

BAB II TINJAUAN TEORI

A. Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis dalam siklus hidup seorang perempuan sebagai individu yang unik. Dalam kehamilan adanya respon berbeda setiap ibu hamil karena perubahan yang terjadi. Salah satu asuhan penting dalam kebidanan adalah asuhan kehamilan. Fokus asuhan kehamilan untuk memantau perkembangan janin dan status kesehatan ibu serta melakukan deteksi secara dini kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi (Yulivantina et al., 2024).

2. Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

Menurut Oktavia dan Lubis (2024) kebutuhan dasar ibu hamil trimester I, II dan III adalah sebagai berikut :

a. Oksigen

Kebutuhan oksigenasi merupakan kebutuhan dasar manusia yang digunakan untuk kelangsungan metabolisme sel tubuh, untuk mempertahankan tubuhnya dan untuk aktivitas berbagai organ atau sel. Pada ibu hamil, kebutuhan oksigen meningkat dari 500 ml menjadi 700 ml dan ini relatif sama dari trimester I, II dan III. Hal ini merupakan hal yang wajar, karena konsumsi oksigen pada Ibu hamil meningkat seiring dengan bertambahnya kebutuhan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya.

Selama kehamilan trimester I kebutuhan oksigen sama dengan kebutuhan Ibu sebelum hamil. Pergantian udara yang baik di dalam rumah sangat membantu Ibu hamil dalam memperoleh udara yang segar.

Selama kehamilan trimester II kebutuhan oksigen meningkat, oleh karena itu Ibu hamil perlu mendapatkan zat besi dengan minum tablet tambah darah. Berikan Ibu minimal 90 tablet tambah darah diminum 1 tablet setiap hari selama kehamilan.

Selama kehamilan trimester III, berjalan-jalan baik dilakukan di waktu pagi karena mengalami pertukaran udara yang sangat baik sambil meregangkan

b. Nutrisi

Kebutuhan makanan sehari-hari Ibu tidak hamil, Ibu hamil, dan Ibu menyusui

Tabel 1
Kebutuhan Sehari-hari Pada Wanita

Kalori dan zat makanan	Tidak hamil	Hamil	Menyusui
Kalori	2000	2300	3000
Protein	55 g	65 g	80 g
Kalsium	0,5 g	19	19
Zat besi	12 g	17 g	17
Vitamin A	5000 IU	6000 IU	7000 IU
Vitamin D	400 IU	600 IU	800 IU
Vitamin C	60 mg	90 mg	90 mg

Sumber. Fitriani, et al (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan Diii Kebidanan Jilid Ii. In *PT Mahakarya Citra Utama Group* (Vol. 8, Issue 2).

Sejumlah besar penelitian ilmiah menyoroiti peran penting asupan gizi selama kehamilan dan menyusui berfungsi untuk memberikan keturunan normal. Banyak nutrisi makanan yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan otak dan sistem saraf pusat. DHA, vitamin D, asam folat, dan yodium, semua memainkan peran penting pada berbagai tahap perkembangan, telah terbukti berkontribusi terhadap kelainan fungsional, banyak yang memiliki efek.

c. *Personal Hygiene*

Personal hygiene adalah kebersihan yang dilakukan untuk diri sendiri diantaranya: (Indrayani, 2011 sitasi Oktavia & Lubis (2024))

- 1) Mandi
- 2) Perawatan rambut, rambut harus bersih, keramas satu minggu 2-3 kali.
- 3) Payudara, puting susu harus sering dibersihkan. Kalau tidak, dapat terjadi *eczema* pada puting susu dan sekitarnya.

- 4) Perawatan vagina/vulva, wanita yang hamil jangan melakukan irrigasi vagina kecuali dengan nasihat dokter karena irrigasi dalam kehamilan dapat menimbulkan emboli udara.
- 5) Perawatan kuku, kuku harus bersih dan pendek.
- 6) Perawatan kesehatan mulut dan gigi perlu mendapat perhatian karena seringkali mudah terjadi gigi berlubang, terutama pada Ibu yang kekurangan kalsium. Rasa mual selama masa hamil dapat mengakibatkan perburukan *hygiene* mulut dan dapat menimbulkan karies gigi.

d. Eliminasi

Masalah buang air kecil tidak mengalami kesulitan, bahkan cukup lancar. Dengan kehamilan terjadi perubahan hormonal, sehingga daerah kelamin menjadi lebih basah. Situasi basah ini menyebabkan jamur (trikomonas) tumbuh sehingga wanita hamil mengeluh gatal dan mengeluarkan keputihan. Rasa gatal sangat mengganggu, sehingga sering digaruk dan menyebabkan saat berkemih terdapat residu (sisir) yang memudahkan infeksi kandung kemih.

Untuk melancarkan dan mengurangi infeksi kandung kemih yaitu dengan minum dan menjaga kebersihan sekitar alat kelamin. Wanita perlu mempelajari cara membersihkan alat kelamin yaitu dengan gerakan dari depan ke belakang setiap kali selesai berkemih atau buang air besar dan harus menggunakan tisu atau lap atau handuk yang bersih setiap kali melakukannya. Membersihkan dan mengelap dari belakang ke depan akan membawa bakteri dari daerah rektum ke muara uretra dan meningkatkan risiko infeksi. Sebaiknya gunakan tisu yang lembut dan menyerap air, lebih disukai yang berwarna putih, dan tidak diberi wewangian, karena tisu yang kasar diberi wewangian atau bergambar dapat menimbulkan iritasi. Wanita harus sering mengganti palapis atau pelindung celana dalam.

Dianjurkan minum 8-12 gelas cairan setiap hari. Apabila perasaan ingin berkemih muncul jangan diabaikan, menahan berkemih akan membuat bakteri di dalam kandung kemih berlipat ganda.

e. Seksualitas

Kehamilan bukan merupakan halangan untuk melakukan hubungan seksual. Pada hamil muda hubungan seksual sedapat mungkin dihindari, bila terdapat keguguran berulang atau mengancam kehamilan dengan tanda infeksi, pendarahan, mengeluarkan air. Pada kehamilan tua sekitar 14 hari menjelang persalinan perlu dihindari hubungan seksual karena dapat membahayakan. Dapat terjadi bila kurang *higienis*, ketuban dapat pecah, dan persalinan dapat terangsang karena, sperma mengandung prostaglandin.

f. Mobilisasi

. Kemampuan seseorang bergerak dalam upaya memenuhi kebutuhan sehari-hari disebut dengan mobilisasi. Pembatasan pergerakan oleh karena suatu kondisi dan keadaan disebut dengan imobilisasi. Pergerakan seseorang yang dibantu dengan alat disebut ambulasi. Tujuan dari mobilisasi antara lain:

- a) Memenuhi kebutuhan dasar manusia
- b) Mencegah terjadinya trauma
- c) Mempertahankan tingkat kesehatan
- d) Mempertahankan interaksi sosial dan peran sehari-hari
- e) Mencegah hilangnya kemampuan fungsi tubuh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi mobilisasi adalah:

- a) Gaya hidup
- b) Proses penyakit dan *injury*
- c) Kebudayaan
- d) Tingkat energi
- e) Usia dan status perkembangan
- f) Tipe persendian dan pergerakan
- g) Toleransi aktivitas
- h) Masalah fisik

Upaya mencegah terjadinya masalah akibat kurangnya mobilisasi antara lain:

- a) Perbaiki status gizi
- b) Memperbaiki kemampuan mobilisasi

- c) Melaksanakan latihan pasif dan aktif
- d) Mempertahankan posisi tubuh dengan benar sesuai dengan *body alignment* (struktur tubuh).
- e) Melakukan perubahan posisi tubuh secara periodik (mobilisasi untuk menghindari terjadinya dekubitus/*pressure area* akibat tekanan yang menetap pada bagian tubuh).

Bagi wanita hamil yang sehat, aktivitas fisik yang aman dan cara yang efektif untuk mengurangi risiko kesehatan yang merugikan.

g. Istirahat/tidur

Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Dengan tidur semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Tidur yang cukup dapat memainkan peranan dalam membantu tubuh kita untuk pulih dari penyakit atau luka. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur mengakibatkan kehilangan kekuatan, kerusakan pada sistem kekebalan dan meningkatkan tekanan darah.

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar yang dialami oleh seseorang, yang dapat dibandingkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Wanita hamil harus mengurangi semua kegiatan yang melelahkan, tapi tidak boleh digunakan sebagai alasan untuk menghindari pekerjaan yang tidak disukainya. Wanita hamil juga harus menghindari posisi duduk, berdiri dalam waktu yang sangat lama. Ibu hamil harus mempertimbangkan pola istirahat dan tidur yang mendukung kesehatan sendiri, maupun kesehatan bayinya. Kebiasaan tidur larut malam dan kegiatan-kegiatan malam hari harus dipertimbangkan dan kalau mungkin dikurangi hingga seminimal mungkin. Tidur malam sekitar 8 jam/istirahat/tidur siang 1 jam. Jadwal istirahat dan tidur perlu diperhatikan dengan baik, karena istirahat dan tidur yang teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani, dan rohani untuk kepentingan perkembangan dan pertumbuhan janin.

Posisi aman untuk Ibu hamil sekitar 16 minggu sebaiknya Ibu tidur dengan posisi miring ke sisi kiri karena posisi ini memberi

keuntungan untuk janin untuk mendapatkan aliran darah dan nutrisi yang maksimal ke plasenta karena adanya vena cava inferior di bagian belakang sebelah kanan spina yang mengembalikan darah dari tubuh bagian bawah ke jantung. Juga dapat membantu ginjalbuntuk membuang sisa produk dan cairan dari tubuh Ibu sehingga mengurangi pembengkakan (edema) di tangan, kaki dan pergelangan kaki. Tips untuk tidur dengan posisi yang lebih nyaman letakkan bantal diantara dengkul dan satu dipunggung atau memilih bantal tidur untuk Ibu hamil.

3. Asuhan Kehamilan

Asuhan kehamilan, juga dikenal sebagai *Antenatal Care* (ANC), bertujuan mengoptimalkan kesehatan Ibu secara fisik dan mental agar dapat menjalani kehamilan dengan baik, persalinan normal, masa nifas dan persiapan menyusui secara eksklusif serta pemulihan alat reproduksi dengan waktu yang tepat (Oktavia & Lubis, 2024).

Asuhan kehamilan bertujuan memastikan perkembangan kehamilan sesuai dengan usia kehamilan tanpa adanya komplikasi. Secara khusus dilakukan dengan cara:

- a. Pendidikan membantu meningkatkan kesehatan Ibu secara mental dan fisik seperti kebersihan diri, kebutuhan gizi dan persiapan persalinan.
- b. Monitor perkembangan kehamilan untuk memastikan kesehatan Ibu dan perkembangan bayi.
- c. Mengoptimalkan kesehatan Ibu dan bayi secara fisik, mental, dan sosial.
- d. Untuk mencegah kelainan atau komplikasi terlambat, termasuk komplikasi medis, bedah, dan obstetri.
- e. Perencanaan persalinan dan persiapan untuk meminalkan komplikasi dan trauma seminimal mungkin.
- f. Membuat Ibu siap untuk memberikan asi eksklusif, menjalankan nifas dengan benar, dan merawat anak secara sosial, psikologis, dan fisik.
- g. Perencanaan peran Ibu dan keluarga saat melahirkan agar pertumbuhan dan perkembangan bayi optimal.

4. Standar Asuhan Kehamilan

Menurut Yulivantina et al (2024) Salah satu standar asuhan kehamilan saat ini adalah Pelayanan Antenatal Terpadu 10T yaitu:

- a. Melakukan Timbang berat badan dan ukur tinggi badan pada kunjungan awal.
- b. Mengukur Tekanan darah pada setiap kali kunjungan
- c. Menilai Status gizi (Ukur Lingkar Lengan Atas/LILA) pada kunjungan awal.
- d. Mengukur Tinggi puncak rahim (fundus uteri) untuk menilai perkembangan kehamilan pada setiap kali kunjungan.
- e. Melakukan Tentukan presentasi janin dan denyut jantung janin (DJJ) pada usia kehamilan > 20 minggu.
- f. Melakukan Skrining status imunisasi Tetanus dan berikan imunisasi tetanus difteri (Td) bila diperlukan.
- g. Melakukan pemberian Tablet tambah darah minimal 90 tablet selama masa kehamilan.
- h. Melakukan Tes laboratorium termasuk pemeriksaan kehamilan, kadar hemoglobin darah, golongan darah, tes triple eliminasi (HIV, Sifilis, dan Hepatitis B), dan tes malaria di daerah di mana penyakit tersebut sangat umum. Jika ada indikasi, pemeriksaan tambahan dapat dilakukan, seperti glukoprotein urin, gula darah sewaktu, sputum Basil Tahan Asam (BTA), kusta, malaria daerah non-endemis, pemeriksaan feses untuk kecacingan, pemeriksaan darah lengkap untuk mengidentifikasi thalasemia dini, dan pemeriksaan lainnya.
- i. Melakukan Tata laksana/penanganan kasus sesuai kewenangan.
- j. Melakukan Temu wicara (konseling) Dalam konseling, informasi seperti hasil pemeriksaan, perawatan yang sesuai dengan usia kehamilan dan usia Ibu, gizi Ibu hamil, kesiapan mental, tanda-tanda bahaya kehamilan, persalinan, dan nifas, persiapan persalinan, kontrasepsi pascapersalinan, perawatan bayi baru lahir, dan pemberian ASI eksklusif adalah beberapa hal yang disampaikan.

B. Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil

1. Pengertian KEK

Masalah gizi pada kehamilan sering dikenal sebagai Kekurangan Energi Kronik (KEK). KEK merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kekurangan gizi yaitu kalori dan protein yang berlangsung secara menahun dengan tanda gejala berat badan kurang dari 40 kg dan tampak kurus dengan lingkaran lengan atas < 23.5 cm (Winarsih, 2018).

Penting untuk menentukan status gizi Ibu sebagai awal perbaikan gizi khususnya Ibu hamil agar kebutuhan gizi bayi terpenuhi pada tumbuh kembang balita (Fitriah, Supariasa, Riyadi & Bakri, 2018; Kemenkes, 2017 sitasi Safira et al (2023)). Penilaian status gizi pada Ibu hamil dapat dilakukan dengan pengukuran Lingkaran Lengan Atas (LILA), karena pada Ibu hamil dengan malnutrisi terkadang menunjukkan edema namun jarang mengenai lengan atas. Pengukuran LILA bertujuan untuk mengetahui apakah seseorang menderita KEK (Ferial, 2011 sitasi Safira et al (2023)).

LILA merupakan gambaran tentang keadaan jaringan otot dan lapisan lemak bawah kulit. Pengukuran LILA dilakukan pada pertengahan antara pangkal lengan atas dan ujung siku dalam ukuran cm (centi meter) . Cara pengukuran lila dapat dilihat dari langkah-langkah Pengukuran LILA berikut ini :

- 1) Tetapkan posisi bahu (*acromion*) dan siku (*olecranon*)
- 2) Letakkan pita pengukur antara bahu dan siku
- 3) Tentukan titik tengah lengan
- 4) Lingkaran pita LILA tepat pada titik tengah lengan
- 5) Pita jangan terlalu ketat, jangan pula terlalu longgar
- 6) Pembacaan skala yang tertera pada pita (dalam cm (centi meter))

2. Faktor Risiko

Ibu hamil yang menikah pada usia remaja cenderung berisiko untuk mengalami KEK, menurut penelitian Mulyaningrum, menunjukkan bahwa Ibu hamil yang berumur kurang dari 20 tahun memiliki risiko KEK yang lebih tinggi, bahkan Ibu hamil yang umurnya terlalu muda dapat meningkatkan risiko KEK secara bermakna (Novitasari et al., 2019). Paritas Ibu yang tinggi atau

terlalu sering hamil dapat menguras cadangan zat gizi tubuh, jarak kehamilan yang terlalu dekat menyebabkan Ibu tidak memperoleh kesempatan untuk memperbaiki tubuh setelah melahirkan, Ibu hamil yang beban kerja yang tinggi juga membutuhkan lebih banyak energi karena cadangan energinya dibagi untuk dirinya sendiri, janin dan pekerjaannya. Masalah kesehatan Ibu hamil merupakan faktor yang ikut mempengaruhi rendahnya status gizi yang disebabkan kemiskinan, kurangnya pendidikan, kebiasaan makan, kondisi kesehatan yang buruk yang menyebabkan risiko dan komplikasi pada Ibu hamil. Pola makan yang kurang beragam, porsi makan yang kurang dan pantangan terhadap suatu makanan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kejadian KEK (Nugraha et al, 2019).

3. Prognosis

Menurut Alyssa Atikah Putri & Shella Salsabila (2023) KEK pada Ibu hamil juga berisiko menyebabkan banyak penyakit baik pada Ibu hamil dan anak yang akan dilahirkan, berikut merupakan beberapa dampak penyakit yang dapat terjadi pada Ibu hamil adalah sebagai berikut :

1) Anemia

Anemia adalah penyakit kekurangan sel darah merah, dimana terjadi saat kadar hemoglobin seorang Ibu hamil kurang dari 11 g/dl di fase trimester I dan III dan kurang dari 10,5 g/dl pada fase trimester II. Dampak anemia pada Ibu hamil sendiri termasuk fatal karena jika sudah parah, Ibu hamil dapat mengalami abortus atau keguguran yang disebabkan oleh darah Ibu yang tak cukup mengikat oksigen untuk metabolisme bayi yang dikandungnya. Ibu juga akan lebih rentan melahirkan bayi prematur, ketuban pecah dini, perdarahan postpartum dan BBLR.

2) Preeklamsia

Preeklamsia adalah penyakit yang berhubungan dengan kehamilan yang diakibatkan oleh tekanan darah yang terlalu tinggi dan juga tidak terkontrol. Preeklamsia dapat terjadi dengan atau tanpa gejala. Karena tekanan darah tinggi biasanya berkembang secara perlahan, wanita hamil sering kali tidak menyadarinya hingga mereka melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur ke dokter kandungan atau dokter (Imelda, 2017). Ibu hamil dengan penyakit KEK berisiko lebih besar terkena preeklamsia

karena status gizi berpengaruh pada tekanan darah. Apabila tekanan darah tinggi dan status gizi *underweight* / kurang gizi, Ibu hamil dapat terkena eklamsia yang dapat berdampak pada kesehatan Ibu hamil dan bayi.

3) Bayi lahir *stunting*

Stunting adalah kondisi di mana bayi tidak tumbuh dengan benar karena kekurangan gizi kronis, mengakibatkan terlalu pendek untuk ukuran usia mereka. Malnutrisi dapat terjadi selama kehamilan dan di tahun-tahun awal setelah kelahiran, tetapi efeknya menjadi jelas setelah anak mencapai usia 2 tahun. Status gizi Ibu dan anak sangat penting untuk pertumbuhan anak. 24 bulan pertama kehidupan seorang anak, yang dikenal sebagai "periode emas," sangat penting untuk kualitas hidup mereka, karena setiap dampak negatif selama periode ini permanen dan tidak dapat diperbaiki. Periode kritis untuk difokuskan selama periode emas (0-2 tahun) adalah periode prenatal (280 hari), di mana wanita hamil berisiko kekurangan gizi. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan nutrisi yang memadai selama kehamilan untuk memastikan nutrisi Ibu yang optimal dan kehamilannya yang aman, yang mengarah pada kelahiran seorang anak dengan potensi fisik dan mental yang baik dan energi yang cukup untuk menyusui di masa depan.

4) Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)

Apabila seorang Ibu hamil mengalami gizi buruk atau kekurangan energi kronis (KEK), hal ini akan memiliki dampak yang signifikan pada pertumbuhan janin yang dikandungnya. Dampak ini akan mempengaruhi berat badan lahir bayi, yang kemungkinan akan lebih rendah dari yang seharusnya. Berat badan bayi yang rendah ini memiliki risiko kematian bayi yang lebih tinggi. Status gizi janin merupakan faktor penentu dalam menentukan berat badan bayi yang baru lahir, dan status gizi janin ini dipengaruhi oleh status gizi Ibu selama hamil hingga melahirkan. Kondisi ketidakseimbangan nutrisi atau malnutrisi ini menyebabkan penurunan jumlah darah dalam tubuh Ibu. Volume darah yang cukup penting dalam mengirimkan nutrisi dan oksigen ke janin melalui plasenta. Ketika terjadi penurunan volume darah, curah jantung menjadi tidak mencukupi, sehingga pasokan darah yang membawa nutrisi ke janin melalui plasenta mengalami penurunan. Akibatnya, ukuran plasenta juga menjadi lebih

kecil. Selain itu, gangguan dalam sirkulasi oksigen dan nutrisi juga dapat menghambat pertumbuhan janin atau menyebabkan bayi lahir dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR).

5) Komplikasi persalinan dan proses pertumbuhan janin yang terganggu

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu hamil dapat memiliki dampak negatif pada proses persalinan. Hal ini dapat menyebabkan persalinan yang sulit, memanjang, persalinan prematur, pendarahan pasca persalinan, serta meningkatkan risiko persalinan melalui operasi. KEK juga dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan berkontribusi pada risiko keguguran, abortus, kelahiran mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum (kematian dalam kandungan), dan kelahiran bayi dengan BBLR. Bayi yang lahir dengan BBLR memiliki risiko kematian yang lebih tinggi, mengalami kekurangan gizi, gangguan pertumbuhan, dan gangguan perkembangan.

4. Penatalaksanaan KEK secara Farmakologis dan Non Farmakologis

Secara farmakologis upaya pencegahan KEK dengan memberikan tablet tambah darah dan asam folat sesuai anjuran dokter.

Secara non farmakologis upaya penanganan untuk Ibu hamil dengan KEK yaitu dengan PMT Lokal pada Ibu hamil, ketersediaan pangan yang memadai di rumah tangga, penyuluhan mengenai pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi kehamilan dan perubahan kebiasaan atau pola makan agar sesuai dengan kebutuhan tubuh. Cakupan pemberian makanan tambahan pada Ibu hamil KEK di Indonesia tahun 2021 adalah 89,7% (Kemenkes RI, 2023).

PMT memberikan suplemen nutrisi selain makanan sehari-hari untuk mencegah kekurangan energi. Memberikan PMT untuk menyediakan kalori dan protein, serta perubahan menu dan jenis makanan. Asupan kalori yang sebaiknya diberikan dalam program PMT bagi Ibu hamil dengan KEK adalah 600–700 kalori dan protein 15–20 mg (Kemenkes RI, 2023).

5. Manfaat Bahan Pangan Lokal Untuk Mengatasi KEK

Optimalisasi pemanfaatan pangan lokal merupakan hal penting dalam mengatasi terbatasnya akses pangan dengan memastikan bahwa kebutuhan gizi

seperti protein, vitamin, mineral, dan serat terpenuhi dengan baik, dan tepat (Husnah, et al, 2022 sitasi Annisa & Husna (2024)). Pangan lokal adalah makanan yang dihasilkan dan dikembangkan secara tradisional oleh masyarakat dan berpotensi untuk dimanfaatkan dan diolah sebagai makanan tambahan untuk meningkatkan status gizi (Setiawati&Syuraini, 2018 sitasi Annisa & Husna (2024)).

Berdasarkan jurnal Khasanah et al (2020) terdapat alternatif makanan bahan pangan lokal untuk mengatasi Ibu hamil KEK. Banyak keragaman pangan lokal yang ada di sekitar Ibu hamil yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi selama hamil. Misalnya sayuran, buah, dan kacang-kacangan. Biasanya produk lokal lebih mudah ditemukan dan lebih terjangkau dari sisi biaya maupun ketersediaan barang. Seperti bahan lokal kacang hijau yang banyak diperoleh disekitar Ibu hamil. Kacang hijau kaya unsur gizi makro, mikro, vitamin B1, B2, asam amino, asam folat, protein, karbohidrat, kalsium, dan fosfor. Ibu hamil membutuhkan sekitar 2300 kalori hingga 2500 kalori setiap hari sehingga ada penambahan 200 hingga 300 kalori jika dibandingkan dengan perempuan yang tidak hamil. Ibu hamil yang mengonsumsi ekstrak kacang hijau sebanyak satu kali dalam sehari akan menambah energi 201 kalori. Dalam setiap 100 gram kacang hijau terdapat protein 22,2 gram rendah lemak jenuh dan kolesterol, asam folat gram yang berfungsi membantu mengurangi penyakit jantung, mencegah kecacatan pada janin, zat besi 6,7 gram yang membentuk hemoglobin, seng yang berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh, kalium berfungsi menjaga asam basa darah, magnesium gram berfungsi meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh, tembaga berfungsi membantu penyerapan zat besi, mangan berfungsi membantu otak dan saraf, B1 0,64 mgr berfungsi agar syaraf bekerja dengan baik. Kacang hijau mempunyai beberapa manfaat bagi Ibu hamil, yaitu mengurangi kecacatan yang berasal dari asam folat, menjaga kesehatan berasala dari kandungan vitamin C, memperkuat tulang dari kandungan fosfor, mengatasi masalah pencernaan dari kandungan serat, mengurangi *morning sickness*, sumber kalori.

C. Olahan Kacang Hijau Sebagai Alternatif Non Farmakologis

1. Pengertian Kacang Hijau

Banyak keragaman pangan lokal yang ada di sekitar Ibu hamil yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi selama hamil. Misalnya sayuran, buah, dan kacang-kacangan. Biasanya produk lokal lebih mudah ditemukan dan lebih terjangkau dari sisi biaya maupun ketersediaan barang. Seperti bahan lokal kacang hijau yang banyak diperoleh disekitar Ibu hamil.

Kacang hijau adalah jenis tanaman yang berasal dari suku polong-polongan dan merupakan jenis tanaman budidaya dan palawija yang dikenal luas di daerah tropis. Kacang hijau merupakan salah satu sumber protein nabati yang penting di Indonesia (Ratnasari et al., 2021).

2. Kandungan Kacang Hijau

Kacang hijau kaya unsur gizi makro, mikro, vitamin B1, B2, asam amino, asam folat, protein, karbohidrat, kalsium, dan fosfor. Dalam 100 gram kacang hijau mengandung : Kalori 323 kalori, protein 22 gram, lemak 1,5 gram, karbohidrat 56,8 gram, kalsium 223 mgr, Zat besi 7,5 mgr, fosfor 319 mgr, Vit A 157 SI, Vitamin B1 0,46 mg, Vitamin C 10 mg, air 15,5 gram. Dalam setiap 100 gram kacang hijau terdapat protein rendah lemak jenuh dan kolesterol, asam folat yang berfungsi membantu mengurangi penyakit jantung, mencegah kecacatan pada janin, zat besi yang membentuk hemoglobin, seng yang berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh, kalium berfungsi menjaga asam basa darah, magnesium gram berfungsi meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh, tembaga berfungsi membantu penyerapan zat besi, mangan berfungsi membantu otak dan saraf, B1 berfungsi agar syaraf bekerja dengan baik (Khasanah et al., 2020).

3. Mekanisme kacang hijau dalam meningkatkan ukuran LILA dan berat badan pada Ibu hamil

Banyak program sudah dilakukan dengan segala usaha dan keterbatasan baik dana dan tenaga. Namun, untuk mewujudkan Ibu hamil yang lebih sehat dan tidak melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah belum sepenuhnya dapat terwujud. Untuk itu dapat diberikan nutrisi kacang hijau sebagai solusi disamping program yang sudah dilakukan.

Pada Ibu hamil Kekurangan Energi Kronis kecukupan kalori dalam tubuhnya berarti belum dapat terpenuhi. Belum terpenuhinya kebutuhan tubuh akan energi menyebabkan tidak efektifnya konsumsi protein karena sebagian dari zat gizi protein yang dikonsumsi akan diubah menjadi energi mengalahkan fungsi utamanya sebagai zat pembangun dan pemeliharaan sel jaringan tubuh. Agar zat protein dalam tubuh dapat berperan sebagaimana mestinya, maka sebaiknya kebutuhan tubuh akan energi dipenuhi terlebih dahulu. Kebutuhan energi Ibu hamil per hari berkisar antara 2300 kalori sampai 2500 kalori. Jadi terjadi penambahan 200 kalori sampai 300 kalori dibanding wanita sebelum hamil.

Ibu hamil akan mengonsumsi minuman ekstrak kacang hijau perhari satu sachet selama 30 hari, dalam 1 *sachet* ekstrak kacang hijau yg terdiri dari 33 gram serbuk kacang hijau mengandung 107 kalori ditambah gula merah 25 gram mengandung 94 kalori akan memberi tambahan kalori 201 kalori di tiap *sachet*nya. Jadi ekstrak kacang hijau bila dikonsumsi Ibu hamil sekali dalam sehari akan memberi tambahan energi sebanyak 201 kalori. Karena Ibu hamil memerlukan tambahan kalori 200 kalori setiap hari (Khasanah et al., 2020).

4. Cara membuat olahan minuman/makanan berbahan dasar kacang hijau

Kacang hijau diberikan secara ekstrak , merupakan salah satu bentuk penyajian yang efektif karena padat gizi. Protein pada kacang hijau mentah memiliki daya cerna sekitar 77 % disebabkan oleh adanya zat antigizi, seperti *anti tripsin* dan *tannin (polipenol)*, untuk itu agar daya cerna protein tersebut meningkat harus diolah melalui proses pemasakan, seperti perebusan, pengukusan, dan sangrai. Jadi mengolah secara ekstrak memudahkan Ibu hamil untuk dapat langsung mengonsumsi kacang hijau menjadi siap saji (Khasanah et al., 2020).

Cara membuat serbuk kacang hijau :

Siapkan 250 gram kacang hijau

Cuci bersih kacang hijau. Pastikan tidak ada kerikil atau kotoran lainnya.

Lalu tiriskan.

Sangrai kacang hijau dengan menggunakan api kecil selama 20 menit.



Setelah disangrai, angkat dan dinginkan.

Blender kacang hijau yang telah di sangrai.



Saring menggunakan saringan tepung. Jika masih ada bagian yang kasar, blender lagi. Lalu saring lagi. Lakukan berulang kali sampai mendapatkan tepung kacang hijau yang benar-benar halus.



Setelah mendapatkan tepung yang benar-benar halus, simpan di wadah tertutup kedap udara. Tepung kacang hijau siap digunakan.



Sumber resep dari <https://cookpad.com/id/resep/256397-tepung-kacang-hijau-homemade>.

Pada resep serbuk diatas dapat dibuat menjadi 7-8 *sachet* minuman. Dalam 1 *sachet* ekstrak kacang hijau yg terdiri dari 33 gram serbuk kacang hijau mengandung 107 kalori ditambah gula merah 25 gram mengandung 94 kalori akan memberi tambahan kalori 201 kalori di tiap *sachet*nya (Khasanah et al., 2020).

Ada alternatif makanan selain serbuk kacang hijau dibuat minuman yaitu dengan membuat makanan yang disebut “Kue Satu”. “Kue Satu” ini dapat menjadi selingan cemilan atau kudapan untuk Ibu hamil supaya lebih mudah membawanya kemanapun dan kapanpun Ibu hamil berada. Cara mengolahnya sebagai berikut:

Bahan-bahan:

- 1) 200 gram kacang hijau
- 2) 200 gram gula halus
- 3) Air secukupnya

Langkah-langkah:

- 1) Kacang hijau direndam dalam air tawar ± 12 jam. Kemudian tiriskan.
- 2) Sangrai kacang hijau hingga matang. Kemudian haluskan saat sudah dingin menggunakan blender. Tepung kacang hijau menjadi 200 gram.
- 3) Campurkan tepung kacang hijau dan gula halus. Aduk hingga tercampur merata.
- 4) Tuang air sedikit demi sedikit hingga dapat berbentuk saat digenggam.
- 5) Siapkan cetakan kue satu lalu masukkan adonan, tekan-tekan hingga adonan padat.
- 6) Keluarkan adonan dari cetakan lalu taruh di loyang.
- 7) Jemur kue satu dibawah sinar matahari selama 2-3 hari saat terik matahari, atau hingga adonan mengeras dan siap disantap.



Sumber gambar : <https://bit.ly/4iKEkDr>

Sumber resep dari : <https://kumparan.com/Resep-makanan/resep-kue-satu-lezat-hanya-pakai-dua-bahan-1xxnVzSvXgU>

Pada 200 gram tepung kacang hijau, didapatkan kalori sekitar 560 kalori. Kacang hijau yang sudah diolah menjadi tepung memiliki kandungan kalori yang lebih tinggi dibandingkan dengan kacang hijau segar atau rebus. Pada resep tersebut didapatkan ± 20 butir kue berukuran 10 gram. Pada satu butir kue satu mengandung sekitar 50 kalori. Untuk pemenuhan penambahan kalori perhari pada Ibu hamil dengan KEK, maka Ibu hamil dapat mengonsumsi kue sekitar 4-5 butir kue perharinya.

D. Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga

1. Pengertian

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) pemberdayaan masyarakat bidang kesehatan adalah proses untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemampuan individu, keluarga serta masyarakat untuk berperan aktif dalam upaya kesehatan yang dilaksanakan dengan cara fasilitasi proses pemecahan masalah melalui pendekatan edukatif dan partisipatif serta memperhatikan kebutuhan potensi dan sosial budaya setempat.

2. Jenis Pemberdayaan

Menurut (Suharjuddin, 2020) terdapat 5 jenis dalam pemberdayaan perempuan, yaitu:

- a) Pemberdayaan Perempuan dalam Bidang Ekonomi: Fokus pemberdayaan ini adalah meningkatkan kesejahteraan perempuan dengan melibatkan program-program seperti pemberdayaan usaha mikro, kegiatan pinjaman modal, dan lain sebagainya.

- b) Pemberdayaan Perempuan dalam Bidang Pertanian: Melalui pemberdayaan di sektor pertanian, tujuannya adalah untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat di pedesaan. Ini mencakup inovasi dan perubahan revolusioner dalam sektor pertanian di Indonesia.
- c) Pemberdayaan Perempuan dalam Bidang Kesehatan: Sektor kesehatan diarahkan untuk memberikan pengetahuan dan kesadaran terkait isu-isu kesehatan. Ini melibatkan promosi program kesehatan, penyuluhan, serta peningkatan infrastruktur kesehatan.
- d) Pemberdayaan Perempuan dalam Bidang Pendidikan: Pendidikan menjadi pintu gerbang untuk memahami berbagai aspek kehidupan. Pemberdayaan dalam sektor pendidikan mencakup pengembangan tenaga kerja yang profesional dan kompeten, serta peningkatan fasilitas dan sarana pendidikan.
- e) Pemberdayaan Perempuan dalam Bidang Agama: Pemberdayaan dalam sektor agama bertujuan untuk mengakui dimensi spiritual setiap individu sebagai komponen penting dalam mencapai keseimbangan kehidupan, baik di dunia maupun di akhirat.

3. Peran Bidan dalam Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga

Peran bidan dalam pemberdayaan perempuan dan keluarga sebagai bagian dari dukungan terhadap pencapaian SDGs terutama pada tujuan ke-5 yaitu “tercapainya kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan dan anak perempuan.”

Bidan sebagai pengelola dan pelaksana memberikan asuhan kebidanan pada perempuan sesuai dengan kewenangannya selama siklus reproduksi, dan bidan sebagai pendidik mempunyai tugas untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada perempuan dan masyarakat agar pengetahuan, sikap dan perilaku yang tidak sehat dapat berubah. Selain itu juga bidan harus mampu untuk memberikan bimbingan pada kader sebagai mitra kerjanya.

Bidan sebagai advocator adalah seseorang yang mampu mempengaruhi dan memperbaiki sistem kesehatan dan kesejahteraan perempuan, pasangan dan keluarganya termasuk dalam bidang ekonomi sampai akhirnya bidan mampu berkontribusi pada tahap kebijakan dan strategi, politik dan tingkat internasional. Dengan pemahaman pembelajaran seumur hidup, bidan

sebaiknya terus mengembangkan dan memperbarui praktiknya, berpikir inovatif sebagai pemimpin dan berkontribusi pada pembuatan sistem dan pemberian pelayanan.

Bidan merupakan praktisi yang otonomi, dan dalam menjalankan tugasnya maka pendidikan, keterampilan dan penelitian terintegrasi secara efektif. Penulis mengharapkan perempuan dapat berdaya untuk mengambil keputusan terutama untuk melakukan perawatan kesehatan dirinya sendiri. Maka dari itu, penulis memberikan pemberdayaan perempuan dan pemberdayaan keluarga berbasis IPTEKS melalui edukasi dan praktik cara mengolah bahan pangan lokal untuk memperoleh hasil peningkatan pengetahuan dan peningkatan LILA dan penambahan berat badan.