



Edukasi Tentang Kurang Energi Kronik Dan Pemberian Makanan Isi Piringku pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Janji

Nailatun Nadrah¹, Rika Handayani², Novica Jolyarni D.

^{1,2}Itkes Ika Bina, Rantauprapat, Indonesia

[email: nailatunnadrah@gmail.com](mailto:nailatunnadrah@gmail.com), rikahandayani5yah@gmail.com

ABSTRAK

Efek dari kekurangan energi kronik (KEK) yang dialami oleh ibu hamil akan menimbulkan berbagai masalah pada kesehatan ibu dan janin. Risiko atau komplikasi seperti anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan terkena penyakit infeksi berpeluang besar terjadi pada ibu hamil yang KEK. Hasil Survey awal yang dilakukan memperoleh hasil ditemukan 5 orang ibu hamil mengalami KEK dilihat dari LiLA <23,5cm. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah suatu usaha yang dilakukan kepada ibu hami untuk menghindari KEK adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang KEK dan pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu hamil. Metode yang dilakukan dengan mengedukasi dan memberikan Booklet yang diharapkan memberikan tambahan informasi tentang kebutuhan asupan gizi pada ibu selama masa kehamilan diharapkan ibu hamil dapat mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi, sehingga ibu dan janin sehat selama kehamilan dan saat melahirkan. Sasaran pengabdian ini adalah ibu hamil sebanyak 15 orang ibu hamil, dilakukan pada saat posyandu. dari 15 orang peserta 60% (10 orang) ibu hamil dapat menjawab pertanyaan dengan baik, 33,33% (5 orang) ibu cukup dalam menjawab pertanyaan Pemberian pendidikan kesehatan dan pemberian menu makanan sekali makan, memperluas pengetahuan ibu hamil dalam mengkonsumsi makanan bergizi sehari-hari.

Kata Kunci: Gizi, Ibu Hamil, KEK

ABSTRACT

The effects of chronic energy deficiency (CED) experienced by pregnant women will cause various problems for the health of the mother and fetus. Risks or complications such as anemia, bleeding, the mother's weight not gaining normally, and contracting infectious diseases are likely to occur in pregnant women with CED. The results of the initial survey carried out showed that 5 pregnant women experienced CED as seen from LiLA <23.5cm. The aim of this community service is an effort made by pregnant women to avoid CED by providing health education about CED and fulfilling the nutritional needs of pregnant women. The method used is to educate and provide booklets which are expected to provide additional information about the nutritional needs of mothers during pregnancy. It is hoped that pregnant women can consume foods that contain nutrients, so that the mother and fetus are healthy during pregnancy and at birth. The target of this service is 15 pregnant women, carried out at posyandu. of the 15 participants, 60% (10 people) of pregnant women were able to answer questions well, 33.33% (5 people) of mothers were adequate in answering questions. Providing health education and providing one-meal food menus, expanding knowledge of pregnant women in consuming nutritious food a day - day.

Keywords: Nutrition, Pregnant Women, CED

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara yang besar masih memiliki salah satu masalah gizi yang terjadi pada masa kehamilan. Gizi selama kehamilan merupakan hal penting yang berperan dalam perkembangan embrio dan janin juga status kesehatan ibu hamil. Faktor penyebab langsung ibu hamil dengan risiko KEK adalah konsumsi gizi yang tidak cukup dan penyakit. Penanggulangan risiko KEK pada ibu hamil dilaksanakan dengan melakukan Tindakan secara langsung tentang gizi kehamilan Kerjasama secara lintas sectoral dan program, terutama pada pelaksanaan pelayanan antenatal terpadu. Pemberian makanan tambahan merupakan salah satu tindakan yang dapat dilakukan pada ibu hamil yang terdeteksi berisiko KEK. Upaya pemberian makanan tambahan pada ibu hamil dengan risiko KEK merupakan realisasi dari upaya kesehatan dalam bentuk kuratif sekaligus preventif guna meningkatkan status gizi ibu hamil, agar melahirkan anak yang tidak mempunyai masalah gizi (Kemenkes RI, 2019).

Kurang gizi atau biasa disebut dengan malgizi merupakan faktor penyebab terjadinya KEK. Keadaan ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi (Helena, 2013). Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan keadaan kurangnya asupan makanan bergizi dalam waktu yang lama dan menyebabkan ukuran Indeks Massa Tubuhnya (IMT) <17,00 untuk orang dewasa (Persagi, 2019). Kekurangan Energi Kronik merupakan keadaan seseorang yang menderita ketidakseimbangan asupan gizi (energi dan protein) yang berlangsung lama dan menahun. KEK dapat terjadi pada wanita usia subur (WUS) dan ibu hamil. Kategori KEK dinilai dari berat badan < 40 kg atau ukuran LILA < 23,5 cm atau di bagian merah pita LILA (Supariasa, 2012). Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu keadaan malgizi atau kekurangan gizi selama hamil yang berlangsung lama dan mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan ibu hamil (Sayogo, 2017).

Kebutuhan gizi merupakan hal yang paling penting diperhatikan selama kehamilan, karena kebutuhan gizi selama hamil yang berbeda-beda untuk setiap individu dan juga dipengaruhi oleh riwayat kesehatan dan status gizi sebelumnya, kekurangan asupan pada gizi pembentuk sel akan menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan janin serta kesehatan ibu. Kebutuhan gizi ibu hamil seperti kebutuhan energi, protein dan asam amino, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral terdapat beberapa penyebab yang mempengaruhi Kekurangan Energi Kronis yaitu : Asupan makanan yang kurang, penyakit infeksi seperti infeksi cacing, kondisi hygiene yang kurang baik, ibu hamil yang asupan makanannya cukup tetapi menderita sakit maka akan mengalami gizi kurang dan ibu hamil yang asupan makanannya kurang maka daya tahan tubuh akan melemah dan akan mudah terserang penyakit, pendidikan yang rendah, kurangnya pengetahuan tentang gizi, penghasilan keluarga yang belum mencukupi, usia ibu < 20 tahun atau lebih dari 35 tahun sehingga berpengaruh pada kebutuhan gizinya, paritas ibu yang tinggi atau terlalu banyak hamil dapat mengurangi cadangan zat gizi tubuh, jarak kelahiran yang terlalu dekat menyebabkan ibu tidak memperoleh kesempatan untuk memperbaiki tubuh setelah 14 melahirkan, ibu hamil yang bekerja membutuhkan lebih banyak energi karena cadangan energi disebarkan untuk ibu, bayi dan bekerja (Proverawati, 2019).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, masalah kekurangan gizi pada wanita usia subur terlihat dengan tingginya angka Kurang Energi Kronik (KEK) yaitu 17,3% pada wanita hamil, sedangkan di Sumatera utara ada 1.383 ibu hamil yang mengalami KEK (Kemenkes RI, 2022). Dampak ibu hamil yang mengalami resiko kekurangan energi kronik (KEK) akan menimbulkan beberapa permasalahan, baik

pada ibu maupun janin. Risiko dan komplikasi yang dapat terjadi pada kehamilan yang disebabkan oleh KEK antara lain adalah: anemia, keluar darah yang banyak dari kemaluan ibu, kurangnya penambahan berat badan ibu selama kehamilan, dan adanya penyakit infeksi. KEK memiliki pengaruh terhadap proses persalinan, yaitu dapat mengakibatkan sulit dan lama pada persalinan, persalinan belum waktunya, pendarahan postpartum, dan meningkatnya persalinan *section sesarea*. abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum (mati dalam kandungan), lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) merupakan dampak dari KEK (Sumantri, 2019).

Status gizi ibu hamil merupakan salah satu indikator dalam mengukur status gizi masyarakat. Jika asupan gizi untuk ibu hamil dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi. Peningkatan metabolisme energi terjadi pada kehamilan. Hal ini menyebabkan terjadinya peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya selama kehamilan. Pertumbuhan dan perkembangan janin, pertambahan besarnya organ kandungan, serta perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu memerlukan energi dan zat gizi yang besar. Sehingga minimnya zat gizi tertentu yang dikonsumsi saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna dan kelahiran prematur (Kurniasih, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dkk (2023) tentang hubungan anemia dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas simundol, menyatakan bahwa Kejadian KEK pada ibu hamil di pengaruhi oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung di pengaruhi oleh asupan makanan, pola konsumsi dan penyakit (penyakit infeksi). Sedangkan faktor tidak langsung yang mempengaruhi KEK pada ibu hamil yaitu faktor biologi, faktor sosial ekonomi dan faktor perilaku. Faktor biologi meliputi usia kehamilan ibu, jarak kehamilan, dan paritas, sedangkan faktor sosial ekonomi meliputi: pengetahuan, pendidikan, pendapatan keluarga dan pekerjaan. Hasil penelitian ada hubungan anemia dengan kejadian KEK pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas simundol.

Bidan dalam memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada ibu hamil yaitu dengan melakukan edukasi mulai dari awal kehamilan, pemberian pengetahuan yang penting tentang gizi yang seimbang bagi ibu hamil, periksa rutin untuk mendeteksi apakah normal atau tidak. Survey awal yang dilakukan memperoleh hasil ditemukan 5 orang ibu hamil mengalami KEK dilihat dari LiLA <23,5cm. sehingga perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi tentang kurang negri kronik dan pemberian makanan isi piringku pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas janji. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah suatu usaha yang dilakukan kepada ibu hamil untuk menghindari KEK adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang Kek dan pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu hamil.

METODE

Metode yang dilakukan dengan pemberian edukasi tentang KEK pada ibu hamil, kegiatan yang dilakukan pada kehamilan yaitu edukasi ibu tentang pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil, pencegahan KEK. Dan juga pemberian contoh makanan seimbang sesuai dengan isi piringku, sehingga ibu hamil mengetahui makanan yang baik untuk dikonsumsi. Jumlah peserta 15 orang, dilakukan pada hari senin tanggal 18 september 2023, bertempat di posyandu kenanga puskesmas janji. Edukasi yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil yaitu dengan memberikan informasi gizi selama hamil, menyebarkan booklet sebagai media edukasi sehingga bisa dibaca oleh ibu hamil dan keluarga dirumah, melibatkan suami dan keluarga untuk memberikan dukungan dan menjadi motivator dalam pemenuhan gizi selama hamil serta mencegah KEK pada ibu hamil.

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi tentang KEK serta demonstrasi menu seimbang:

1. Tahap persiapan kegiatan
Pada tahap ini diawali dengan melakukan survey awal ke puskesmas Janji dan mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan saat melakukan pengabdian kepada masyarakat.
2. Tahap pelaksanaan kegiatan
 - a. Menjelaskan kegiatan – kegiatan yang akan dalam pemberian edukasi yaitu menyampaikan pentingnya makanan bergizi serta contoh makanan-makanan bergizi.
 - b. Memberikan Pendidikan Kesehatan tentang KEK.
 - c. Tim pengabdian dan Peserta melakukan demonstrasi makanan sesuai dengan “isi piringku” dari Kemenkes
 - d. Melakukan evaluasi terhadap materi Pendidikan Kesehatan tentang KEK yang telah disampaikan.
 - e. Memberikan makanan menu isi piringku sekali makan kepada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puskesmas Janji adalah Puskesmas di kabupaten Labuhanbatu, kegiatan edukasi tentang KEK ini dilakukan di posyandu Kenanga pada wilayah kerja puskesmas janji. Posyandu Kenanga dilaksanakan setiap 2 kali sebulan, hasil pemeriksaan ibu hamil 15 orang, ditemukan 1 orang ibu hamil dengan resiko tinggi yaitu pada umur ibu 36 tahun dan kehamilan ke empat. Hasil pengkajian ibu lila kurang dari 23,5 cm. Ibu hamil pada trimester II dan III memerlukan asupan energi yang lebih dikarenakan janin yang terus berkembang dalam kandungan memerlukan asupan gizi yang lebih juga, apabila jika ibu hamil tidak mengkonsumsi asupan energi dan gizi yang cukup, hal ini menyebabkan risiko KEK yang lebih besar dan jika ibu hamil pada semua usia kehamilan sudah mengkonsumsi jumlah energi yang cukup maka risiko terjadinya KEK akan rendah (Masturah, 2013). Hasil kegiatan yang dilakukan peserta antusias dalam mengikuti pendidikan kesehatan tentang KEK dan demonstrasi dalam menyajikan makanan “isi piringku”.



Gambar 1. Menu Isi Piringku

Menu isi piringku terdiri dari 1 jenis makanan pokok yaitu nasi, 2 lauk pauk yang terdiri dari lauk hewani dan lauk nabati sayuran serta 1 buah pisang. Pada kegiatan pengabdian ini, tim menggunakan 2 menu protein hewani dimana ada menu ayam dan menu ikan gembung, dikarenakan ada 3 ibu hamil, yang tidak bisa mengkonsumsi ayam. Setelah dilakukan demonstrasi isi piringku ibu hamil mengerti dan mengatakan bahwa cukup mudah menyajikan makanan yang baik untuk ibu hamil agar memenuhi gizi. Sehingga diharapkan ibu terhindar dari KEK yang memiliki dampak yang sangat berisiko bagi ibu dalam masa kehamilan dan juga persalinan yaitu menyebabkan terjadinya persalinan macet dan lama, persalinan sebelum waktunya (prematuur), pendarahan setelah persalinan, serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat. KEK ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan), lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Bila BBLR bayi mempunyai resiko kematian, gizi kurang, gangguan pertumbuhan, dan gangguan perkembangan anak. Pemberian informasi tentang KEK, pengaruh KEK terhadap Kesehatan ibu dan janin serta pencegahannya sangat penting agar ibu hamil dapat terhindar dari KEK.

Edukasi yang diberikan pada ibu hamil selama kunjungan antenatal yaitu konsumsi gizi selama kehamilan agar tidak terjadi KEK, sehingga janin dalam kandungan juga dapat berkembang dengan sehat. Dengan konsumsi gizi seimbang selama hamil, akan mencegah komplikasi baik pada janin maupun pada ibu, komplikasi selama antenatal dan intrapartum, mencegah berat lahir rendah dan prematuritas (Burnie, 2022).



Gambar 2. Photo Bersama ibu KEK serta pemberian makanan sesuai isi piringku sekali makan

Salah satu faktor yang menyebabkan ibu hamil mengalami KEK adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil dalam menentukan gizi yang baik selama kehamilan. Asupan gizi pada ibu hamil sebaiknya harus mengandung energi, protein, vitamin, mineral, asam folat, zat besi, kalsium dimana hal itu sangat dibutuhkan dalam proses perkembangan janin. Asupan gizi selama kehamilan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap proses kelahiran bayinya nanti. Ibu dengan kurang gizi dapat meningkatkan terjadinya resiko keguguran, kematian perinatal (kematian janin usia gestasi 22 minggu sampai usia 1 minggu pascalahir) dan neonatal (bayi usia 0-28 hari). Beberapa penelitian yang dilakukan di Negara berkembang bahwa separuh dari penyebab terjadinya Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) adalah status gizi ibu, termasuk tinggi badan ibu, berat badan ibu sebelum kehamilan dan penambahan berat badan selama kehamilannya. Pemberian informasi tentang jenis-jenis makanan serta kandungan gizi sehingga ibu hamil dapat memadupadankan menu sesuai isi piringku untuk dikonsumsi sehari-hari. (Aminin Dkk, 2022)

Kalori yang dibutuhkan untuk ibu hamil tergantung aktivitas yang dilakukan dan peningkatan Basal Metabolic Rate (BMR). Untuk ibu hamil ditambahkan 300kalori/hari dari kebutuhan biasanya. Energi yang diberikan tinggi berfungsi untuk menyediakan energi yang cukup agar protein tidak dipecah menjadi energi (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Pemilihan makanan dan kebiasaan diit dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap terhadap makanan dan praktik perilaku pengetahuan tentang gizi melandasi pemilihan makanan. Pendidikan formal dari ibu rumah tangga sering kali berpengaruh yang positif dengan pengembangan pola-pola konsumsi makanan dalam keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada ibu hamil yaitu dengan memberikan edukasi sejak kehamilan pada ibu yaitu edukasi tentang gizi yang seimbang bagi ibu hamil. Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini karena adanya dukungan dari puskesmas janji, ibu hamil, suami, keluarga, bidan, media edukasi yang disiapkan oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Hasil kegiatan diperoleh dari hasil tanya jawab tentang makanan bergizi, jenis-jenis makanan bergizi, serta isi piringku sekali makan, dari 15 orang peserta 60% (10 orang) ibu hamil dapat menjawab pertanyaan dengan baik, 33,33% (5 orang) ibu cukup mengetahui dalam menjawab pertanyaan. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi dimana sebelum edukasi diberikan hanya 26,67% (4 orang) ibu yang hanya tahu tentang makanan bergizi tetapi belum menjawab dengan baik. faktor-faktor penyebab terjadinya kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil antara lain: faktor ekonomi, pengetahuan ibu hamil, sosial budaya, pola hidup yang salah, lingkungan dan pendapatan keluarga juga sangat mempengaruhi tingginya angka kejadian KEK pada ibu hamil (Syukur, 2016).

KESIMPULAN

Peran bidan dalam *continuity of care* dilakukan mulai kehamilan yaitu mendeteksi dini kehamilan resiko, pemberian edukasi dan informasi sesuai dengan usia kehamilan, untuk meningkatkan pengetahuan, memberikan dukungan, melibatkan suami dan keluarga sebagai motivator dalam pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan, sehingga gizi selama kehamilan tercukupi, pertumbuhan janin dalam kandungan dapat berjalan dengan baik dan sehat, serta meminimalisir terjadinya KEK. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: Meningkatnya pengetahuan ibu dalam pemenuhan gizi pada ibu hamil sebanyak 60% ibu hamil baik dalam menjawab pertanyaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani dan Wirjatmadi. (2012). Peranan p-ISSN 2656-5285 e-ISSN 2715-1824 Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana.
- Aminin, F., Wulandari, A., Lestari, R. P., Kebidanan, J., & Kemenkes Tanjungpinang, P. (N.D.). Pengaruh Kekurangan Energi Kronis (Kek) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil.
- Burnie, Robert. (2022). Pregnancy in underweight women: implications, management and outcomes. *The Obstetrician & Gynaecologist*<http://onlinetog.org2022;24:50-7Review>
- Handayani, R. (2023). HUBUNGAN ANEMIA DENGAN KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMUNDOL. *Excellent Midwifery Journal*, 6(2), 69-74.

- Helena. 2013. Gambaran Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Trimester Pertama dan Pola Makan dalam pemenuhan Gizi. diakses pada tanggal 29 November 2016 di www.repository.usu.ac.id
- Kemendes RI, 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniasih, I. T. U. F. L. P. (2020). Hubungan Kekurangan Energi Kronis (Kek) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Upt Puskesmas Srimulyo Suoh Kabupaten Lampung Barat Tahun 2020. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 2(1), 61-67.
- Masturah. (2013). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil Pada Masa Kehamilan Yang Berkunjung Ke Meutulang. www.repository.usu.id
- Proverawati, A., Asfuah, S. 2019. Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Persagi, 2019. Labu kuning, Daftar Komposisi Bahan Makanan. Jakarta: DKBM
- Rahmaniar A. dkk. (2011). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kekurangan Energi Kronis pada Ibu Hamil di Tampa Padang Kabupaten Mamuju. Sulawesi Barat: Media Gizi Masyarakat Indonesia.
- Sandjaja. (2019). Risiko Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil di Indonesia. *Gizi Indon* 2019, 32(2):128-138
- Sayogo, Savitri. 2017. Gizi Ibu Hamil. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Syukur, N. A. (2016). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Puskesmas Sidomulyo Kota Samarinda. *Mahakam Midwifery Journal*, 1(1), 38-45