TUGAS
DASAR ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

DISUSUN OLEH :

Nurul Musyawirah

70200120019

KSM-D

Dosen Pembimbing:
Syamsul Alam, S.KM., M.Kes

KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR
2020

KEK PADA WANITA USIA SUBUR

PENDAHULUAN

Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan bagian dari beberapa masalah gizi yang masih harus dihadapi di Indonesia mengalami kurangnya asupan zat gizi terutama energi yang dapat diakibatkan oleh kurang terpenuhinya asupan makanan sesuai angka kebutuhan gizi individu. Wanita usia subur (WUS) merupakan wanita yang terdapat pada rentang umur dimana pada usia tersebut organ reproduksi wanita mulai matang dan sudah berfungsi dengan baik dengan rentang usia 15-49 tahun termasuk wanita hamil, wanita tidak hamil, ibu nifas, calon pengantin, remaja putri, dan pekerja wanita. Kekurangan energi kronik yang sering menyerang pada wanita usia subur menggambarkan asupan energi dan protein yang tidak adekuat. Salah satu indikator untuk mendeteksi risiko KEK dan status gizi pada WUS dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu pengukuran Lingkar Lengan bagian Atas (LILA) pada lengan tangan yang tidak sering melakukan aktifitas gerakan yang berat. Nilai ambang batas yang digunakan di Indonesia adalah nilai rerata LiLA <23,5 cm yang menggambarkan terdapat resiko kekurangan energi kronik pada kelompok umur wanita usia subur ([Angraini, 2018](#)). Pola konsumsi individu merupakan salah satu faktor penyebab langsung terhadap keadaan status gizi dan status kesehatan pada wanita usia subur. Pola konsumsi yang tidak adekuat dapat menimbulkan suatu gangguan kesehatan pada seseorang. Jika jumlah pola konsumsi makanan selama satu hari tidak sesuai dengan pola gizi seimbang dan tidak sesuai dengan kebutuhan gizi individu, maka pola konsumsi tersebut terukur dalam kategori kurang baik. Gizi seimbang merupakan suatu susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan terpenuhi, dengan memerhatikan prinsip variasi makanan atau keanekaragaman, kebersihan, aktivitas fisik, dan berat badan ideal ([Supriasa et al., 2002](#)). Menurut hasil penelitian

Rahayu & Sagita (2019) terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian kekurangan energi kronik pada ibu hamil, diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,001$ dengan $\alpha < 0.05$. Pola makan yang tidak seimbang dan tidak sesuai dengan kebutuhan gizi individu menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan asupan zat gizi yang masuk kedalam tubuh sehingga kekurangan gizi dapat terjadi pada wanita usia subur dimasa kehamilannya. Prevalensi kurang energi kronik pada wanita usia subur, baik pada wanita hamil dan wanita tidak hamil berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013 menunjukkan proporsi wanita usia subur dengan resiko KEK usia 15-49 tahun yang hamil sebanyak 24,2% dan yang tidak hamil sebanyak 20,8% dan terjadi penurunan prevalensi KEK berdasarkan hasil Riskesdas Tahun 2018 menjadi 17,3% , pada usia 15-49 tahun yang hamil dan 14,5% wanita yang tidak hamil (KEK Nasional = 31,8%). (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013, 2018). Prevalensi KEK tertinggi berdasarkan proporsi kelompok umur yaitu pada WUS yang berusia 15-19 tahun sebanyak 33,5% pada WUS hamil dan 36,3% pada yang tidak hamil. Prevalensi KEK provinsi Sulawesi Selatan masih diatas angka rata-rata nasional yaitu 34,59% dengan prevalensi KEK pada WUS yang hamil sebanyak 16,87% pada 17,72% pada WUS yang tidak hamil. Sedangkan di Kabupaten Bulukumba menunjukkan prevalensi KEK pada wanita tidak hamil masih diatas angka nasional yaitu sebanyak 17,46% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh saat penelitian, menunjukka bahwa lebih banyak Wanita Usia Subur (WUS) yang sehari- harinya sebagai ibu rumah tangga. Hal tersebut mengindikasikan aktifitas fisik yang dilakukan sebagai seorang ibu rumah tangga cenderung lebih ringan daripada ibu yang bekerja di luar rumah dengan kapasitas pekerjaan yang membutuhkan lebih banyak energi. Kegiatan aktifitas fisik dapat mengurangi pembakaran energi dalam tubuh yang dapat mengurangi cadangan energi di dalam tubuh Wanita Usia Subur (WUS). Tingkat aktifitas fisik seseorang dapat berkaitan dengan rutinitas kegiatan yang dilakukan setiap harinya.

Seseorang dengan tingkat aktifitas yang berat setiap harinya dan tidak diimbangi dengan asupan makan yang adekuat dapat mengakibatkan terjadinya kekurangan energi kronik dan tubuhnya lebih rentan terkena penyakit infeksi (Wardhani, 2020) . Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat sampel yang pendidikannya tamat SD/SMP/SMA dan memiliki ukuran LILA normal hal ini sangat bertentangan dengan teori bahwa tingkat pendidikan yang rendah memungkinkan rendahnya pengetahuan responden tentang pentingnya asupan gizi seimbang untuk kesehatan tubuh. Keadaan tersebut sesuai dengan temuan penelitian (Saraswati et al., 2019), bahwa ibu hamil dengan pendidikan tamat SMP memiliki risiko kecil menderita KEK dibandingkan ibu hamil yang berpendidikan tamat SD. Penyebabnya bisa jadi karena pendidikan yang memadai sehingga peluang beraktifitas diluar rumah lebih besar sehingga berdampak pada beban kerja yang membuat merasa lebih stres, pola hidup dan pola makan yang tidak teratur sehingga tidak mustahil jika responden dapat berisiko Kekurangan Energi Kronik (Kartikasari et al., 2012).

DAFTAR PUSTAKA

1. Alam, S., Ansyar, D. I., & Satrianegara, M. F. (2020). Eating pattern and educational history in women of childbearing age. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 12(1), 81. <https://doi.org/10.24252/as.v12i1.14185>
2. Aminin, F., Wulandari, A., & Lestari, R. P. (2014). Pengaruh Kekurangan Energi Kronis (KEK) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*.
3. Lubis, Z. (2003). Status Gizi Ibu Hamil Serta Pengaruhnya Terhadap Bayi yang Dilahirkan. *Tersedia Di: Zulhaida@ Telkom. Net*.
4. Nurhidayati, R. D. (2013). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil Diwilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo. *Naskah Publikasi*.
5. Purwaningrum, Y. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i2.52>
6. Susiloningtyas, I. (2012). PEMBERIAN ZAT BESI (Fe) DALAM KEHAMILAN Oleh : Is Susiloningtyas. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*.
7. Syarfaini, Alam, S., Aeni, S., Habibi, & Noviani, N. A. (2019). Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar. *Al-Sihah: Public Health Science Journal*, 11(2), 143–155.
8. Syarfaini, Damayati, D. S., Susilawaty, A., Alam, S., & Humaerah, A. M. (2019). Analisis Kandungan Zat Gizi Roti Rumput Laut Lawi-Lawi (*Ceulerpa racemosa*) Substitusi Tempe Sebagai Alternatif Perbaikan Gizi Masyarakat. *Al-Sihah: Public Health Science Journal*, 11(1), 95.