

BUKU PETUNJUK PRODUK

Pengembangan Media Edukasi Prediksi Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Wanita Usia Subur (WUS) Menggunakan Indeks UMMI (Ukuran Menilai Malnutrisi Ibu)

OLEH:

Dr. Ummi Kalsum, SKM., MKM



**Prodi Magister Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi
TAHUN 2025**

Assalammu'alaikum warohmatullahi Wabarokatuh, Salam Sehat...

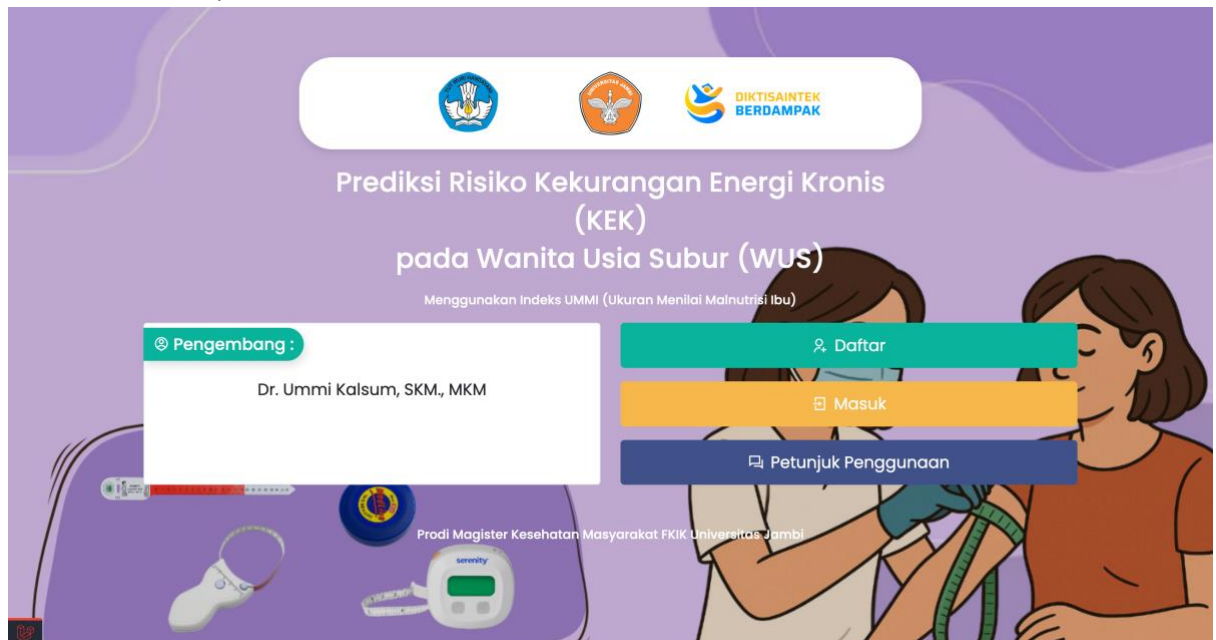
Selamat Datang di Aplikasi Prediksi Kurang Energi Kronis (KEK) pada Wanita Usia Subur (WUS) Menggunakan Indeks-UMMI (Ukuran Menilai Malnutrisi Ibu).

Aplikasi ini dirancang dan dikembangkan untuk membantu mengenali risiko kekurangan energi kronis pada wanita usia subur.




Melalui fitur pencatatan dan pemeriksaan mandiri, pengguna dapat memantau status gizi, mengidentifikasi tanda-tanda risiko KEK sejak dini, serta memperoleh edukasi untuk menjaga kesehatan dan asupan energi yang seimbang.

Berikut langkah-langkah dalam penggunaan Prediksi KEK berbasis Web:

1. Buka browser kesayangan anda (Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Microsoft Edge, dll) buka Link: <https://ummi-indeks.unja.ac.id>, kemudian tekan enter/ masuk.
2. Akan muncul tampilan awal sbb:



- Tombol Daftar digunakan untuk melakukan pendaftaran bagi pengguna baru.
 - Tombol Masuk digunakan bagi yang telah melakukan pendaftaran sebelumnya.
 - Tombol Petunjuk Penggunaan digunakan untuk melihat petunjuk penggunaan sistem.
3. Klik Daftar, akan muncul tampilan Biodata Pengguna sebagai berikut:

Prediksi Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK)
pada Wanita Usia Subur (WUS)
 Menggunakan Indeks UMMI (Ukuran Menilai Malnutrisi Ibu)

Daftar Akun Baru

Isi formulir berikut untuk mendaftar.

Nama

Masukkan Nama Lengkap

Nomor Hp

Masukkan Nomor Hp

Tanggal Lahir

hh / bb / tttt

Jenis Kelamin

Perempuan

Silahkan Isi dan lengkapi semua biodata untuk melanjutkan proses pendaftaran.

- a. **Nama Lengkap**
Diisi dengan nama lengkap individu yang akan menggunakan aplikasi Prediksi KEK secara mandiri. Jika dibantu oleh orang lain, tetap diisi dengan nama individu yang bersangkutan.
- b. **Nomor HP**
Diisi dengan nomor HP individu yang akan menggunakan aplikasi Prediksi KEK secara mandiri. Jika tidak memiliki HP, dapat menggunakan nomor kader atau keluarga terdekat.
- c. **Tanggal Lahir**
Diisi dengan tanggal lahir yang sesuai.
- d. **Jenis Kelamin**
Klik tanda panah, lalu pilih jenis kelamin sesuai dengan individu yang dimaksud.
- e. **Pendidikan**
Klik tanda panah, pilih jenjang pendidikan yang sesuai dengan individu yang dimaksud.
- f. **Pekerjaan**
Klik tanda panah, pilih jenis pekerjaan sesuai dengan individu yang dimaksud. Jika tidak ditemukan dalam pilihan, pilih “Lainnya” dan tuliskan jenis pekerjaan tersebut secara manual.
- g. **Alamat**
Klik kolom alamat, isi dengan nama jalan, kemudian lengkapi kolom lain sesuai pertanyaan (desa/kelurahan, kecamatan, kabupaten/kota, dan provinsi).
- h. **Berat Badan (kg)**
Diisi dengan berat badan individu dalam satuan kilogram (kg). Pengisian dilakukan dengan angka desimal jika diperlukan (contoh: 45.5).
- i. **Tinggi Badan (cm)**
Diisi dengan tinggi badan individu dalam satuan sentimeter (cm). Pengisian dilakukan dengan angka bulat (contoh: 158).

- j. Apabila terjadi kesalahan dalam mengisi biodata pengguna, silahkan diperbaiki sebelum di Klik SIMPAN/ dapat meng Klik BATAL
 - k. Apabila biodata pengguna sudah terisi secara lengkap , silahkan klik SIMPAN
4. Setelah Data Tersimpan dan Login menggunakan No Hp, anda akan diarahkan ke halaman pre-test:

Salamat Datang Kembali !
Masuk ke Sistem.

Nomor Hp

Apa hasil dari 6 - 10?

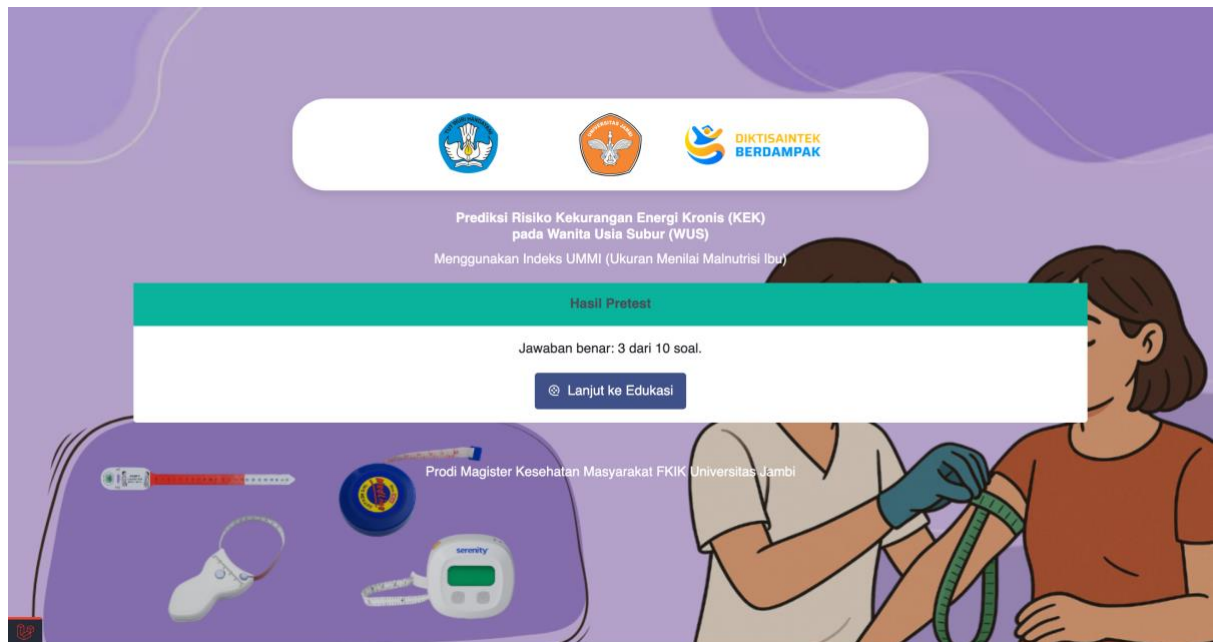
Belum Punya Akun ? [Daftar](#)

Halo, Anugrah Mukti Kumoro !

Bagian ini merupakan Pre-Test untuk memetakan pengetahuan dasar Anda mengenai Kurang Energi Kronis (KEK), faktor penyebabnya, dan pencegahannya.

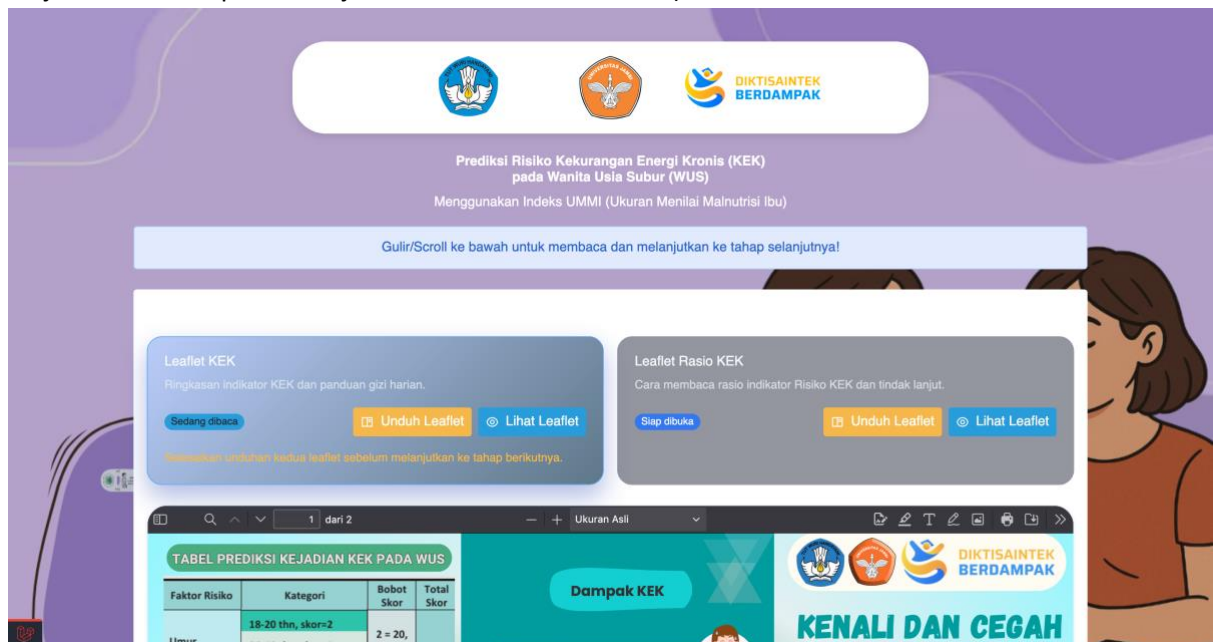
Prodi Magister Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi

Anda dipersilahkan untuk menjawab pertanyaan sesuai dengan pengetahuan terkait Kekurangan Energi Kronis, silahkan di jawab hingga pertanyaan terakhir, kemudian klik simpan, maka akan muncul hasil dari jawaban anda,



Silahkan klik tombol Tutup, anda akan diarahkan ke halaman video edukasi


- Pada halaman ini anda dipersilahkan untuk membaca edukasi dan pencegahan kekurangan energi kronis pada usia subur, silahkan klik lihat leaflet (tombol lanjutan tidak dapat di klik jika leaflet belum di unduh).



- Setelah semua materi edukasi dibaca dan mengunduhnya, maka tombol LANJUTKAN akan bisa diklik, Silahkan Klik tombol LANJUTKAN untuk masuk kehalaman selanjutnya, yaitu Menghitung Lingkar & Panjang Lengan Atas(LiLA).






- Proses pada halaman Pengukuran LiLA yaitu dengan menginputkan Lingkar Lengan Atas (cm) dan Panjang lengan Atas (cm). setelah itu klik tombol Hitung risiko



Prediksi Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK)
pada Wanita Usia Subur (WUS)
Menggunakan Indeks UMMI (Ukuran Menilai Malnutrisi Ibu)

Pengukuran Lingkar & Panjang Lengan Atas (LiLA)

Isi data berikut untuk memantau status gizi Anda. Gunakan pita LiLA atau meteran yang akurat, kemudian masukkan hasil pengukuran dalam sentimeter.






Lingkar Lengan Atas (cm)

Panjang Lengan Atas (cm)

[Batal](#)
[Hitung Risiko](#)




Berikut contoh hasil perhitungan pengukuran LiLA :



Prediksi Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK)
pada Wanita Usia Subur (WUS)
Menggunakan Indeks UMMI (Ukuran Menilai Malnutrisi Ibu)

Pengukuran Lingkar & Panjang Lengan Atas (LiLA)

Isi data berikut untuk memantau status gizi Anda. Gunakan pita LiLA atau meteran yang akurat, kemudian masukkan hasil pengukuran dalam sentimeter.

Data ukuran berhasil disimpan.

Lingkar Lengan Atas (cm)

Panjang Lengan Atas (cm)

Hasil Perhitungan

Nilai LiLA / $\sqrt{\text{PLA}}$ = 5.103

Anda Tidak Berisiko KEK

[→ Lanjut ke Penilaian Risiko KEK](#)

[Batal](#)
[Hitung Risiko](#)

Jika sudah selesai bisa lanjut ke halaman Penilaian Risiko KEK

8. Proses pada halaman Penilaian Probabilitas Risiko KEK ini yaitu mengisi Formulir Kondisi Saat ini :

Penilaian Probabilitas Risiko KEK

Isi formulir sesuai kondisi saat ini. Sistem akan menghitung skor dan probabilitas risiko berdasarkan faktor-faktor yang dipilih.

Umur
Pilih rentang umur

Paritas
Pilih status paritas

Penggunaan Alat Kontrasepsi
Pilih kondisi

Penyakit Infeksi
Pilih kondisi

Aktivitas Fisik

Adapun beberapa formulir yang perlu diisi yaitu :

- Umur
- Paritas
- Penggunaan Alat Kontrasepsi
- Penyakit Infeksi
- Aktivitas Fisik
- Status Pekerjaan
- Status Kawin
- Status Ekonomi

Setelah diisi akan tampil hasil seperti gambar berikut :

Hasil Penilaian Risiko KEK

Berikut ringkasan probabilitas risiko berdasarkan jawaban yang telah Anda isi pada formulir sebelumnya.

Penilaian risiko KEK berhasil disimpan.

Probabilitas Risiko
Perkiraan kemungkinan mengalami KEK sebesar 17.07%.
Dengan total skor -15, Anda tergolong Risiko Rendah KEK.

Probabilitas Risiko: 17.07%
Total Skor: -15

Detail Faktor Penilaian

Faktor	Jawaban	Skor	Probabilitas Faktor
Umur	18 – 20 tahun	20	0.3313
Paritas	Belum pernah	0	0.0000
Penggunaan Alat Kontrasepsi	Menggunakan hormonal	-34	0.1167
Penyakit Infeksi	Tidak ada	0	0.0000
Aktivitas Fisik	Sedang	19	0.3042
Status Pekerjaan	Rakaria	-20	0.1740

Setelah selesai melihat hasil perhitungan Probabilitas Risiko KEK maka dapat lanjut ke halaman selanjutnya yaitu post test

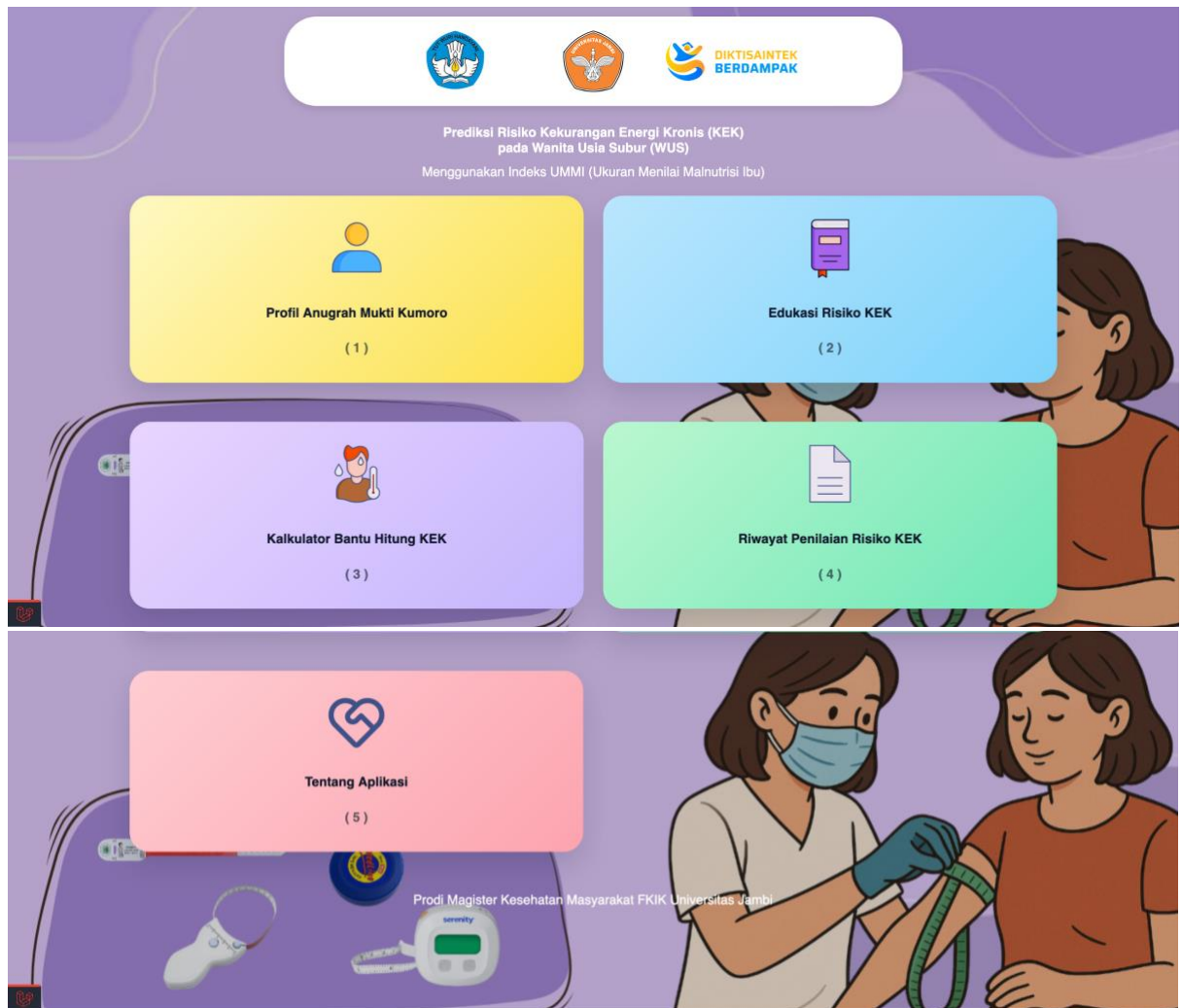
9. Proses pada Halaman post-test, sama dengan pada halaman pre-test (poin nomor 4)

The screenshot shows the 'Posttest' interface. At the top, there are three logos: a blue circular logo with a white bird, an orange circular logo with a white eagle, and a blue and yellow logo with the text 'DIKTISAINTEK BERDAMPAK'. Below the logos, the title 'Prediksi Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Wanita Usia Subur (WUS)' is displayed, followed by the subtitle 'Menggunakan Indeks UMMI (Ukuran Menilai Malnutrisi Ibu)'. The main content area has an orange header with the text 'Posttest' and 'Pertanyaan No 1 dari 10'. Below this, a question is presented: '1. Jika hasil pengukuran LILA Anda 22,5 cm, langkah yang paling tepat adalah...'. There are four radio button options: 'Segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk penilaian lanjut', 'Mengabaikannya karena masih normal', 'Mengurangi frekuensi makan', and 'Berhenti beraktivitas fisik'. At the bottom of the question area is a green button with a white checkmark and the text 'Berikutnya'. The background of the page features a purple gradient with illustrations of a pregnant woman being measured and various medical devices like a stethoscope and a blood pressure monitor. The text 'Prodi Magister Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi' is visible at the bottom.

Silahkan lanjutkan, jawab samapi pertanyaan terakhir dan klik simpan, maka akan muncul hasil dari jawaban anda

The screenshot shows the 'Hasil Posttest' interface. At the top, there are three logos: a blue circular logo with a white bird, an orange circular logo with a white eagle, and a blue and yellow logo with the text 'DIKTISAINTEK BERDAMPAK'. Below the logos, the title 'Prediksi Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Wanita Usia Subur (WUS)' is displayed, followed by the subtitle 'Menggunakan Indeks UMMI (Ukuran Menilai Malnutrisi Ibu)'. The main content area has a green header with the text 'Hasil Posttest'. Below this, the results are displayed: 'Jawaban benar: 10 dari 10 soal.' and 'Jumlah materi edukasi yang disimak: 1 kali'. At the bottom of the results area is a blue button with a white house icon and the text 'Kembali ke Beranda'. The background of the page features a purple gradient with illustrations of a pregnant woman being measured and various medical devices like a stethoscope and a blood pressure monitor. The text 'Prodi Magister Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi' is visible at the bottom.

Setelah Klik Kembali Ke Beranda, anda akan diarahkan ke halaman utama pengguna sistem (halaman awal bagi pengguna yang telah menyelesaikan semua tahapan sebelumnya)



Kotak KUNING	:	Berisi Biodata Pengguna (pemilik akun)
Kotak BIRU	:	Berisi Edukasi dan Pencegahan Kekurangan Energi Kronis
Kotak UNGU	:	Berisi Halaman Kalkulator Bantu Hitung Kekurangan Energi Kronis
Kotak HIJAU	:	Berisi hasil Riwayat Penilaian Risiko kekurangan Energi kronis.
Kotak PINK	:	Berisi Tentang Aplikasi, Pengembang aplikasi dan Tujuan Aplikasi

DEMIKIAN PANDUAN APLIKASI UMMI-INDEKS
TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASINYA
SALAM SEHAT