

CEGAH KEK PADA IBU HAMIL DENGAN DUKUNGAN KELUARGA DI RUMAH

Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan masalah gizi pada ibu hamil yang disebabkan kekurangan asupan makanan bergizi pada waktu yang cukup lama. Ibu hamil KEK itu berisiko tinggi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan memiliki potensi besar berlanjut menjadi risiko balita stunting.

Pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) adalah pemeriksaan kehamilan yang dilakukan secara rutin di puskesmas atau fasilitas kesehatan. Pemeriksaan ini sangat penting untuk memantau kesehatan ibu dan tumbuh kembang janin.

CARA PENCEGAHAN

KONSUMSI MAKANAN BERAGAM

Termasuk karbohidrat, protein, sayur, buah, dan lemak sehat

PERBANYAK SUMBER PROTEIN

Misalnya telur, ikan, ayam, daging, tahu, dan tempe

RUTIN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH

Sangat penting bagi remaja putri dan ibu hamil

TIDAK MELEWATKAN SARAPAN

Agar kebutuhan energi harian terpenuhi.

CEK LINGKAR LENGAN ATAS (LILA)

$LILA < 23,5 \text{ cm}$ → risiko KEK → perlu evaluasi gizi

BATASI DIET EKSTREM

Karena dapat merusak metabolisme dan menurunkan cadangan energi

MINUM AIR PUTIH

Minum air putih rutin minimal 2 liter per-hari

PERAN KELUARGA DI RUMAH



Mengingatkan ibu makan teratur dan menyediakan makanan yang bergizi



Membantu pekerjaan rumah yang berat agar ibu tidak kelelahan



Mengawasi konsumsi tablet tambah darah dan memastikan ibu minum sesuai anjuran



Memberikan suasana yang nyaman dan mendukung tanpa komentar negatif mengenai tubuh ibu



Mendorong ibu istirahat cukup dan tidak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan



Makan bersama untuk membantu ibu lebih semangat makan



Menjaga kebersihan makanan dan lingkungan rumah

**"Keluarga Peduli,
Ibu Terlindungi"**