

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO IBU HAMIL
KEK PADA KELUARGA BINAAN DI WILAYAH PUSKESMAS
TAMALANREA KOTA MAKASSAR**

*Description of energy and macronutrient intake of KEK pregnant women in
assisted families in the Tamalanrea Community Health Center area,
Makassar City*

Nur Amalia Ramdani¹, Hendrayati², Retno Sri Lestari³

¹Mahasiswa Prodi Gizi Poltekkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

³Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

*) nuramaliamdani@poltekkes-mks.ac.id

Hp : 082315045304

ABSTRACT

This study aims to provide an overview of the energy and nutrient intake of pregnant women with Chronic Energy Deficiency (KEK) in families fostered by the Tamalanrea Health Center, Makassar City. This study was conducted to understand the level of nutritional adequacy of pregnant women with KEK in an effort to improve the welfare of the mother and her fetus. The research sample consisted of pregnant women with KEK who were members of families fostered by the Tamalanrea Health Center. The data collected were then analyzed descriptively to provide an overview of the energy and nutrient intake of pregnant women with KEK. The results showed that the majority of pregnant women with KEK in families fostered by the Tamalanrea Health Center experienced deficiencies in energy and macronutrient intake. There was an unbalanced diet and a lack of variety in the types of food consumed. This lack of nutritional intake can have a negative impact on the health of pregnant women and fetal growth. In conclusion, the energy and nutrient intake of pregnant women with KEK in families fostered by the Tamalanrea Health Center is still low. Improvements in diet, nutritional knowledge, and access to nutritious food need to be the focus in efforts to improve the welfare of pregnant women and their fetuses.

Keywords : *pregnant women intake, pregnant women KEK*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan Gambaran tentang asupan energi dan zat gizi Makro ibu hamil KEK (Kurang Energi Kronis) di keluarga binaan Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. Studi ini dilakukan untuk memahami Tingkat kecukupan asupan zat gizi pada ibu hamil KEK dalam upaya meningkatkan kesejahteraan ibu dan janinnya. Sampel penelitian terdiri dari ibu hamil KEK yang menjadi anggota keluarga binaan Puskesmas Tamalanrea. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memberikan Gambaran tentang asupan energi dan zat gizi ibu hamil KEK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas

ibu hamil KEK di keluarga binaan Puskesmas Tamalanrea mengalami defisiensi asupan energi dan zat gizi makro. Terdapat pola makan yang kurang seimbang dan kurangnya variasi jenis makanan yang dikonsumsi. Kekurangan asupan nutrisi ini dapat berdampak negatif pada Kesehatan ibu hamil dan pertumbuhan janin. Kesimpulannya, asupan energi dan zat gizi pada ibu hamil KEK di keluarga binaan Puskesmas Tamalanrea masih rendah. Perbaikan dalam pola makan, pengetahuan gizi, dan akses terhadap makanan bergizi perlu menjadi fokus dalam upaya meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan janin nya.

Kata kunci : Asupan Ibu hamil, Ibu Hamil KEK

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa terpenting bagi siklus kehidupan Wanita. Selama hamil seorang Perempuan tidak hanya memberikan zat gizi bagi dirinya sendiri namun bagi dirinya dan janin. Selama kehamilan setidaknya 15% dari yang dikonsumsi biasanya atau dalam keseharian kebutuhan tersebut 40% bagi janin dan 60% bagi ibu. Ibu hamil perlu memperhatikan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang. Jika gizi selama kehamilan tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan kekurangan gizi yang dikenal sebagai KEK (Kurang Energi Kronik) (Hamidiyanti, 2020). Indonesia menghadapi berbagai masalah Gizi pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Terlihat dari masih tingginya kejadian Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK),

masalah KEK pada ibu hamil 35-75 % Perkembangan janin yang ada didalam kandungan (sari, 2020)

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian Deskriptif yaitu memperoleh Gambaran asupan Energi dan Zat gizi Makro Ibu Hamil KEK pada keluarga binaan di wilayah puskesmas Tamalanrea kota Makassar.

Lokasi dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Tamalanrea Kecamatan biringkanaya Kota Makassar

Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil yang mengalami KEK yang ada di wilayah Puskesmas Tamalanrea

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data primer dalam penelitian ini adalah data asupan makanan yang dikonsumsi selama 24 jam dengan melakukan Food Recall.

Data Sekunder pada penelitian ini adalah karakteristik Ibu Hamil meliputi (nama, Umur, LILA, dan Umur Kehamilan) yang diperoleh dari puskesmas Tamalanrea Kota Makassar

Pengolahan dan Analisis Data

Data primer dikumpulkan kemudian diolah menggunakan program Komputer *Nutrisurvey*.

Data dianalisis secara deskriptif dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Hasil

Tabel 2 menunjukkan bahwa, asupan energi ibu hamil pada keluarga binaan sebelum intervensi memiliki asupan energi yang dikategorikan kurang karena asupan energi <80%.

Tabel 3 menunjukkan bahwa, asupan energi ibu hamil pada keluarga binaan setelah intervensi

memiliki asupan energi yang dikategorikan kurang karena asupan energi <80%.

Tabel 4 menunjukkan bahwa, asupan protein ibu hamil pada keluarga binaan sebelum intervensi memiliki asupan protein yang dikategorikan kurang karena <80%.

Tabel 5 menunjukkan bahwa, asupan protein ibu hamil pada keluarga binaan setelah intervensi memiliki asupan protein yang dikategorikan kurang karena asupan energi <80%.

Tabel 6 menunjukkan bahwa, asupan lemak ibu hamil pada keluarga binaan sebelum intervensi memiliki asupan lemak yang dikategorikan kurang karena <80%.

Tabel 7 menunjukkan bahwa, asupan lemak ibu hamil pada keluarga binaan setelah intervensi memiliki asupan energi yang dikategorikan kurang karena asupan energi <80%.

Tabel 8 menunjukkan bahwa, asupan Karbohidrat ibu hamil pada keluarga binaan sebelum intervensi memiliki asupan Karbohidrat yang dikategorikan kurang karena <80%.

Tabel 9 menunjukkan bahwa, asupan karbohidrat ibu hamil pada keluarga binaan setelah intervensi memiliki asupan energi yang dikategorikan kurang karena asupan energi <80%.

PEMBAHASAN

Penggunaan energi bagi ibu hamil terbesar yaitu pada metabolisme basal, oleh karena itu nutrisi yang cukup penting untuk dipastikan pemenuhannya pada ibu hamil dan harus terkontrol agar dapat memenuhi kebutuhan energi ibu hamil, menjaga peningkatan jaringan plasenta, dan menyediakan zat gizi yang penting dan dibutuhkan bagi janin. (Rahmanto, 2015). Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil KEK yang terintegrasi dengan kegiatan keluarga binaan, diketahui bahwa asupan energi dikategorikan kurang.

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil KEK yang terintegrasi dengan kegiatan keluarga binaan, diketahui bahwa asupan zat gizi makro yang terdiri dari karbohidrat,

protein, dan lemak yaitu asupan dikategorikan kurang. Pemenuhan kebutuhan energi yang berasal dari karbohidrat dianjurkan sebesar 50-60% dari total energi yang dibutuhkan. Karbohidrat merupakan zat gizi yang paling berperan sebagai penyedia energi bagi ibu dan janin. Kurangnya asupan karbohidrat pada trimester tiga kehamilan dapat berakibat pada Berat Badan Lahir (BBL) yang tidak optimal, dikarenakan pertumbuhan cepat berat badan janin terjadi pada trimester ke-3. Adapun hasil penelitian dapat diketahui bahwa asupan karbohidrat kedua sampel yang menjadi sasaran keluarga binaan memiliki asupan karbohidrat yang kurang. Protein merupakan komponen yang penting untuk pembentukan sel-sel tubuh, pengembangan jaringan, termasuk untuk pembentukan plasenta. Total protein yang dianjurkan berdasarkan AKG 2013 adalah 76 g protein/hari, sekitar 70% protein digunakan untuk kebutuhan janin. Selama kehamilan ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, protein yang berperan dalam pembentukan jaringan dan regenerasi sel memiliki peran penting,

terutama untuk perbanyakkan sel payudara, rahim, dan volume plasma. Adapun hasil penelitian dapat diketahui bahwa asupan protein kedua sampel yang menjadi sasaran keluarga binaan memiliki asupan protein yang kurang. Lemak merupakan zat gizi penting yang berperan signifikan pada perkembangan janin dan pertumbuhan awal pasca lahir. Lemak berfungsi sebagai sumber energi yang utama untuk proses metabolisme tubuh. Lemak yang beredar didalam tubuh diperoleh dari dua sumber yaitu dari makanan dan hasil produksi organ hati, yang bisa disimpan didalam sel-sel lemak sebagai cadangan energi (mawitjere et al., 2021). Adapun hasil penelitian dapat diketahui bahwa asupan lemak kedua sampel yang menjadi sasaran keluarga binaan memiliki asupan lemak yang kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Tingkat Asupan energi dari kedua sampel pada sebelum dan

setelah intervensi dikategorikan kurang

2. Tingkat asupan zat gizi makro yang berupa, asupan karbohidrat, protein dan lemak kedua sampel sebelum dan setelah intervensi dikategorikan kurang
3. Interpretasi status gizi pada sampel keluarga binaan yaitu kedua sampel memiliki status gizi Kurang Energi Kronik.

SARAN

1. Bagi kedua sampel agar memperhatikan asupan makanan agar Status gizi ibu hamil mencapai status gizi normal. Dan berkonsultasi dengan bidan atau ahli gizi untuk memantau perkembangan kehamilan dan mendapatkan saran tentang zat gizi yang tepat.
2. Bagi peneliti lainnya Diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi atau acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya, dan dapat mengembangkan penelitian tentang pentingnya asupan energi, zat gizi makro dan zat

gizi mikro terhadap status
gizi.

