

ABSTRAK

Berdasarkan sumber data laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 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). Pola makan telah diketahui sebagai salah satu faktor risiko dari masalah gizi ibu hamil, kurangnya asupan makanan menjadi faktor utama yang berisiko terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ibum, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan ibu hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) sesuai “Isi Piringku”.

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan adalah sebanyak 64 ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada periode Juli 2021-Juli 2022. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil yang mengalami KEK atau total sampling. Instrumen penelitian ini yaitu menggunakan lembar kuesioner pola makan ibu hamil dalam sehari.

Hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruh responden dengan jenis makanan kurang baik atau tidak sesuai “Isi Piringku” sebanyak (81,2%), yaitu dengan jenis konsumsi makanan yang sering dikonsumsi masih kurang beragam. Frekuensi makan kurang baik atau kurang dari 3 kali sehari, sebagian responden jarang mengonsumsi makan selingan, konsumsi buah dan sayur juga masih kurang dengan alasan tidak terlalu suka.

Saran penelitian ini diharapkan dapat dijadikan alternatif masukan untuk lebih meningkatkan penyuluhan kepada ibu hamil agar dapat meningkatkan pola makan sehingga kebutuhan asupan energi, karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dapat terpenuhi agar ibu hamil tidak dapat mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Kata Kunci : Ibu Hamil KEK, Isi piringku, Pola Makan

Daftar Pustaka : 1 Buku, 36 Jurnal (2016-2021)

ABSTRACT

Based on data from the Ministry of Health's 2020 Performance report collected from 34 provinces, it shows that out of 4,656,382 pregnant women measured for upper arm circumference (LiLA), it is known that around 451,350 pregnant women have LiLA < 23.5 cm (experiencing the risk of CED). Diet is known to be one of the risk factors for nutritional problems in pregnant women, lack of food intake is the main risk factor for Chronic Energy Deficiency (KEK) in pregnant women.

This research was conducted in the working area of the Ibun Health Center, the purpose of this study was to determine the description of the diet of pregnant women (KEK) according to "Fill My Plate". This type of research uses descriptive research methods. The population used is as many as 64 pregnant women who experience Chronic Energy Deficiency (KEK) in the periode July 2021-July 2022.

The sampling technique in this study was all pregnant women who experienced SEZ or total sampling. The instrument of this research is using a questionnaire sheet on the diet of pregnant women in a day.

The results showed that almost all respondents with the type of food that was not good or did not match the "Fill My Plate" (81.2%), namely the type of food consumption that was often consumed was still less diverse. The frequency of eating is not good or less than 3 times a day, some respondents rarely eat snacks, consumption of fruit and vegetables is also still lacking with reasons they don't like it too much.

It is hoped that this research suggestion can be used as an alternative input to further improve counseling for pregnant women in order to improve their diet so that the needs for energy, carbohydrates, protein, vitamins, and minerals can be met so that pregnant women cannot experience Chronic Energy Deficiency (KEK).

Keywords : Pregnant Women KEK, Fill my plate, Diet

Bibliography : 1 Books, 36 Journals (2016-2021)