



Hubungan Pola Makan Ibu Hamil dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Puskesmas Dasan Lekong

*Una Zaidah, & Aprilia Maisuroh

Prodi Kesehatan Masyarakat, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika, Jalan Pemuda No. 59A Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia 83125.

*Email Korespondensi: Zaidha.una@gmail.com

Abstrak

Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan masalah kesehatan di dunia, khususnya negara berkembang. Berdasarkan Pola Makan Ibu Hamil dengan kondisi KEK, tercatat bahwa rata-rata jenis makanan sehari-hari ibu hamil mengkonsumsi makanan yang beragam. Jumlah makan sehari-hari bahwa rata-rata ibu hamil mengkonsumsi makanan setengah porsi sekali makan karena kurangnya nafsu makan, kemudian menurut frekwensi makan rata-rata ibu hamil memiliki frekwensi makan 3 kali perhari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan ibu hamil dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong Tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan rancangan *cross sectional*. Populasinya adalah semua ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong sebanyak 457 orang, dengan sampel sebanyak 82 orang ibu hamil Teknik pengambilan sampelnya *sistematik random sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 82 orang. Pengumpulan data melalui *Food Recall*. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pola makan yang baik sebanyak 46 orang (56,1%), tidak KEK sebanyak 54 orang (65,9%) dan ada hubungan pola makan ibu hamil dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong Tahun 2021 ($P \text{ Value} = 0,000 < 0,05$). Disarankan kepada Kepala Puskesmas Dasan Lekong untuk menugaskan petugas gizinya supaya melakukan penyuluhan secara intensif kepada ibu hamil yang mengalami KEK agar dapat memperbaiki pola makannya dengan cara meningkatkan frekwensi, jumlah, dan mutu makan ibu hamil dalam rangka mewujudkan ibu hamil tidak mengalami KEK.

Kata kunci: Kehamilan, Pola Makan, Kekurangan Energi Kronik

The Relationship Between Eating Patterns of Pregnant Women with the Incidence of Chronic Energy Decrease in Dasan Lekong Health Center

Abstract

Chronic Energy Deficiency is health problem in the world, especially in developing countries. Based on dietary habit of pregnant mothers with Chronic Energy Deficiency condition, it was recorded that the average type of daily food for pregnant mothers consumed a variety of foods but there are some foods that should not be eaten such as sea fish, squid, and scrimp. Meanwhile, according to the number of daily meal that the average pregnant mother consumes a half of portion of food at one time due to lack of appetite, then according to the frequency of eating the average pregnant mother has a frequency of eating three times per day. This study aimed to know the relationship between dietary habit of pregnant mother and Chronis Energy Deficiency at the working area of Dasan Lekong Public Health Center in 2021. Method of the study was observational analytic with cross sectional approach. The population was all of the pregnant mothers at the working area of Dasan Lekong Public Health Center for three months from October to December 2021 as many as 457 pregnant mothers. There were 82 pregnant mothers taken as samples by systematic random sampling technique. Data were collected through food recall. Statistics analysis used in this study was Chi Square test. Result of the study showed that most of the pregnant mothers have a good dietary habit as many as 46 pregnant mothers (56.1%), non-Chronic Energy Deficiency as many as 54 pregnant mothers (65.9%), and there was a relationship between dietary habit of pregnant mother and Chronis Energy Deficiency at the working area of Dasan Lekong Public Health Center in 2021 ($P \text{ value}=0.000<0.05$). It is suggested to the Head of Dasan Lekong Public Health Center to assign nutrition officers to carry out intensive counseling to pregnant mothers who got Chronis Energy Deficiency in order to improve their dietary habit by increasing the frequency, amount, and quality of eating for pregnant mothers in order to realize pregnant mothers do not get Chronis Energy Deficiency.

Keywords: Pregnancy, Dietary Habit, Chronis Energy Deficiency.

How to Cite: Zaidah, U., & Maisuroh, A. (2022). Hubungan Pola Makan Ibu Hamil dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Puskesmas Dasan Lekong. *Empiricism Journal*, 3(2), 351–357. <https://doi.org/10.36312/ej.v3i2.1051>



<https://doi.org/10.36312/ej.v3i2.1051>

Copyright© 2022, Zaidah & Maisuroh

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) License.



PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan masalah kesehatan di dunia, khususnya negara berkembang. Kekurangan Energi Kronik terjadi ketika asupan energi, protein, atau bahkan keduanya tidak adekuat untuk mencukupi kebutuhan tubuh. Kekurangan Energi Kronik banyak menyerang Wanita Usia Subur (WUS) yang berusia 15-45 tahun. Kekurangan Energi Kronik juga dapat mengenai ibu hamil yang memiliki faktor risiko untuk terkena KEK. (Sulistyoningsih, 2011)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Riskesdas tahun 2018, prevalensi kejadian kekurangan energi kronik (KEK) di Indonesia pada wanita usia subur (WUS) sebesar 14,5%. Kemudian berdasarkan sumber data laporan rutin tahun 2020 yang terkumpul dari 34 provinsi menunjukkan dari 4.656.382 ibu hamil yang diukur lingkaran lengan atasnya (LiLA), diketahui sekitar 451.350 ibu hamil memiliki LiLA < 23,5 cm (mengalami risiko KEK). Dari perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa persentase ibu hamil dengan risiko KEK tahun 2020 adalah sebesar 9,7%, sementara target tahun 2020 adalah 16%. Jika capaian tersebut dibandingkan dengan ambang batas menurut WHO, maka persentase bumil KEK di Indonesia termasuk masalah kesehatan masyarakat kategori ringan (< 10 %) (Riskesdas, 2018).

Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi NTB, prevalensi ibu hamil yang menderita Kurang Energi Kronis (KEK) tahun 2019 sampai dengan tahun 2020 mengalami peningkatan. Dimana pada tahun 2019, prevalensi ibu hamil yang mengalami KEK sebesar 11,47% dan pada tahun 2020 prevalensi ibu hamil yang mengalami KEK sebesar 13,10% (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2020). Kabupaten Lombok Timur merupakan salah satu kabupaten yang prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil cukup tinggi yaitu 9,96%, sehingga masalah Kurang Energi Kronis (KEK) masih menjadi permasalahan kesehatan di Kabupaten Lombok Timur (Dinas Kesehatan Lombok Timur, 2020).

Puskesmas Dasan Lekong merupakan salah satu dari 35 puskesmas yang ada di Kabupaten Lombok Timur. Puskesmas Dasan Lekong merupakan Puskesmas yang angka KEK ibu hamilnya masih tinggi terlihat dari data yang diperoleh dari dinas Kesehatan Lombok Timur tahun 2020 dengan data beberapa puskesmas sebagai berikut Puskesmas Selong 90 (9,11%) kasus dari 987 ibu hamil, Puskesmas Danggensebanyak 105 (11,3 %) kasus dari 925 ibu hamil, Puskesmas Kerongkong sebanyak 98 (11,16%) kasus dari 878 ibu hamil, Puskesmas Masbagik sebanyak 107 (10,91%) kasus dari 980 ibu hamil dan Puskesmas Dasan Lekong sebanyak 110 (12,83%) kasus dari 857 ibu hamil. Pada tahun 2021 dari bulan Januari sampai dengan Agustus ditemukan sebanyak 84 kasus (15,6%) yang mengalami kekurangan energi kronik (KEK) dari 537 ibu hamil, melihat data tersebut masih terjadi permasalahan kesehatan pada ibu hamil di Puskesmas Dasan Lekong.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Dasan Lekong diketahui bahwa dari 15 ibu hamil, 9 orang (60%) di antaranya memiliki pola makan yang tidak baik, hal ini disebabkan karena masih banyak ibu hamil memilih makanan dan percaya mitos. Sedangkan 6 orang (40%) lainnya mengatakan tidak terlalu percaya dengan adanya mitos tersebut, mereka cenderung lebih percaya dengan informasi yang disampaikan oleh petugas kesehatan bahwa makanan seperti cumi, udang, ikan laut dan buah-buahan seperti nanas dan durian banyak mengandung gizi dan vitamin buat ibu hamil.

Berdasarkan jumlah makanan sehari-hari ibu hamil bahwa sebanyak 7 orang ibu hamil (46,7%) mengonsumsi makanan 1 porsi dalam sekali makan, dan 8 orang (53,3%) menurut jumlah makan porsi sekali makan. Sedangkan menurut frekuensi makan menunjukkan bahwa sebanyak 9 orang (60%) memiliki frekuensi makan 3 kali per hari, sedangkan 6 orang (40%) menurut frekuensi makan kurang dari 3 kali perhari.

Permasalahan ibu hamil Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan permasalahan mendasar yang perlu mendapatkan penanganan yang lebih baik. Ibu hamil yang mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) atau kurang gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu, saat proses persalinan maupun pada janin. Dampak Kurang Energi Kronis (KEK) terhadap janin di antaranya berisiko terjadinya proses pertumbuhan janin terhambat, keguguran atau abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan), lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Waryana, 2010).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan ibu hamil dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Wilayah Keaja

Puskesmas Dasan Lekong Tahun 2021. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan ibu hamil dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas DasanLekong Tahun 2021.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara pola makan ibu hamil dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong selama 3 bulan dari bulan Oktober sampai dengan Desember Tahun 2021 sebanyak 457 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong dari bulan Oktober sampai dengan Desember tahun 2021 yang diambil secara dengan rumus *Slovin* Jadi besar sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 82 orang.

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan cara membagi jumlah anggota populasi dengan perkiraan jumlah sampel yang di inginkan, hasilnya adalah interval sampel. Kemudian Sampel di ambil dengan cara membuat daftar anggota populasi setelah itu di bagi dengan jumlah sampel yang di inginkan, hasilnya sebagai interval adalah X, maka yang akan menjadi sampel adalah kelipatan dari X tersebut. (Notoatmodjo, 2010; p 28). Lokasi penelitian ini Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2022. Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah Food Recall dan alat ukur Pita Lila.

Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian dan Analisa Bivariat menggunakan *uji chi square*, uji ini dapat digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel x dan y. Hasil perhitungan bila *p value* lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak, bila *p value* lebih besar maka H_0 diterima. Dalam penelitian ini alasan menggunakan *chi square* adalah menguji hubungan pola makan ibu hamil dengan kejadian KEK (Kekurangan Energi Kronik).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Pola Makan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong Tahun 2021

Pada penelitian ini yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong, pola makan ibu hamil dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu : baik, cukup dan kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Ibu Hamil

No	Pola Makan Ibu Hamil	F	%
1	Baik	46	56,1
2	Cukup	14	17,1
3	Kurang	22	26,8
Jumlah		82	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa dari 82 ibu hamil yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong sebagian besar memiliki pola makan yang baik Sebanyak 46 orang (56,1%) dan sebagian kecil memiliki pola makan yang cukup sebanyak 14 orang (17,1%). Pola makan dikatakan baik jika makanan yang dikonsumsi beraneka ragam dan terpenuhi kebutuhan gizi, jumlahnya dan komposisinya sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan frekuensi makannya juga sesuai dengan waktu makan. Pola makan dikatakan cukup bila makanan yang dikonsumsi baik jenis dan banyak tidak sesuai dengan kebutuhan gizi dan pola makannya banyak dipengaruhi oleh aturan aturan mana yang boleh dikonsumsi dan yang tidak.

Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong Tahun 2021

Pada penelitian ini yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong, kekurangan energi kronik pada ibu hamil dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu: KEK dan

Tidak KEK. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel.2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Kekurangan Energi Kronik

No	Kejadian	F	%
1	KEK	28	34,1
2	Tidak KEK	54	65,9
	Jumlah	82	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 82 ibu hamil yang diteliti di Wilayah Keaja Puskesmas Dasan Lekong, lebih banyak yang tidak mengalami KEK sebanyak 54 orang (65,9%) dibandingkan yang mengalami KEK sebanyak 28 orang (34,1%).

Analisis Bivariat

Hubungan Pola Makan Ibu Hamil dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong Tahun 2021

Untuk mengetahui hubungan pola makan ibu hamil dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong Tahun 2021 dapat dilihat pada tabel. 3 berikut:

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Ibu Hamil dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik

Tabel 1. Hubungan Pola Makan Ibu Hamil dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik								
No	Pola Makan Ibu Hamil	Kejadian KEK				Total		P Value
		KEK		Tidak KEK				
		F	%	F	%	F	%	
1	Baik	4	4,9	42	51,2	46	56,1	0.000
2	Cukup	6	7,3	8	9,8	14	17,1	
3	Kurang	18	22,0	4	4,9	22	26,8	
	Jumlah	28	34.1	54	65.9	82	100	

Berdasarkan tabel 3. di atas dapat diketahui bahwa dari 82 ibu hamil yang diteliti didapatkan bahwa 46 ibu hamil yang pola makannya baik, lebih banyak yang tidak KEK sebanyak 42 orang (51,2%) dibandingkan dengan yang KEK sebanyak 4 orang (4,9%), kemudian dari 14 ibu hamil yang pola makannya cukup lebih banyak yang tidak KEK sebanyak 8 orang (9,8%) dibandingkan dengan yang KEK sebanyak 6 orang (7,3%), sedangkan dari 22 ibu hamil yang pola makannya kurang lebih banyak yang KEK sebanyak 18 orang (22,0%) dibandingkan dengan yang tidak KEK sebanyak 4 orang (4,9%).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$), karena $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan ibu hamil dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Wilayah Keaja Puskesmas Dasan Lekong Tahun 2021.

Pola Makan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong Tahun 2021

Hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa sebagian besar memiliki pola makan yang baik sebanyak 46 orang (56,1%), hal ini disebabkan karena jumlah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil beranekaragam jenis makanan seperti : makanan pokok dan lauk pauknya sehingga jumlah energi, protein maupun frekuensi makannya selalu terpenuhi dengan baik sehingga pola makan ibu hamil berada dalam kategori baik. Namun ada juga yang pola makannya kurang sebanyak 22 orang (26,8%), hal ini disebabkan karena kurangnya nafsu makan dari ibu hamil, nafsu akan yang berkurangnya bias disebabkan krn pada proses kehamilan pada trisemester 1 memberikan perubahan pada tubuh yang dapat menyebabkan timbulnya rasa mual dan muntah bagi ibu hamil sebutan lain mengalami ngidam, selain itu jumlah makanan yang dikonsumsi tidak beragam sehingga jumlah energi dan protein tidak terpenuhi dengan baik, yang mengakibatkan pola makan ibu hamil menjadi tidak baik. Kemudian ada juga yang pola makannya cukup sebanyak 17 orang (17,1%), hal ini di sebabkan karena jumlah makan yang dikonsumsi oleh ibu hamil cukup terpenuhi mulai dari lauk pauknya, sayur dan buah-buahan hal ini disebabkan karena ibu hamil dalam kondisi yang cukup baik tidak mengalami mual dan muntah pada trisemester 1 sehingga jumlah

asupan energi dan protein terpenuhi dengan baik yang mengakibatkan pola makan ibu hamil menjadi cukup baik.

Menurut Sulistyoningih (2011), pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Dan menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan di definisikan sebagai karaten stik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan.

Pada ibu hamil gizi kurang menurut Febry dan Pujiastuti (2013), bahwa ibu hamil harus mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk mencukupi kebutuhan ibu dan janin. Untuk selalu memperhatikan jumlah dan variasi makanan, sebaiknya jumlah asupan ditingkatkan dengan menerapkan diit tinggi energi tinggi protein. Megusahakan ibu hamil untuk mengonsumsi makanan protein tinggi seperti telur, tahu, tempe, daging, ikan, dan susu untuk tambahan energi dan zat-zat gizi lainnya seperti: protein, kalsium, fosfor, asam folat, yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Selain itu juga diperbanyak jenis makanan yang banyak mengandung zat besi seperti, bayam, katuk, kangkung, dan sayuran hijau lainnya untuk penambah stamina. Mengonsumsi makanan sehari-hari menurut jenis beragam meliputi: makanan pokok, lauk pauk baik hewani atau nabati, sayuran, dan buah-buahan, menurut jumlah baik energi maupun protein dikategorikan baik 90 sampai 110 persen, dan menurut frekuensi makan selalu sehingga pola makan ibu hamil baik dikarenakan dalam penyajian makanan untuk dikonsumsi dapat terpenuhi.

Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil yang diteliti tidak mengalami KEK sebanyak 54 orang (65,9%), hal ini menunjukkan bahwa banyaknya ibu hamil yang tidak mengalami KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong disebabkan karena ibu hamil memiliki selera makan yang tinggi dengan jumlah makanan yang dikonsumsi beraneka ragam seperti: makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan sehingga asupan makanan yang dibutuhkan oleh ibu hamil selama kehamilannya terpenuhi dengan baik dan terhindar dari KEK. Akan tetapi, ada juga beberapa ibu hamil yang mengalami KEK, hal ini dikarenakan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil tidak terpenuhi dengan baik dimana ibu kadang-kadang lebih banyak mengonsumsi nasi, dan jajanan lainnya seperti snack dan jarang mengonsumsi sayur dan buah, hal ini mengakibatkan asupan makanan yang dibutuhkan oleh ibu hamil kurang dan tidak terpenuhi dengan baik sehingga beresiko mengalami KEK.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil dapat disebabkan karena ketidakseimbangan asupan gizi dan penyakit infeksi. Pemenuhan asupan gizi pada ibu hamil dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor sosial, ekonomi dan pengetahuan ibu hamil tentang kecukupan zat gizi selama kehamilan. Status gizi yang buruk (KEK) sebelum dan selama kehamilan akan menyebabkan ibu melahirkan bayi dengan berat badan rendah. Di samping itu, dapat mengakibatkan anemia pada bayi baru lahir, mudah terinfeksi, abortus dan terhambatnya pertumbuhan otak janin (Wati, 2014:p. 56).

Sedangkan menurut teori yang dikemukakan oleh Supriasa (2012 p. 231), Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan suatu keadaan dimana remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mempunyai kecenderungan menderita KEK. Seseorang dikatakan menderita risiko KEK bilamana LILA <23,5 cm. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya KEK pada ibu hamil yaitu : jumlah asupan makanan yang dikonsumsi, umur, beban kerja ibu hamil, adanya penyakit/infeksi, kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi, rendahnya pendapatan keluarga, jumlah anak yang pernah dilahirkan dan rendahnya tingkat pendidikan yang pernah ditempuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andi (2017; p 81) tentang : "Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi Kota Makassar" hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari 24 ibu hamil yang diteliti sebagian besar pola makannya berada

pada kategori baik sebanyak 18 orang (33,3%). Dalam penelitiannya disebutkan bahwa porsi atau jumlah zat makanan merupakan suatu ukuran makanan yang dikonsumsi setiap kali makan dan dapat mengakomodasi atau memenuhi kebutuhan gizi.

Hubungan Pola Makan Ibu Hamil dengan Kejadian Energi Kronik (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong bahwa ibu hamil memiliki pola makan yang baik, hal ini dapat diketahui dari jenis makanan yang dikonsumsi ibu hamil, kemudian jumlah energi, protein dan frekuensi makan ibu hamil sehari-hari. Sedangkan pada ibu hamil yang pola makannya tidak baik dapat diketahui dari jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dimana ibu hamil jarang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Pola makan ibu hamil dapat mempengaruhi kondisi kesehatan ibu hamil. Semakin baik pola makan ibu hamil, maka resiko terjadinya kekurangan energi kronik (KEK) semakin kecil. Oleh karena itu, untuk menghindari terjadinya KEK selama kehamilan ibu hamil diharapkan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi agar asupan makanan selama kehamilannya dapat terpenuhi dengan baik.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kemenkes RI (2017; p.28), ibu hamil dengan masalah gizi dan kesehatan berdampak terhadap kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi serta kualitas bayi yang dilahirkan. Kondisi ibu hamil KEK beresiko menurunkan kekuatan otot yang membantu proses persalinan sehingga dapat mengakibatkan terjadinya kematian janin (keguguran), prematur, lahir cacat, bayi berat lahir rendah (BBLR) bahkan kematian bayi. Ibu hamil dengan masalah kekurangan energi kronis dapat mengganggu tumbuh kembang janin yaitu pertumbuhan fisik (stunting), otak dan metabolisme yang menyebabkan penyakit menular di usia dewasa.

Menurut Sulistyoningih (2011; p 57), kebutuhan gizi selama hamil meningkat karena selain diperlukan untuk ibu tetapi juga untuk janin yang ada di perutnya. Pola makan merupakan salah satu faktor penyebab langsung dari kejadian KEK karena pola makan merupakan gambaran dari mengenai jumlah dan macam bahan makan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan menjadi suatu ciri khas kebiasaan pada kalangan atau masyarakat tertentu. Pola makan yang kurang beragam, porsi makan yang kurang suatu makanan merupakan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kejadian KEK. Pola makan yang seimbang yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lainnya yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan yang kurang dari kebutuhan yang dibutuhkan tubuh maka menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Kedua keadaan itu dianggap tidak baik untuk kesehatan. Keadaan gizi yang salah akibat kurang makan dan berat badan yang kurang merupakan hal yang banyak terjadi diberbagai daerah atau negara miskin.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 82 ibu hamil yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong, sebagian besar dari sampel terpilih memiliki pola makan yang baik sebanyak 46 orang (56,1%). Kejadian KEK pada ibu hamil sebagian besar dari sampel terpilih berada pada kategori tidak KEK sebanyak 54 orang (65,9%). Ada hubungan pola makan ibu hamil dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong Tahun 2021 ($P\text{ Value} = 0,000 < 0,05$).

REKOMENDASI

1. Disarankan kepada ibu hamil agar mengatur pola makannya dengan baik dan juga memastikan bahwa asupan gizi yang dikonsumsi ibu sesuai dengan kebutuhannya sehingga angka kejadian KEK menurun.
2. Berdasarkan kesimpulan penelitian yang menyatakan ada hubungan antara pola makan ibu hamil dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) maka disarankan kepada Kepala Puskesmas Dasan Lekong untuk menugaskan petugas gizinya supaya melakukan penyuluhan secara intensif kepada ibu hamil yang mengalami KEK agar dapat memperbaiki Pola makannya dengan cara meningkatkan frekwensi, jumlah, dan mutu makan ibu hamil dalam rangka mewujudkan ibu hamil tidak mengalami KEK.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Terima kasih saya ucapkan kepada Bapak Kaprodi yang telah mendukung secara moril dan material untuk melaksanakan penelitian ini sehingga penelitian ini selesai dengan baik.
2. Terimakasih juga kepada teman-teman seperjuangan yang telah banyak membantu pada penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, F. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Kecamatan Datuk Bandar Timur Kota Tanjungbalai Tahun 2017* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Dinas Kesehatan Lombok Timur, (2020). *Prevalensi Penderita KEK*. Lombok Timur : NTB.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB, (2020). *Prevalensi Penderita KEK*. Mataram : NTB.
- Ihtirami, A., Rahma, A. S., & Tihardimanto, A. (2021). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. *Molucca Medica*, 11-21.
- Kemenkes RI. (2017). *Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta : Kemenkes RI (20 – 50)
- Ningsih. (2014). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Puskesmas Dasan Lekong, 2021*. *Prevalensi Penderita KEK*. Lombok Timur : NTB.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2020). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Suhardjo. (2014). *Perencanaan Pangan Dan Gizi*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Sulistyoningsih, (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha. Ilmu (55 – 65)
- Supariasa, et al. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC (230-242)