

KEK PADA BUMIL



A. Definisi

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun.

B. Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Seseorang dikatakan menderita risiko KEK bilamana $LLA < 23,5$ cm.

C. Penyebab

1. Ketidakseimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi.
2. Usia ibu hamil
Melahirkan pada usia muda atau terlalu tua mengakibatkan kualitas janin/anak yang rendah dan juga merugikan kesehatan ibu. Karena terjadi kompetisi makanan antara janin dan ibunya yang masih dalam masa pertumbuhan.
3. Jarak Kehamilan
Jarak kelahiran kurang dari 2 tahun mengakibatkan kualitas janin/anak yang rendah dan juga merugikan kesehatan ibu. Ibu tidak memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri, dengan mengandung kembali akan menimbulkan masalah gizi ibu dan janin berikut yang dikandung.
4. Perilaku
Perilaku yang terdiri dari kebiasaan ibu : merokok dan mengkonsumsi kafein yang menghambat penyerapan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh ibu dan janin



D. Tanda dan gejala

- Lingkar lengan atas sebelah kirin kurang dari 23,5.
- Kurang cekatan dalam bekerja.
- Sering terlihat lemah, letih, lesu dan lunglai.
- Jika hamil cenderung melahirkan anak secara prematur atau melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR).



E. Dampak yang ditimbulkan

1. Ibu
Menyebabkan resiko dan komplikasi : anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena a penyakit infeksi sehingga akan meningkatkan kematian ibu
2. Persalinan :
Persalinan sulit dan lama, prematur/sebelum waktunya, perdarahan post partum serta persalinan dengan tindakan operasi cesar cenderung meningkat

3. Janin:
Mempengaruhi proses pertumbuhan janin, menimbulkan keguguran, bayi lahir mati, kematian neonatal, lahir dengan berat badan rendah (BBLR).

F. Penanggulangan :

1. PMT bumil, diberikan segera sebelum usia kehamilan mencapai 16 minggu. Pemberian PMT dengan porsi kecil tapi sering. Penambahan 200 – 450 kkal dan 12 – 20 gram protein adalah angka yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan janin
2. Konsumsi Tablet Tambah Darah/Zat Besi selama kehamilan.
Selama kehamilan terjadi peningkatan volume darah dan mempengaruhi konsentrasi hemoglobin darah

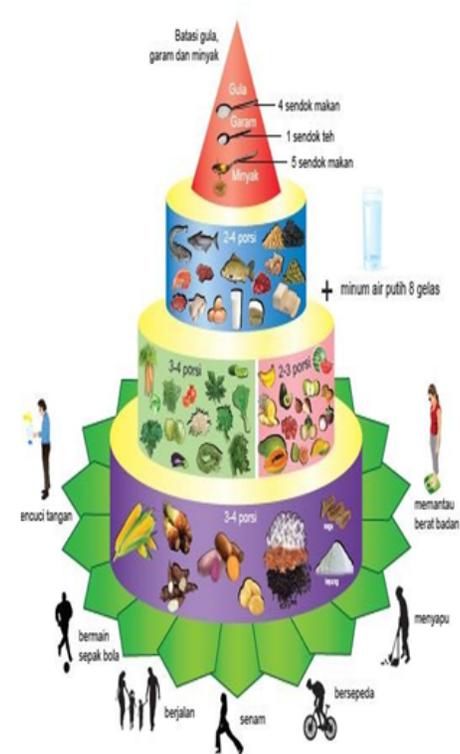
G. Pencegahan

- Makan makanan bervariasi dan cukup kalori dan protein dengan menerapkan pedoman umum gizi seimbang
- Pemberian makanan tambahan dan zat besi



10 PESAN UMUM GIZI SEIMBANG

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
6. Biasakan Sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal



Disusun oleh
Puskesmas Wedarijaksa 1
Jln RAA Soewondo no 99
Telp : (0295) 393191

IBU HAMIL DENGAN KEK MEMERLUKAN DIET TETP

- Ibu hamil dengan KEK (Kekurangan Energi Kronis) adalah ibu hamil yang memiliki ukuran Lila (Lingkar Lengan) <23,5 cm.
- Lengan yang diukur adalah lengan tangan yang jarang digunakan untuk beraktivitas. Tujuan pengukuran Lila adalah untuk mengetahui cadangan lemak dan protein dalam tubuh ibu hamil.
- Jika ukuran Lila <23,5 cm berarti menandakan bahwa cadangan lemak dan protein dalam tubuh ibu hamil tersebut kurang.
- Lemak dan protein adalah zat gizi yang sangat diperlukan untuk pembentukan sel tubuh, terlebih lagi untuk pembentukan sel, terutama sel otak janin yang dikandung ibu



SYARAT DIET TETP :

1. Energi, protein, lemak dan karbohidrat tinggi, vitamin dan mineral cukup.
2. Mudah cerna, terutama makanan sumber protein seperti telur dan susu.
3. Diberikan secara bertahap dengan porsi kecil tapi sering.
4. Makanan yang dapat mengurangi nafsu makan tidak diberikan dekat dengan waktu makan utama.

Makanan yang dapat mengurangi nafsu makan adalah makanan manis seperti gula-gula, permen, dodol, wajik, cake dsb nya.

MAKANAN YANG DIANJURKAN :

1. Sumber Karbohidrat : nasi, jagung, singkong, umbi-umbian, mie, macaroni dan hasil olahan berupa tepung
2. Sumber Protein Hewani : telur, susu, daging, ayam, ikan dan hasil olahan susu seperti es krim, yoghurt, keju
3. Sumber Protein Nabati : jamur, semua kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe dan tahu
4. Sayuran : semua jenis sayuran terutama sayur daun hijau seperti bayam, kangkung, sawi daun singkong dsb
5. Buah : semua jenis buah-buahan terutama terutama buah segar



MAKANAN YANG DIBATASI:

Makanan yang dimasak dengan minyak banyak dan santan kental.