

EDUKASI IBU HAMIL TENTANG RESIKO KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA KEHAMILAN

Rosi Mutmainah¹, Hadiani², Elly Sustiyani³, Lalu Sulaiman⁴

¹ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; rosimutmainnah@gmail.com

² Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; hadianiani8@gmail.com

³ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; ellysustiyani10@gmail.com

⁴ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; sulaimanlalu@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 23-03-2025

Revised: 05-04-2025

Accepted: 17-04-2025

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan kekurangan energi dalam waktu yang cukup lama selama masa kehamilan yang disebabkan oleh ketidak seimbangan asupan gizi (energi dan protein), sehingga zat besi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi. Tujuan: untuk membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kepedulian masyarakat mengenai stunting dan meningkatkan kreativitas masyarakat dalam upaya pencegahan KEK. Metode: dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil, dan diskusi langsung menggunakan media lembar balik yang berisi tentang resiko bahaya kekurangan energi kronis, serta tanda-tanda apa saja yang bisa diketahui jika mengalami kekurangan energi kronis. Hasil: ketercapaian tujuan pengabdian kepada masyarakat dapat dikatakan baik (80%). Adanya peningkatan pengetahuan dari peserta tentang apa itu kekurangan energi kronis, bahaya dan upaya yang bisa dilakukan untuk melakukan pencegahannya. Kesimpulan: Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, memberikan wawasan tambahan serta kesadaran kepada ibu hamil tentang bahaya kekurangan energi kronis. Ibu hamil sudah memiliki pengetahuan tentang apa yang harus dilakukan jika memiliki tanda-tanda kekurangan energi kronis. Sehingga langkah awal untuk menekan terjadinya KEK dapat dilakukan. Edukasi kesehatan bagi ibu hamil sangat penting untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin, serta mengurangi resiko komplikasi kehamilan. Dengan demikian edukasi kesehatan tentang resiko KEK pada kehamilan perlu diperluas kepada masyarakat luas, terutama di daerah-daerah yang memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan.

Kata Kunci: Edukasi; Ibu Hamil; KEK

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (CED) is a lack of energy for a long time during pregnancy caused by an imbalance in nutritional intake (energy and protein), so that the iron needed by the body is not sufficient. Objective: to help improve the health status of the community, increase knowledge, awareness and public concern about stunting and increase community creativity in efforts to prevent CED. Methods: by providing

counseling to pregnant women, and direct discussion using a flip sheet media that contains the risks of chronic energy deficiency, as well as what signs can be known if experiencing chronic energy deficiency. Results: The achievement of community service goals can be said to be good (80%). There was an increase in knowledge from participants about what chronic energy deficiency is, the dangers and efforts that can be made to prevent it. Conclusion: Based on this community service activity, it provides additional insight and awareness to pregnant women about the dangers of chronic energy deficiency. Pregnant women have knowledge about what to do if they have signs of chronic energy deficiency. So that the initial steps to reduce the occurrence of CED can be done. Health education for pregnant women is very important to improve maternal and fetal health, and reduce the risk of pregnancy complications. Thus, health education about the risks of CED in pregnancy needs to be extended to the wider community, especially in areas with limited access to health information.

Keyword: Education, Pregnant Women, CED

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Rosi Mutmainah

Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; rosimutmainnah@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan kekurangan energi dalam waktu yang cukup lama selama masa kehamilan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan gizi (energi dan protein), sehingga zat besi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi. Hal tersebut mengakibatkan pertumbuhan tubuh baik fisik maupun mental tidak sempurna seperti yang seharusnya (Syakurah RA, Moudy J, 2022). Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan suatu keadaan dimana status gizi seseorang buruk yang disebabkan karena kurangnya konsumsi pangan sumber energi yang mengandung energi zat gizi makro. Dalam mengetahui kondisi KEK pada ibu hamil yang ditandai dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) kurang dari 23.5 cm. Ibu hamil dengan status gizi dan kesehatan yang kurang baik berisiko melahirkan bayi premature, berat badan lahir rendah (BBLR), dan meningkatkan risiko kesakitan dan kematian bagi ibu dan bayinya. (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan laporan dari WHO prevalensi KEK pada kehamilan secara global sebesar 35% sampai 75% (Manik dan Rindu, 2017). Hasil Riskesdas pada tahun 2018 mencatat bahwa prevalensi ibu hamil KEK di Indonesia sebesar 17,3% (Kemenkes RI, 2019). Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi NTB, prevalensi ibu hamil yang menderita Kurang Energi Kronis (KEK) tahun 2021 sampai dengan tahun 2022 mengalami peningkatan yaitu sebesar 11,47% menjadi sebesar 13,10% (Dinas Kesehatan NTB, 2022).

Lebih lanjut data yang di peroleh dari Puskesmas Pemenang pada tahun 2024 tercatat sebanyak 79 ibu yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK) di wilayah Puskesmas Pemenang dan untuk wilayah pemenang timur itu sendiri sebanyak 24 ibu hamil yang mengalami KEK.

Kekurangan energi kronis harus menjadi perhatian khusus bagi masyarakat Indonesia dan kurangnya wawasan masyarakat Indonesia mengenai kekurangan energi kronis (KEK) berdampak pada masa depan generasi muda yang akan mendatang, karena dampak dan resiko yang dapat ditimbulkan itu sendiri. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan, dengan harapan meningkatkan kesadaran dan juga wawasan masyarakat terhadap kekurangan energi kronis sehingga dapat menekan angka KEK ibu hamil di wilayah Pamenang.

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan kepada ibu hamil, dan diskusi langsung menggunakan media lembar balik yang berisi tentang resiko bahaya kekurangan energi kronis, serta tanda-tanda apa saja yang bisa diketahui jika mengalami kekurangan energi kronis, sehingga ibu hamil dapat melakukan pencegahan dengan memberikan edukasi upaya pencegahan agar tidak terjadinya KEK pada masa kehamilan. Sumber data yaitu bidan dan kader. Tahapan awal kegiatan dimulai dengan melakukan survei serta menganalisis situasi dan permasalahan pada tanggal 5 Februari 2025, kemudian melakukan pengurusan perizinan tempat pengabdian kepada masyarakat pada pihak-pihak terkait. Selanjutnya melakukan penyusunan program yang akan dilakukan. Tahapan lanjutan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah berkoordinasi dengan kepala UPTD Puskesmas Pemenang Timur dan Kepala Desa Pemenang Timur sebagai upaya intervensi. Kemudian persiapan rencana program akan mulai dilaksanakan.

Pada tahapan selanjutnya, pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 12 Februari 2025 di Dusun Koloh Tanjung, Desa Pemenang Timur wilayah kerja UPTD Puskesmas Pemenang. Kegiatan berlangsung selama 1 hari dengan memberikan penyuluhan tentang bahaya kekurangan energi kronis dan upaya apa saja yang bisa dilakukan oleh ibu hamil agar mencegah terjadinya kekurangan energi kronis (KEK). Penyuluhan KEK ini ditujukan untuk semua ibu hamil yang ada di Dusun Koloh Tanjung yaitu sebanyak 7 peserta. Kegiatan dimulai dengan memperkenalkan diri serta tujuan dilaksanakannya penyuluhan. Selanjutnya, ibu hamil di minta untuk mengisi daftar hadir yang sudah disediakan. Tahapan kegiatan selanjutnya, pemateri memberikan penyuluhan tentang bahaya kekurangan energi kronis (KEK) dan upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya KEK serta dilakukan sesi tanya jawab. Selama kegiatan ini pengabdian melakukan pemeriksaan lingkaran lengan atas (LiLA) pada ibu hamil. Pada sesi terakhir pemateri melakukan evaluasi pada ibu hamil tentang materi yang telah dipaparkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan kelas ibu hamil dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan Februari 2025 bertempat di Desa Koloh tanjong Kecamatan Pemenang timur. Program ini diikuti oleh 7 ibu hamil. Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan pelaksanaan kelas ibu hamil yang diberikan pada ibu hamil berjalan dengan baik dan mendapatkan antusias yang baik dari ibu hamil. Rangkaian kegiatan diawali dengan pemberian informasi mengenai pentingnya upaya pencegahan resiko tinggi pada kehamilannya (KEK).

Kegiatan ini diawali dengan pengumpulan data, pengukuran berat badan, tinggi badan dan lingkaran lengan atas pada ibu hamil yang dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2024 Di Polindes Dusun Koloh tanjong. Kemudian petugas melakukan pemeriksaan kepada ibu hamil. Serta memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang apa itu kekurangan energi kronis, faktor dan juga ciri yang dapat dikenali jika ibu hamil mengalami kekurangan energi kronis. Juga dilakukan edukasi bahaya dan juga dampak dari kekurangan energi kronis serta pencegahan apa saja yang bisa dilakukan ibu hamil untuk mencegah terjadinya hal tersebut. Dengan memberikan edukasi tersebut ibu hamil dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap bahaya yang ditimbulkan oleh KEK sehingga ibu hamil dapat lebih dini melakukan upaya pencegahan sehingga dapat mengurangi resiko kekurangan energi kronis (KEK).

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sebagai berikut :

1. Keberhasilan target jumlah peserta pengabdian kepada masyarakat

Keberhasilan target jumlah peserta pengabdian masyarakat dapat dikatakan baik, karena semua ibu hamil sebanyak 7 orang hadir pada saat penyuluhan

2. Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat

Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang apa itu kekurangan energi kronis, bahaya dan upaya yang bisa dilakukan untuk melakukan pencegahan.

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (90%). Semua materi pengabdian masyarakat dapat disampaikan oleh tim dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan adalah pengertian resiko kekurangan energi kronis, tanda-tanda kekurangan energi kronis, bahaya dan cara pencegahan kekurangan energi kronis.

4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (95%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan diskusi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat.

Adapun selama dilaksanakan program kegiatan tidak ada kendala atau hambatan yang di temukan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal pertemuan sampai selesai memberikan penyuluhan dengan menggunakan lembar balik resiko kekurangan energi kronis.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, memberikan wawasan tambahan serta kesadaran kepada ibu hamil tentang bahaya kekurangan energi kronis. Ibu hamil sudah memiliki pengetahuan tentang apa yang harus dilakukan jika memiliki tanda-tanda kekurangan energi kronis. Sehingga langkah awal untuk menekan terjadinya KEK dapat dilakukan.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan NTB. (2022). *Pelayanan Kesehatan pada Ibu Hamil, Ibu Bersalin dan Ibu Nifas di Provinsi NTB*. <https://data.ntbprov.go.id/dataset/pelayanankesehatan-pada-ibu-hamil-ibu-bersalin-dan-ibu-nifas-di-provinsi-ntb>.
- Hallosehat. (2023). *Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil*. <https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/masalah-kehamilan/kepadaibu-hamil/>. Di akses 3 februari 2025.
- Kemenkes RI. (2023). *Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil*. hh. 27-35.
- Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Manik, M. dan Rinu, R. (2017). *Faktor yang Berpengaruh terhadap Kenaikan Berat Badan*.
- Manuaba. (2019). *Pengantar Kuliah Obstetri*. ECG : Jakarta.
- Nugroho, T. dkk. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1: Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika'
- Syakurah RA, Moudy J. (2022). *Diagnosis Komunitas Dengan Pendekatan Proceed-Precede*
- Yani Damai. (2019). *Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Bandung: PT Refika Aditama.