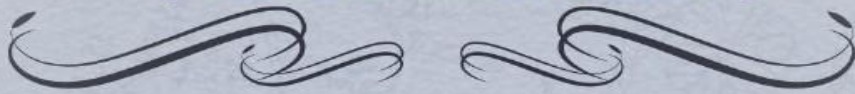


MANUAL BOOK

***Upaya Penanganan Bumil KEK
Mencegah Stunting Pada Anak
(UPIAK MANTIAK)***



Disusun oleh: Afrita,S.Tr.Keb

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Buku Manual Book Upiak Mantiak dapat diselesaikan. Penyusunan dan penulisan buku ini merupakan salah satu syarat dari pengajuan inovasi yang ada di Puskesmas Pauh Kambar. Penyusunan buku ini terlaksana atas bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kepala Puskesmas Pauh Kambar.
3. Teman-teman sejawat yang ikut membantu dalam penulisan buku ini
4. Kader kesehatan di Kecamatan Nan Sabaris.

Demikian buku ini kami susun, kami menyadari buku ini masih banyak kekurangannya, untuk itu kami mohon kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Pauh Kambar, Januari 2025

Tim Penulis

Daftar isi

Kata Pengantar.....	i
Daftar isi	ii
Bab 1 Pendahuluan.....	4
Bab 2 Pengertian dan Resiko KEK.....	5
Bab 3 Hubungan KEK dan Stunting	6
Bab 4 Upaya Penanganan Ibu Hamil KEK.....	7
Bab 5 Peran Keluarga dan Masyarakat.....	8
Bab 6 Tanda Bahaya dan Rujukan.....	9
Bab 7 Monitoring dan Form Pencatatan.....	10
Bab 8 Penutup.....	11
Daftar Pustaka.....	12

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), termasuk sejak dalam kandungan. Ibu hamil dengan KEK (Kekurangan Energi Kronis) memiliki risiko tinggi melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), yang merupakan faktor utama penyebab stunting.

1.2 Tujuan Buku

- Meningkatkan pemahaman tentang hubungan KEK dan stunting.
 - Memberikan panduan penanganan ibu hamil KEK.
 - Menurunkan angka stunting melalui intervensi gizi sejak hamil.
-

BAB 2

PENGERTIAN DAN RESIKO KEK

2.1 Apa itu KEK?

KEK adalah kondisi kurangnya cadangan energi akibat asupan makanan tidak cukup dalam waktu lama, terutama selama kehamilan.

2.2 Tanda Ibu Hamil KEK:

- ✓ Lingkar Lengan Atas (LiLA) < 23,5 cm
- ✓ Berat badan tidak naik sesuai usia kehamilan
- ✓ Lemas, pucat, mudah sakit
- ✓ Anemia (Hb < 11 g/dL)

2.3 Dampak KEK:

Pada ibu :

- Masa kehamilan bisa menyebabkan anemia, perdarahan, kenaikan BB tidak sesuai standar, rentan terhadap penyakit infeksi
- Saat persalinan, akan mempengaruhi kontraksi (his) sehingga akan menghambat kemajuan persalinan / partus lama dan meningkatkan insiden persalinan dengan tindakan serta meningkatkan resiko pendarahan postpartum, persalinan kurang bulan (Prematur)

Pada Janin :

- Pada janin, akan mempengaruhi pertumbuhan janin terhambat (IUGR)
- Abortus
- Kelahiran Bayi mati (IUFD)
- Cacat bawaan
- Berat badan lahir rendah (BBLR)
- Asfiksia
- Anemia

BAB 3

HUBUNGAN KEK DAN STUNTING

□ **Fakta Penting:**

- Anak dari ibu KEK **3x lebih berisiko** mengalami stunting.
 - Gizi buruk selama hamil → pertumbuhan janin terganggu → BBLR → gangguan tumbuh kembang anak.
 - Pencegahan KEK = Langkah awal cegah stunting.
-

BAB 4

UPAYA PENANGANAN IBU HAMIL KEK

4.1 Deteksi Dini

- Ukur LiLA di Posyandu/Puskesmas setiap bulan.
- Timbang berat badan ibu dan bandingkan dengan grafik KIA.
- Periksa kadar hemoglobin (Hb).

4.2 Edukasi dan Konseling Gizi

- Edukasi pentingnya protein, kalori, vitamin, dan mineral (gizi seimbang pada ibu hamil)
- Libatkan keluarga agar mendukung pola makan sehat.
- Beri contoh menu lokal bergizi.

4.3 Asupan Gizi Harian

- ✓ Makan 3x /hari dan 2x camilan setiap hari
- ✓ Sumber protein: telur, tempe, tahu, ikan, daging
- ✓ Sayur dan buah setiap hari
- ✓ Tambahkan lemak sehat (minyak, santan) agar cukup kalori
- ✓ Minum air putih minimal 8-12 gelas per hari

4.4 Tablet Tambah Darah (TTD/ MMS)

- Konsumsi **1 tablet/hari selama kehamilan (180 tablet)**
- Wajib untuk cegah anemia → cegah BBLR dan stunting

4.5 Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

- Diberikan selama 90 hari oleh Puskesmas/Posyandu
- PMT baik pusat maupun berbasis pangan lokal: bubur kacang hijau, telur rebus, dll

4.6 Pemantauan Berkala

- Minimal 6 kali kunjungan kehamilan (K1–K6)
 - Kunjungan rumah oleh bidan bersama kader untuk ibu hamil KEK
-

BAB 5

PERAN KELUARGA DAN MASYARAKAT

- **Dukungan suami dan keluarga sangat penting:**
 - Menyediakan makanan bergizi
 - Membantu pekerjaan rumah
 - Mengantar ke Posyandu atau Puskesmas
 - Mengingatkan konsumsi TTD dan PMT
 - **Peran masyarakat:**
 - Mewujudkan lingkungan yang mendukung gizi
 - Mendukung kegiatan Posyandu dan program anti-stunting
-

BAB 6

TANDA BAHAYA & RUJUKAN

- **Harus segera dirujuk jika:**
 - Berat badan tidak naik selama 2 bulan
 - LiLA < 21 cm
 - Hb < 8 g/dL
 - Tidak merasakan gerakan janin
 - Pusing berat, bengkak wajah/kaki, pendarahan
-

BAB 7

MONITORING & FORM PENCATATAN

Contoh Form Pemantauan Ibu Hamil KEK:

Tgl Kunjungan	LiLA	BB (kg)	Hb	TTD	PMT	Catatan
...	...	...	...	✓/✗	✓/✗	...

BAB 8

PENUTUP

Kunci Sukses Cegah Stunting:

- ✓ Cegah KEK sejak awal kehamilan
 - ✓ Pantau penambahan berat badan ibu
 - ✓ Penuhi kebutuhan zat besi dan protein
 - ✓ Dukung dengan peran keluarga dan tenaga kesehatan
-

DAFTAR PUSTAKA

1. **Kementerian Kesehatan RI.** (2024). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA) Edisi Revisi 2024*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga, Kemenkes RI.
2. **Kementerian Kesehatan RI.** (2023). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA) Edisi Revisi 2023*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga, Kemenkes RI.
3. **Kementerian Kesehatan RI.** (2022). *Pedoman Pencegahan Stunting Terintegrasi*. Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI.
4. **Kementerian Kesehatan RI.** (2020). *Pedoman Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi Ibu Hamil KEK dan Balita Gizi Kurang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.