

Masa hamil adalah masa penting untuk pertumbuhan optimal janin dan persiapan persalinan.

Penambahan zat-zat gizi berguna untuk :

- Kesehatan ibu hamil
- Pertumbuhan janin
- Saat persalinan
- Persiapan menyusui
- Tumbuh kembang bayi



KURANG ENERGI KRONIS (KEK)

Kurang Energi Kronis pada bumil adalah keadaan dimana ibu hamil kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun.

PENYEBAB KEK

1. USIA IBU HAMIL

Akan terjadi kompetisi makanan antara janin dan ibunya yang masih dalam masa pertumbuhan.

2. POLA MAKAN

Ketidakseimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi dan protein.

3. JARAK KEHAMILAN

Ibu tidak memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri, dengan mengandung kembali maka akan menimbulkan masalah gizi ibu dan janin.

RESIKO KEK

1. IBU :

Anemia, perdarahan, berat badan tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi.

2. PERSALINAN :

Persalinan sulit dan lama, lahir prematur/sebelum waktunya, perdarahan post partum, serta persalinan dengan tindakan operasi caesar cenderung meningkat.

3. JANIN:

Mengakibatkan abortus/keguguran, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR).

Tanda dan Gejala

KEK memberikan tanda dan gejala yang dapat dilihat dan diukur. Tanda dan gejala KEK yaitu Lingkar Lengan Atas (LILA) kurang dari 23,5 cm.





Pesan Gizi Seimbang

Ibu Hamil

Makan lebih banyak dari biasanya

Biasakan konsumsi anekaragam pangan engan pola gizi seimbang dan porsi lebih banyak daripada sebelum hamil.

Sumber Protein



Ikan, susu, telur

Asam Folat



Sayuran hijau dan acang-kacangan

Sumber Kalsium



sayuran hijau, kacang-kacangan, ikan teri, susu

Tinggi Zat Besi



Ikan, daging, tempe

Sumber Vitamin



Buah-buahan

Sumber Iodium



Ikan, udang, kerang

Kebutuhan Zat Gizi selama Hamil

Jumlah atau Porsi dalam 1 kali makan

Merupakan suatu ukuran atau takaran makan yang dimakan tiap kali makan

Kategori ¹⁾	Berat	Setara dengan
Nasi/pengganti	200 gram	1 piring
Lauk-pauk hewani (Ayam/daging/ikan)	40 gram	Ikan: 1/3 ekor sedang Ayam: 1 potong sedang daging: 2 potong kecil
Lauk nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan)	Tempe : 50 gram Tahu : 100 gram Kacang-kacangan: 25 gram	Tempe:2 potong sedang Tahu: 2 potong sedang Kacang-kacangan: 2 sendok makan
Sayuran	100 gram	1 gelas/ 1 piring/1 mangkok (setelah masak ditiriskan)
Buah-buahan	100 gram	2 1/2 potong sedang

CONTOH MENU SEKALI MAKAN IBU HAMIL

- Nasi : 1 piring (200 gr)
- Ikan tongkol bumbu kuning : 1 potong sedang (75 gr)
- Rempeyek teri : 1 keping sedang (25 gr)
- Tempe goreng : 2 potong sedang (50 gr)
- Tumis sayuran (buncis, wortel, kembang kol) : 1 1/2 mangkok sedang (150 gr)
- Pisang ambon : 1 buah sedang (75 gr)



Rumah Sakit Umum Sarila Husada

KURANG ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU HAMIL

024/LF/PKRS/RSSH/2022



Mitra Anda Menuju Sehat

Jl. Veteran No.41-43 Sragen
Telp. 0271 891538 Fax. 0271 8824230
Email : rssarilahusada@gmail.com

Batasi makanan yang mengandung garam tinggi



Minum air putih lebih banyak
2-3 liter perhari(8-12 gelas)

Batasi konsumsi kopi

