

OPTIMASI PEMENUHAN GIZI DAN PENYUSUNAN MENU UNTUK MENCEGAH KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA WANITA PRAKONSEPSI

INTISARI

Latar Belakang: Kurang Energi Kronik (KEK) termasuk dalam permasalahan gizi di Indonesia yang terjadi pada wanita usia subur (WUS). Dimana menjadi kelompok yang harus diberikan perhatian terutama nutrisinya karena akan menjadi calon ibu. Provinsi D.I Yogyakarta adalah salah satu provinsi yang memiliki proporsi ibu hamil KEK diatas rata-rata nasional. Merancang pola asupan makanan perlu dilakukan untuk memenuhi rekomendasi nutrisi dengan tetap mempertahankan asupan makanan lokal dan budaya tertentu. Pola asupan makanan yang memenuhi persyaratan ini berguna dalam pengembangan pedoman diet yang praktis dan dapat dicapai dengan pilihan makanan sehat.

Tujuan: Untuk menganalisa status kek, asupan makan dan keragaman makanan dan menyusun rekomendasi menu untuk mencegah kekurangan energi kronik dengan menggunakan linear programming.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode cross sectional pengambilan sampel dengan metode kuota sampling didapatkan 110 responden. Wawancara menggunakan formulir recall 24 jam dan SQ-FFQ serta pembuatan menu untuk pencegahan Kekurangan Energi Kronik dengan Linear Programming.

Hasil: Tidak terdapat perbedaan rata-rata antara asupan makanan terhadap Kekurangan Energi Kronik P-value $>0,05$. Tidak terdapat perbedaan rata-rata antara keragaman makanan dan pengeluaran makanan harian terhadap Kekurangan Energi Kronik P-value $>0,05$. Rekomendasi menu dalam 7 hari dengan harga minimal dengan bahan makanan yang beragam.

Kesimpulan: Terdapat 24 orang responden yang menderita KEK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan makan, keragaman makanan dan pengeluaran makanan harian tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap status kekurangan energi kronik (KEK) pada wanita prakonsepsi. Rekomendasi menu ini telah sesuai dengan harga minimal yang telah dioptimalkan, menu dibuat dalam 3 kali waktu makan dan 3 kali snack untuk memenuhi kebutuhan kalori responden dan dapat digunakan untuk mencegah kekurangan energi kronik.

KATA KUNCI: kurang energi kronik, asupan makan, keragaman makanan, rekomendasi menu, linear programming.

OPTIMIZATION OF NUTRITIONAL FULFILLMENT AND MENU RECOMMENDATIONS TO PREVENT CHRONIC ENERGY DEFICIENCY (CED) IN PRECONCEPTION WOMEN

ABSTRACT

Background: Chronic Energy Deficiency (CED) is a nutritional problem in Indonesia that occurs in women of childbearing age (WCA). This made them became the group that must be given attention, especially nutrition because they will be a mother-to-be. Special Region of Yogyakarta is one of the provinces that has a proportion of pregnant women with CED above the national average. Designing dietary intake pattern is need to be done to comply nutritional recommendations while maintaining the intake of certain local and cultural foods. Dietary intake patterns that comply these requirements are useful for developing practical dietary guidelines and can be achieved by healthy food choices.

Objective: To analyze CED status, food intake and food diversity and develop menu recommendation to prevent chronic energy deficiency by using linear programming.

Methods: This research used cross sectional sampling method with quota sampling method obtained 110 respondents. Interview is done by using 24-hour recall form and SQ-FFQ as well as making menu to prevent Chronic Energy Deficiency.

Results: There was no difference in the average food intake against Chronic Energy Deficiency P-value >0.05 . There was no difference in average between food diversity and daily expenditure on Chronic Energy Deficiency P-value > 0.05 . Recommended menu in 7 days with a minimum price with a variety of food.

Conclusion: There are 24 respondents who suffer from CED. The result show that there was no significant difference between food intake, and food diversity on Chronic Energy Deficiency status in preconception women. This menu recommendation is accordance with the minimum price that has been optimized, the menu was made in 3 meals and 3 snacks with the respondent's calorie needs and can be used to prevent Chronic Energy Deficiency.

KEYWORDS: chronic energy deficiency, food intake, food diversity, menu recommendations, linear programming.