

BAB 1

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa paling kritis dalam siklus hidup seorang wanita. Selama kehamilan, seorang wanita tidak hanya memelihara dirinya sendiri, tetapi juga dirinya sendiri dan anaknya yang ada di dalam kandungan. Ibu hamil membutuhkan setidaknya 400 kkal kalori. Peningkatan kebutuhan setidaknya 15% dikonsumsi dalam kehidupan normal atau sehari-hari. Persyaratannya adalah 40 g jani dan 60 g ibu. Wanita hamil harus memperhatikan jumlah makanan yang mereka makan. Tidak hanya memenuhi makanan dan minuman, tetapi juga mengandung nilai gizi yang lengkap dan seimbang. Kegagalan memenuhi zat gizi selama kehamilan mengakibatkan malnutrisi yang dikenal sebagai KEK (Kurang Energi Kalori), dengan akibat yang merugikan dari pertumbuhan janin yang tidak sempurna dan cacat janin (Ahmed et.,2021).

Status gizi ibu hamil memiliki peran penting bagi kesehatan ibu dan janin dalam kandungannya. Pola makan pada ibu hamil harus dapat memenuhi kebutuhan dirinya dan janin dalam rahimnya agar dapat tumbuh dan berkembang, sehingga ibu hamil membutuhkan gizi yang lebih banyak dibandingkan wanita yang tidak dalam kondisi hamil (UNICEF, 2022b). Apabila gizi yang dikonsumsi ibu hamil tidak dapat memenuhi kebutuhan ibu dan janin maka ibu memiliki risiko gizi buruk dan dalam waktu yang lama akan menyebabkan kondisi kekurangan energi kronis (KEK). Salah satu cara untuk mengetahui risiko KEK ini adalah dengan mengukur lingkaran lengan atas (LiLA) dan didapatkan hasil tercatat sebesar 40% kematian yang terjadi pada ibu di negara berkembang memiliki kaitan dengan KEK (WHO, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO), presentase tertinggi dari penyebab kematian ibu adalah akibat dari perdarahan dan infeksi 28%, yang disebabkan karena Anemia dan Kekurangan Energi Kronik (KEK). Dibeberapa negara kejadian ini berkisar antara 10 % hingga hampir 60%. Masa kehamilan menyebabkan metabolisme energi peningkatan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut sangat penting dan dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan

janin. Sehingga apabila terjadi kekurangan zat gizi tertentu dapat menyebabkan janin tumbuh dengan tidak sempurna. Aspek penting untuk mengetahui apakah seorang ibu yang sedang hamil dapat melawati masa kehamilannya dengan baik adalah dengan menilai status gizinya. Status gizi seorang ibu hamil haruslah normal (Sari & Sapitri, 2021)

Kebutuhan wanita hamil akan meningkat terutama pada trimester III, karena peningkatan tersebut, maka perlu adanya tambahan sumber energi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin. Maka kurang konsumsi kalori atau energi dapat menyebabkan malnutrisi atau biasa disebut dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil. Kurangnya asupan energi dan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak serta zat gizi mikro seperti Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin D, asam folat, zat besi, seng, kalsium, dan iodium, serta zat gizi mikro lainnya pada wanita usia subur yang berkelanjutan (dari remaja sampai masa kehamilan) mengakibatkan terjadinya Kurang Energi Kronik (KEK) pada masa kehamilan yang diawali dengan kejadian risiko KEK ditandai dengan rendahnya cadangan energi dalam waktu yang cukup lama yang diukur dengan Lingkar Lengan Atas (LiLA). KEK ditandai dengan LiLA kurang dari 23,5 cm (Sari & Sapitri, 2021)

Kondisi KEK pada ibu hamil harus segera ditindaklanjuti sebelum usia kehamilan mencapai 16 minggu. Pemberian makanan tambahan yang tinggi energi dan tinggi protein melalui pemberian PMT ibu hamil selama 90 hari dan dipadukan dengan penerapan porsi kecil tapi sering akan berhasil menekan angka kejadian BBLR di Indonesia. Penambahan 200-450 kalori dan 12-20 gram protein dari kebutuhan ibu adalah angka yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizi janin. Makan makanan yang bervariasi dan cukup mengandung energi dan protein termasuk makanan pokok seperti nasi, ubi, dan kentang setiap hari dan makanan yang mengandung protein seperti daging, ikan, telur, kacang-kacangan atau susu sekurang-kurangnya sehari sekali. Minyak dari kelapa atau mentega dapat ditambahkan pada makanan untuk meningkatkan pasokan energi. PMT dan pemberian zat besi pada ibu hamil yang menderita KEK dapat meningkatkan konsentrasi Hb (Yosephin, 2019).

Salah satu peran dan fungsi bidan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan yaitu sebagai pendidik (Novianty, 2017). Pendidikan dapat berhasil salah satunya interaksi peserta didik dengan pemberi materi dengan dukungan media yang akan digunakan. Setelah mempertimbangkan beberapa aspek buku saku merupakan salah satu media yang dapat digunakan bidan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat. Buku saku ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai gizi pada ibu hamil KEK sebagai rekomendasi tatalaksana dimasyarakat. Buku ini membahas cakupan lengkap, mulai dari penjelasan apa itu KEK, apa penyebab kek, tanda dan gejala KEK, resiko KEK, bagaimana penanggulangan KEK, pencegahan KEK memudahkan pembaca memahami materi dalam buku saku ini dan bisa dilakukan dengan mudah oleh masyarakat atau pembaca.

Jurnal penelitian (Ria Anjelita, Syamswisna, Eka Ariyati, 2020) Buku saku media cetak yang berfungsi sebagai bahan ajar dalam hal penyampaian informasi satu arah yang mampu menunjang kegiatan pembelajaran. Buku saku dapat menyajikan pesan atau informasi dalam jumlah yang banyak dan disusun secara runtut, praktis, ringkas, jelas, padat dan dilengkapi ilustrasi mempermudah dalam memahami materi. Kelebihan buku saku: bentuk buku praktis, mudah dibawa karena minimalis, desain menarik, perpaduan teks dan gambar, bisa mengulang materi dengan mudah. Kelemahan buku saku: proses pembuatan membutuhkan waktu yang relatif lama, bahan cetak yang tebal akan membosankan dan mematikan minat untuk membacanya, apabila jilid dan kertasnya jelek, bahan cetak akan mudah rusak dan sobek.

Media buku saku diharapkan mampu memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya ibu hamil kurang energi kronik (KEK) sebagai sumber pengetahuan untuk pemberian gizi seimbang pada ibu hamil sebagai upaya penanganan ibu hamil KEK di Puskesmas Trimoharjo Kabupaten Oku Timur, manfaat bagi kader kesehatan dapat menggunakan media buku saku tersebut sebagai pedoman pengetahuan untuk diaplikasikan pemberian gizi seimbang pada ibu hamil sebagai upaya penanganan ibu hamil KEK DI Puskesmas Trimoharjo

Kab. OKU timur. Bagi penulis, media buku saku tersebut sebagai sumber pengetahuan dan sebagai media edukasi dalam perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) khususnya pada bidang kesehatan.

Berdasarkan masalah gizi seimbang pada ibu hamil KEK yang terjadi pada ibu hamil, jenis luaran yang dibuat berupa media buku saku. Target luaran buku saku diharapkan mampu memberikan informasi pengetahuan tentang pemberian gizi seimbang pada ibu hamil kepada masyarakat khususnya ibu hamil dengan lebih jelas dan dapat dijadikan sebagai bahan latihan secara mandiri.