



## Strategi LILA Pengelolaan Bahan Makanan Dengan Status Gizi (IMT dan LILA) Pada Ibu Hamil Dan Wus Dengan Risiko KEK Di Desa Sukasari Kec.Air Periukan Kab.Seluma

Neni Suci Herpinta<sup>1)</sup>; Liya Lugita Sari<sup>2)</sup>; Mei Munawaroh<sup>3)</sup>; Gustri Yani<sup>4)</sup>  
<sup>1,2,3,4)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup> [herpintasuci@gmail.com](mailto:herpintasuci@gmail.com), <sup>2</sup> [liyalugitasari@unived.ac.id](mailto:liyalugitasari@unived.ac.id), <sup>3</sup> [meiwrh2352@gmail.com](mailto:meiwrh2352@gmail.com)  
<sup>4</sup> [gustri1823@gmail.com](mailto:gustri1823@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [10 Juli 2025]  
Revised [20 September 2025]  
Accepted [25 September 2025]

### KEYWORDS

*Chronic Energy Deficiency, Pregnant Women and Women of Childbearing Age, Body Mass Index.*

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu morbiditas dan mortalitas yang terjadi pada ibu hamil dan wanita usia subur. Di Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu, angka kejadian KEK cukup terdapat 3 Kasus KEK, khususnya di wilayah Dusun 1 Desa Sukasari yang terdampak oleh jarak kelahiran yang terlalu dekat, aktivitas terlalu berat dan asupan gizi tidak tercukupi, kurangnya asupan gizi, pola makan yang monoton, serta rendahnya literasi gizi. Program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) Universitas Dehasen Bengkulu tahun 2025 berfokus pada upaya pencegahan KEK dan Penurunan Risiko Stunting melalui pendekatan edukatif, yakni dengan metode penyuluhan KEK, Pengelolaan Bahan Makanan, Pengukuran IMT dan LILA dan penyebaran leaflet serta edukasi Digital. Kegiatan ini merupakan bagian dari Program KKN-T Universitas Dehasen Bengkulu yang dilaksanakan dengan metode penyuluhan, praktik, dan edukasi digital. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Dusun 1, Desa Sukasari. Materi yang disampaikan meliputi pemahaman KEK, pengelolaan bahan makanan, serta pengukuran IMT dan LILA. Evaluasi dilakukan melalui partisipasi masyarakat dan hasil lapangan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui kolaborasi dengan perangkat desa dan masyarakat setempat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat terkait pentingnya asupan gizi yang seimbang, mengatur jarak kekahiran, pentingnya pengukuran IMT dan LILA, serta pengelolaan bahan makanan yang baik dan benar yang bertujuan untuk menurunkan risiko terjadinya KEK pada ibu hamil dan wanita usia subur. Program ini terbukti efektif sebagai strategi promotif dan preventif berbasis masyarakat yang dapat menjadi model penerapan di wilayah lain. Kolaborasi lintas sektor dan edukasi berkelanjutan sangat penting untuk mendukung upaya penurunan angka kejadian KEK, serta berkontribusi dalam pencegahan stunting melalui peningkatan kesehatan ibu hamil dan wanita usia subur.

### ABSTRACT

*Chronic Energy Deficiency (CED) is a significant contributor to maternal morbidity and mortality, particularly among pregnant women and women of reproductive age. In Seluma Regency, Bengkulu Province, the incidence of CED is a growing concern. Specifically, in Dusun 1, Sukasari Village, contributing factors include short birth intervals, physically demanding activities, inadequate nutritional intake, monotonous eating patterns, and low nutrition literacy. The 2025 Thematic Community Service Program (KKN-T) of Dehasen University Bengkulu focuses on the prevention of CED and reduction of stunting risk through educational approaches. The strategies employed include CED counseling, food management training, body mass index (BMI) and upper arm circumference (MUAC) measurements, distribution of educational leaflets, and digital nutrition education. This program is part of the KKN-T initiative implemented through counseling sessions, hands-on practice, and digital education. The target population includes residents of Dusun 1, Sukasari Village. Key topics covered are understanding CED, managing food ingredients, and conducting BMI and MUAC measurements. Evaluation was carried out by observing community participation and field outcomes. The results showed an increase in public awareness regarding the importance of balanced nutrition, proper birth spacing, BMI and MUAC monitoring, and proper food management. These efforts aim to reduce the incidence of CED among pregnant women and women of reproductive age. The program proved effective as a community-based promotive and preventive strategy and may serve as a model for implementation in other regions. Cross-sector collaboration and ongoing education are essential to support the reduction of CED cases and contribute to stunting prevention by improving maternal health.*

## PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan keadaan dimana seorang ibu mengalami keadaan kekurangan energi dan protein yang berlangsung secara menahun (kronis) sehingga mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan pada ibu yang ditandai dengan LILA kurang dari 23,5 cm dan tampak kurus berisiko melahirkan anak Intra Uterine Growth Retardation (IUGR), Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan stunting. (Hevrialni, 2021). Ibu hamil yang KEK mengakibatkan ibu tersebut melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, stunting, persalinan yang sulit dan abortus. Dampak dari KEK juga mempengaruhi kondisi bayi yaitu anemia pada bayi baru lahir, terhambatnya pertumbuhan otak janin, dan pendarahan. (Sutrio, 2021)

Gizi kehamilan memiliki peranan penting dalam mencegah komplikasi pada kehamilan, namun hingga saat ini masalah gizi yang masih sering dihadapi yaitu masalah Kurang Energi Kronik (KEK). World Health Organization (WHO) tahun 2017, mengemukakan bahwa angka KEK pada ibu hamil secara global adalah 35-75%, dimana angka kejadian tertinggi terjadi pada trimester ketiga kehamilan. WHO mengatakan dari 40% kematian ibu dinegara berkembang berkaitan erat dengan kurang energi kronik (WHO, 2018).

Berdasarkan data dari Kemenkes persentasi ibu hamil KEK Provinsi Bengkulu tahun 2020 adalah 11,8%. Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu ibu hamil yang mengalami KEK pada tahun 2020 sebanyak 4,5% ibu hamil. Proporsi kejadian ibu hamil remaja yang menderita risiko KEK lebih banyak dijumpai pada ibu hamil remajadengan asupan energi kurang daripada risikoibu hamil remaja dengan asupan energi cukup(Dinkes Kota Bengkulu, 2020)

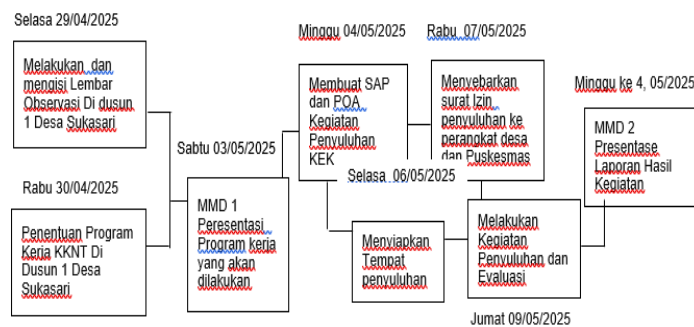
Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi kurang energi kronik (KEK) pada wanita usia subur (WUS) di Indonesia pada kategori usia 15-19 tahun yang hamil sebanyak 33.5% dan tidak hamil sebanyak 36.3%, sedangkan pada usia 45-49 tahun yang hamil sebanyak 11.1% dan tidak hamil sebanyak 6%. Salah satu indikator untuk mendeteksi risiko KEK dan status gizi pada WUS dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu pengukuran Lingkar Lengan bagian Atas (LILA) pada lengan tangan yang tidak sering melakukan aktifitas gerakan yang berat. Nilai ambang batas yang digunakan di Indonesia adalah 23,5 cm. wanita yang memiliki lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm dapat dikategorikan kekurangan energi kronik (KEK). (Humaira Anggi et al, 2022).

Ibu hamil dengaln kurang energi kronik (KEK) adalah salah satu masalah serius yang dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi zat gizi. Kurangnya zat gizi mikro, terutama vitamin A, vitamin D, asam folat, zalt besi, seng, kalsium, dan iodium, dikenal sebagai kekurangan zat gizi makro. Ibu yang mengalami status kekurangan energi kronis (KEK) dapat mengalami penurunan kekuatan otot yang bertanggung jawab atas persalinan, yang dapat menyebabkan persalinan yang lama dan perdarahan, bahkan kemungkinan kematian ibu. Selain itu, bayi dapat menghadapi risiko kematian janin (IUFD), kelahiran prematur, lahir cacat, berat badan lahir rendah (BBLR), bahkan kematian bayi (Haryani. et al., 2020)

## METODE

Program KKN-T ini menggunakan Metode Penyuluhan, Peraktik dan Edukasi Digital. Mitra dalam program ini adalah Warga Dusun 1 terdiri dari RT 1 sampai RT 6 Desa Sukasari Kecamatan Air Periukan Kabupaten Seluma, Kota Bengkulu. Yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 10 Mei 2025. Yang melibatkan sekitar 12 mahasiswa KKN Universitas Dehasen Bengkulu dan seluruh perangkat Kelurahan dalam kegiatan ini. Kegiatan Penyuluhan, dilaksanakan berawal dari pemberian materi tentang pengertian KEK, bahaya KEK, pentingnya pengelolaan bahan makanan, pengukuran IMT dan LILA, serta pelatihan masyarakat tentang pengelolaan bahan makanan mulai dari mencuci kemudian memotong.

Penerapan program Pengelolaan bahan makanan dan Pengukuran IMT dan LILA di dusun 1 Desa Sukasari Kecamatan Air Periukan adalah adalah: 1. Masyarakat Kelurahan diajarkan untuk mengelola bahan makanan mulai dari mencuci terlebih dahulu kemudian memotong sayuran, hal ini dilakukan untuk mencegah hilangnya zat gizi didalam sayuran tersebut. 2. Masyarakat Kelurahan dihimbau untuk melakukan pengukuran IMT dan LILA selama kehamilan untuk ibu hamil dan Wanita usia subur sebelum melakukan program kehamilan, untuk mencegah terjadinya KEK pada ibu hamil dan wanita usia subur.



Gambar 1. Alur Aktivitas Kegiatan KKN-T



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Aktivitas

Berdasarkan data yang di peroleh dari Puskesmas Air Periukan Kabupaten Seluma, pada Desa sukasari terdapat 3 kasus KEK dan Sebagian ada di dusun

1. Kehamilan Berulang dan Jarak Kehamilan Dekat, ibu yang hamil dalam kondisi belum pulih dari kehamilan sebelumnya memiliki risiko tinggi mengalami KEK.
2. Kurangnya Edukasi Gizi ,Pengetahuan yang kurang tentang pentingnya gizi seimbang dan cara menyiapkan makanan bergizi murah di rumah.
3. Asupan Gizi yang Tidak Cukup Konsumsi energi (kalori), protein, dan zat gizi mikro seperti zat besi, seng, dan vitamin A yang tidak mencukupi kebutuhan harian. Pola makan monoton (misalnya hanya mengonsumsi nasi dan sedikit lauk).

Namun faktor lain, seperti faktor pendidikan, sosial ekonomi, dan kesadaran pemeriksaan status gizi, juga berperan dalam faktor penyebab KEK. Selain itu, karakteristik pejamu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan tingkat kesadaran mempengaruhi aspek-aspek yang mungkin mempengaruhi penularan ISPA berdasarkan segitiga epidemiologi. Melihat pada jumlah ibu yang mengalami KEK di Kabupaten Seluma terkhususnya pada Dusun 1 Desa Suksari Kecamatan Air Periukan, tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) mencoba untuk melakukan penyuluhan program pengelolaan bahan makanan dan pengukuran IMT dan LILA untuk mengurangi jumlah masyarakat yang mengalami KEK dan melakukan kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk mengurangi risiko terjadinya kek, Khususnya di Desa Sukasari Dusun 1 Kabupaten Seluma, Kota Bengkulu Kegiatan yang dilakukan berupa:



**Gambar 2 Foto Bersama Masyarakat dan Mahasiswa KKN di Rumah kader posyandu Dusun 1 Desa Sukasari**



**Gambar. 3 Penyuluhan KEK di Dusun 1 Desa Sukasari**



**Gambar 4 Penyuluhan Pengelolaan Bahan Makanan Yang Baik Dan Benar Di Dusun 1 Desa Sukasari**

### **Penyelesaian Masalah Penyuluhan Tentang KEK**

Penyuluhan Tentang KEK dilakukan di Rumah Kader Posyandu Dusun 1 Desa Sukasari .pada masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan KEK mulai dari awal kegiatan sampai dengan kegiatan selesai kemudian masyarakat juga berpartisipasi dalam mengikuti rangkaian kegiatan yaitu sesi tanya jawab yang di berikan oleh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu kepada masyarakat dan memberikan apresiasi bagi yang menjawab yang berupa *Door prize*.

Dalam kegiatan ini, masyarakat ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini sangat antusias mulai dari kegiatan di mulai sampai dengan selesai dan diharapkan agar kegiatan penyuluhan KEK ini dapat bermanfaat bagi masyarakat. Penyuluhan mengenai KEK (Kekurangan Energi Kronis) memiliki peran penting dalam menurunkan risiko KEK yang berdampak stunting terutama pada balita. KEK yang berulang atau kronis dapat mengganggu status gizi ibu karena tubuh membutuhkan energi lebih untuk melawan infeksi, sementara nafsu makan cenderung menurun saat sakit. Akibatnya, asupan nutrisi berkurang, penyerapan gizi terganggu, dan pertumbuhan janin bisa terhambat.

### **Penyuluhan Tentang Pengelolaan Bahan Makanan.**

Selanjutnya yang dilakukan untuk pencegahan KEK yaitu kegiatan pengelolaan bahan makanan. Kegiatan pengelolaan bahan makanan merupakan serangkaian upaya yang bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku pada individu, kelompok, komunitas, atau masyarakat agar mereka memiliki pengetahuan, kemauan, dan kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Tujuan utama dari penyuluhan adalah meningkatkan kualitas dan martabat kehidupan manusia (Amanah, 2019).

Sementara itu, penyuluhan kesehatan merupakan bentuk pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk menyebarluaskan informasi, membangun kepercayaan, serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan. Selain itu, kegiatan ini juga berperan dalam memperdalam pemahaman masyarakat tentang isu-isu kesehatan (Ramayanti et al., 2022). Penerapan pengelolaan bahan makanan merupakan salah satu upaya pencegahan terjadinya kek dengan menjaga kandungan gizi, vitamin, dan mineral yang terdapat didalam sayuran.



## Pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh) dan LILA (Lingkar lengan Atas)

Selanjutnya yang dilakukan yaitu penyuluhan pengukuran imt dan lila. Asupan nutrisi dan kalori tersebut dapat tergambarkan pada status nutrisi ibu hamil. Pengukuran status nutrisi ibu hamil yang sering dilakukan adalah menggunakan indeks masa tubuh (IMT) dan Lingkar lengan atas (LILA). Pada ibu hamil seiring bertambahnya usia kehamilan, IMT cenderung meningkat dikarenakan berat janin, cairan ketuban dan edema yang terjadi pada ibu hamil sehingga tidak bisa menggambarkan status nutrisi sama seperti wanita dewasa yang tidak hamil oleh karena itu pemeriksaan dengan mengukur LILA lebih disarankan untuk menentukan status nutrisi ibu hamil. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan wanita usia subur untuk rutin memeriksakan kesehatan dan mengukur imt dan lila selama kehamilan dan sebelum melakukan program kehamilan bagi wanita usia subur. (Marshall et al., 2022).

## Pembagian Leaflet

Beberapa Studi menunjukkan Leaflet terbukti sebagai media yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai KEK, mencakup gejala, penularan, dan upaya pencegahannya. Studi di Indonesia mengungkapkan bahwa penyebaran leaflet yang disertai penyuluhan dapat secara signifikan menambah pengetahuan masyarakat. Karena mudah disebarluaskan dan biayanya rendah, leaflet cocok digunakan di daerah dengan keterbatasan akses internet. Dukungan visual berupa gambar atau ilustrasi sangat membantu kelompok dengan tingkat literasi rendah dalam memahami isi informasi.

Selain efisien secara biaya, leaflet juga dapat memperkuat kegiatan edukatif lainnya seperti kampanye kesehatan, penyuluhan langsung, dan kegiatan komunitas. Meski demikian, keberhasilannya bisa menurun bila masyarakat enggan membaca atau tidak memahami isi leaflet, sehingga diperlukan integrasi dengan metode edukasi lainnya. Evaluasi berkelanjutan terhadap desain dan isi leaflet, seperti penggunaan bahasa yang mudah dipahami dan tampilan yang menarik, sangat penting untuk meningkatkan efektivitas dan jangkauan pesan kesehatan terkait pencegahan KEK.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kolaborasi Tim KKN UNIVED 2025 dengan Pemerintah Desa Sukasari dalam pencegahan KEK menggunakan strategi pengelolaan bahan makanan, pengukuran IMT dan LILA telah membuktikan efektivitas pendekatan terintegrasi dalam mengendalikan penyakit ISPA. Program ini tidak hanya menekankan pencegahan individu tetapi juga memperkuat partisipasi masyarakat melalui kegiatan himbawan Masyarakat untuk bekerja sama di setiap Jum'at membersihkan lingkungan Kelurahan dan sosialisasi serta penerapan perafasan dalam.

Strategi KTR dan *Deep Breathing*, berhasil disampaikan melalui kegiatan lapangan dan media edukasi digital dan Lifle. Pendekatan ini meningkatkan kesadaran warga tentang pentingnya kebersihan lingkungan dan membangun perubahan perilaku positif untuk memutus rantai penularan Bakteri dan Virus penyebab ISPA. Hasilnya, risiko penyebaran ISPA menurun, menunjukkan pentingnya kerja sama lintas sektor dalam mencapai kesehatan masyarakat yang lebih baik. Langkah-langkah ini diharapkan menjadi model bagi Kelurahan lain untuk mengurangi risiko ISPA melalui partisipasi aktif dan kesadaran lingkungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Seluma. (2025). *Jumlah Kunjungan Pasien di Kabupaten Seluma*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Dinas kesehatan Kota Bengkulu, Tahun 2020. Data ibu hamil KEK
- Hevriani, R. &. (2021). *Intervensi Pendampingan Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Dengan Pendekatan Continuity Of Midwifery Care (COMC) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting*. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung.
- Sutrio, S. M. (2021). *Pelatihan Kader Pendamping Gizi bagi Ibu Hamil KEK dan Anemia dengan Model Paket Pendampingan Gizi Pelatihan Kader Pendamping Gizi bagi Ibu Hamil KEK dan Anemia dengan Model Paket Pendampingan Gizi*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat.
- Haryani., Hardiani, S., & Thoyibah, Z. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Bayi Dengan Risiko Tinggi*. Trans Info Media.

Humaira Anggi L, Ade, S, Devi, S. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja PUSKESMAS Bogor Utara Tahun 2022*. Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat.