kurang dari 45 kg, sebaiknya sebelum hamil ibu menaikan berat badannya dulu hingga mencapai 45 kg. begitu juga sebaliknya, bila berat badan ibu lebih dari 65 kg, sebaiknya ibu menurunkan berat badannya hinnga dibawah 65 kg. dengan cara ini diharapkan kehamilannya akan berkualitas. Idealnya kenaikan normal selama 9 bulan (Annisah et al., 2024).

kehamilan antara 12-15 kg jika saat mulai kehamilan, ibu berbobot antara 45-65 kg. sementara bagi kelompok ibu yang berat badannya saat mulai hamil dibawah 45 kg atau sangat kurus maka pertambahan berat badan yang dianjurkan antara 12,5-18 kg. sedangkan bagi kelompok ibu dengan berat badan saat mulai hamil lebih dari 65 kg, kenaikan yang dianjurkan hanya antara 7-11,5 kg Seorang ibu hamil mengalami kenaikan berat badan selama kehamilan sebanyak 10– 12 kg. Pada trimester I pertambahan berat badan ibu tidak mencapai 1 kg tapi tetap harus ada kenaikan berat badan. Setelah mencapai trimester II pertambahan berat

Komonkes Poltekkes Bengkulu

badan semakin banyak yaitu sekitar 3 kg dan pada trimester III sekitar 6 kg. Penambahan berat badan tersebut terjadi disebabkan karena adanya pertumbuhan janin, plasenta dan air ketuban. Kenaikan berat badan yang ideal untuk seorang ibu yang gemuk yaitu 7 kg dan 12,5 kg untuk ibu yang tidak gemuk (Annisah et al., 2024).

Tabel 2.1 Penambahan Berat Badan

IMT Sebelum Hamil	Penambahan BB Pada TM 1	Pertambahan BB per minggu pada TM 2 dan 3
Kurus (<18,5 kg/m²)	1-3 kg	0,5 kg
Normal (18,5 – 24,9 kg/m2)	1-3 kg	0,4 kg
Gemuk (25 – 29,9 kg/m2	1-3 kg	0,3 kg
Obesitas (>30 kg/m2)	0,2 – 2 kg 0,2 kg	0,2 kg

(Kemenkes RI, 2022)

Asupan energi dan protein diperlukan lebih banyak bagi ibu hamil KEK karena kekurangan energi dalam jangka waktu lama harus dipenuhi kebutuhannya agar dapat memperbaiki status gizi menjadi normal. Selain itu, faktor lain yang yang dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil KEK adalah pola makan, makanan yang dikonsumsi, tingkat ekonomi, status kesehatan dan faktor dari ibu itu sendiri seperti pekerjaan yang berlebihan dan pegetahuan gizi kurang baik (Tika Dwita Adfar, dkk 2022).

Status gizi pada ibu hamil dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, jarak kelahiran, usia kehamilan, paritas dan pendidikan salah satu cara penilaian status gizi ibu hamil adalah dengan melakukan pengukuran lingkar lengan atas (LILA), dimana ibu hamil dengan status gizi baik memiliki LILA ≥ 23,5 dan

ibu hamil dengan status gizi kurang memiliki LILA ≤ 23,5 (Adriati & Chloranyta, 2022).

Status gizi ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi boleh memberi kesan yang signifikan pada peningkatan berat badan dan kesihatan bayi. Ibu hamil dengan kekurangan tenaga kronik (KEK) berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan panjang badan yang pendek, jadi penting untuk memastikan asupan gizi yang cukup selama kehamilan (Puspitaningrum, 2021)

Antropometri merupakan indikator status gizi yang berkaitan dengan masalah kekurangan energi dan protein yang dikenal dengan kep. Antropometri dipengaruhi oleh faktor genetik dan faktor lingkungan. Konsumsi makanan dan kesehatan (adanya infeksi) merupakan faktor lingkungan yang mempengaruhi antropometri pada umumnya LILA ibu hamil berada diatas standar normal, namun demikian masih ditemukan 40% yang mengalami kek dengan lila dibawah 22,3 cm. Pengukuran LILA menggunakan pita LILA yang telah terstandarisasi, sehingga valid dan reliable digunakan. LILA berguna untuk mendeteksi risiko KEK pada awal kehamilan karena berat badan sebelum hamil tidak diketahui.

LILA merupakan pengukuran status gizi yang lebih mudah dan praktis karena hanya menggunakan satu alat ukur yaitu pita pengukur lila. Namun, lila hanya dapat digunakan untuk keperluan skrining, tidak untuk pemantauan. Sedangkan untuk pengukuran IMT membutuhkan 2 alat yaitu timbangan dan pengukur tinggi badan yang membutuhkan persyaratan

tertentu yang harus dipenuhi seperti kalibrasi alat timbang berat badan serta lantai yang keras dan datar untuk pengukuran tinggi badan menggunakan mikrotoice. Namun, IMT tidak dapat digunakan sebagai indikator kek ibu hamil karena perubahan berat badan yang terjadi selama kehamilan. Oleh sebab itu, lla bermanfaat untuk pengukuran risiko kek pada ibu hamil karena lila relatif stabil (Abadi et al., 2023).

B. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

LILA merupakan pengukuran status gizi yang lebih mudah dan praktis karena hanya menggunakan satu alat ukur yaitu pita pengukur LILA. Namun, LILA hanya dapat digunakan untuk keperluan skrining, tidak untuk pemantauan. Khusus pada wanita hamil, LILA digunakan untuk mengetahui risiko KEK karena pada umumnya wanita Indonesia tidak mengetahui berat badan pralahir, sehingga IMT prahamil tidak dapat diukur. Pengukuran IMT membutuhkan 2 alat yaitu timbangan dan pengukur tinggi badan yang membutuhkan persyaratan tertentu yang harus dipenuhi seperti kalibrasi alat timbang serta lantai yang keras dan datar untuk pengukuran tinggi badan. Namun, IMT tidak dapat digunakan sebagai indikator KEK ibu hamil karena perubahan berat badan yang terjadi selama kehamilan. Oleh sebab itu, LILA bermanfaat untuk pengukuran risiko KEK pada ibu hamil karena LILA relatif stabil. Berikut ini gambar alat ukur LILA (Y. Wahyuni & Huda, 2023).



Gambar 1. Alat Ukur LILA

1. Ambang Batas

Status gizi secara langsung (antropometri gizi) yaitu dengan mengukur tinggi badan, menimbang berat badan, mengukur lingkar lengan atas, & kadar hemoglobin. Pengukuran lingkar lengan atas (LILA) bertujuan agar mengetahui ibu hamil mempunyai risiko KEK atau tidak. Ambang batas LILA dengan risiko KEK di Indonesia ialah 23,5 cm, apabila <23,5 cm maka ibu hamil mempunyai status gizi yang tidak baik dan jika ≥23,5 cm maka ibu hamil berstatus gizi baik (Wahyuni and Miftahul Huda, 2020).

2. Cara mengukur LILA

a. Mempersiapkan alat yang akan digunakan yaitu pita lingkar lengan atas
b. Posisikan ibu hamil berdiri dengan tegak dan seluruh badan rileks
c. Lengan baju dilipat sampai lengan pangkat bahu usahakan lengan atas tidak tertutup baju
d. Tentukan lengan mana yang diukur. Bila tangan kanan adalah tangan yang sering aktif, LILA sebaiknya dilakukan pada lengan sebelah kiri
e. Tekuk lengan pada sudut 90 derajat atau membentuk siku-siku
f. Ukur panjang lengan atas, mulai dari tulang bahu sampai siku
g. Tandai titik tengah dari panjang lengan atas

h. Lingkarkan pita LILA dititik tengah antara tulang bahu dan siku, jangan terlalu ketat atau longgar
i. Baca angka yang tertera dipita LILA, lalu lihat apakah ukuran LILA masuk kategorik KEK atau normal (Adriati & Chloranyta, 2022).

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu