

E-Book “Millennial Sadar Gizi” sebagai Salah Satu Upaya Edukasi Pencegahan Ibu Hamil KEK di Puskesmas Gunungpati Semarang

E-Book “Millennial Sadar Gizi” as One of The Efforts to Prevent Pregnant Woman from Chronic Energy Deficiency at Puskesmas Gunungpati, Semarang

Hema Dewi Anggraheny¹, Andra Novitasari²

¹ Fakultas Kedokteran Unimus, Semarang

² Fakultas Kedokteran Unimus, Semarang

Corresponding author: hemadewi@unimus.ac.id

Abstrak

Jumlah kasus baru ibu hamil dengan KEK (Kurang Energi Kronik) di Puskesmas Gunungpati pada tahun 2019 mencapai 12,38%. Persentase tersebut tidak sesuai dengan target Puskesmas di tahun 2019, yakni 5,2%. Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui penyebab permasalahan tingginya persentase jumlah kasus baru ibu hamil dengan KEK di Puskesmas Gunungpati pada tahun 2019, dilanjutkan dengan intervensi untuk pemecahan permasalahan tersebut. Penelitian dilakukan di Puskesmas Gunungpati pada Februari 2019, dengan melakukan wawancara kepada 6 ibu hamil dengan KEK, petugas KIA dan kepala puskesmas. Selanjutnya dilakukan analisis akar penyebab masalah dengan fish bone analysis. Dari penyebab masalah yang muncul, dilakukan upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan menyusun alternatif pemecahan masalah. Kurangnya pemahaman ibu hamil mengenai KEK dan pola makan yang dianjurkan bagi ibu hamil menjadi akar permasalahan dari tingginya jumlah kasus ibu hamil KEK di Puskesmas Gunungpati. Kurangnya pemahaman tersebut ditunjang dengan stigma ibu hamil untuk tetap menjaga berat badan tubuh tetap ideal. Upaya yang dilakukan dengan edukasi terkait pola makan yang sehat bagi ibu hamil dengan media edukasi berupa e-book dengan judul “Millennial Sadar Gizi” yang dapat dengan mudah diunduh oleh ibu hamil dan wanita usia subur sejak usia remaja. Kurangnya pemahaman ibu hamil terkait pola makan yang sehat dapat menimbulkan dampak KEK (Kurang Energi Kronik). Upaya yang dilakukan dengan melakukan edukasi pola makan sehat bagi ibu hamil untuk mencegah dampak KEK yang ditimbulkan.

Kata Kunci : ibu hamil, kurang energi kronik

Abstract
SEMARANG

The number of new cases of pregnant women with Chronic Energy Deficiency at Puskesmas Gunungpati in 2019 reached 12,38%. This percentage is not in accordance with the Puskesmas target in 2019, which is 5,2%. The purpose of this study was to determine the causes of the problem with the high percentage of new cases of pregnant women with Chronic Energy Deficiency at Puskesmas Gunungpati in 2019, followed by interventions to solve these problems. The study was conducted at Puskesmas Gunungpati in February 2019, by conducting interviews with 6 pregnant women with Chronic Energy Deficiency, Mother and Child Healthy officers and the head of the puskesmas. Furthermore, analysis of the root cause of the problem was carried out using fishbone analysis. From the causes of the problems that arise, efforts are made to overcome these problems by developing alternative solutions to problems. The lack of understanding of pregnant women about Chronic Energy Deficiency and the recommended diet for pregnant women is the root cause of the high number of cases of Chronic Energy Deficiency pregnant women at Puskesmas Gunungpati. This lack of understanding is supported by the stigma of pregnant women to maintain an ideal body weight. Efforts are made with education related to a healthy diet for pregnant women with educational media in the form of an e-book entitled “Millennial Sadar Gizi” which can be easily downloaded by pregnant women women of childbearing age from adolescence. Lack of understanding of pregnant women regarding a healthy diet can have an impact on Chronic Energy Deficiency. Efforts are made by educating pregnant women on healthy eating patterns to prevent the impact of Chronic Energy Deficiency.

Keywords : pregnant women, Chronic Energy Deficiency



PENDAHULUAN

Tingginya jumlah ibu hamil KEK di Indonesia menjadi permasalahan yang cukup serius yang harus ditangani. Jumlah kasus baru ibu hamil KEK di wilayah kerja Puskesmas Gunungpati pada tahun 2019 mencapai 12,38%. Capaian tersebut tidak sesuai dengan target yang ditetapkan yaitu 5,2%.

Permasalahan tersebut menjadi perhatian yang serius untuk ditangani, mengingat dampak KEK yang cukup besar baik bagi ibu maupun janin yang dikandung. KEK pada ibu hamil dapat berakibat komplikasi pada ibu seperti anemia, perdarahan, berat badan ibu yang tidak bertambah secara normal, serta dampak penyakit infeksi selama kehamilan.^{1,2} Dampak pada proses persalinan antara lain persalinan sulit dan lama, premature, serta meningkatkan tendensi perdarahan paska persalinan. Selain itu KEK juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin, cacat bawaan, anemia pada bayi, BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah), asfiksia intrapartum, serta kematian neonatal.^{1,2,3}

Ibu hamil dengan KEK (Kurang Energi Kronis) merupakan kondisi dimana ibu hamil memiliki lingkaran lengan kurang dari 23,5 cm. KEK juga dapat diketahui dengan menilai IMT (Indeks Massa Tubuh) yang diukur dari perbandingan antara berat badan dan tinggi badan dalam meter kuadrat, dengan patokan apabila kurang dari 18,5 dikatakan sebagai KEK.²

Penyebab KEK dikelompokkan menjadi 2 faktor yakni penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung berhubungan langsung dengan kondisi ibu seperti status IMT dan pola makan. Sedangkan yang tidak langsung berkaitan dengan kondisi ekonomi yang kurang, produksi pangan yang kurang mencukupi kebutuhan makanna sehat, kondisi hygiene yang kurang baik, serta akses dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil.^{1,2,3}

Kegiatan ini bertujuan untuk mencari penyebab permasalahan tingginya jumlah ibu hamil KEK di wilayah Puskesmas Gunungpati, serta melakukan upaya pencegahan untuk mengatasi permasalahan tersebut sesuai penyebab masalah yang muncul.

METODE

Pelaksanaan penelitian pada bulan Februari 2020 di Puskesmas Gunungpati. Survei penyebab permasalahan ibu hamil KEK dilakukan dengan wawancara terhadap 6 ibu hamil KEK, petugas KIA, serta kepala puskesmas. Hasil wawancara kemudian dianalisis menggunakan analisis *fishbone analysis*. Selanjutnya dirancang alternatif pemecahan masalah dari penyebab masalah tersebut.

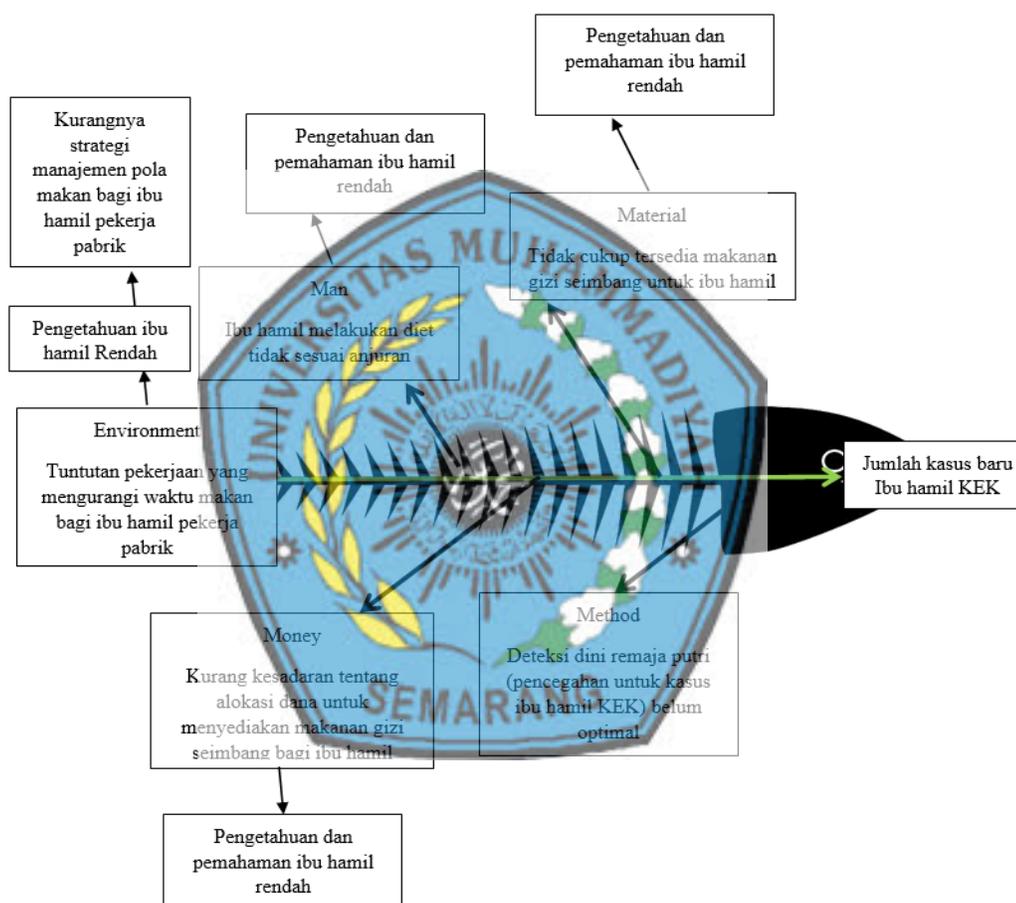
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara menunjukkan bahwa faktor penyebab masalah tingginya jumlah ibu hamil KEK dikarenakan kurangnya pemahaman ibu terkait pola makan sehat bagi ibu hamil, serta riwayat pola diet tidak sehat yang diterapkan sebagian besar responden ketika remaja, yang kemungkinan berdampak terhadap KEK yang dialami semasa hamil. Kurangnya pemahaman tersebut ditunjang dengan stigma ibu hamil KEK tersebut bahwa ibu hamil tetap menjaga berat badan ideal.

Berdasarkan wawancara dengan pihak puskesmas menyampaikan bahwa berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi permasalahan ibu hamil KEK, antara lain dengan melakukan edukasi dan konseling gizi pada ibu hamil KEK, pemantauan rutin kondisi ibu hamil KEK, pemberian tablet penambah darah yang disesuaikan dengan kadar Hb ibu, serta melakukan rujukan ke rumah sakit apabila ditemukan ibu hamil dengan kondisi anemia sedang sampai berat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, dari 6 responden ibu hamil KEK, didapatkan 3 ibu hamil menunjukkan keberhasilan kenaikan lingkaran lengan atas. Ketiga ibu hamil tersebut melakukan kontrol secara rutin, mematuhi konsumsi tablet Fe, menerapkan asupan gizi seimbang sesuai anjuran pihak puskesmas. Kondisi tersebut tentunya tergantung pada kondisi KEK pada masing-masing individu.

Berikut gambar hasil analisis *fishbone* yang didapatkan dari hasil wawancara terkait penyebab masalah tingginya jumlah kasus baru ibu hamil KEK di wilayah Puskesmas Gunungpati



Gambar 1
Hasil Analisis *Fishbone* penyebab masalah tingginya jumlah kasus baru ibu hamil KEK di wilayah Puskesmas Gunungpati

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hampir setiap faktor yang muncul dalam tulang ikan yaitu berkaitan dengan tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu hamil yang rendah terkait konsumsi makanan bergizi selama kehamilan. Berdasarkan kesimpulan tersebut, teretus upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil pada khususnya dan pada wanita usia subur pada umumnya dengan membuat media edukasi yang mudah diterima dan diakses berkaitan

dengan pola konsumsi makanan gizi seimbang selama kehamilan. Media edukasi yang disusun yaitu berupa e-book dengan judul “Milenial Sadar Gizi” yang mudah diunduh dan dikemas dengan semenarik mungkin untuk meningkatkan minat membaca bagi ibu hamil. E-book ini kemudian diberikan kepada pihak puskesmas untuk dibagikan kepada seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Gunungpati melalui akses online.



Gambar 2
E-book “Milenial Sadar Gizi”



Gambar 3

Proses Pemaparan Hasil Penelitian dan Penyerahan E-Book “Milenial Sadar Gizi”

Sumber : Dokumentasi Pribadi

KESIMPULAN

Kurangnya pemahaman ibu hamil terkait pola makan yang sehat dapat menimbulkan dampak KEK (Kurang Energi Kronik). Upaya yang dilakukan dengan melakukan edukasi pola makan sehat bagi ibu hamil untuk mencegah dampak KEK yang ditimbulkan, antara lain melalui pembuatan e-book “Milenial Sadar Gizi” untuk wanita produktif mulai dari usia remaja agar dapat mempunyai pola asupan makanan yang sehat untuk mempersiapkan kehamilannya kelak. Diharapkan dengan media edukasi yang mudah diakses, menarik, dan informatif dapat mencegah angka KEK pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani S, Budianingrum S. 2011. “Analisis faktor yang mempengaruhi kekurangan energi kronis pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Wedi Klaten” dalam <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/17> Vol. 1 No. 1 (Hal. 42-60).
- Aminin F, Wulandari A, Lestari RP. 2014. “Pengaruh kekurangan energi kronis (KEK) dengan kejadian anemia pada ibu hamil” dalam <http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/52> Vol. 5 No. 2 (Hal. 167-72).
- Teguh NA, Hapsari A, Dewi PRA, Aryani P. 2019. “Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil di wilayah kerja upt Puskesmas I Pekutatan, Jembrana, Bali” dalam <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/viewFile/432/360> Vol. 10 No. 3 (Hal 506-10).