



LITERATURE REVIEW: DAMPAK KURANGANNYA NUTRISI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI YANG BERPENGARUH TERHADAP PERKEMBANGAN BAYI

Elisabet Herti Yernita Ilau¹, Ambrosia Suryani², Agustina Vinensia Minda³
^{1, 2, 3} Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Katolik Indonesia
Santu Paulus Ruteng

Email corresponding: hertyilau@gmail.com

Abstract

Background: *Balanced nutrition refers to the type of food that contains nutrients, or nutrients, that are balanced between protein, carbohydrates, vitamins, which contain, and other nutrients that are not as high or even as low as those needed for daily physical activity. Nutrition or nutrients, which are balanced between protein, carbohydrates, vitamins, minerals, and other nutrients that are not as high or as low as those needed for daily physical activity, also need to consider food hygiene. To maintain physical and emotional health, the body must consume a balanced diet and stay hydrated. Problems related to balanced nutrition often occur in pregnant and lactating mothers, including anemia and KEK. Because it can support fetal health, KEK has a significant negative impact on pregnant women. Children who are born prematurely or with low birth weight are more susceptible to various disorders, including difficulty breathing, risk of infection, and even the possibility of death. On the other hand, anemia in pregnant women can also have a serious impact on the health of the mother and fetus. This condition can increase the risk of premature birth, low birth weight, and increase mortality rates for both mothers and babies. Lifestyle practices that are still widely unfulfilled are factors that cause various health problems. There are many challenges in reducing the gap between nutritional intake and the amount of nutrition the body needs. challenges in reducing the gap between nutritional intake and the amount of nutrition the body needs. Each individual needs various types of nutrition from. nutrition. Balanced nutrition is a type of food that contains nutrients in the amount and type that suits the body's needs. from food that contains nutrients in the amount and type that suits the body's needs.*

Objective: *This article was written to provide insight to pregnant and breastfeeding mothers regarding the importance of maintaining balanced nutrition.*

Method: *This study uses a literature review study design. A literature review is a method used to search for reading sources or literature that is relevant to the research topic (Ridwan et al., 2021). In data collection, researchers utilize the results of previous studies as well as several scientific articles and journals that have been published both nationally and internationally. The process of searching for literature and selecting it is carried out through accredited databases such as Google Scholar and PubMed. Relevant publications are prioritized, especially publications in the last eight years that have gone through the peer review process. The data is then recorded for additional analysis. This study has limitations that depend on the quality and availability of the literature, as well as the possibility of bias in publication.*

Result: *Based on the results of the literature review, it shows that a lack of balanced nutrition can have an impact on pregnant and breastfeeding mothers.*

Conclusion: *Based on the identification results from several articles, the impact of a lack of good nutrition for pregnant and breastfeeding mothers can be achieved by improving a balanced diet.*

Keywords: *Impact, Balanced Nutrition, Pregnancy Women, Breastfeeding Mothers*



Abstrak

Latar belakang: Gizi seimbang mengacu ke jenis makanan-makanan yang mengandung gizi, atau nutrisi, yang seimbang antara protein, karbohidrat, vitamin, dan nutrisi lain yang tidak setinggi atau bahkan serendah yang diperlukan untuk aktivitas fisik sehari-hari. Gizi atau zat gizi, yang seimbang antara protein, karbohidrat, vitamin, mineral, dan zat gizi lain yang tidak setinggi atau serendah yang diperlukan untuk aktivitas fisik sehari-hari, juga perlu mempertimbangkan kebersihan makanan. Untuk menjaga kesehatan fisik dan emosional, tubuh harus mengonsumsi makanan yang seimbang dan tetap terhidrasi. Masalah terkait gizi seimbang sering terjadi pada ibu hamil dan ibu menyusui, termasuk anemia dan KEK. Karena dapat mendukung kesehatan janin, KEK memiliki dampak negatif yang signifikan pada ibu hamil, anak-anak yang lahir prematur atau dengan berat badan rendah lebih rentan mengalami berbagai gangguan, termasuk kesulitan bernapas, risiko infeksi, bahkan kemungkinan kematian. Di sisi lain, anemia pada ibu hamil juga dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan janin. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta meningkatkan angka kematian baik pada ibu maupun bayi. Praktik gaya hidup yang masih banyak belum terpenuhi menjadi faktor penyebab berbagai masalah kesehatan. Ada banyak tantangan dalam mengurangi kesenjangan antara konsumsi gizi dan jumlah gizi yang dibutuhkan tubuh. Tantangan dalam mengurangi kesenjangan antara konsumsi gizi dan jumlah gizi yang dibutuhkan tubuh. Setiap individu membutuhkan berbagai jenis-jenis gizi. Nutrisi seimbang adalah jenis-jenis makanan yang mengandung gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dari makanan yang mengandung nutrisi dengan jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Tujuan: Artikel ini ditulis untuk memberikan wawasan kepada ibu hamil dan ibu menyusui mengenai pentingnya menjaga nutrisi yang seimbang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi tinjauan pustaka (*literature review*). Tinjauan pustaka adalah metode yang digunakan untuk menelusuri sumber bacaan atau literatur yang relevan dengan topik penelitian. Dalam pengumpulan data, peneliti memanfaatkan hasil penelitian sebelumnya serta beberapa artikel ilmiah dan jurnal yang telah dipublikasikan baik secara nasional maupun internasional. Proses penelusuran literatur dan pemilihannya dilakukan melalui database terakreditasi seperti *Google Scholar* dan *PubMed*. Publikasi yang relevan diprioritaskan, terutama publikasi dalam delapan tahun terakhir yang telah melalui proses *peer review*. Data kemudian dicatat untuk analisis tambahan. Penelitian ini memiliki keterbatasan yang bergantung pada kualitas dan ketersediaan literatur, serta kemungkinan bias dalam publikasi.

Hasil: Berdasarkan Hasil *literature review* menunjukkan bahwa kekurangan nutrisi seimbang dapat memberikan dampak pada ibu hamil dan menyusui.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil identifikasi dari beberapa artikel bahwa dampak dari kekurangan nutrisi yang baik bagi ibu hamil dan menyusui dapat dicapai dengan memperbaiki pola makan yang seimbang.

Kata kunci: Dampak, Nutrisi Seimbang, Ibu Hamil, Ibu Menyusui



PENDAHULUAN

Selama masa kehamilan dan menyusui, ibu harus meningkatkan asupan nutrisi dengan mengonsumsi gizi seimbang. Ibu hamil yang tidak mendapatkan jumlah nutrisi sesuai dengan kebutuhan berisiko mengalami masalah gizi yang akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan janin serta kesehatan ibu. Apabila ibu hamil tidak mendapatkan nutrisi seimbang baik yang diperoleh dari makronutrien maupun mikronutrien maka berisiko mengalami gangguan kesehatan atau KEK yang dapat menyebabkan anemia. Masalah yang muncul akibat anemia selama kehamilan yaitu prematuritas, BBLR, abortus, masalah kesehatan ibu seperti gangguan fungsi imunitas ibu, penurunan kapasitas kerja, dan peningkatan risiko penyakit jantung. Masalah inilah yang menjadi dasar penulis untuk mengidentifikasi dampak kekurangan nutrisi bagi ibu hamil dan ibu menyusui yang dapat menyebabkan KEK dan anemia sehingga mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan janin (1).

Berdasarkan data dari organisasi Kesehatan dunia (1), memperkirakan 17% ibu menyusui di seluruh dunia mengalami kekurangan gizi, serta ibu hamil yang mengalami kekurangan zat besi berkisar 35-75% dan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Temuan riset Kesehatan dasar (1) menunjukkan bahwa, Indonesia presentase ibu hamil yang menderita anemia mencapai 48,95% dan angka anemia pada ibu hamil tertinggi terdapat pada usia 15-24 tahun dengan proporsi 84,6%.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (1) mengungkapkan bahwa secara global, prevalensi kekurangan energi kronis (KEK) di kalangan ibu hamil berkisar antara 35-75%. Angka ini secara signifikan lebih tinggi pada trimester ketiga dibandingkan dengan trimester pertama dan kedua kehamilan. Selain itu, WHO mencatat bahwa 40% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara-negara berkembang, seperti Bangladesh, India, Indonesia, Myanmar, Nepal, Sri Lanka, dan Thailand, dengan angka kematian yang bervariasi antara 15-47%. Di antara negara-negara tersebut, Bangladesh mencatat angka kejadian tertinggi, mencapai 47%, sementara Indonesia menempati urutan keempat dengan prevalensi sebesar tertinggi 35,5%, setelah India. Thailand, di sisi lain memiliki prevalensi terendah yakni antara 15-25%. Kasus kekurangan energi kronis (KEK) banyak terjadi di Indonesia terutama akibat ketidakseimbangan dalam asupan nutrisi, yang dapat menyebabkan perkembangan fisik dan mental yang tidak optimal (2).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar, risiko KEK pada wanita hamil tertinggi di temukan di Nusa Tenggara Timur dengan angka mencapai 36,8%, sementara yang terendah ada di Kalimantan Utara dengan presentase hanya 1,7%. Prevelensi KEK pada wanita hamil paling tinggi terjadi pada kelompok usia 15-19 tahun dengan presentase 33,5% dan di antara wanita hamil yang tinggi di daerah pedesaan, risikonya mencapai 19,3%.



Kekurangan nutrisi pada ibu hamil dan menyusui di pengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor yang secara langsung di pengaruhi oleh konsumsi makanan, perilaku makanan, dan penyakit (terutama penyakit manular). Di sisi lain faktor-faktor yang berpengaruh secara tidak langsung terhadap KEK pada ibu hamil mencakupi aspek biologis, aspek ekonomi sosial, serta aspek perilaku. Aspek biologis terdiri dari usia ibu saat hamil, interval antara kehamilan, dan jumlah kelahiran. Sedangkan aspek ekonomi sosial mencakupi pengetahuan, pendidikan, pendapatan keluarga dan jenis pekerjaan.

Selama periode kehamilan dan menyusui, seseorang ibu memerlukan konsumsi nutrisi yang lebih tinggi untuk mendukung pertumbuhan janin atau bayi, serta untuk mempertahankan kesehatannya sendiri. Kekurangan gizi pada wanita hamil dan menyusui bisa membawa akibat yang berat baik untuk ibu maupun pada bayi. Kekurangan energi kronik merupakan salah satu keadaan akibat asupan makanan yang tidak mencukupi dalam jangka waktu lama, sehingga dapat meningkatkan terjadinya anemia, perdarahan, dan menjadi faktor terhadap kematian ibu. Ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis akan menghadapi konsekuensi negatif baik bagi dirinya maupun bayi yang di kandungnya. Masalah gizi dan kesehatan yang di hadapi oleh ibu hamil dapat mempengaruhi keselamatan dan kesehatan serta kualitas bayi yang dilahirkan. Ibu hamil yang kekurangan energi kronis berpotensi menurunkan kekuatan otot yang di perlukan selama persalinan sehingga dapat beresiko menyebabkan kematian janin, kelahiran prematur, cacat lahir, berat badan lahir rendah, bahkan kematian bayi. Sedangkan pada ibu menyusui dapat menimbulkan masalah kesehatan bagi ibu serta bayi. Sehingga bayi dapat mengalami hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan, lebih rentan terhadap penyakit serta mudah terkena infeksi. Salah satu masalah kesehatan yang sering di alami menyusui adalah anemia akibat kekurangan gizi yang di sebabkan oleh kekurangan defisiensi zat besi dan asam folat.

Gizi seimbang merujuk pada jumlah makanan yang memiliki kandungan nutrisi yang seimbang, termasuk protein, karbohidrat, vitamin, mineral, serta elemen gizi lainnya, yang disesuaikan dengan kebutuhan aktivitas fisik harian, tanpa adanya kelebihan maupun kekurangan. Selain itu menjaga kebersihan makanan juga sangat penting untuk diperhatikan. Agar tubuh tetap sehat baik secara fisik maupun mental, tubuh memerlukan asupan nutrisi dan gizi yang seimbang. Masalah terkait gizi seimbang sering kali dihadapi oleh wanita hamil dan wanita menyusui. Kebiasaan makan yang kurang baik dan pola hidup sehat yang belum sepenuhnya sehat bisa menjadi penyebab berbagai masalah kesehatan. Banyak kesalahan dalam menyeimbangkan asupan dan kebutuhan gizi menjadi hal yang umum terjadi,



mengingat setiap individu memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda.

Pada proses pembentukan janin, kebutuhan nutrisi merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan dapat ditemukan pada makanan yang banyak mengandung nutrisi untuk kesehatan kehamilan dan juga membantu pertumbuhan serta perkembangan bayi. Zat gizi baik juga mempengaruhi sistem imun ibu hamil dalam mengatur infeksi (3).

Salah satu faktor terpenting dalam meningkatkan kesehatan yang baik dipengaruhi oleh gizi. Tujuannya adalah untuk memastikan kesehatan tubuh, pertumbuhan yang sehat pada anak-anak, dan aktivitas harian yang tepat. Pola makan sehat, seseorang dapat meningkatkan umur panjang dan mengurangi risiko penyakit degeneratif, yang juga terkait dengan pilihan gaya hidup yang lebih baik. Untuk konsumsi makanan sehari-hari yang mencakup gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (4).

Nutrisi dan gizi bagi wanita hamil merupakan aspek krusial yang harus diperhatikan selama masa kehamilan. Asupan nutrisi yang berkualitas selama kehamilan sangat mendukung kesehatan ibu dan bayi. Kesejahteraan janin harus diperhatikan melalui pemenuhan gizi selama kehamilan. Wanita hamil perlu mendapatkan asupan nutrisi yang ideal yang mencakup konsep empat sehat lima sempurna. Pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan yang optimal tergantung pada kualitas serta kuantitas nutrisi yang diberikan (5).

Untuk menghasilkan generasi yang sehat berdedikasi kepada keluarga, masyarakat, dan negara, serta yang dapat bersaing, maka diperlukan kehamilan yang optimal. Kehamilan yang optimal berarti bahwa ibu serta janin berada dalam kondisi baik dan melahirkan anak-anak yang sehat dan berkualitas tinggi. Salah satu aspek krusial dalam mencapai kesehatan ibu dan janin adalah pemenuhan asupan nutrisi ibu selama masa kehamilan. Ini berbeda dengan pemenuhan nutrisi ibu sebelum kehamilan, terutama terkait dengan jumlah dan kualitas yang meningkat serta dia menjadi lebih baik. Kenaikan kebutuhan nutrisi selama kehamilan dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk pertumbuhan rahim dan plasenta, peningkatan volume cairan tubuh, penyimpanan nutrisi, serta perkembangan janin. Apabila kebutuhan nutrisi ini tidak terpenuhi dengan baik, ibu hamil bisa mengalami kekurangan nutrisi, yang dapat terlihat dari penampilannya yang kurus, kulit yang pucat, serta kondisi yang lesu dan lemah (2).

Nutrisi yang krusial bagi wanita hamil menurut Kementerian Kesehatan meliputi folat dan asam folat, kalsium, vitamin D, protein, serta zat besi. Ibu dapat memperoleh asam folat dari berbagai sumber makanan seperti hati, jenis kacang-kacangan, telur, sayuran berdaun hijau gelap, dan kacang polong. Kalsium dapat diperoleh dari susu, yogurt, keju, juga dari ikan dan makanan laut yang memiliki kandungan merkuri rendah, seperti salmon, udang, ikan lele, serta tahu yang diperkaya kalsium dan sayuran berdaun hijau tua. Wanita hamil memerlukan 600 unit internasional (IU) vitamin



D setiap harinya. Ibu yang sedang mengandung disarankan untuk mengonsumsi antara 70 sampai 100 gram protein setiap hari, tergantung pada berat badan dan tahap kehamilan yang sedang dijalani. Setiap hari, mereka memerlukan 27 miligram zat besi setiap hari. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ini adalah dengan mengonsumsi makanan seperti daging merah tanpa lemak, ayam, dan ikan. Sumber zat besi lainnya juga dapat di temukan dalam sereal yang diperkaya zat besi, berbagai jenis kacang-kacangan dan sayuran (6).

Manfaat dari gizi seimbang bagi wanita hamil meliputi pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi ibu dan bayi, mencapai kondisi gizi yang normal sehingga kehamilan dapat di jalani dengan lancar dan aman, membangun jaringan yang penting untuk pertumbuhan janin serta kesehatan sang ibu, menangani berbagai masalah yang muncul selama masa kehamilan, serta memastikan ibu mendapatkan energi yang cukup untuk menyusui pasca kelahiran bayi (2).

Menyusui merupakan sebuah proses yang alamiah bagi setiap ibu setelah melahirkan. Aktivitas ini bisa mengalami gangguan jika ada beberapa hambatan, salah satunya adalah isu pada produksi ASI. Permasalahan dalam produksi ASI akan memengaruhi proses menyusui serta tujuan pemberian ASI secara eksklusif (1).

Nutrisi atau gizi merujuk pada senyawa yang diharuskan oleh tubuh untuk menjalankan proses metabolisme. Saat masa nifas, terutama bagi yang menyusui, kebutuhan gizi akan mengalami peningkatan sekitar 25% karena penting untuk proses penyembuhan setelah melahirkan serta untuk menghasilkan susu yang mencukupi demi kesehatan bayi. Semua kebutuhan tersebut akan meningkat menjadi tiga kali lipat dari kebutuhan biasa (7).

Kebutuhan gizi pada masa menyusui ditentukan oleh komposisi gizi dari air susu serta jumlah nutrisi yang penting untuk produksi susu. Para ibu yang menyusui disarankan untuk mendapatkan tambahan asupan sekitar 800 Kkal yang digunakan untuk memproduksi air susu ibu serta untuk kebutuhan energi ibu sendiri (7). Untuk ibu yang menyusui, penting untuk memenuhi kebutuhannya sendiri serta untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak. Oleh karena itu, kebutuhan gizi seorang ibu yang menyusui jauh lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui. Pola makan yang akan dijalani harus tetap bervariasi dan seimbang dalam hal jumlah dan proporsi. Selama proses menyusui, ibu perlu meningkatkan jumlah serta ragam makanan yang dikonsumsi agar dapat memenuhi kebutuhan dirinya sendiri dan juga untuk memproduksi ASI. Kondisi gizi bagi ibu yang menyusui dapat diukur melalui penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang merupakan perbandingan antara berat badan dalam kilogram dan tinggi badan dalam meter yang dipangkatkan dua. Status gizi menurut Prinsip Penilaian Nutrisi mencerminkan keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara asupan zat gizi dan fungsinya (6).



JURNAL KEBIDANAN SANTU PAULUS

E-jurnal Program Studi Kebidanan
UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA SANTU PAULUS RUTENG

+62 821-4757-7041

jurkeb@unikastpaulus.ac.id

<https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

Ibu yang sedang menyusui memerlukan asupan gizi yang seimbang demi menjaga kesehatan baik untuk dirinya maupun untuk si bayi, yang mencakup kalsium, protein, vitamin, zat besi, air, dan kalori. Sumber makanan yang kaya kalsium di antaranya adalah brokoli, susu, keju, pisang, jeruk, ikan sarden, berbagai kacang-kacangan, bayam, sayuran hijau, serta ikan salmon. Seorang ibu menyusui memerlukan asupan protein sekitar 70 gram setiap harinya. Vitamin yang sangat penting bagi ibu menyusui termasuk vitamin A, B1, B2, B6, B12, D, E, dan K. Vitamin A, D, E, dan K banyak ditemukan pada sumber protein hewani, sedangkan vitamin C dan A lebih banyak terdapat dalam sayur serta buah. Ibu yang menyusui disarankan untuk mengonsumsi zat besi dengan jumlah total 500 miligram. Selain itu, disarankan agar ibu menyusui meminum air putih sebanyak 3.000 ml atau sekitar 12-13 gelas dalam sehari dan juga membutuhkan tambahan kalori sebanyak 500 lebih dibandingkan ibu yang tidak menyusui. Perlu di pahami pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang pada ibu menyusui adalah hal yang krusial bagi orang tua, mengingat bahwa masa balita adalah fase emas yang akan memengaruhi perkembangan anak di masa depan. Tidak hanya jumlah ASI yang harus diperhatikan, tapi juga kualitasnya. Baik kuantitas maupun kualitas ASI bergantung pada asupan gizi yang diterima oleh ibu menyusui, termasuk kebiasaan serta frekuensi makan. Meskipun pendapatan keluarga cukup, itu tidak menjamin bahwa kebutuhan gizi akan terpenuhi dengan baik (1).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi tinjauan pustaka (*literature review*). Tinjauan pustaka adalah metode yang digunakan untuk menelusuri sumber bacaan atau literature yang relevan dengan topik penelitian (2). Dalam pengumpulan data, peneliti memanfaatkan hasil penelitian sebelumnya serta beberapa artikel ilmiah dan jurnal yang telah dipublikasikan baik di tingkat nasional maupun internasional. Proses penelusuran literatur dan pemilihannya dilakukan melalui database terakreditasi seperti *Google Scholar* dan *PubMed*. Publikasi yang relevan diprioritaskan, terutama publikasi dalam delapan tahun terakhir yang telah melalui proses *peer review*. Data kemudian dicatat untuk analisis tambahan. Penelitian ini memiliki keterbatasan yang bergantung pada kualitas dan ketersediaan literatur, serta kemungkinan bias dalam publikasi.

HASIL

Dalam penelitian ini, fokus utama adalah menganalisis dampak kekurangan nutrisi pada ibu hamil dan ibu menyusui. Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, terdapat berbagai temuan yang menunjukkan bahwa nutrisi pada saat hamil dan menyusui sangat berperan penting dalam proses perkembangan bayi, produksi ASI serta dapat menurunkan resiko akibat kekurangan nutrisi. Berdasarkan hasil dari temuan beberapa artikel yang telah di review bahwa ada dampak bagi kesehatan



ibu hamil dan ibu menyusui ketika kekurangan nutrisi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (8), anemia yang dialami oleh perempuan hamil dapat menimbulkan risiko besar yang berpotensi mengancam kesehatan ibu dan anak. Keberadaan anemia pada wanita hamil meningkatkan beban pada jantung, yang dapat berakibat pada gagal jantung serta masalah serius lainnya seperti preeklamsia. Bayi yang dilahirkan berisiko mengalami kekurangan zat besi, dan hal ini dapat mengganggu proses pertumbuhan serta perkembangan bayi.

Pada penelitian yang dilakukan Sinaga mengenai kaitan antara anemia selama kehamilan dan insiden perdarahan pasca persalinan, diungkapkan bahwa ibu yang mengalami perdarahan pasca persalinan juga mengalami anemia saat hamil (43,8%). Hal ini disebabkan oleh adanya gangguan kontraksi pada fase I dan fase II yang meningkatkan kemungkinan terjadinya prosedur bedah obstetri. Di samping itu, kontraksi yang tidak berjalan dengan baik menyulitkan pengeluaran plasenta dan menyebabkan kelelahan pada otot rahim. Pada penelitian yang dilakukan oleh (4) Dalam masa kehamilan, adanya anemia dapat memberikan efek negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Beberapa akibat anemia pada janin meliputi gangguan pertumbuhan dalam rahim, kelahiran prematur, adanya kecacatan bawaan, berat badan lahir yang rendah, serta meningkatnya kemungkinan kematian janin di dalam rahim. Bagi ibu hamil, anemia dapat menyebabkan sesak napas, rasa lelah yang berlebihan, detak jantung yang tidak normal, tekanan darah tinggi, sulit tidur, preeklampsia, keguguran, dan meningkatkan risiko perdarahan baik sebelum maupun selama proses melahirkan, bahkan bisa berakhir pada kematian ibu. Anemia pada wanita hamil masih merupakan salah satu tantangan gizi yang signifikan di Indonesia.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (8) dampak dari malnutrisi pada ibu yang menyusui bisa menyebabkan masalah kesehatan baik bagi ibu maupun untuk bayi. Masalah yang mungkin muncul pada bayi mencakup perkembangan fisik dan mental, mudahnya bayi terserang penyakit, serta rentan terhadap infeksi. Kekurangan nutrisi penting dapat memicu gangguan pada mata atau pertumbuhan. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh ibu yang menyusui adalah anemia akibat kekurangan gizi. Penyebab utama dari anemia akibat gizi adalah kurangnya asupan zat besi dan asam folat, masalah ini seharusnya dapat dihindari jika konsumsi makanan sehari-hari variatif dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Pada penelitian yang dilakukan oleh (8) dampak yang ditimbulkan oleh ketidakseimbangan gizi selama periode menyusui umumnya mengakibatkan berbagai permasalahan kesehatan untuk bayi. Secara khusus, hal ini dapat menyebabkan kualitas air susu ibu menjadi kurang baik, pemenuhan kebutuhan gizi bayi tidak terpenuhi, kesehatan bayi menjadi lebih rentan, pertumbuhan bayi terhambat, dan masih banyak lagi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (1) dampak KEK pada ibu yang sedang hamil sangat signifikan terhadap kesehatan janin. Bayi yang dilahirkan dengan berat badan lahir rendah atau secara prematur



berisiko lebih tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan seperti kesulitan bernapas, infeksi, dan bahkan risiko kematian. Lebih lanjut, bayi yang lahir dalam kondisi tersebut cenderung menghadapi masalah dalam pertumbuhan dan perkembangan, termasuk isu terkait perkembangan otak. Di samping itu, KEK pada wanita hamil juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya anemia. Anemia pada ibu selama kehamilan dapat memberikan efek buruk terhadap kesehatan baik ibu maupun janin, meningkatkan kemungkinan terjadinya persalinan prematur, berat badan lahir rendah, serta risiko kematian pada ibu dan bayi.

PEMBAHASAN

Dampak Kekurangan Nutrisi Seimbang Bagi Ibu Hamil Dan menyusui

1. Kekurang Energi Kronik

Kekurang Energi Kronis (KEK) adalah suatu kondisi gizi buruk yang umum ditemui pada perempuan yang sedang hamil, terjadi akibat defisiensi energi dalam periode yang panjang. KEK yang dialami oleh wanita di negara-negara yang sedang berkembang merupakan hasil penumpukan dari kondisi gizi yang buruk sejak mereka berada dalam kandungan, melalui masa bayi, masa anak, dan terus berlanjut hingga mereka mencapai usia dewasa. Wanita hamil yang mengalami KEK menghadapi risiko tinggi terhadap kematian ibu secara mendadak saat perinatal serta berpotensi melahirkan bayi dengan Berat Lahir Rendah (BBLR) (3).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa secara global, prevalensi kekurangan energi kronis (KEK) di kalangan ibu hamil berkisar antara 35-75%. Angka ini secara signifikan lebih tinggi pada trimester ketiga dibandingkan dengan trimester pertama dan kedua kehamilan. Selain itu, WHO mencatat bahwa 40% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara-negara berkembang, seperti Bangladesh, India, Indonesia, Myanmar, Nepal, Sri Lanka, dan Thailand, dengan angka kematian yang bervariasi antara 15-47%. Di antara negara-negara tersebut, Bangladesh mencatat angka kejadian tertinggi, mencapai 47%, sementara Indonesia menempati urutan keempat dengan prevalensi sebesar tertinggi 35,5%, setelah India. Thailand, di sisi lain memiliki prevalensi terendah yakni antara 15-25%.

Persentase wanita hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada tahun 2017 tercatat sebesar 13,3%. Pada tahun 2018, terjadi peningkatan jumlah wanita hamil yang mengalami kekurangan energi kronis menjadi 16,2%, dan pada tahun 2019, persentase wanita hamil dengan risiko KEK tercatat sebesar 14,8%, angka ini lebih rendah dibandingkan dengan persentase pada tahun 2018. Data Dinas Kesehatan Kota Palu pada tahun 2021 menunjukkan bahwa dari total 7.808 ibu hamil, sebanyak 808 orang atau 10,35% mengalami kondisi kekurangan energi kronis. Pada tahun 2022, data dari Dinas Kesehatan Kota Palu mencatat bahwa dari 7.818 ibu hamil, terdapat 949 ibu atau 12,14% yang mengalami kekurangan energi kronis (2).



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

Kekurangan Energi Kronik (KEK) selama masa kehamilan dapat menciptakan berbagai masalah bagi baik ibu maupun janin. Kondisi KEK pada wanita hamil bisa menimbulkan resiko serta komplikasi bagi ibu, termasuk anemia, pendarahan, penambahan berat badan yang tidak normal, dan kemungkinan terpapar infeksi. Dampak KEK terhadap proses melahirkan dapat menyebabkan kesulitan dan lamanya persalinan, melahirkan sebelum waktunya (prematuur), perdarahan pasca melahirkan, serta persalinan melalui prosedur bedah. Kekurangan Energi Kronik pada ibu hamil juga dapat berdampak pada perkembangan janin dan berpotensi menyebabkan keguguran, aborsi, bayi lahir mati, kematian pada neonatus, kelainan bawaan, anemia pada bayi, asfiksia saat melahirkan, serta lahir dengan berat badan yang rendah (BBLR) (1).

Kekurangan Energi Kronik pada wanita hamil diakibatkan oleh ketidakcukupan energi (karbohidrat dan lemak) dalam waktu yang cukup lama. Evaluasi risiko Kekurangan Energi kronik pada wanita hamil dilakukan melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA). Jika LiLA kurang dari 23,5 cm, maka wanita hamil tersebut berpotensi mengalami KEK. Selain itu penilaian terhadap KEK pada wanita hamil, juga dapat dilakukan dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) saat Trimester I. Bila IMT pada Trimester I kurang dari 18,5 kg/m², wanita hamil akan didiagnosis mengalami KEK. Jika IMT pada Trimester I tidak bisa diukur karena wanita hamil menjalani ANC di Trimester II atau III, tetapi data berat badan dan tinggi badan sebelum kehamilan tersedia, maka IMT Pra-kehamil dapat digunakan sebagai acuan. Keadaan KEK pada wanita hamil perlu ditindaklanjuti dengan memberikan asupan makanan tambahan yang kaya kalori dan protein, dengan porsi makan yang kecil tetapi sering. Penambahan asupan yang diharapkan adalah antara 200-450 kalori dan 12-20 gram protein dari kebutuhan harian (4).

Ada beberapa penyebab yang berkontribusi pada terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada wanita hamil, di antara faktor tersebut adalah ketidakaturan dalam pola makan serta kurangnya asupan nutrisi yang berpengaruh terhadap status gizi ibu hamil. Hal ini disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan dan pendapatan harian keluarga ibu hamil yang sangat terbatas, sehingga mereka tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan dalam tubuh. Kehadiran KEK pada ibu hamil dapat berdampak negatif pada perkembangan janin dan meningkatkan peluang terjadinya Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Ibu hamil yang mengalami KEK juga menghadapi risiko kesehatan yang lebih tinggi, terutama ketika memasuki trimester ketiga kehamilan (9). Dampak dari kekurangan energi kronis pada ibu hamil sangat signifikan dan dapat bisa membahayakan kesehatan janin. Bayi yang dilahirkan dengan berat badan rendah atau lahir prematur menghadapi kemungkinan lebih besar untuk mengalami berbagai masalah seperti kesulitan bernapas, infeksi, dan bahkan kematian. Selain itu, bayi yang terlahir dalam kondisi ini juga lebih rentan terhadap isu pertumbuhan dan perkembangan, termasuk gangguan dalam perkembangan otak. Lebih jauh lagi, kekurangan energi kronis pada ibu hamil berpotensi meningkatkan



JURNAL KEBIDANAN SANTU PAULUS

E-jurnal Program Studi Kebidanan
UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA SANTU PAULUS RUTENG

+62 821-4757-7041

jurkeb@unikastpaulus.ac.id

<https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930
risiko anemia. Anemia pada wanita hamil dapat memberikan efek buruk terhadap kesehatan ibu dan bayi, yang dapat mengakibatkan peningkatan kemungkinan lahir prematur, berat badan rendah saat lahir, serta meningkatkan risiko kematian baik pada ibu maupun bayi(8)

Edukasi dan konseling gizi bagi wanita hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) sangatlah penting untuk mereka memastikan ibu hamil mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Dalam hal ini, penekanan diberikan pada pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal bagi kesehatan ibu dan janin. Selain itu, pemberian Makanan Tambahan (PMT) secara mandiri kepada ibu hamil dengan KEK dilakukan untuk membantu memenuhi kekurangan gizi yang ada. Ini bertujuan untuk mencegah risiko komplikasi selama kehamilan dan memastikan tumbuh kembang janin yang sehat (4). Selain itu, intervensi berupa pelatihan kepada kader posyandu mengenai cara mengukur status gizi ibu hamil melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) juga sangat penting. Pelatihan ini mencakup cara pendataan dan pemantauan kondisi gizi ibu hamil secara berkala. Selanjutnya, pemberian informasi terkait resep menu PMT mandiri untuk ibu hamil KEK menjadi salah satu upaya untuk mendukung pemenuhan gizi ibu. Tidak kalah penting, pemberdayaan ibu hamil melalui ketahanan pangan, seperti program Pekarangan Pangan Lestari, juga diberikan untuk memastikan ketersediaan sumber pangan yang bergizi di lingkungan sekitar ibu hamil (1).



2. Anemia

Anemia adalah suatu situasi di mana kuantitas dan ukuran sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin berada di bawah tingkat normal yang seharusnya, sehingga dapat menghalangi kemampuan darah dalam mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh. Anemia sering kali menjadi tanda adanya kekurangan gizi dan masalah kesehatan. Anemia pada wanita hamil sangat berkaitan dengan tingkat kematian dan penyakit pada ibu serta bayi, termasuk meningkatkan peluang terjadinya keguguran, kelahiran mati, kelahiran prematur, serta bayi dengan berat lahir rendah (8).

Faktor-faktor yang menyebabkan kematian ibu, menurut *World Health Organization* (4) menunjukkan bahwa 40% berasal dari anemia selama kehamilan, yang diakibatkan oleh kekurangan zat besi serta perdarahan yang tiba-tiba. Sekitar 35% hingga 75% ibu hamil mengalami kekurangan zat besi, dan ini cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Tingkat kejadian anemia di kalangan ibu hamil mencapai 41,8% secara global, dengan ASIA menempati urutan kedua setelah Afrika, dengan angka prevalensi penderita anemia saat hamil mencapai 48,2%. Anemia pada masa kehamilan juga menjadi isu penting di negara-negara yang sedang berkembang, dengan angka morbiditas yang tinggi di antara ibu hamil. Tingginya tingkat kejadian anemia pada ibu hamil menjadi masalah yang sedang dihadapi oleh pemerintah Indonesia (1).

Anemia pada masa kehamilan paling umum terjadi di Indonesia disebabkan oleh kekurangan zat besi, dengan angka mencapai 62,3 % pada tahun 2020. Jika tidak ditangani segera, kondisi ini dapat berdampak serius, termasuk risiko keguguran, persalinan prematur, ketegangan rahim, proses persalinan yang berkepanjangan, perdarahan, dan kemungkinan terjadinya syok. Beberapa konsekuensi yang dapat muncul akibat anemia defisiensi besi di kalangan ibu hamil meliputi angka kematian janin yang berkisar antara 12% hingga 28%, kematian perinatal mencapai 30%, dan kematian neonatal sekitar 7% hingga Di Provinsi Riau, prevalensi anemia pada ibu hamil pada tahun 2021 tercatat sebesar 49,8%. Anemia pada wanita hamil merupakan keadaan di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal, yaitu kurang dari 11 g/dl. Salah satu penyebab utama dari kondisi ini adalah defisiensi zat besi, yang mengakibatkan produksi sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh, khususnya selama kehamilan ketika terjadi berbagai perubahan dalam tubuh (4).

Selama masa kehamilan, isu terkait gizi pada wanita hamil berdampak pada kesehatan ibu serta perkembangan janin. Wanita hamil termasuk dalam kategori yang mudah terkena masalah gizi, dan salah satu contohnya adalah anemia. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi baik bagi ibu maupun untuk janin. Ada berbagai aspek yang memengaruhi keadaan gizi ibu hamil, di antaranya adalah usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan jumlah kehamilan sebelumnya (8).



Pada masa kehamilan, keberadaan anemia dapat memberikan efek negatif pada kesehatan ibu dan bayi, baik dari segi morbiditas maupun mortalitas. Beberapa konsekuensi anemia terhadap janin meliputi pertumbuhan janin yang terhambat dalam rahim, kelahiran bayi prematur, kelahiran bayi dengan malformasi, berat badan lahir yang rendah, serta peningkatan kemungkinan terjadinya kematian janin. Bagi ibu hamil, anemia dapat menyebabkan rasa sesak napas, kelelahan, detak jantung yang cepat, tekanan darah tinggi, gangguan tidur, preeklampsia, keguguran, dan meningkatkan risiko terjadinya perdarahan sebelum serta selama proses melahirkan, bahkan dapat berujung pada kematian ibu. Masalah anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu tantangan gizi yang signifikan di Indonesia (1).

Sejauh ini, terdapat empat metode utama untuk mencegah anemia akibat kekurangan zat besi, yaitu pemberian besi dalam bentuk tablet atau melalui suntikan, peningkatan pengetahuan serta upaya untuk memperbanyak konsumsi zat besi dari makanan, pemantauan terhadap infeksi, dan penambahan zat besi ke dalam makanan pokok (2). Salah satu fokus pencegahan anemia dengan suplemen besi adalah ibu hamil, meskipun gejala *morning sickness* di awal kehamilan dapat mengurangi efektivitas pengobatan. Namun, metode ini dapat berhasil jika dipantau dengan ketat. Menggunakan tablet besi seringkali dapat menyebabkan efek samping yang tidak nyaman, sehingga banyak yang menolak untuk mengonsumsinya. Penolakan ini biasanya berasal dari kurangnya pemahaman bahwa kehamilan membutuhkan tambahan zat besi. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan informasi kepada ibu hamil mengenai risiko yang muncul akibat anemia serta menjelaskan bahwa salah satu penyebab anemia adalah kekurangan zat besi. Ketersediaan zat besi dalam diet dapat ditingkatkan dengan cara mempromosikan makanan yang mendukung penyerapan dan menghindari makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti tanin yang terdapat dalam teh. Nutrisi seimbang yang disarankan untuk ibu yang menyusui berasal dari energi, protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk memproduksi ASI dan mendukung metabolisme tubuh ibu serta mempengaruhi komposisi ASI yang diberikan kepada bayinya. Pemberian ASI eksklusif memerlukan asupan gizi seimbang untuk memastikan bahwa kebutuhan ibu dan bayinya terpenuhi dengan baik.

Nutrisi Seimbang Pada Ibu Menyusui

Menyusui memiliki peranan yang sangat penting, karena mengandung nutrisi esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan optimum bayi yang baru lahir. Proses ini dimulai ketika bayi menghisap puting susu sang ibu. Ketika bayi menyusui, tindakan tersebut memicu pelepasan ASI melalui rangsangan pada ujung saraf sensorik yang menghasilkan respons mekanis. Rangsangan ini kemudian diteruskan melalui sumsum tulang belakang dan otak tengah menuju hipotalamus. Hipotalamus berfungsi untuk menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghalangi sekresi prolaktin,



dan sebaliknya, meningkatkan pelepasan faktor-faktor yang mendorong sekresi prolaktin, yang pada gilirannya mempersiapkan sel-sel alveoli untuk memproduksi susu.

ASI menawarkan nutrisi yang disesuaikan dan terbukti memberikan manfaat kesehatan jangka panjang baik untuk bayi maupun ibu. Komposisi dari susu tersebut dipengaruhi oleh pola makan ibu saat menyusui dan cadangan nutrisi lemak dalam tubuhnya, yang bersama-sama mempengaruhi nutrisi yang tersedia untuk proses biosintesis susu serta pada akhirnya memengaruhi produksi susu dan kesejahteraan ibu.

Nutrisi bagi ibu yang sedang menyusui memiliki hubungan yang kuat dengan produksi susu, yang sangat penting bagi perkembangan bayi. Apabila proses menyusui berjalan dengan sukses, maka bayi akan mengalami peningkatan berat badan, kondisi kulit yang baik, kekuatan otot yang optimal, serta kebiasaan makan yang menyenangkan. Ibu yang menyusui tidak perlu secara ketat mengatur asupan nutrisinya yang utama adalah makanan yang dapat mendukung produksi susu berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan si kecil.

Ketidakseimbangan dalam asupan gizi selama masa menyusui dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan bagi bayi. Secara spesifik, hal ini bisa berujung pada kualitas susu yang tidak maksimal, kebutuhan gizi bayi yang tidak terpenuhi, kesehatan bayi yang rentan, serta pertumbuhan bayi yang terhambat dan berbagai isu lainnya (1).

Faktor-faktor yang memengaruhi nutrisi wanita yang menyusui meliputi dampak makanan yang berkaitan erat dengan volume ASI yang diproduksi setiap hari. Dengan mempertimbangkan variasi masing-masing individu, disarankan agar terdapat penambahan 15 hingga 20 gram protein per hari. Suplementasi hanya diperlukan apabila makanan harian tidak seimbang dan ada kekurangan satu atau beberapa zat gizi, serta aktivitas yang dijalani.

Kebutuhan gizi saat menyusui ditentukan oleh kandungan nutrisi dalam ASI dan jumlah gizi yang diperlukan untuk memproduksi susu. Para ibu menyusui sebaiknya mendapatkan tambahan kalori sebesar 800 Kkal untuk mendukung produksi ASI serta aktivitas sehari-hari mereka.

Asupan kalori selama periode menyusui berkaitan langsung dengan volume ASI yang dihasilkan, dan umumnya lebih banyak dibandingkan saat kehamilan. Rata-rata, kalori yang terdapat dalam ASI dari ibu yang memiliki nutrisi yang baik memerlukan sekitar 70 kal per 100 ml, sementara sekitar 85.

Kalori diperlukan oleh ibu untuk setiap 100 ml susu yang diproduksi. Biasanya, ibu menghabiskan sekitar 640 kalori per hari dalam enam bulan pertama dan 510 kalori per hari selama enam bulan kedua untuk memproduksi jumlah susu yang normal. Pada umumnya, ibu menyusui mengonsumsi kalori antara 2300 hingga 2700 kalori setiap harinya.



Dalam hal protein, ibu memerlukan tambahan 20 gram di atas kebutuhan normal selama menyusui. Angka tersebut hanya mewakili 16 persen dari tambahan 500 kalori yang dianjurkan. Selain itu, cairan juga merupakan aspek penting selama periode laktasi dan disarankan bagi ibu menyusui untuk mengonsumsi 2 hingga 3 liter per hari, baik dalam bentuk air putih, susu, maupun jus buah. vitamin dan mineral, kebutuhan akan kedua zat tersebut lebih tinggi saat menyusui dibandingkan saat hamil.

Dampak ketidakcukupan gizi pada perempuan yang sedang menyusui dapat menyebabkan masalah kesehatan baik untuk ibu maupun untuk anaknya. Masalah yang muncul pada bayi mencakup perkembangan fisik dan mental, rentannya anak terhadap penyakit, serta tingginya kemungkinan terjadinya infeksi. Kekurangan nutrisi penting dapat menyebabkan gangguan penglihatan atau masalah pertumbuhan. Salah satu kondisi yang dapat dialami oleh wanita yang menyusui adalah anemia yang disebabkan oleh kekurangan gizi. Penyebab utama dari anemia ini adalah defisiensi zat besi dan asam folat, yang seharusnya tidak terjadi jika pola makan sehari-hari beragam dan memenuhi kebutuhan gizi yang dapat diserap dengan baik oleh tubuh manusia.

KESIMPULAN

Nutrisi yang seimbang sangat krusial bagi wanita hamil dan menyusui untuk mendukung kesehatan mereka dan perkembangan anak. Selama masa kehamilan, kebutuhan nutrisi meningkat agar dapat mendukung pertumbuhan janin dan menjaga kesehatan ibu. Begitu juga, saat menyusui, asupan gizi yang tepat berkontribusi pada kualitas Air Susu Ibu dan kesehatan bayi.

Kekurangan nutrisi selama masa kehamilan dapat berdampak serius pada kesehatan janin. Bayi-bayi yang lahir dengan berat badan rendah atau prematur menghadapi risiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai masalah seperti kesulitan bernapas, infeksi, dan bahkan kematian. Selain itu, bayi yang mengalami kondisi ini cenderung menghadapi tantangan terkait pertumbuhan serta perkembangan, termasuk masalah terkait perkembangan otak. Selain itu, kekurangan energi kronis pada wanita hamil dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya anemia. Anemia pada wanita hamil dapat memiliki efek negatif terhadap kesehatan ibu serta janin, termasuk peningkatan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir yang rendah, dan peningkatan kemungkinan kematian baik bagi ibu maupun bayi. Sementara itu, dampak yang dapat muncul pada wanita yang menyusui termasuk ketidakcukupan nutrisi selama menyusui, yang secara umum dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi bayi, serta dampak khusus seperti kualitas ASI yang tidak optimal, kecukupan gizi bayi yang tidak terpenuhi, kesehatan bayi yang rentan, serta terhambatnya pertumbuhan bayi dan lainnya. Hal-hal yang wajib diperhatikan oleh ibu hamil dan menyusui untuk mencegah efek kekurangan gizi adalah dengan meningkatkan pola makan seimbang,



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930
termasuk pemenuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral

SARAN

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan terdapat beberapa cara untuk mencegah dampak kekurangan nutrisi pada ibu hamil dan ibu menyusui, yaitu dengan cara memperbaiki pola gizi seimbang, termasuk pemenuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam proses penyelesaian artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Subriah S, Safitri ID, Umar S, Saadong D. Kurang Energi Kronis Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *J Kebidanan Malakbi*. 2021;2(2):30.
2. Fitriyani A. Karakteristik Ibu Hamil Kurang Energi Kronis (KEK) dengan Inovasi BOMBASTIK (BOOklet Meal plan, lembar BALik, STIker keK) di Puskesmas Bukit Hindu. *J Forum Kesehat Media Publ Kesehat Ilm [Internet]*. 2023; Available from: <http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/>
3. Ni Made Risma Dewi, Riski Oktafia, Eny Hernani. Penerapan Edukasi Kesehatan Tentang Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Dengan Kehamilan Anemia. *J Sains dan Kesehat*. 2023;7(1):84–92.
4. Anggraini. Gambaran pengetahuan ibu nifas tentang gizi ibu menyusui di bps mulyati, amd.keb natar lampung selatan tahun 2014. *J Kebidanan*. 2015;1(2):62–7.
5. Nikmah N, Anggraeni N. Upaya Menjaga Nutrisi Ibu Hamil dan Ibu Menyusui. *Indones J Community Dedication Heal*. 2023;3(01):24.
6. Raskita Rahma Yulia ROD. Asuhan Kebidanan Pada Bayi Baru Lahir Dengan Kunjungan Neonatus – III Di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru 2022. *J Kebidanan [Internet]*. 2022;2(November):106–12. Available from: <https://jom.http.ac.id/index.php/jkt>
7. Waluyo UN, Septianasari R, Sofiyanti I, Studi P, Profesi P, Waluyo UN, et al. Asuhan Kebidanan Continuity of Care (COC) pada Ny. EA Umur 31 Tahun G2P1A0 dengan KEK dan Anemia Sedang. 2024;3(2):1364–80.
8. Hayati N, Pangestuti DR, Pradigdo SF. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Ibu Menyusui di Daerah Pertanian. *Nutr J Gizi Pangan dan Apl*. 2023;7(2):71–84.
9. Hapsari YI, Rozi F, Asyifa MNF, Putranegara S, Balqis SP. Edukasi dan Konseling Gizi Kepada Ibu Hamil KEK. *J Bina Desa*. 2023;4(2):195–203.