

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan KEK pada Ibu Hamil

Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi KEK diantaranya sosial ekonomi yang meliputi pendapatan keluarga, pendidikan ibu, pengetahuan ibu, faktor biologis yang meliputi usia ibu hamil, paritas, jarak kehamilan, serta faktor lain yang meliputi riwayat penyakit infeksi dan asupan makan (Noviriyanti, dkk, 2023).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa kejadian KEK dipengaruhi oleh faktor sosiodemografi yaitu ciri-ciri atau karakteristik sosial dan demografis yang dimiliki oleh suatu individu atau kelompok dalam masyarakat, seperti umur, pendidikan, pekerjaan, pendapatan. Faktor reproduksi segala hal yang berhubungan dengan kemampuan, perilaku, dan kondisi seseorang (terutama perempuan) dalam proses reproduksi atau melahirkan keturunan seperti paritas, jarak kehamilan. (Yuwanti, dkk, 2025). Faktor gizi memegang peran sentral dan mempengaruhi secara langsung dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil, seperti pengetahuan gizi dan pola konsumsi. Faktor-faktor tersebut meliputi:

1. Faktor sosiodemografi

- a. Umur

Wanita muda (kurang dari 20 tahun) perlu tambahan gizi karena selain digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan dirinya sendiri juga harus berbagi dengan janin yang dikandungnya. Sementara umur yang lebih tua (lebih dari 35 tahun) perlu energi yang besar juga karena fungsi organ semakin melemah dan

diharuskan untuk bekerja maksimal, maka diperlukan tambahan energi yang cukup untuk mendukung kehamilan yang sedang berlangsung (Aprilia dan Nabila, 2020). Usia ibu hamil <20 tahun atau >35 tahun berisiko lebih tinggi mengalami KEK karena ketidaksiapan fisik dan metabolik, sementara tubuh usia produktif 20–35 tahun dianggap ideal untuk kehamilan yang sehat (Andini dan Rizki, 2020).

Semakin bertambah umur maka kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Umur reproduksi yang baik adalah pada usia 20-35 tahun di mana umur tersebut merupakan periode yang baik untuk hamil, melahirkan, dan menyusui. Ibu yang berumur dibawah 20 tahun belum memiliki pertumbuhan organ reproduksi dan fisiologi yang optimal. Sedangkan pada usia 35 tahun ke atas organ reproduksi sudah tidak dapat berfungsi dengan sempurna (Handayani, 2021). Usia kehamilan terlalu muda atau masih remaja biasanya memiliki status gizi lebih rendah apabila tidak diimbangi dengan asupan makanan dalam jumlah cukup .

b. Pendidikan

Pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang gizi, pola makan, dan perawatan kehamilan. Ibu dengan pendidikan rendah cenderung memiliki pengetahuan gizi yang kurang sehingga berisiko KEK (Notoatmodjo, 2007). Tingkat pendidikan, baik ibu dengan tingkat pendidikan rendah maupun tinggi sama-sama memiliki kemungkinan Kekurangan Energi Kronis (KEK).

Namun, semakin tinggi pendidikan seseorang maka kemampuannya menerima informasi akan semakin baik. (Qomarasari, dkk, 2023). Bahwa pendidikan mempengaruhi proses belajar. Peningkatan pengetahuan tidak hanya didapatkan dari pendidikan formal namun juga non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yakni aspek positif dan aspek negatif. Semakin banyak

aspek positif maka semakin menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut. Jika seseorang mendapatkan pendidikan setinggi-tingginya maka akan mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa.

c. Pekerjaan

Pekerjaan, tinggi rendahnya beban kerja ibu hamil dapat memengaruhi kejadian KEK. Ibu hamil yang bekerja kemungkinan mengalami penurunan risiko kekurangan energi kronis yang akan menyebabkan gizi buruk. Ibu hamil memerlukan energi yang lebih banyak bila dibandingkan dengan kondisi sebelum hamil karena gizi tersebut dapat mempengaruhi bayi yang ada di dalam kandungannya (Halimah, dkk, 2022). Apalagi, ditambah ibu hamil yang mempunyai aktivitas pekerjaan berat akan lebih banyak membutuhkan energi disamping energi yang diperlukan untuk metabolisme dan perkembangan janinnya.

d. Pendapatan

Pendapatan adalah faktor yang paling menentukan kualitas dan kuantitas hidangan. Semakin banyak mempunyai uang berarti semakin baik makanan yang diperoleh, dengan kata lain semakin tinggi penghasilan, semakin besar pula persentase dari penghasilan tersebut untuk membeli buah, sayuran dan beberapa jenis makanan lainnya. Pendapatan keluarga yang rendah membatasi kemampuan untuk membeli bahan makanan bergizi. Ketersediaan pangan sangat bergantung dari daya beli keluarga.

Jika daya beli keluarga menurun, maka ketersediaan pangan juga akan menurun, begitu juga sebaliknya. Menurut penelitian (Puspasari, dkk, 2024) di Puskesmas Alalak Selatan bahwa ada hubungan pendapatan keluarga dengan kejadian KEK pada ibu hamil.

Pendapatan keluarga yang lebih tinggi biasanya meningkatkan akses ibu hamil terhadap makanan berkualitas dan nutrisi yang cukup. Keluarga dengan pendapatan yang lebih tinggi juga lebih mampu mendapatkan perawatan prenatal yang berkualitas (Puspasari, dkk, 2024). Jika ketersediaan pangan di rumah tangga menurun, maka konsumsi makan dan asupan zat gizi per anggota keluarga berkurang sehingga menyebabkan masalah gizi.

2. Faktor reproduksi

a. Paritas

Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang perempuan. Jumlah kehamilan yang terlalu sering dapat menyebabkan risiko sakit dan kematian pada ibu hamil juga anaknya. Ibu yang sering melahirkan juga dapat menyebabkan rendahnya status gizi hal ini dikarenakan pemulihan ibu setelah melahirkan belum maksimal (Notoatmodjo, 2007). Ibu yang terlalu sering melahirkan juga dapat melemahkan rahimnya. Kehamilan yang berulang dalam waktu singkat akan menguras cadangan zat besi ibu. Saat kehamilan, ibu hamil perlu mempunyai paling tidak 1.040 mg di dalam tubuhnya.

Dalam keadaan normal, hal tersebut dapat diisi dengan pemberian tablet zat besi akan tetapi pada keadaan gizi kurang bukan saja membutuhkan suplemen energi namun juga membutuhkan suplemen vitamin dan zat besi paritas pada primipara melibatkan banyak perubahan fisiologis yang baru dan signifikan bagi tubuh. Tubuh pada ibu memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan perubahan pada saat kehamilannya, perubahan tersebut dapat meningkatkan risiko KEK jika asupan gizi tidak memadai (Nurvembrianti, dkk, 2021).

3. Faktor gizi

a. Pengetahuan

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang memahami informasi tentang zat gizi, kebutuhan nutrisi, dan pemilihan makanan untuk menjaga kesehatan. Pengetahuan ini terbentuk melalui proses belajar, pengalaman, serta informasi dari tenaga kesehatan dan media. Menurut (Notoatmodjo, 2007), pengetahuan merupakan hasil pengindraan manusia terhadap suatu objek sehingga menimbulkan pemahaman. Dalam konteks ibu hamil, pengetahuan gizi berkaitan dengan kemampuan ibu memahami kebutuhan nutrisi selama kehamilan yang berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin. Pengetahuan gizi yang baik membantu ibu memilih makanan bergizi dan menjaga kecukupan energi selama kehamilan. Pengetahuan yang kurang meningkatkan risiko KEK, hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Puspitaningrum dan Murti, 2017) di Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi Tahun 2016, bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan status gizi ibu hamil.

b. Asupan gizi

Asupan gizi baik energi, protein, vitamin, mineral yang tidak sesuai kebutuhan menyebabkan defisit energi kronis, ibu hamil memerlukan tambahan 300 kkal dan 20 g protein per hari dibanding wanita tidak hamil. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ulfah, dkk, 2024) tentang hubungan pola makan dengan kejadian KEK, bahwa adanya hubungan pola makan dengan kejadian KEK pada ibu hamil di Puskesmas Dander Kabupaten Bojonegoro hal ini sejalan dengan penelitian (Mariyatun, 2023) ada hubungan yang bermakna antara pola nutrisi yang kurang baik dengan kejadian KEK.

Pola konsumsi ibu hamil harus sesuai dengan kebutuhan yang sesuai dengan gizi seimbang yang terdiri atas zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Pola konsumsi makanan ibu hamil yang baik sesuai dengan gizi seimbang seperti mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin dan mineral yang digunakan untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin, membatasi konsumsi makanan yang mengandung garam tinggi, minum air putih yang lebih banyak untuk membantu pencernaan, membuang racun, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, serta membatasi konsumsi kafein karena mempunyai efek diuretik dan stimulan (Fatmawati dan Fitri, 2022). Untuk itu asupan gizi dan pola konsumsi yang baik ibu hamil akan mengurangi kejadian KEK pada ibu hamil.

B. Kebutuhan Gizi pada Ibu Hamil

Masa kehamilan adalah suatu masa yang berperan dalam menentukan kesehatan bayi mulai dari janin sampai pada tingkat kehidupan berikutnya termasuk kondisi kesehatan ibu hamil sendiri. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Fara, dkk, 2022).

Menurut (Kementrian Kesehatan RI, 2023) gizi ibu hamil adalah asupan makanan yang mengandung zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan ibu serta menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin agar lahir dengan berat badan normal dan terhindar dari risiko komplikasi. Masalah gizi yang sering terjadi pada ibu hamil adalah kekurangan energi kronis (KEK) yang

dapat menyebabkan gangguan kesehatan ibu dan janin, bahkan menyebabkan kematian secara tidak langsung (Mulyani, dkk, 2021).

C. Pengertian Kekurangan Energi Kronis (KEK)

World Health Organization (WHO) mendefinisikan *Chronic Energy Deficiency (CED)* sebagai keadaan ketidakseimbangan energi jangka panjang di mana asupan energi lebih rendah dari pada kebutuhan energi tubuh. Kondisi ini umumnya dideteksi melalui pengukuran antropometri, seperti Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm atau Indeks Massa Tubuh (IMT) pra-kehamilan atau trimester pertama < 18,5 kg/m² (Kementrian Kesehatan RI, 2023). KEK adalah keadaan dimana seseorang mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. KEK merupakan gambaran status gizi ibu di masa lalu yaitu kekurangan gizi kronis pada masa anak-anak baik disertai sakit yang berulang ataupun tidak.

Kondisi tersebut akan menyebabkan bentuk tubuh yang pendek (stunting) atau kurus (wasting) pada saat dewasa. (Mariyatun, 2023). Kondisi ini yang menyebabkan ibu hamil masuk dalam katagori kelompok rawan gizi atau rentan mengalami masalah gizi.

D. Dampak KEK pada Ibu Hamil

Kekurangan energi kronis dapat memberi dampak pada kesehatan baik Ibu maupun janin. Ibu hamil yang menderita KEK akan mengalami berat badan kurang atau rendah, serta produktivitasnya akan terganggu karena tidak dapat bergerak aktif sebab kekurangan gizi. Apabila KEK terjadi pada wanita usia subur (WUS) dan ibu

hamil makan akan berdampak pada proses kehamilan, melahirkan, dan berat badan bayi. Ibu hamil yang berisiko KEK (LILA < 23,5 cm) kemungkinan akan mengalami kesulitan persalinan, pendarahan, dan berpeluang melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, yang akhirnya dapat mengakibatkan kematian pada ibu dan/atau bayi (Nurvembrianti, dkk, 2021).

KEK tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada kualitas sumber daya manusia di masa depan. Bayi yang lahir dari ibu KEK berisiko menjadi anak dengan stunting, kemampuan belajar rendah, serta produktivitas menurun di masa dewasa. (Kemenkes RI, 2022).