



JPPK

Jurnal Pakar Pengabdian Kesehatan

Volume 1 Issue 1, 2025 (45-50)

ISSN (online) : [3108-9380](https://doi.org/10.70963/jppk.v1i1)

Homepage : <https://jurnal.utami.id/index.php/JPPK>

Doi : <https://doi.org/10.70963/jppk.v1i1>

Edukasi Tentang Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Dan Pemberian Isi Piringku Di Dusun 2 Desa Wonokerto Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas

Ranti Sartika¹⁾ Sertyka Simbolon²⁾ Tri Asih³⁾, Syami Yulianti⁴⁾; Fikitri Marya Sari⁵⁾

^{1,2,3,4,5} Universitas Dehasen Bengkulu

e-mail: ¹sartikaranti87@gmail.com, ²sertykasimbolon76@gmail.com, ³triasihcecar@gmail.com,
⁴syamiyulianti@unived.ac.id, ⁵fiketrymaryasari@unived.ac.id

Received [15-05-2025]

Revised [15-06-2025]

Accepted [28-06-2025]

Abstract. This study aims to determine the relationship between anemia and the incidence of Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women in Desa Wonokerto Dusun 2, Kecamatan Tugumulyo, Kabupaten Musi Rawas. Anemia and CED are common health problems in pregnant women that can affect both maternal and fetal health. The research method used is observational with a cross-sectional approach. The sample used in this study consisted of 25 pregnant women from Desa Wonokerto Dusun 2. Data collection was conducted through interviews and nutritional status measurements, including hemoglobin (Hb) tests and upper arm circumference (UAC) measurements to detect CED. Data were analyzed using the Chi-Square test to determine the relationship between anemia and the incidence of CED. The results showed a significant relationship between anemia and the occurrence of CED in pregnant women in Desa Wonokerto ($p < 0.05$). A decrease in hemoglobin levels in pregnant women increases the risk of developing CED. It is hoped that the findings of this study can serve as a basis to increase attention to maternal health in the area and reduce the prevalence of anemia and CED

Keywords: *Anemia, Chronic Energy Deficiency, Pregnant Women*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara anemia dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di Desa Wonokerto Dusun 2, Kecamatan Tugumulyo, Kabupaten Musi Rawas. Anemia dan KEK merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada ibu hamil, yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang tinggal di Desa Wonokerto Dusun 2, dengan jumlah 25 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan pengukuran status gizi melalui pemeriksaan hemoglobin (Hb) dan pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA) untuk mendeteksi KEK. Data dianalisis dengan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara anemia dan kejadian KEK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara anemia dengan kejadian KEK pada ibu hamil di Desa Wonokerto ($p < 0.05$). Penurunan kadar hemoglobin pada ibu hamil meningkatkan risiko terjadinya KEK. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk meningkatkan perhatian terhadap kesehatan ibu hamil di wilayah tersebut dan mengurangi prevalensi anemia serta KEK.

Kata Kunci: *Anemia, Kekurangan Energi Kronis, Wanita Hamil*

PENDAHULUAN

WHO mendefinisikan KEK pada wanita hamil sebagai memiliki indeks massa tubuh (BMI) kurang dari 18,5. WHO menetapkan ambang batas BMI sebagai berikut: 18,5 untuk kekurangan energi kronis ringan, 17,0 untuk kekurangan sedang, dan 16,0 untuk kekurangan berat (WHO, 2024). Kementerian Kesehatan (2024) mengidentifikasi KEK sebagai ketidakseimbangan gizi yang berkepanjangan, khususnya dalam hal asupan energi dan protein. BKKBN (2024) menjelaskan lebih lanjut bahwa Kurang Energi Kronis (KEK) adalah salah satu bentuk malnutrisi yang ditandai dengan kurangnya asupan energi yang cukup secara terus-menerus pada ibu hamil, yang menyebabkan dampak buruk pada kesehatan karena kekurangan zat gizi. (bkkbn, 2024.). Lingkar Lengan Atas (LLA) merupakan salah satu indikator yang digunakan di Indonesia untuk menilai risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil maupun pada wanita dewasa (Fatiah dkk., 2023). Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan bagian dari beberapa masalah gizi yang masih harus dihadapi di Indonesia dan sering terjadi pada wanita usia subur (WUS) (Dwiyanti dkk., 2024). Mahasiswa termasuk pada kelompok dewasa muda yang berada pada rentang usia 18-24 tahun dan sedang mengalami perkembangan (Thristy dkk., 2025). Salah satu faktor yang menyebabkan ibu hamil mengalami KEK adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil dalam menentukan nutrisi yang baik selama kehamilan. Asupan nutrisi pada ibu hamil sebaiknya harus mengandung energi, protein, vitamin, mineral, asam folat, zat besi, kalsium dimana hal itu sangat dibutuhkan dalam proses perkembangan janin (Tria Mailan Karemoi et.al, 2020). Status gizi selama kehamilan sangat berpengaruh terhadap proses kelahiran bayinya nanti. Ibu dengan kurang gizi dapat meningkatkan terjadinya risiko keguguran, kematian perinatal (kematian janin usia gestasi 22 minggu sampai usia 1 minggu pasca lahir) dan neonatal (bayi usia 0-28 hari) (Diningsih, 2021). Kurangnya pengetahuan tentang gizi ibu hamil maka dapat mengakibatkan kurangnya makanan bergizi selama kehamilan karena pada dasarnya pengetahuan tentang gizi hamil yang berguna untuk ibu. Ibu dengan pengetahuan yang baik mengerti dengan benar betapa diperlukannya peningkatan energi dan zat gizi yang baik dalam pertumbuhan dan perkembangan janin (Palimbo, 2021). Berdasarkan data World Health Organization (WHO), sekitar 462 juta orang di dunia mengalami malnutrisi, dan sekitar 20% diantaranya adalah ibu hamil yang tinggal di negara-negara berkembang. Kondisi KEK pada ibu hamil tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu itu sendiri, tetapi juga berkontribusi terhadap permasalahan gizi pada generasi berikutnya. Bayi yang lahir dari ibu dengan KEK lebih rentan mengalami gangguan pertumbuhan, termasuk stunting, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan. Oleh karena itu, upaya pencegahan KEK menjadi bagian dari target pembangunan berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs), terutama dalam rangka menekan angka kematian ibu serta meningkatkan status gizi anak (WHO, 2024). Kurang Energi Kronis merupakan salah satu permasalahan gizi ibu hamil dan gangguan gizi yang paling sering terjadi pada ibu hamil. KEK dapat terjadi karena adanya kekurangan asupan makan dalam waktu yang cukup lama, yaitu dalam hitungan tahun (Sari dan Sapitri, 2021). Kurang Energi Kronis pada ibu hamil dapat diartikan juga sebagai keadaan dimana ibu mengalami kekurangan asupan protein dan energi pada masa kehamilan yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang muncul pada ibu dan janin (Suryani dkk, 2021). Cakupan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada ibu hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Indonesia tahun 2021 adalah 89,7%. Dengan cakupan tertinggi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada ibu hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah bali, kepulauan Bangka Belitung, dan Di Yogyakarta sebesar 100,0%. Cakupan ibu hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) mendapat Pemberian Makanan Tambahan (PMT) menurut provinsi tahun 2021 dari 33 provinsi di Indonesia, provinsi sumatra barat pada urutan ke 27 sebesar 85,1% sedangkan provinsi dengan capaian terendah adalah papua barat sebesar 42,2% (Kemenkes RI, 2021). Data dari Dinas Kesehatan Musi Rawas Tahun 2021 diketahui sebanyak 351 (9,2%) kasus ibu hamil yang mengalami KEK dari 3.812 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan, dengan kejadian tertinggi di Puskesmas Karya Sakti

sebanyak 44 (9,8%) kasus, Puskesmas Muara Kelingi sebanyak 34 (11%) kasus dan Puskesmas Muara Lakitan sebanyak 31 (8,8%) kasus (Dinkes Musi Rawas, 2021). Di Wonokerto terdapat 25 ibu hamil, 4 diantaranya menderita KEK yang disebabkan oleh kekurangan gizi seimbang sebelum hamil serta mual dan muntah yang berlebihan sehingga membuat berat badan turun secara drastis. (Wonokerto, 2025).

METODE PENELITIAN

Program KKN-T ini menggunakan metode penyuluhan menggunakan leaflet. Masyarakat yang terlibat dalam program ini adalah warga Desa II Wonokerto Kabupaten Musi Rawas. Yang di laksanakan pada hari minggu, 8 Juni 2025 sampai senin, 9 Juni 2025 yang melibatkan 3 mahasiswa KKN-T Universitas Dehasen Bengkulu dan seluruh perangkat kelurahan dalam acara ini. Kegiatan penyuluhan di laksanakan berawal dari penyampaian materi tentang KEK kepada masyarakat lalu hari berikutnya menyampaikan materi mengenai gizi yang harus tercukupi saat masa kehamilan maupun sebelum kehamilan yang di sebut isi piringku. Team KKN berkolaborasi dengan perangkat desa untuk sama sama mengetahui dan merubah pola makan agar mengurangi terjadinya kurang energi kronik (KEK). Pemberian Nasi kotak yang sesuai dengan gizi merupakan suatu contoh yang efektif dalam rangka mengurangi KEK di desa Wonokerto kabupaten musu rawas. Kurang energi kronik (KEK) merupakan salah satu keadaan malnutrisi. Dimana keadaan ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (Kronik) yang mengakibatkan terjadinya masalah kesehatan. Di desa Wonokerto kabupaten musu rawas, angka ibu kek adalah 4 orang khusus nya di wilayah kerja puskesmas Nawangsasih desa Wonokerto kabupaten musu rawas. Program kuliah kerja nyata tematik KKN-T Universitas Dehasen Bengkulu tahun 2025 berfokus pada promotif dan preventif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat terkait penting nya menjaga pola makan bergizi. Program ini terbukti efektif sebagai strategi promotif dan preventif kepada masyarakat dan dapat di terapkan di kehidupan sehari hari. Kolaborasi lintas sektor dan edukasi berkelanjutan sangat penting untuk mendukung upaya penurunan angka KEK, serta berkontribusi dalam pencegahan KEK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Tanya Jawab Evaluasi Hasil Observasi Pre

Kategori Pengetahuan	Kuesioner:	
	Sebelum Penyuluhan	
Kurang	10 orang (40%)	
Cukup	10 orang (40%)	
Baik	5 orang (20%)	
Total	25 orang (100%)	

Setelah dilakukan penyuluhan menggunakan leaflet peserta mulai memahami apa saja penyebab terjadinya KEK pada ibu hamil sehingga di dapat 0 peserta yang kurang memahami, 5 peserta cukup dan 20 peserta sudah memahami. Penyuluhan ini melibatkan 25 ibu hamil yang tinggal di Desa Wonokerto Dusun 2, Kecamatan Tugumulyo, Kabupaten Musi Rawas. Dari 25 ibu hamil yang terlibat dalam penelitian ini, terdapat 4 ibu hamil (16%) yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). Sementara itu, 21 ibu hamil (84%) tidak mengalami KEK.



Gambar 1 Mengecek Hb Ibu Hamil KEK

Dari hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb), ditemukan bahwa 3 ibu hamil (12%) memiliki kadar Hb rendah, yang menunjukkan bahwa mereka mengalami anemia. Sementara itu, 22 ibu hamil (88%) memiliki kadar Hb yang normal.



Gambar 2 Pengecekan Lingkar Lengan Atas (LiLA)



Gambar 3 Pemberian contoh makanan isi piringku

Hubungan antara anemia dan kejadian KEK pada ibu hamil di Desa Wonokerto Dusun 2 dianalisis dengan menggunakan uji Chi-Square. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara anemia dan KEK, dengan nilai $p = 0,56$ ($p > 0,05$). Artinya, meskipun terdapat beberapa ibu hamil yang mengalami anemia dan KEK, namun hubungan antara kedua faktor tersebut tidak cukup kuat untuk dinyatakan signifikan dalam sampel penelitian ini. Dari 4 ibu hamil yang mengalami KEK, hanya 1 ibu hamil (25%) yang memiliki kadar Hb rendah, sementara 3 ibu hamil (75%) memiliki kadar Hb normal. Hal ini

menunjukkan bahwa kejadian KEK tidak selalu berhubungan langsung dengan anemia pada ibu hamil di Desa Wonokerto Dusun 2. Meskipun demikian, penting untuk tetap melakukan pemantauan dan upaya pencegahan terhadap anemia dan KEK, karena keduanya dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin.

Penyelesaian Masalah

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya ibu hamil yang mengalami KEK dan anemia di Desa Wonokerto Dusun 2, beberapa langkah penyelesaian masalah perlu dilakukan guna meningkatkan kesehatan ibu hamil dan mencegah terjadinya KEK serta anemia pada masa kehamilan. Beberapa langkah penyelesaian masalah yang dapat dilakukan antara lain: Peningkatan Edukasi Kesehatan Memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya ibu hamil, mengenai pentingnya pola makan yang bergizi, serta cara untuk mencegah dan mengatasi anemia. Program penyuluhan tentang makanan yang mengandung zat besi dan asam folat dapat membantu ibu hamil menghindari kekurangan gizi yang menjadi penyebab utama anemia dan KEK. Edukasi kesehatan adalah usaha terencana untuk menyebarkan pengaruh terhadap kesehatan orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga perilaku sasaran dapat sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberi edukasi dan promosi kesehatan. Di dalam definisi ini juga terkandung poin-poin meliputi input (pendidik dan sasaran edukasi kesehatan), proses (rencana dan strategi), serta output (melakukan sesuai dengan yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari edukasi atau promosi kesehatan adalah peningkatan perilaku sehingga terpeliharanya kesehatan oleh sasaran dari edukasi kesehatan (Notoatmojo, 2012). Peningkatan Akses Gizi Seimbang Memperbaiki akses ibu hamil terhadap pangan bergizi melalui program distribusi makanan bergizi dan pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya zat besi dan nutrisi penting lainnya. Kolaborasi antara pemerintah dan masyarakat dalam penyediaan makanan bergizi di tingkat desa juga dapat menjadi solusi untuk mengurangi kejadian anemia dan KEK. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit) (Kementrian Kesehatan, 2022). Mendapatkan Manfaat Program Isi Piringku Manfaat Program Isi Piringku antara lain meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola makan sehat, membantu individu dalam memilih makanan yang bergizi, dan mendorong penerapan pola makan yang seimbang dalam keluarga (Sari, 2022). Penelitian oleh Prasetyo (2020) menunjukkan bahwa penerapan Isi Piringku dapat mengurangi prevalensi KEK di kalangan ibu hamil. Gizi seimbang adalah kondisi di mana tubuh mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan dalam proporsi yang tepat. Menurut WHO (2021), gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, terutama pada ibu hamil dan anak-anak. Program Isi Piringku, yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan, bertujuan untuk memberikan panduan sederhana dalam menyusun makanan bergizi. Program ini menekankan pentingnya komposisi piring yang seimbang, yaitu karbohidrat, protein, sayuran, dan buah (Kemenkes RI, 2019). Manfaat Program Isi Piringku antara lain meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola makan sehat, membantu individu dalam memilih makanan yang bergizi, dan mendorong penerapan pola makan yang seimbang dalam keluarga (Sari, 2022)

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara anemia dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di desa Wonokerto Dusun 2, Kecamatan Tugumulyo,

Kabupaten Musi Rawas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun terdapat beberapa ibu hamil yang mengalami anemia dan KEK, hubungan antara kedua faktor tersebut tidak ditemukan signifikan berdasarkan analisis statistik. Dari 25 ibu hamil yang terlibat dalam penelitian, hanya sebagian kecil yang mengalami KEK (8%) dan anemia (6%). Meskipun hubungan antara anemia dan KEK tidak terdeteksi secara signifikan dalam penelitian ini, kedua kondisi tersebut tetap perlu mendapatkan perhatian lebih dalam rangka meningkatkan kesehatan ibu hamil dan janin. Dari hasil penelitian ini, disarankan agar pihak terkait, baik pemerintah setempat maupun tenaga kesehatan, dapat meningkatkan penyuluhan dan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang selama kehamilan serta dampak dari anemia dan KEK. Pemberian suplemen zat besi dan asam folat secara rutin juga perlu diperhatikan, terutama untuk ibu hamil yang terdeteksi anemia. Selain itu, pemantauan kesehatan ibu hamil harus lebih intensif, dengan meningkatkan frekuensi pemeriksaan di fasilitas kesehatan, seperti puskesmas atau posyandu. Kolaborasi antara sektor kesehatan, pemberdayaan masyarakat, dan organisasi kemasyarakatan di tingkat desa juga perlu diperkuat untuk memperluas jangkauan informasi dan pelayanan. Tidak kalah penting, pengembangan program kesehatan berbasis komunitas yang melibatkan keluarga dan masyarakat sekitar dapat meningkatkan kesadaran serta memperbaiki status kesehatan ibu hamil. Akhirnya, peningkatan infrastruktur kesehatan di tingkat desa juga diperlukan agar akses terhadap pelayanan kesehatan lebih mudah dijangkau oleh ibu hamil dan masyarakat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, E., & Putri, L.A.R. (2020). Konsumsi Makronutrien pada Ibu Hamil. Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(2), 85–90.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Kesehatan Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Depkes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fitriah, Arsinah Habibah dkk. *Buku Praktis Gizi Ibu Hamil*. 2018. Media Nuansa Kreatif : Malang.
- Kemendes RI. (2019). *Materi Isi Piringku*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendagri RI, 2022. *Gizi Seimbang Ibu Hamil*. (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan https://yankes.kemkes.go.id/view_artike
- Paramata, Yeni & Sandalayuk, M., 2019. Kurang Energi Kronis Pada WUS di WilayahKecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo. hal.120-125.
- Prasetyo, A. (2020). Program Penerapan Isi Piringku dalam Meningkatkan Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 34-45.
- Rahmawati, S. (2019). Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 78-85.
- Suhartini, T. (2021). *Kesehatan Ibu dan Anak: Pendekatan Gizi Seimbang*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Widiastuti, R. (2020). Faktor Ekonomi dan Akses terhadap Makanan Sehat di Daerah Pedesaan. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 11(3), 56-67.
- SIAPA. (2021). *Pedoman Gizi pada Kehamilan dan Menyusui*. Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia.
- SIAPA. (2024). *Malnutrisi* (hlm. 1–6). hal.1–6. SIAPA. Diperoleh dari https://www.who.int/healthtopics/malnutri tion#tab=tab_1
- Yusuf, M., dkk. (2020). Analisis Penyebab Kekurangan Energi Kronik di Kalangan Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 22-30