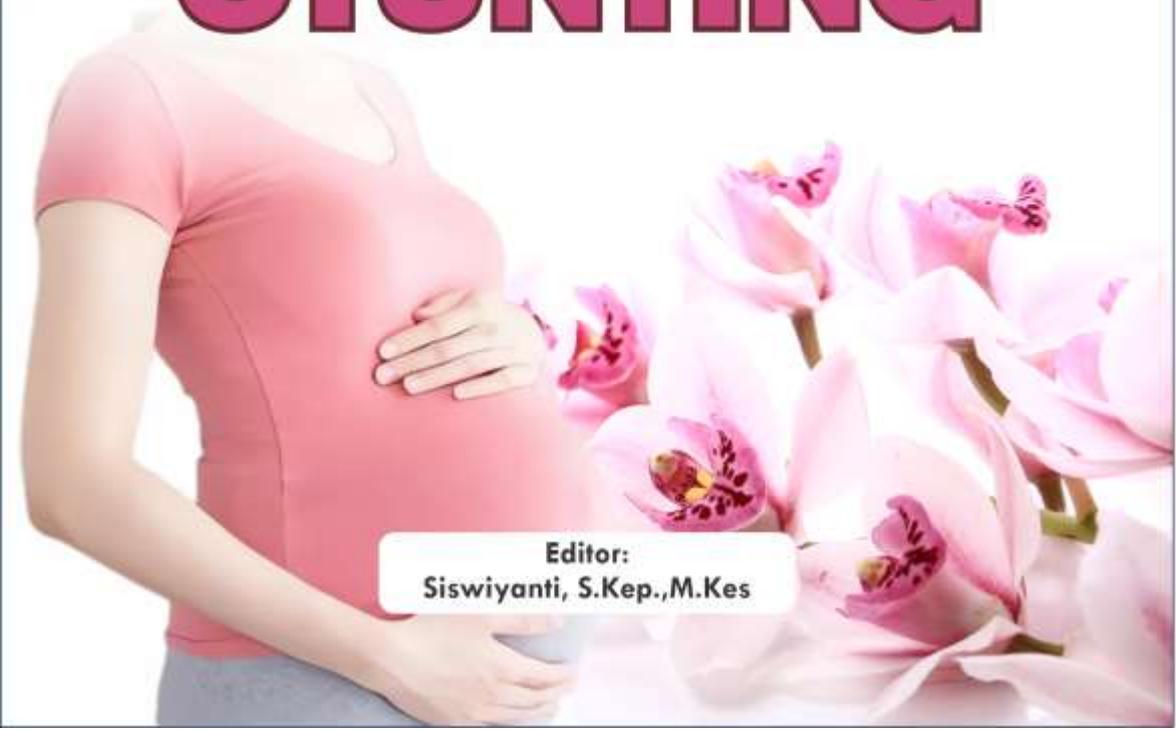


Triwik Sri Mulati, M.Mid
Dewi Susilowati, S.SiT, Bdn, M.Kes



PENDIDIKAN KESEHATAN
PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN
DI SAAT KEHAMILAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
STUNTING



Editor:
Siswiyanti, S.Kep.,M.Kes

PENDIDIKAN KESEHATAN: PENGETAHUAN DAN
KETERAMPILAN DI SAAT KEHAMILAN SEBAGAI
UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Triwik Sri Mulati, M.Mid
Dewi Susilowati, S.SiT, Bdn, M.Kes



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**PENDIDIKAN KESEHATAN: PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN DI SAAT
KEHAMILAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING**

Penulis:
Triwik Sri Mulati, M.Mid
Dewi Susilowati, S.SiT, Bdn, M.Kes

Desain Cover:
Tahta Media

Editor:
Siswiyanti, Skp., M.Kes

Proofreader:
Tahta Media

Ukuran:
vii, 88, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-147-664-7

Cetakan Pertama:
Desember 2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2023 by Tahta Media Group
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku monograf dengan judul “Pendidikan Kesehatan: Pengetahuan dan Keterampilan di Saat Kehamilan sebagai Upaya Pencegahan Stunting”. Stunting merupakan ancaman utama terhadap kualitas masyarakat Indonesia. Bukan hanya mengganggu pertumbuhan fisik, anak-anak juga mengalami gangguan perkembangan otak yang akan memengaruhi kemampuan dan prestasi mereka. Anak yang menderita stunting akan memiliki riwayat kesehatan buruk karena daya tahan tubuh yang juga buruk. Stunting juga bisa menurun ke generasi berikutnya bila tidak ditangani dengan serius. Salah satu upaya untuk mencegah stunting yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga, salah satunya keluarga yang memiliki ibu hamil, dengan materi tentang: Gizi ibu hamil, KEK, Anemia, PHBS, ASI eksklusif, dan Tehnik menyusui yang benar. Dengan pemberian pendidikan kesehatan kepada keluarga, diharapkan keluarga tersebut akan memiliki pengetahuan dan keterampilan mengenai pencegahan stunting di masa kehamilan.

Buku ini disusun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu kami menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan Buku Monograf ini. Terlepas dari semua itu, kami menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasa. Oleh karena itu dengan tangan terbuka kami menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki buku ini. Akhir kata kami berharap semoga Buku Monograf berjudul “Pendidikan Kesehatan: Pengetahuan dan Keterampilan di Saat Kehamilan sebagai Upaya Pencegahan Stunting” ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca.

Klaten, Desember 2024

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB I GIZI IBU HAMIL.....	1
1.1 Pengertian.....	1
1.2 Pesan Umum Gizi Seimbang.....	2
1.3 Pesan Khusus Gizi Seimbang Ibu Hamil.....	3
1.4 Nurtisi Bagi Ibu Hamil.....	3
1.5 Dampak Kekurangan Gizi Pada Ibu Hamil.....	6
1.6 Makanan Yang Perlu Di Hindari Saat Hamil.....	7
1.7 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil.....	7
BAB II KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK).....	10
2.1 Pengertian Kekurangan Energi Kronis (KEK).....	10
2.2 Tanda Dan Gejala KEK.....	11
2.3 Komplikasi Ibu Hamil Dengan KEK.....	11
2.4 Penanggulangan Ibu Hamil Dengan KEK.....	12
2.5 Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) Pada Ibu Hamil.....	12
2.6 Pengaruh Kek Dalam Kehamilan.....	13
2.7 Faktor Yang Mempengaruhi KEK.....	13
2.8 Langkah Penanganan KEK.....	14
BAB III ANEMIA.....	15
3.1 Pengertian Anemia.....	15
3.2 Patogenesis Anemia Defisiensi Besi.....	15
3.3 Batas Normal Kadar Hemoglobin (HB) dan Metode Pengukuran HB.....	16
3.4 Penyebab Anemia.....	17
3.5 Gejala Anemia.....	19
3.6 Dampak Anemia.....	20
3.7 Pencegahan Anemia.....	20
BAB IV PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS).....	22
4.1 Pengertian.....	22
4.2 Tujuan.....	22
4.3 Manfaat.....	23
4.4 Indikator PHBS.....	24

4.5	Klasifikasi.....	25
4.6	Prinsip Dan Penerapan PHBS.....	26
4.7	Faktor Yang Mempengaruhi PHBS.....	28
BAB V ASI EKSKLUSIF		29
5.1	Pengertian.....	29
5.2	Keunggulan.....	31
5.3	Tujuan Pemberian Asi Eksklusif	31
5.4	Alasan Pemberian Asi Eksklusif	32
5.5	Manfaat Pemberian Asi Eksklusif	32
5.6	Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif.....	35
BAB VI TEHNIK MENYUSUI YANG BENAR.....		38
6.1	Konsep Menyusui.....	38
6.2	Pengertian Tehnik Menyusui.....	38
6.3	Tehnik Menyusui.....	39
BAB VIII STUNTING		48
7.1	Pengertian Stunting	48
7.2	Penyebab Stunting	48
7.3	Dampak Stunting	52
7.4	Pencegahan Dan Penanggulangan Stunting.....	53
7.5	Penilaian Status Gizi Anak	55
BAB VIII PENDIDIKAN KESEHATAN		60
8.1	Pengertian.....	60
8.2	Tujuan Dan Manfaat Pendidikan Kesehatan	61
8.3	Ruang Lingkup Pendidikan Kesehatan	62
8.4	Prinsip-Prinsip Pendidikan Kesehatan	63
8.5	Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan.....	63
8.6	Media Dan Alat Bantu Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan	65
8.7	Tahap-Tahap Pendidikan Kesehatan.....	67
BAB IX PENGETAHUAN		69
9.1	Pengertian	69
9.2	Klasifikasi Pengetahuan	69
9.3	Aspek-Aspek Pengetahuan	70
9.4	Cara Memperoleh Pengetahuan.....	71
9.5	Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	73

9.6	Proses Tahapan Pengetahuan.....	77
9.7	Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan	77
BAB X KETERAMPILAN		79
10.1	Pengertian	79
10.2	Aspek-Aspek Keterampilan.....	81
10.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	83
10.4	Macam-Macam Keterampilan	84
10.5	Ciri Ciri Tingkat / Hasil Belajar	85
DAFTAR PUSTAKA.....		86
BIOGRAFI PENULIS.....		88

BAB I

GIZI IBU HAMIL

1.1 PENGERTIAN

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (KEMENKES RI, 2018).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2017). Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi ibu hamil adalah suatu keadaan fisik yang merupakan hasil dari konsumsi, absorpsi dan utilisasi berbagai macam zat gizi baik makro maupun mikro (Paramita, 2019).

Status gizi ibu hamil adalah suatu keadaan keseimbangan dalam tubuh ibu hamil sebagai akibat pemasukan konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang digunakan oleh tubuh untuk kelangsungan hidup dalam mempertahankan fungsi-fungsi organ tubuh (Fikawati, 2016). Status gizi ibu hamil dapat diketahui dengan melakukan pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA). Pengukuran LiLA cukup representatif, dimana ukuran LiLA ibu hamil erat dengan IMT ibu hamil yaitu semakin tinggi LiLA ibu hamil diikuti pula dengan semakin tinggi IMT ibu (Paramita, 2019).

Kecukupan gizi ibu saat hamil erat kaitannya dengan keadaan bayi yang dilahirkan. Masa kehamilan yang paling kritis adalah trimester ketiga, yakni saat umur janin sudah mencapai enam bulan, janin akan tumbuh cepat sekali. Hal ini dapat dilihat dari kenaikan berat badan ibu yang makin cepat ketika memasuki trimester kedua kehamilan. Selain itu, pertumbuhan otak janin selama kehamilan juga sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi ibu.

BAB II

KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)

2.1 PENGERTIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)

Terdapat beberapa definisi mengenai kekurangan energi kronis pada ibu hamil, yaitu:

- 1) Kekurangan energi kronis merupakan kekurangan zat gizi pada masa lalu yaitu pada wanita usia subur (WUS) yang menyebabkan masa tubuh kurus dan pendek (stunting) keadaan tersebut berlangsung sampai ibu hamil.
- 2) Kekurangan Energi Kronis pada ibu hamil adalah ibu hamil yang kurang asupan energi (karbohidrat dan lemak) sehingga tidak mencukupi kebutuhan hidup dalam jangka waktu yang lama.
- 3) Ibu hamil dengan Kurang Energi Kronis adalah ibu hamil yang dalam pengukuran antropometri Lingkar Lengan Atas (LILA) adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi. Ibu KEK menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi atau keadaan patologis akibat kekurangan secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi.

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah kekurangan energi yang memiliki dampak buruk terhadap kesehatan ibu dan pertumbuhan perkembangan janin. Ibu hamil dikategorikan KEK jika Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm (Muliarini, 2018).

BAB III

ANEMIA

3.1 PENGERTIAN ANEMIA

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin (Hb) yang rendah dalam darah. (WHO,2015). National Institute of Health(NIH) Amerika 2011 menyatakan bahwa anemia terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup (Fikawati, Syafiq, & Veretamala, 2017). Anemia gizi adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah daripada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu (Adriani & Wijatmadi, 2012). Secara definisi, anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh sehingga kebutuhan besi untuk eritropoesis tidak cukup ditandai dengan gambaran sel darah merah yang hipokrom mikrositik, kadar besi serum dan saturasi (jenuh) transferrin menurun, mampu ikat besi total (TIBC) meninggi dan cadangan besi dalam sumsum tulang dan tempat lain sangat kurang atau tidak sama sekali (Gultom 2003).

3.2 PATOGENESA ANEMIA DEFISIENSI BESI

Perjalanan keadaan kurang gizi besi mulai dari terjadinya anemia sampai dengan timbulnya gejala-gejala yang klasik, melalui beberapa tahap :
7 a. Tahap I Terdapat kekurangan zat besi di tempat-tempat cadangan besi (depot ion), tanpa disertai dengan anemia (anemia latent) ataupun perubahan konsentrasi besi dalam serum (SI). Pada pemeriksaan didapat kadar ferritin berkurang. b. Tahap II Selanjutnya kemampuan ikat besi total (TIBC) akan meningkat yang diikuti dengan penurunan besi dalam serum (SII) dan jenuh

BAB IV

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

4.1 PENGERTIAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan di masyarakat (Depkes, 2007).

Menurut Kepmenkes RI (2010) PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

PHBS adalah salah satu strategi yang dapat ditempuh untuk menghasilkan kemandirian di bidang kesehatan baik pada masyarakat maupun pada keluarga, yang artinya harus ada komunikasi antar kader dengan keluarga atau masyarakat untuk memberikan informasi dan melakukan pendidikan kesehatan. Ini menjadi tanggung jawab Pemerintah Kabupaten/Kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di rumah tangga agar dapat dijalankan secara efektif (Machfoedz, 2006).

4.2 TUJUAN

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat.

BAB V

ASI EKSKLUSIF

5.1 PENGERTIAN

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa pemberian makanan maupun minuman lain kecuali obat selama 6 bulan. Setelah 6 bulan, ASI tidak dapat mencukupi kebutuhan mineral seperti zat besi, sehingga untuk memenuhi kebutuhan tersebut harus diberikan MP ASI (makanan pendamping ASI) yang kaya zat besi.

Yang perlu dipahami dalam pemberian ASI adalah produksi ASI yang tidak selalu sama setiap harinya; yaitu antara 450 - 1200 ml per hari, sehingga bila dalam 1 hari dirasakan produksinya berkurang, maka belum tentu akan begitu seterusnya. Bahkan pada 1-2 hari kemudian jumlahnya akan melebihi rata-rata sehingga secara kumulatif akan mencukupi kebutuhan bayi.

Berdasarkan dari Wiji (2013) ASI adalah hadiah terindah dari ibu kepada bayi yang disekresikan oleh kedua belah kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang mudah dicerna dan mengandung komposisi nutrisi yang seimbang dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi setiap saat, siap disajikan dalam suhu kamar dan bebas dari kontaminasi (Wiji, 2013). ASI Eksklusif adalah menyusui bayi secara murni, yang dimaksud secara murni adalah bayi hanya diberi ASI saja selama 6 bulan tanpa tambahan cairan apapun dan tanpa pemberian makanan tambahan lain (Wiji, 2013). Pemberian ASI secara Eksklusif ini dianjurkan untuk jangka waktu setidaknya selama 6 bulan. Setelah bayi berumur 6 bulan, ia harus mulai diperkenalkan dengan makanan padat, sedangkan ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Manfaat ASI akan sangat meningkat bila bayi hanya diberi ASI selama 6 bulan pertama kehidupannya. Peningkatan ini sesuai dengan lamanya pemberian ASI eksklusif serta lamanya pemberian ASI bersama – sama dengan makanan padat setelah bayi berumur 6 bulan (Pomarida, 2017).

BAB VI

TEHNIK MENYUSUI

YANG BENAR

6.1 KONSEP MENYUSUI

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian integral dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. Masa laktasi mempunyai tujuan meningkatkan pemberian ASI sampai anak umur 2 tahun secara baik dan benar serta anak mendapatkan kekebalan tubuh secara alami. Proses ini timbul setelah plasenta lepas. Plasenta mengandung hormon menghambat prolaktin (hormon plasenta) yang menghambat pembentukan ASI. Setelah plasenta lepas, hormon plasenta tersebut tak ada lagi sehingga susu keluar. ASI keluar 2-3 hari setelah melahirkan. Payudara sudah terbentuk kolestrum yang bagus sekali untuk bayi, karena mengandung zat kaya gizi dan antibody pembunuh kuman. Bayi mengisap payudara, hormon oksitosin membuat ASI mengalir dari dalam alveoli, melalui saluran susu (ductus/milk canals) menuju reservoir susu sacs yang berlokasi dibelakang areola, lalu kedalam mulut bayi (Mansyur, 2014).

6.2 PENGERTIAN TEHNIK MENYUSUI

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik menyusui yang benar. Indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi ibu dan bayi yang benar (*body position*), perlekatan bayi

BAB VIII

STUNTING

7.1 PENGERTIAN STUNTING

Stunting (kerdil) adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang kurang dari minus dua dan kurang dari minus tiga standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO. Balita stunting termasuk masalah gizi kronik yang disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi. Balita stunting di masa yang akan datang akan mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Stunting dapat diketahui bila seorang balita sudah diukur panjang atau tinggi badannya, lalu dibandingkan dengan standar, dan hasilnya berada di bawah normal. Balita stunting adalah balita dengan status gizi yang berdasarkan panjang atau tinggi badan menurut umurnya bila dibandingkan dengan standar baku WHO- MGRS nilai Z-scorenya kurang dari -2 SD dan dikategorikan sangat pendek (severely stunted) jika nilai Zscorenya kurang dari -3 SD (Kemenkes RI, 2016).

Stunting menjadi masalah gagal tumbuh yang dialami oleh bayi di bawah lima tahun yang mengalami kurang gizi semenjaak di dalam kandungan hingga awal bayi 12 lahir, stunting sendiri akan mulai nampak ketika bayi berusia dua tahun.

7.2 PENYEBAB STUNTING

Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak

BAB VIII

PENDIDIKAN KESEHATAN

8.1 PENGERTIAN

Pendidikan kesehatan adalah istilah yang diterapkan pada penggunaan proses pendidikan secara terencana untuk mencapai tujuan kesehatan yang meliputi beberapa kombinasi dan kesepakatan belajar atau aplikasi pendidikan didalam bidang kesehatan (Notoatmodjo, 2013).

Sedangkan menurut Suliha (2006) Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku secara terencana pada diri individu, kelompok atau masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat.

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar ada individu, kelompok atau masyarakat dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan sendiri menjadi mandiri. Sehingga pendidikan kesehatan merupakan suatu usaha atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok dan masyarakat dalam meningkatkan kemampuan baik pengetahuan, sikap maupun ketrampilan agar tercapai hidup sehat secara optimal (Nasution, 2004).

Pendidikan kesehatan merupakan proses yang mencakup dimensi dan kegiatan-kegiatan intelektual, psikologi, dan sosial yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan secara sadar dan yang akan memengaruhi kesejahteraan diri, keluarga, dan masyarakat (Maulana, 2009).

Pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat meyakini atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain (Notoadmojo, 2007).

Pendidikan kesehatan tidak hanya berhubungan dengan komunikasi informasi, tetapi juga berhubungan dengan adopsi motivasi, keterampilan, dan kepercayaan diri untuk melakukan tindakan memperbaiki kesehatan.

BAB IX

PENGETAHUAN

9.1 PENGERTIAN

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek dari indra yang dimilikinya. Dengan sendirinya, pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran dan indera penglihatan (Notoatmodjo, 2012).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi beberapa faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya. Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang.

Pengetahuan merupakan suatu pembentukan terus menerus oleh seseorang yang setiap saat mengalami reorganisasi karena pemahaman baru (Riyanto, 2013).

Pengetahuan merupakan suatu pemahaman teoritis dan praktis yang dimiliki oleh seseorang. Pengetahuan memiliki peran yang penting terhadap kehidupan dan perkembangan baik individu, masyarakat, atau organisasi (Basuki, 2017). Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan bertambahnya informasi dengan pemahaman yang dimiliki seseorang melalui penginderaan.

9.2 KLASIFIKASI PENGETAHUAN

Menurut Notoatmodjo (2010) Pengetahuan dalam struktur kognitif hirarki mencakup enam klasifikasi, yaitu :

BAB X

KETERAMPILAN

10.1 PENGERTIAN

Sifat manusia dalam segala sesuatu yang dikerjakan dalam bekerja tak lepas dari yang namanya keterampilan. Keterampilan adalah kemampuan manusia dalam menggunakan pikiran, ide serta kreatifitas, mengubah atau membuat sesuatu menjadi nilai lebih sehingga sesuatu tersebut memiliki nilai yang lebih bermakna. Pada organisasi atau UMKM keterampilan para pegawai atau karyawan dapat berpengaruh terhadap kinerja UMKM tersebut, dengan keterampilan yang dimiliki para pegawai, akan membantu UMKM untuk mencapai tujuan. Keahlian seseorang tercermin dengan seberapa baik seseorang tersebut melakukan kegiatan yang spesifik, seperti mengoperasikan peralatan, berkomunikasi, dan lain lain. Maka keterampilan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu baik secara fisik maupun mental (Budi W. Soetjipto, 2002). Selain itu juga menurut (Fauzi, 2010: 7) Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkannya atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. Jika ini yang digunakan maka kata “keterampilan” yang dimaksud adalah kata benda. Cara orang dalam memandang dunia dipengaruhi oleh kemampuan terampil seseorang, apabila keberhasilan itu terjadi pasti berkat adanya manusia yang terampil dibalik semua keberhasilan, Menurut Singer dikutip oleh Amung (2010 : 61), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai

DAFTAR PUSTAKA

- _____ 2009. Pedoman pelaksanaan Kelas Ibu Balita. Jakarta: Depkes RI
- _____ 2015. Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kemenkes RI.
- _____ 2016. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kemenkes RI.
- Depkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI
- Dewi, V.,N.,L. 2019. Asuhan Neonatus, Bayi dan Balita. Jakarta: Salemba.
- Fikawati S, Syafiq A, Veratamala A. Gizi Anak dan Remaja. Depok: Rajawali Pers; 2017
- Izwardy, Doddy.(2015, Oktober). Strategi Indonesia dalam pencapaian target World Health Assembly 2025. Seminar Nutrition Expo 5. Depok: Universitas Indonesia.
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kemenkes RI. (2018). Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG) 2017. B Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kemenkes RI. 2016. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kemenkes RI. (2016). Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kusumaningrum, D. A. (2020). Hubungan Riwayat Anemia dan Kurang Energi Kronik (KEK) Ibu Hamil Dengan Kejadian Stunting pada Balia di Wilayah Kabupaten Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2007. Konsep Obstetri dan Ginekologi Sosial Indonesia. Jakarta : EGC. Mochtar, Rustam. 2008. Sinopsis Obstetri. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, S (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalam, (2012). Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jilid I. Jakarta : Salemba Medika.
- Narsikhah, R.(2012). Faktor resiko kejadian stunting pada balita usia 24-36 bulan di kecamatan semarang timur. Journal UNDIP. http://eprints.undip.ac.id/38427/1/4_64_ROUDHOTUN_NASIKHAH_G2C008064.pdf diakses tanggal 1 Agustus 2024
- Ni'mah, Khoirun dan Siti R.N. (2015). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. Media Gizi Indonesia: 13-19
- Potter dan Perry. 2006. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktek edisi 4 vol 1. Jakarta : EGC.
- Prof. Soetjningsih, Dr SpA (K), Prof IN. Gde Ranuh, Dr. 2019. Tumbuh Kembang Anak Edisi 2. Jakarta: EGC
- Roestiyah. 2001. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saifuddin, A.B. 2014 . Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Sarwono Prawirohardjo Saifuddin. 2010. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : EGC.
- Setiawan, Eko, Rizanda Machmud, dan Masrul. 2018. Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang 2018. Padang: Universitas Andalas. Diunduh pada 2 Agustus 2024 dari jurnal.fk.unand.ac.id.
- Yongky, Judha.M., Rodiyah, Sudarti. 2012 . Asuhan Pertumbuhan Kehamilan Persalinan Neonatus dan Balita. Yogyakarta: Nuha Media

BIOGRAFI PENULIS



Triwik Sri Mulati, M.Mid. Lahir di Kota Karanganyar, Jawa Tengah. Pendidikan S2 diselesaikan pada tahun 2003 di Program Master Midwifery Australian Catholic University. Penulis aktif sebagai staf pengajar di Program Studi DIII Kebidanan, Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Surakarta. Selain sebagai staff pengajar, penulis juga aktif melakukan penelitian dan pengabdian serta kegiatan lainnya yang bersifat akademik.



Dewi Susilowati, S.SiT, Bdn, M.Kes. Lahir di Kota Klaten, Jawa Tengah. Pendidikan S2 diselesaikan pada tahun 2012 di Program Kedokteran keluarga minat Pendidikan Profesi Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis aktif sebagai staf pengajar di Program Studi DIII Kebidanan, Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Surakarta. Selain sebagai staff pengajar, penulis juga aktif melakukan penelitian dan pengabdian serta kegiatan lainnya yang bersifat akademik.



PENDIDIKAN KESEHATAN

PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN

DI SAAT KEHAMILAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN

STUNTING

Bab I: Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Bab II: Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil adalah ibu hamil yang kurang asupan energi (karbohidrat dan lemak) sehingga tidak mencukupi kebutuhan hidup dalam jangka waktu yang lama. KEK memiliki dampak buruk terhadap kesehatan ibu dan pertumbuhan perkembangan janin. Ibu hamil dikategorikan KEK jika Lingkar Lengan Atas (LLA) < 23,5 cm.

Bab III: Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu.

Bab IV: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan di masyarakat.

Bab V: ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa pemberian makanan maupun minuman lain kecuali obat selama 6 bulan. Setelah 6 bulan, ASI tidak dapat mencukupi kebutuhan mineral seperti zat besi, seng sehingga untuk memenuhi kebutuhan tersebut harus diberikan MP ASI (makanan pendamping ASI) yang kaya zat besi.

Bab VI: Teknik menyusul yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Indikator dalam proses menyusul yang efektif meliputi posisi ibu dan bayi yang benar (*body position*), perlekatan bayi yang tepat (*latch*), keefektifan hisapan bayi pada payudara (*effective sucking*).

Bab VII: Stunting (kerdil) adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang kurang dari minus dua dan kurang dari minus tiga standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO.

Bab VIII: Pendidikan Kesehatan adalah istilah yang diterapkan pada penggunaan proses pendidikan secara terencana untuk mencapai tujuan kesehatan yang meliputi beberapa kombinasi dan kesepakatan belajar atau aplikasi pendidikan didalam bidang kesehatan.

Bab IX: Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi beberapa faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya.

Bab X: Keterampilan berasal dari kata terampil yang berarti cakap, mampu, dan cekatan. Keterampilan membutuhkan pelatihan dan kemampuan dasar yang dimiliki setiap orang dapat lebih membantu menghasilkan sesuatu yang lebih bernilai dengan lebih cepat.



IKAPI

CV. Tahta Media Group

Surakarta, Jawa Tengah

Web : www.tahtamedia.com

Ig : tahtamedia group

Telp/WA : +62 896-5427-3996

ISBN 978-623-147-864-7 (PDF)



9 786231

476647