



Dampak Penyakit KEK Pada Ibu Hamil

Alyssa Atikah Putri¹, Shella Salsabila²

^{1,2}Jurusan Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

E-mail: ¹8882220039@untirta.ac.id, ²8882220049@untirta.ac.id

Abstract. *Chronic energy shortage in pregnant women can have a number of consequences significant negative impacts on the health and development of the mother and the fetus. The study aims to analyze the impact of chronic energy deficiency on pregnant women based on an overview of the existing literature. The study involved analysis and synthesis of a variety of reliable sources that included scientific research and related health reports. Results of literature reviews suggest that chronic energy deficiency in pregnant women can lead to a variety of health problems. Pregnant women who experience chronic energy shortages have a higher risk of experiencing persistent fatigue, unwanted weight loss, and a decrease in physical strength. In addition, chronic energy shortages can also cause problems on the mother's immune system, increase the risk of infection, and affect the body's ability to recover after childbirth. To raise awareness about the dangers of chronic energy shortages on pregnant women, further research is needed to understand the underlying mechanisms and the effectiveness of appropriate interventions. Thus, this information can be used to improve prenatal care and provide the necessary support for pregnant women to ensure optimal health and development for the mother and fetus.*

Keyword : *Nutrition, Pregnant Women, Nutrition problems*

Abstrak. Kekurangan Energi Kronis pada ibu hamil dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan dan perkembangan ibu serta janin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak kekurangan energi kronis pada ibu hamil berdasarkan tinjauan literatur yang ada. Studi ini melibatkan analisis dan sintesis dari berbagai sumber terpercaya yang mencakup penelitian ilmiah dan laporan kesehatan terkait. Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa kekurangan energi kronis pada ibu hamil menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Ibu hamil yang mengidap kekurangan energi kronis memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelelahan yang berkelanjutan, penurunan berat badan yang tidak diinginkan, dan penurunan kekuatan fisik. Selain itu, kekurangan energi kronis juga dapat menyebabkan masalah pada sistem kekebalan tubuh ibu, meningkatkan risiko infeksi, dan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk memulihkan diri setelah melahirkan. Dalam rangka meningkatkan kesadaran akan dampak kekurangan energi kronis pada ibu hamil, Diperlukan lebih banyak penelitian untuk memahami mekanisme yang mendasarinya dan efektivitas intervensi yang tepat. Dengan demikian, informasi ini dapat digunakan untuk meningkatkan perawatan prenatal dan memberikan dukungan yang diperlukan bagi ibu hamil guna memastikan kesehatan dan perkembangan yang optimal bagi ibu dan janin.

Kata kunci : *KEK, Ibu hamil, Gizi*

PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan masalah kesehatan yang umum dialami pada ibu hamil di negara berkembang, khususnya Indonesia. Penyakit KEK ibu hamil disebabkan oleh besaran dan ragam asupan nutrisi yang tidak mencukupi dan tidak seimbang. KEK pada ibu hamil dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan ibu dan bayi yang sedang ia kandung. Beberapa dampak yang ditimbulkan antara lain meningkatkan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, peningkatan risiko kematian bayi *newborn*, dan kenaikan risiko anemia pada ibu hamil.

Pada tahun 2016, lebih dari 815 juta orang di dunia menghadapi kekurangan gizi, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*). Sekitar 155 juta di antaranya adalah anak-anak masa prasekolah, dan 52 juta di antaranya adalah ibu hamil. KEK masih banyak terjadi pada ibu hamil di Indonesia, terutama di daerah pedesaan dan perbatasan. Angka kejadian KEK pada ibu hamil di Indonesia adalah 17,8%, menurut data Riskesdas tahun 2018.

Rendahnya tingkat pendidikan, rendahnya posisi sosial ekonomi, kurangnya asupan bergizi, dan keadaan lingkungan yang berbahaya dan kotor merupakan variabel yang berkontribusi terhadap KEK pada ibu hamil. Hal ini terutama terjadi pada masyarakat pedesaan dan perbatasan di mana perawatan kesehatan dan pendidikan gizi sulit diakses. Hal ini juga terjadi pada ibu hamil di daerah metropolitan yang kurang mampu secara finansial.

Pengaruh KEK pada wanita hamil cukup parah karena dapat membahayakan kesehatan janin. Anak-anak yang lahir dengan berat badan kurang atau prematur memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan seperti masalah pernapasan, infeksi, dan bahkan kematian. Selain itu, bayi yang lahir dengan penyakit-penyakit ini lebih mungkin mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan, termasuk masalah perkembangan otak. Tidak hanya itu, KEK pada ibu hamil juga dapat meningkatkan risiko anemia. Anemia pada ibu hamil dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janinnya dengan meningkatkan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, serta kematian ibu dan bayi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah metode literatur, yaitu dengan melakukan penelitian terhadap berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan tema yang telah disebutkan, serta materi di internet dan jurnal resmi, untuk mendapatkan fakta dan informasi yang dibutuhkan dalam jurnal ini. Proses ini dilakukan dengan tujuan untuk menjamin kebenaran dan keabsahan data. Selain itu, metode ini digunakan untuk memperluas

pemahaman penulis mengenai topik yang diteliti dan membantu dalam identifikasi masalah yang muncul selama proses penulisan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kurang Energi Kronis (KEK) adalah penyakit ibu hamil menderita kurang gizi yang disebabkan oleh kekurangan satu atau beberapa zat nutrisi makanan dalam waktu yang cukup lama (kronis), sehingga mengakibatkan munculnya gangguan kesehatan pada ibu secara nisbi maupun menyeluruh (Sipahutar, Aritonang, dan Siregar, 2013). Menurut Kristiyanasari (2010), kekurangan energi pada masa kehamilan akan menimbulkan masalah khususnya masalah kesehatan bagi ibu dan janin. Kekurangan gizi pada trimester pertama akan berdampak pada janin, menyebabkan keguguran, kematian bayi pada saat masa *newborn*, cacat bawaan, anemia atau kekurangan sel darah pada bayi, kematian dalam kandungan, dan bayi lahir BBLR.

Wanita hamil dengan KEK dan anemia mempunyai risiko *morbiditas* yang lebih tinggi, khususnya pada trimester ketiga, dibandingkan dengan wanita hamil normal. Alhasil, mereka lebih mungkin melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan efek kekurangan gizi pada proses persalinan dapat menyebabkan persalinan yang sukar dan lamban, persalinan prematur, persalinan dengan operasi *caesar*, kematian saat melahirkan, dan pendarahan pasca persalinan yang berlangsung lama karena mereka lemah dan rentan terhadap masalah kesehatan (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2016).

KEK pada ibu hamil juga berisiko menyebabkan banyak penyakit baik pada ibu hamil dan anak yang akan dilahirkan, berikut merupakan beberapa dampak penyakit yang bisa terjadi pada ibu hamil:

1. Anemia Pada Ibu Hamil

Anemia adalah penyakit kekurangan sel darah merah, dimana terjadi saat kadar hemoglobin seorang ibu hamil kurang dari 11 g/dl di fase trimester I dan III dan kurang dari 10,5 g/dl pada fase trimester II. Tanda yang terjadi saat ibu hamil mengalami anemia adalah bermuka pucat, *stomatitis*, dan terdapat *eodema* pada kaki karena *hipoproteinemia*. Anemia yang dialami juga bermacam-macam mulai dari anemia gizi besi, anemia *megaloblastik*, anemia *hipoplastik*, hingga anemia *hemolitik*. Dampak anemia pada ibu hamil sendiri termasuk fatal karena jika sudah parah, ibu hamil bisa mengalami abortus atau keguguran yang disebabkan oleh darah ibu yang tak cukup mengikat oksigen untuk metabolisme bayi yang dikandungnya. Si ibu juga akan lebih rentan melahirkan bayi prematur, ketuban pecah dini, perdarahan *postpartum* dan BBLR.

2. Preeklamsia

Preeklamsia adalah penyakit yang berhubungan dengan kehamilan yang diakibatkan oleh tekanan darah yang terlalu tinggi dan juga tidak terkontrol. Preeklamsia dapat terjadi dengan atau tanpa gejala. Karena tekanan darah tinggi biasanya berkembang secara perlahan, wanita hamil sering kali tidak menyadarinya hingga mereka melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur ke dokter kandungan atau dokter (Imelda, 2017). Gejala preeklamsia meliputi sakit kepala, kelainan penglihatan, ketidaknyamanan perut bagian kanan atas, mual dan muntah, dan berkurangnya produksi urin. Penyakit terusan dari preeklamsia adalah eklamsia, yaitu kelainan selama kehamilan, persalinan atau setelah persalinan yang diawali dengan kejang ringan dan dapat disertai koma. Pada umumnya, preeklamsia muncul pada saat kehamilan mencapai minggu ke-20, dan dalam beberapa situasi, dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius, yaitu *eclampsia* yang akan datang. Gejala eklamsia adalah gangguan penglihatan, *oliguria*, mual dan muntah, sakit kepala yang parah, tangan dan kaki membengkak, sakit perut dibagian kanan atas, hingga proteinuria. Cara menangani eklamsia mulai dari bedrest seharian dan banyak istirahat, minum obat pengontrol tekanan darah dan vitamin, juga pemeriksaan janin secara berkala ke dokter. Ibu hamil dengan penyakit KEK berisiko lebih besar terkena preeklamsia karena status gizi berpengaruh pada tekanan darah. Apabila tekanan darah tinggi dan status gizi *underweight* / kurang gizi, ibu hamil bisa terkena eklamsia yang bisa berdampak pada kesehatan ibu hamil dan bayi.

3. Bayi Lahir Stunting

Stunting adalah kondisi di mana bayi tidak tumbuh dengan benar karena kekurangan gizi kronis, mengakibatkan terlalu pendek untuk ukuran usia mereka. *Malnutrisi* bisa terjadi selama kehamilan dan di tahun-tahun awal setelah kelahiran, tetapi efeknya menjadi jelas setelah anak mencapai usia 2. Status gizi ibu dan anak sangat penting untuk pertumbuhan anak. 24 bulan pertama kehidupan seorang anak, yang dikenal sebagai "periode emas," sangat penting untuk kualitas hidup mereka, karena setiap dampak negatif selama periode ini permanen dan tidak dapat diperbaiki. Nutrisi yang tepat diperlukan pada usia ini. Nutrisi yang tidak memadai pada bayi dapat memiliki efek negatif pada pertumbuhan fisik dan mental mereka, menghalangi kinerja belajar mereka. Konsekuensi lain termasuk kekebalan yang berkurang, peningkatan risiko penyakit, cacat, dan tingkat kematian yang lebih tinggi. Periode kritis untuk difokuskan selama periode emas (0-2 tahun) adalah periode prenatal (280 hari), di mana

wanita hamil berisiko kekurangan gizi. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan nutrisi yang memadai selama kehamilan untuk memastikan nutrisi ibu yang optimal dan kehamilannya yang aman, yang mengarah pada kelahiran seorang anak dengan potensi fisik dan mental yang baik dan energi yang cukup untuk menyusui di masa depan. Upaya untuk mengatasi stunting termasuk *intervensi* gizi spesifik yang menargetkan 1000 hari pertama kehidupan (perempuan hamil, ibu menyusui, dan anak-anak berusia 0-23 bulan) karena pencegahan stunting yang paling efektif dicapai selama periode kritis ini. (*the golden period or windows of opportunity*). Kegagalan untuk berkembang menyebabkan ketinggian pendek pada anak-anak, mulai dari rahim hingga usia dua tahun. Setelah anak mencapai usia dua tahun, sudah terlambat untuk memulihkan kerusakan yang dilakukan selama tahun-tahun awal. Oleh karena itu, kesehatan dan status gizi wanita hamil memainkan peran penting dalam mencegah stunting. Meningkatkan nutrisi dan kesehatan wanita hamil terkait erat dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan sikap mereka untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka selama kehamilan. Umumnya, orang tidak menyadari pentingnya nutrisi selama kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan. Wanita sering tidak menyadari pentingnya nutrisi mereka sendiri. Kurangnya kesadaran tentang pentingnya nutrisi ibu menghalangi upaya untuk mencegah stunting, dan kondisi ini terus mempengaruhi anak-anak dari lahir dan sepanjang pertumbuhan mereka. Anemia, kekurangan energi kronis (KEK), hipertensi selama kehamilan (*HDP*), kekurangan zat besi, kelahiran *prematum*, dan berat lahir yang rendah adalah faktor *prenatal* yang berkontribusi pada stunting. (I, 2014). Ulasan literatur menunjukkan hubungan yang signifikan antara KEK ibu dan terjadinya stunting. KEK ibu dapat mempengaruhi terjadinya stunting pada bayi dan bayi. Kesehatan dan status KEK ibu selama kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Wanita hamil dengan asupan energi rendah juga dapat mengakibatkan pasokan energi yang tidak memadai ke janin. KEK, seperti yang diukur oleh Lingkaran Tangan Menengah atas (LILA), perlu di pantau sebelum kehamilan dan selama usia reproduksi untuk memastikan kehamilannya yang aman dan bebas risiko. Asupan vitamin dan mineral yang disarankan juga harus dijamin. Anemia didefinisikan sebagai kadar *hematokrit*, konsentrasi *hemoglobin*, atau jumlah sel darah merah di bawah batas normal. (Wiknjastro, 2009). Anemia dapat disebabkan oleh tiga faktor utama: kehilangan darah akut atau kronis, penghancuran sel-sel darah merah, dan produksi sel darah merah yang tidak memadai. (Adriani, M, dan Wijatmadi, 2012). Gejala anemia kekurangan zat besi termasuk hilangnya nafsu makan, kelelahan,

penurunan kapasitas fungsional (penurunan produksi ATP), kesulitan berkonsentrasi, sensitivitas terhadap dingin, pernapasan cepat selama aktivitas fisik, kulit kering dan pucat, rambut rontok, kuku berbentuk sendok dan rapuh. Tanda-tanda lain dapat diamati pada sistem kardiovaskular, seperti *dyspnea*, detak jantung yang cepat.

4. Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)

Apabila seorang ibu hamil mengalami gizi buruk atau kekurangan energi kronis (KEK), hal ini akan memiliki dampak yang signifikan pada pertumbuhan janin yang dikandungnya. Dampak ini akan mempengaruhi berat badan lahir bayi, yang kemungkinan akan lebih rendah dari yang seharusnya. Berat badan bayi yang rendah ini memiliki risiko kematian bayi yang lebih tinggi. Sebuah studi yang dilakukan di Guatemala (Amerika Serikat) menunjukkan bahwa semakin rendah berat badan bayi yang baru lahir, semakin tinggi angka kematian bayi (Banudi, 2012:42).

Status gizi janin merupakan faktor penentu dalam menentukan berat badan bayi yang baru lahir, dan status gizi janin ini dipengaruhi oleh status gizi ibu selama hamil hingga melahirkan. Pandangan ini juga didukung oleh Sulistyawati (2009) dalam penelitian yang dilakukan oleh Maryunani (2013:12), yang menyatakan bahwa jika pengukuran status gizi ibu berdasarkan Lingkar Lengan Atas (LILA) menghasilkan angka kurang dari 23,5 cm, maka ibu tersebut dapat dikategorikan mengalami KEK.

Kondisi ketidakseimbangan nutrisi atau malnutrisi ini menyebabkan penurunan jumlah darah dalam tubuh ibu. Volume darah yang cukup penting dalam mengirimkan nutrisi dan oksigen ke janin melalui plasenta. Ketika terjadi penurunan volume darah, curah jantung menjadi tidak mencukupi, sehingga pasokan darah yang membawa nutrisi ke janin melalui plasenta mengalami penurunan. Akibatnya, ukuran plasenta juga menjadi lebih kecil. Selain itu, gangguan dalam sirkulasi oksigen dan nutrisi juga dapat menghambat pertumbuhan janin atau menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR).

5. Komplikasi persalinan dan proses pertumbuhan janin yang terganggu

Kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil dapat memiliki dampak negatif pada proses persalinan. Hal ini dapat menyebabkan persalinan yang sulit, memanjang, persalinan prematur, pendarahan pasca persalinan, serta meningkatkan risiko persalinan melalui operasi. KEK juga dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan berkontribusi pada risiko keguguran, abortus, kelahiran mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum (kematian dalam kandungan), dan kelahiran bayi dengan berat badan rendah (BBLR). Bayi yang lahir dengan BBLR

memiliki risiko kematian yang lebih tinggi, mengalami kekurangan gizi, gangguan pertumbuhan, dan gangguan perkembangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yuli Kusumawati mengenai faktor-faktor risiko yang mempengaruhi tindakan persalinan di RS dr. Moewardi Surakarta Semarang mendukung temuan ini. Penelitian ini melibatkan 170 responden sebagai sampel, dan hasilnya menunjukkan adanya hubungan antara status gizi ibu hamil dengan tindakan persalinan yang dilakukan.

KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak penyakit KEK pada ibu hamil diantaranya adalah anemia pada ibu hamil, preeklampsia, bayi lahir stunting, berat badan lahir rendah (BBLR), komplikasi persalinan proses pertumbuhan janin yang terganggu. Perlunya edukasi gizi yang baik pada ibu hamil sebelum masa kehamilan dan para calon pengantin agar dampak KEK bisa diminimalisir dan kelahiran ibu pun lancar tanpa kendala, dan bayi yang dilahirkan pun dapat tumbuh sehat tanpa penyakit lanjutan. Hal ini dapat membantu dalam meminimalisir risiko KEK dan memastikan kelahiran yang lancar tanpa komplikasi. Selain itu, edukasi gizi yang tepat juga penting agar bayi yang dilahirkan dapat tumbuh dengan sehat dan terhindar dari penyakit-penyakit yang dapat terkait dengan KEK.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. 2011. *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Ibu dan Anak.
- Imelda, Ajeng Dwi. 2017. *Penanganan Awal Kejadian Preeklamsia Berat dan Eklamsia di Salah Satu Rumah Sakit Provinsi Lampung*. Jurnal Keperawatan Program Studi Keperawatan Poltekkes Tanjung Karang.
- Jitowiyono, S dan Kristiyanasari, W. 2010. *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sipahutar HF, Aritonang EY dan Siregar AS. 2013. *Gambaran Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Trimester Pertama dan Pola Makan dalam pemenuhan Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Parsoburan Kecamatan Habinsaran Kabupaten Toba Samosir*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* [Online Jurnal] [diunduh 20 Agustus 2023]. Tersedia dari : <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/view/9812/4290>.
- Sumiaty, Sri Restu. 2016. Kurang Energi Kronis (KEK) Ibu Hamil Dengan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). *Jurnal Husada Mahakam* Volume IV No.3, Nov 2016, hal 162-170
- Tupriliany Danef. 2020. *Literature Review Anemia Dan Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Sebagai Faktor Penyebab Stunting*. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan “Peran Tenaga Kesehatan Dalam Menurunkan Kejadian Stunting” Tahun 2020.
- United Nations Children’s Fund (UNICEF) Indonesia. 2016. *Indonesia Nutrition Profile*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- Widya Maya Ningrum, Erni Puspitasari. 2020. *Persalinan Pada Ibu Dengan Riwayat Kekurangan Energi Kronis*. Website: <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php> Volume 2 No. 2 | November 2020 e ISSN: 2685-4007