

## PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI PROGRAM EDUGIZI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KURANG ENERGI KRONIS (KEK)

Harna Harna<sup>1)</sup>, Prita Dhyani Swamilaksita<sup>2)</sup>, Mira Asmirajanti<sup>3)</sup>, Asti Puji Lestari<sup>4)</sup>, Siti Fatimah Zahra<sup>5)</sup>, Venicia Eflin<sup>6)</sup>, Andi Muh Asrul Irawan<sup>7)</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul  
<sup>7</sup>Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Al-Azhar Indonesia

email: [harna@esaunggul.ac.id](mailto:harna@esaunggul.ac.id)\*

### Abstract

*This community service activity was conducted with a focus on enhancing nutritional education for pregnant women in Lumpang Village, Parung Panjang Subdistrict, Bogor Regency, with the aim of preventing Chronic Energy Deficiency (CED). The education was delivered through a pocketbook titled "Healthy Pregnant Women Free from Chronic Energy Deficiency". The primary objective of this activity was to increase the understanding of pregnant women about the importance of adequate nutrition and the negative impact of chronic energy deficiency on maternal health and fetal development. The educational method used was designed to provide comprehensive knowledge to pregnant women about nutrition and CED prevention strategies. The results from the implementation of this method showed a significant increase in knowledge about CED among pregnant women. Moreover, the knowledge obtained could also be shared within their community, thereby allowing its impact to spread broadly among the population. The conclusion drawn from this community service activity is that the educational approach is an effective method to increase the knowledge and awareness of the community regarding the importance of nutrition and health during pregnancy.*

**Keywords:** Nutritional education, Energy, Pregnant women, CED

### Abstrak

*Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan fokus pada peningkatan edukasi gizi bagi ibu hamil di Desa Lumpang, Kecamatan Parung Panjang, Kab.Bogor, yang bertujuan untuk mencegah kejadian Kurang Energi Kronis (KEK). Edukasi ini disampaikan melalui buku saku berjudul "Ibu Hamil Sehat Bebas Kurang Energi Kronis". Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya gizi yang adekuat dan dampak negatif dari kurang energi kronis terhadap kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Metode edukasi yang digunakan dirancang untuk memberikan pengetahuan yang komprehensif kepada ibu hamil mengenai gizi dan strategi pencegahan terhadap KEK. Hasil dari implementasi metode ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan ibu hamil tentang KEK. Selain itu, pengetahuan yang diperoleh juga dapat dibagikan dalam komunitas mereka, sehingga dampaknya dapat menyebar luas di masyarakat. Kesimpulan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pendekatan edukasi merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan.*

**Kata kunci :** Edukasi gizi, Energi, Ibu Hamil, KEK

## 1. PENDAHULUAN

### Analisis Situasi

Kesehatan merupakan hal yang penting dan perlu diperhatikan pada setiap kelompok usia [1]. Salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan, terutama masalah gizi yaitu ibu hamil, salah satu masalah gizi yang dimaksud adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK). KEK pada ibu hamil merupakan salah masalah gizi yang disebabkan karena asupan zat gizi yang tidak seimbang dalam jangka waktu yang cukup dan dapat dilihat dari ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) <23.5 cm [2]–[4]. Ibu hamil yang mengalami KEK memiliki kekurangan asupan energi dan protein. Oleh karena itu, perlu diberikan makanan tambahan yang kaya energi dan protein untuk meningkatkan status gizi. Pemerintah telah berupaya mengatasi masalah KEK pada ibu hamil, salah satunya melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa biskuit pabrikan [5], [6]. Namun, laporan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa hanya 25.2% ibu hamil berusia 15-49 tahun yang menerima PMT [7].

Masalah KEK pada ibu hamil perlu ditangani agar tidak terjadi dampak yang berkepanjangan, dampak pada ibu hamilnya yaitu dapat menyebabkan anemia [8]. Prevalensi ibu hamil KEK secara global mencapai 35%-75%. Sedangkan, prevalensi KEK di Indonesia yaitu 17.3%, pada kelompok usia 15-19 tahun mencapai 33.5% dan kelompok usia 20-24 tahun mencapai 23.3%. Kejadian ibu hamil KEK di kabupaten Bogor merupakan kedua tertinggi di Jawa Barat dengan jumlah kasus 4897 [7]. Data dari Puskesmas Parung Panjang tahun 2022 bahwa sebanyak 41.6% dan Desa Lumpang merupakan salah satu penyumbang terbanyak kasus ibu hamil KEK.

Desa Lumpang merupakan desa tertinggi dengan kejadian stunting di wilayah kerja Puskesmas Parung Panjang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat dengan jumlah 17 kasus. Selain itu, tingginya kasus stunting di Desa Lumpang diikuti dengan tingginya jumlah kasus KEK pada ibu hamil. Hal ini tentu menjadi perhatian khusus untuk pemerintah setempat untuk mencegah dan mengatasi masalah KEK pada ibu hamil. Salah satu faktor penentu keberhasilan program pemerintah di desa yaitu

adanya kader posyandu. Peran kader posyandu dalam pencegahan KEK pada ibu hamil yaitu melakukan pendataan ibu hamil, menemukan masalah kesehatan yang terjadi pada ibu hamil, membantu melakukan distribusi PMT untuk ibu hamil KEK. Oleh sebab itu, para kader posyandu perlu diberikan edukasi terkait dengan masalah KEK pada ibu hamil, agar informasi tersebut selanjutnya bisa disampaikan kepada ibu hami setempat.

Di desa Lumpang terdapat 15 posyandu yang aktif, terdiri dari 85 kader dan 84 ibu hamil. Kader posyandu di Desa Lumpang sangat aktif dalam memberikan pelayanan kepada ibu hamil. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kegiatan-kegiatan pendampingan yang telah terlaksana, namun demikian kader tersebut masih perlu diberikan edukasi dan pelatihan dalam pencegahan masalah KEK pada ibu hamil. Posyandu memberikan informasi penting bagi masyarakat [9].

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk mencegah KEK pada ibu hamil dengan cara meningkatkan pengetahuan. Selain itu, diharapkan kegiatan ini dapat menjadi salah satu implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), berkenaan dengan peran dosen dan mahasiswa di luar kampus.

## 2. IDENTIFIKASI MASALAH

Masalah kesehatan di Desa Lumpang sangat kompleks, salah satunya yaitu masalah ibu hamil KEK. Berdasarkan wawancara dengan koordinator kader Desa Lumpang bahwa masalah KEK masih menjadi masalah yang saat ini diatasi oleh pemerintah setempat, penyebab utama dari masalah ini yaitu kesadaran masyarakat terkait masalah kesehatan masih kurang. Wawancara mendalam yang telah dilakukan kepada beberapa kader juga memperlihatkan hasil yang sama bahwa tingginya masalah ibu hamil KEK di Desa Lumpang disebabkan karena beberapa hal yaitu pengetahuan yang kurang terkait dengan masalah KEK, distribusi PMT sudah dilakukan maksimal namun saat di rumah ibu hamil tidak mengonsumsinya, dan komunikasi efektif yang masih kurang antara kader dengan ibu hamil. Berikut, permasalahan prioritas di Desa Lumpang :

1. Bidang Kesehatan : Masih tingginya masalah KEK pada ibu hamil di Desa Lumpang, sehingga perlunya dilakukan edukasi gizi kepada ibu hamil.
2. Bidang Komunikasi : Ibu hamil perlu dibekali dengan tata cara komunikasi efektif melalui pendekatan komunikasi agar bisa meyakinkan masalah kesehatannya kepada tenaga kesehatan dengan tepat.

Masalah prioritas yang perlu ditangani pada lokasi mitra yaitu masalah kesehatan dan komunikasi. Edukasi terkait pentingnya komunikasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan [10].

Berdasarkan masalah yang dihadapi oleh mitra, maka kami memberikan solusi terhadap beberapa bidang permasalahan yang dihadapi melalui Program EduGizi. Program ini bertujuan untuk mencegah kejadian KEK pada ibu hamil di lokasi mitra melalui pemberdayaan kelompok ibu hamil. Pemberian edukasi gizi kepada ibu hamil yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan mitra bidang kesehatan, terutama masalah gizi melalui peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan KEK pada ibu hamil. Bentuk edukasi yang diberikan melalui Buku Saku “Ibu Hamil Bebas KEK” yang dikembangkan oleh pengusul dan telah memperoleh HKI dengan nomor sertifikat 000412520.

### 3. METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini Desa Lumpang. Sasaran pada kegiatan ini yaitu ibu hamil di Desa Lumpang sebanyak 30 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui program EduGizi dilaksanakan dengan beberapa tahapan yang bergerak secara sinergis dan terdiri dari 2 multidisiplin melibatkan Program Studi Ilmu Gizi dan Program Studi Keperawatan. Berikut tahapan kegiatan ini :

#### 1. Tahap Persiapan

Tahap ini dimulai dari perizinan di lokasi mitra, melakukan koordinasi dengan mitra terkait target sasaran. Mitra juga akan membantu dalam tahap persiapan ini yaitu mengkoordinir dan menyiapkan tempat yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan melalui program EduGizi dilakukan dengan beberapa

langkah sesuai dengan bidang masalah yang dihadapi oleh mitra, yaitu : Permasalahan mitra dalam bidang kesehatan terkait dengan masih tingginya kejadian ibu hamil KEK. Untuk mengatasi masalah ini, pengusul akan melakukan edukasi gizi kepada kader posyandu, sebagai tombak pertama dalam pelayanan di masyarakat. Kegiatan edukasi ini akan diberikan menggunakan buku saku “Ibu Hamil Sehat Bebas KEK”. Selain media buku juga akan diberikan edukasi menggunakan power point sebagai metode pendampingan agar pemberian informasi kepada bidan lebih optimal. Materi edukasi yang akan diberikan yaitu : (1) Definisi KEK; (2) Penyebab KEK; (3) Dampak KEK; (4) Pencegahan KEK; dan (5) Penanggulangan KEK pada ibu hamil. Sasaran akan diberikan kuesioner sebelum dan setelah edukasi untuk menilai efektivitas edukasi yang diberikan.

#### 3. Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap ini mitra diberikan *form feedback* terkait manfaat apa yang diperoleh selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Sebagai bentuk monitoring dan evaluasi, sesuai dengan tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu : (1) Pengusul memberikan kuesioner pengetahuan terkait edukasi gizi yang diberikan. Kuesioner yang diberikan akan berisi 15 pertanyaan sesuai dengan isi buku saku dan materi PPT. Kemudian, kuesioner diolah menggunakan analisis statistik *paired t-test* untuk melihat nilai signifikansi pengetahuan setelah edukasi; (2) Evaluasi juga dilakukan untuk melihat efektivitas pelatihan dan pendampingan komunikasi yang diberikan.

#### 4. Keberlanjutan Program

Kegiatan ini diharapkan tetap berlanjut di lokasi mitra meskipun kegiatan pengabdian telah selesai dilakukan. Sebagai upaya agar program ini tetap berlanjut, semua sasaran akan diberikan panduan Program EduGizi yang di dalamnya berisi materi edukasi dan materi komunikasi efektif. Selain itu, sasaran juga diberikan semua buku saku “Ibu hamil sehat bebas KEK”. Hal ini bertujuan agar sasaran dapat mempelajari dan melakukan secara mandiri di lokasi mitra apa yang telah diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dihadiri sebanyak 30 ibu hamil, berfokus pada edukasi gizi untuk ibu-ibu yang sedang dalam masa kehamilan. Edukasi ini disampaikan melalui media buku saku dengan judul "Ibu Hamil Sehat Bebas Kurang Energi Kronis" (Gambar 1). Inisiatif ini ditempuh dengan pertimbangan utama atas pentingnya pemahaman mengenai gizi yang adekuat dalam masa kehamilan dan bagaimana kondisi defisit energi kronis, yang kerap menjadi permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mereka serta janin yang dikandung.

Informasi yang tepat dan mudah diakses adalah kunci untuk mendorong perubahan perilaku. Tujuan utama kami adalah untuk memastikan bahwa setiap ibu hamil yang menerima buku saku ini dapat memahami dan menerapkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan sehari-hari mereka.



**Gambar 1.** Buku Saku

Selain pendidikan melalui buku saku, kami juga melaksanakan penyuluhan dengan metode ceramah. Melalui forum ini, kami berusaha memberikan informasi lebih detail tentang topik tersebut, menjelaskan konsekuensi dari Kurang Energi Kronis, dan memberikan saran dan rekomendasi tentang cara mencegah dan menangani kondisi tersebut. Kami menyediakan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan, berdiskusi, dan berbagi pengalaman mereka, sehingga dapat memperdalam pemahaman mereka tentang topik ini.

KEK adalah suatu kondisi yang ditandai oleh asupan energi yang tidak mencukupi kebutuhan metabolik tubuh [11], [12]. Dalam konteks kehamilan, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai risiko terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin [13], [14]. Oleh sebab itu, edukasi mengenai gizi yang baik dan bagaimana mencegah serta menghadapi KEK menjadi sangat penting. Melalui buku saku ini, diharapkan ibu hamil memperoleh pengetahuan yang memadai mengenai gizi dan bagaimana menjaga asupan energi yang cukup selama masa kehamilan.

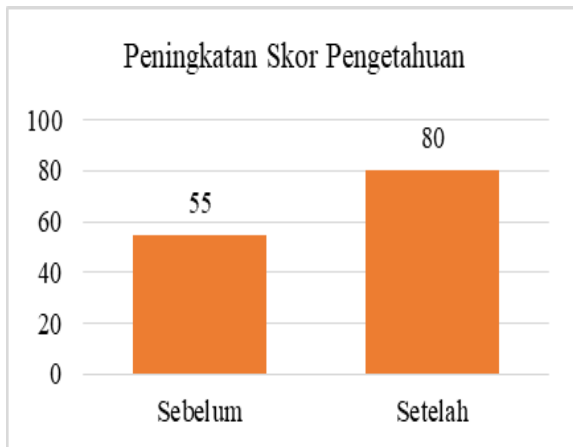
Buku saku ini berisikan informasi yang luas dan mendalam mengenai gizi dan kesehatan selama masa kehamilan. Informasi tersebut mencakup manfaat dari berbagai jenis makanan, metode pemilihan makanan yang sehat dan seimbang, strategi untuk menjaga energi dan stamina selama masa kehamilan, serta berbagai pengetahuan lainnya yang relevan. Tujuan dari buku saku ini adalah untuk membantu ibu hamil dalam membuat keputusan gizi yang tepat, yang pada gilirannya dapat membantu dalam pencegahan dan penanganan kondisi KEK.



**Gambar 2.** Pelaksanaan Kegiatan

Manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan kesehatan. Ibu hamil lebih memahami tentang pentingnya menjaga kesehatan diri dan janin melalui pemilihan makanan yang sehat dan seimbang. Hal ini tentunya sangat penting dalam membantu mereka menjalani kehamilan yang sehat dan bebas dari risiko KEK. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis statistik pada Gambar 3 menunjukkan bahwa nilai pengetahuan meningkat secara signifikan setelah diberikan edukasi gizi ( $p < 0.05$ ).





**Gambar 3.** Peningkatan Skor Pengetahuan Ibu Hamil

Namun, peningkatan pengetahuan ini tidak hanya memberikan dampak pada ibu hamil yang menerima edukasi secara langsung. Pengetahuan ini juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dibagikan kepada ibu hamil lainnya dalam komunitas mereka. Dengan demikian, dampak dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menyebar lebih luas dalam masyarakat.

Hal ini sejalan dengan tujuan awal kami untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan mencegah kondisi KEK melalui pendekatan edukasi gizi. Kami percaya bahwa dengan memberikan edukasi yang tepat dan relevan, kami dapat membantu ibu hamil dalam membuat keputusan yang lebih informasi dalam hal nutrisi dan kesehatan selama masa kehamilan.

Oleh karena itu, manfaat dari kegiatan ini tidak hanya dari peningkatan pengetahuan ibu hamil, tetapi juga dari pengaruh positif yang mereka berikan pada lingkungan sekitar. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dapat menjadi cara yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan.

Kami berharap dapat melanjutkan dan memperluas kegiatan ini untuk mencapai lebih banyak ibu hamil dan masyarakat pada umumnya. Kami percaya bahwa dengan pengetahuan dan pemahaman yang tepat, setiap ibu hamil dapat menjalani kehamilan yang sehat dan bebas dari risiko KEK. Sekaligus, kami juga berharap bahwa edukasi

ini dapat menciptakan dampak yang positif dan berkelanjutan dalam masyarakat.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berfokus pada edukasi gizi untuk ibu hamil di Desa Lumpang berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan dan penanganan KEK Edukasi disampaikan melalui buku saku "Ibu Hamil Sehat Bebas Kurang Energi Kronis". Hasil dari kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu hamil, tetapi juga memberikan dampak positif pada lingkungan sekitar. Program ini diharapkan dapat berkelanjutan dan menciptakan dampak positif yang berkelanjutan dalam masyarakat.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Esa Unggul yang telah memberikan dukungan finansial untuk pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra kami, Kepala Desa Lumpang.

## 7. REFERENSI

- [1] U. N. A. D. Jayanti, S. Rodiyah, H. D. D. Simanjuntak, M. Sipahutar, and M. Saragih, "Upaya Pelayanan Kesehatan Bagi Masyarakat Di Desa Silau Dunia Dalam Rangka Kegiatan Pengabdian Masyarakat," *Aptekmas J. Pengabdian pada Masy.*, vol. 5, no. 3, pp. 1–6, 2022.
- [2] W. P. Adila and R. S. Yanti, "The relationship of chronic energy deficiency (CED), exclusive breastfeeding, and economic with stunting in Nagari Aua Kuning West Pasaman," *Sci. Midwifery*, vol. 10, no. 6, pp. 4471–4480, 2023.
- [3] H. Harna, R. Rahmawati, and H. Hosizah, "Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Ibu Hamil Kek Berbasis Pangan Lokal Singkong Di Puskesmas Parung Panjang, Kabupaten Bogor," *E-Amal J. Pengabdian Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 3, pp. 1637–1644, 2022.
- [4] D. F. Hamzah, "Analisis Faktor Yang

- Memengaruhi Kejadian Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Kota Kota Langsa Provinsi Aceh Tahun 2016,” *JUMANTIK (Jurnal Ilm. Penelit. Kesehatan)*, vol. 2, no. 2, pp. 1–11, 2017.
- [5] I. Iskandar, R. Rachmawati, I. Ichsan, and W. Khazanah, “Perbaikan gizi pada ibu hamil kekurangan energi kronis (KEK) melalui pendampingan pemberian makanan tambahan di wilayah kerja Puskesmas Lampisang Aceh Besar,” *J. PADE Pengabd. Edukasi*, vol. 4, no. 1, pp. 34–39, 2022.
- [6] H. Harna *et al.*, “PKM Kelompok Bidan dalam mengatasi Kurang Energi Kronis Berbasis Edupad Di Puskesmas Parung Panjang,” *Piramida J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 27–34, 2023.
- [7] Kemenkes, “Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2007,” *Jakarta Badan Litbangkes, Depkes RI*, 2018.
- [8] H. Harna, E. Y. Muliani, M. Sa’pang, L. P. Dewanti, and A. M. A. Irawan, “Prevalensi dan Determinan Kejadian Anemia Ibu Hamil,” *JIK (JURNAL ILMU KESEHATAN)*, vol. 4, no. 2, pp. 78–83, 2020.
- [9] A. W. S. B. Johan, R. F. Maulana, and K. M. D. Pertiwi, “E-Posyandu: Sistem Pengarsipan Posyandu Guna Efisiensi Pendataan Kesehatan Pasien Posyandu,” *Aptekmas J. Pengabd. pada Masy.*, vol. 5, no. 2, pp. 98–104, 2022.
- [10] S. A. Hapsari, M. R. Pratiwi, C. U. Albab, N. Rosalia, H. P. Suhito, and D. Lestari, “Pelatihan Produksi Konten Komunikasi Kesehatan Untuk Media Sosial Bagi Pegawai Puskesmas Se Kota Semarang,” *Aptekmas J. Pengabd. pada Masy.*, vol. 6, no. 2, pp. 184–190, 2023.
- [11] H. Harna, A. M. A. Irawan, R. Rahmawati, and M. Sa’pang, *Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil*, 1st ed. Yogyakarta: PT. Penamuda Media, 2023.
- [12] H. Harna, R. Rahmawati, A. M. A. Irawan, and M. Sa’pang, “Prevalence and determinant factors of Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women,” *AcTion Aceh Nutr. J.*, vol. 9, no. 1, pp. 65–73, 2024.
- [13] R. Mijayanti, Y. D. Sagita, N. A. Fauziah, and Y. D. Fara, “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil di UPT Puskesmas Rawat Inap Sukoharjo Kabupaten Pringsewu tahun 2020,” *J. Matern. Aisyah (JAMAN AISYAH)*, vol. 1, no. 3, pp. 205–219, 2020.
- [14] H. Harna, P. D. Swamilaksita, M. Sa’pang, and A. M. A. Irawan, “The Development of Cookies from Modified Cassava Flour with Soy Isolate Protein (ISP) Substitution as an Alternative Supplementary Food for Pregnant Women with CED,” *Int. J. Curr. Sci. Res. Rev.*, vol. 6, no. 2, pp. 1752–1758, 2023.