



KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU HAMIL

Harna, S.Gz, M.Si
Andi Muh Asrul Irawan, S.Gz, M.Si
Dr. Rahmawati, S.T., M.Si.
Mertien Sa'pang, S.Gz, M.Si

KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) **PADA IBU HAMIL**

Harna, S.Gz, M.Si

Andi Muh Asrul Irawan, S.Gz, M.Si

Dr. Rahmawati

Mertien Sa'pang, S.Gz, M.Si



**KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK)
PADA IBU HAMIL**
Copyright© PT Penamudamedia, 2023

Penulis:

Harna, S.Gz, M.Si., Andi Muh Asrul Irawan, S.Gz, M.Si., Dr. Rahmawati, Mertien Sa'pang,
S.Gz, M.Si

ISBN:

978-623-09-7038-2

Desain Sampul:

Tim PT Penamuda Media

Tata Letak:

Enbookdesign

Diterbitkan Oleh

PT Penamuda Media

Casa Sidoarium RT 03 Ngentak, Sidoarium Dodeam Sleman Yogyakarta

HP/Whatsapp : +6285700592256
Email : penamudamedia@gmail.com
Web : www.penamuda.com
Instagram : @penamudamedia

Cetakan Pertama, Desember 2023

viii + 120, 15x23 cm

*Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku
tanpa izin Penerbit*



KATA PENGANTAR

DENGAN hati yang penuh rasa syukur dan pujian yang tiada henti-hentinya kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berbagai nikmat-Nya dalam bentuk kesehatan dan kesempatan. Kesempatan ini kami manfaatkan untuk menyelesaikan buku berjudul "Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil". Melalui buku ini, kami berusaha untuk membantu masyarakat yang mengalami kondisi KEK dan berbagi informasi serta solusi mengenai cara mengatasinya.

Buku ini merupakan hasil dari kerja keras kami, yang diawali dengan penelitian mendalam, diskusi intensif, dan proses penulisan yang panjang. Kami berharap, melalui buku ini, kami dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan ibu hamil, khususnya terkait masalah KEK.

Seluruh proses penulisan buku ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung kami dalam proses penulisan buku ini.

Kami berharap bahwa buku ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi pembaca, khususnya bagi ibu-ibu hamil dan masyarakat yang terlibat dalam perawatan kesehatan ibu hamil.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I. GIZI DAN KEHAMILAN.....	1
A. KONSEP DASAR KEHAMILAN	1
B. GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL	10
C. KEBUTUHAN ZAT GIZI PADA IBU HAMIL.....	14
D. MASALAH GIZI PADA IBU HAMIL.....	31
BAB II. KONSEP UMUM KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU HAMIL.....	37
A. DEFINISI KEK PADA IBU HAMIL.....	37
B. PREVALENSI KEK PADA IBU HAMIL DI INDONESIA.....	39
C. PENCEGAHAN KEK.....	44
D. DAMPAK KEK PADA IBU HAMIL DAN JANIN	47
E. DAMPAK PSIKOLOGIS KURANG ENERGI KRONIS (KEK) PADA KONDISI MENTAL IBU HAMIL.....	58
BAB III. FAKTOR RISIKO KEK PADA IBU HAMIL.....	61
A. FAKTOR LANGSUNG	61
B. FAKTOR TIDAK LANGSUNG	66

C. FAKTOR BIOLOGIS	73
BAB IV. PENANGANAN KEK PADA IBU HAMIL.....	79
A. PENGKAJIAN GIZI.....	81
B. DIAGNOSIS GIZI	83
C. INTERVENSI GIZI.....	85
D. MONITORING DAN EVALUASI.....	93
BAB V. PANGAN LOKAL SEBAGAI ALTERNATIF MAKANAN	
TAMBAHAN IBU HAMIL KEK.....	95
A. PANGAN LOKAL	95
B. PRODUK OLAHAN PANGAN LOKAL SEBAGAI PMT IBU HAMIL KEK.....	101
DAFTAR PUSTAKA	103
TENTANG PENULIS	118



BAB I

GIZI DAN KEHAMILAN

A. KONSEP DASAR KEHAMILAN

Kehamilan adalah proses alamiah dan fisiologis yang terjadi dalam tubuh wanita. Ini melibatkan seorang wanita dengan sistem reproduksi yang sehat, yang telah mengalami siklus menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria dengan sistem reproduksi yang juga sehat. Dalam kondisi ini, peluang untuk terjadinya kehamilan sangat tinggi. Apabila kehamilan adalah bagian dari perencanaan kehidupan, ini dapat membawa berbagai emosi positif seperti kebahagiaan dan harapan. Selama masa kehamilan, perubahan signifikan terjadi dalam tubuh wanita, baik dari segi fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dapat mencakup peningkatan berat badan, perubahan bentuk

KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU HAMIL

Buku "Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil" adalah karya yang sangat komprehensif, memberikan pemahaman mendalam tentang masalah KEK dalam konteks kehamilan. Buku ini membahas berbagai topik penting yang saling terkait, memberikan gambaran jelas dan mendalam tentang tantangan dan solusi terkait KEK pada ibu hamil.

Buku ini dimulai dengan pembahasan tentang konsep umum gizi dan kehamilan, memberikan pemahaman dasar tentang bagaimana gizi mempengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin.

Menjelaskan tentang gizi seimbang dan pentingnya menjaga pola makan selama kehamilan. Buku ini menyajikan penjelasan jelas dan langsung tentang KEK dan dampaknya terhadap ibu dan janin.

Buku ini juga menjelaskan dampak jangka panjang KEK pada kehidupan ibu dan janin. Fokus selanjutnya adalah faktor risiko KEK pada ibu hamil.

Menggali terkait kondisi dan kebiasaan yang bisa meningkatkan risiko ibu hamil mengalami KEK, meliputi penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan faktor biologi. Buku ini juga membahas penanganan KEK, memberikan gambaran strategi dan pendekatan untuk menangani dan mencegah KEK pada ibu hamil melalui pendekatan pelayanan gizi yang meliputi pengkajian gizi, diagnosis gizi, intervensi dan monitoring dan evaluasi. Buku ini juga menjelaskan terkait pangan lokal dan peluang produk olahan pangan lokal sebagai makanan tambahan ibu hamil KEK.

Secara keseluruhan, buku "Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil" adalah sumber informasi untuk siapa saja yang berkepentingan dalam kesehatan ibu dan anak. Buku ini memberikan pemahaman mendalam tentang KEK pada ibu hamil dan memberikan panduan praktis tentang bagaimana menangani dan mencegah masalah gizi ini.

ISBN 978-623-09-7038-2



PT Penerbit Penamuda Media
Godean, Yogyakarta
085700592256
@penamuda_media
penamuda.com