



Pentingnya Edukasi Gizi pada Ibu Hamil yang Mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Desa Tambaan Kec. Camplong Kab. Sampang

The Importance of Nutrition Education for Pregnant Women Experiencing Chronic Energy Deficiency (CED) in Tambaan Village, Camplong District, Sampang Regency

Murfi Hidamansyah^{1*}, Raudhatul Jannah², Ummi Kulsum³, Zainun Wahida Fithriani⁴

¹⁻⁴Kebidanan, Stikes Sukma Wijaya Sampang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi: murfimansyah@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 20 September 2025;

Revisi: 27 September 2025;

Diterima: 17 Oktober 2025;

Terbit: 22 Oktober 2025;

Keywords: Pregnant women; chronic energy deficiency; balanced nutrition; health education; prevention of SEZs.

Abstract: Pregnant women with Chronic Energy Deficiency (KEK) are in a condition that can affect the health of both the mother and the fetus. KEK in pregnant women increases the risk of Low Birth Weight (LBW) babies, premature birth, maternal and infant mortality. Various efforts have been made to address KEK during pregnancy, yet its prevalence remains high. The aim of this community service is to improve the knowledge and nutritional fulfillment of pregnant women with KEK, as well as the prevention and management of KEK, through education for pregnant women with KEK and also explaining how to improve the nutrition of pregnant women. The target of this community service activity is pregnant women with KEK at the UPTD Camplong Health Center. The implementation of community service was carried out using a quasi-experimental approach with a pre-test and post-test design in the form of questionnaires for all pregnant women. The goal of this activity is to increase pregnant women's knowledge about KEK and balanced nutrition fulfillment. The results and benefits obtained from this community service activity include educating about fulfilling a balanced diet and improving nutrition, as well as increasing knowledge and insight for the community, especially pregnant women with KEK. The conclusion of this community service activity is that education and assistance can be an effective strategy to improve the health of pregnant women with KEK.

Abstrak

Ibu hamil Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. KEK pada ibu hamil meningkatkan risiko terjadinya bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), Kelahiran prematur, Kematian ibu dan bayi. Berbagai upaya telah dilakukan dalam rangka penanggulangan KEK dalam kehamilan, namun prevalensi kejadiannya masih tinggi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemenuhan gizi ibu hamil KEK, pencegahan dan penanganan KEK, melalui edukasi kepada ibu hamil KEK dan juga menjelaskan cara memperbaiki gizi ibu hamil. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil KEK di UPTD Puskesmas camplong. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan quasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test berupa kuesioner pada semua ibu hamil. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang KEK dan pemenuhan gizi seimbang. Hasil dan manfaat yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain dapat mengedukasi tentang pemenuhan gizi seimbang dan perbaikan gizi serta meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada masyarakat khususnya ibu hamil KEK. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bahwa edukasi dan pendampingan dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil KEK.

Kata kunci: Ibu hamil; kekurangan energi kronik; gizi seimbang; edukasi kesehatan; pencegahan KEK.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah, namun apabila tidak diperhatikan dengan baik selama kehamilan maka deteksi dini komplikasi pada ibu dan janin tidak diketahui sehingga diperlukan suatu usaha dari ibu dan keluarga dengan cara memeriksakan kehamilannya minimal empat kali selama kehamilan (Dartiwen, 2019). Kebutuhan gizi pada wanita hamil lebih tinggi dibandingkan sebelum hamil. Tambahan energi dan zat – zat gizi lain diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu, pertumbuhan dan perkembangan janin, serat mempersiapkan energi untuk menghadapi persalinan (Winarsih, 2018).

Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi. Dimana keadaan ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relative atau absolut satu atau lebih zat gizi (Supariasa, 2013). Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kekurangan gizi yaitu kalori dan protein yang berlangsung secara menahun dengan tanda gejala berat badan kurang dari 40 kg dan tampak kurus dengan lingkaran lengan atas < 23.5 cm (Winarsih, 2018).

Kekurangan energi kronik pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko terjadinya anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, terkena penyakit infeksi, dan menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu, selanjutnya ibu juga berisiko mengalami persalinan lama, persalinan prematur, perdarahan post partum serta peningkatan tindakan *section caesaria*. KEK pada ibu hamil juga dapat menyebabkan *intrauterine growth retardation* (IUGR), atau bahkan *intrauterine fetal death* (IUFD), kelainan kongenital, anemia (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2021) serta lahir dengan berat badan lahir rendah (Suryani *et al*, 2021).

Indikator prevalensi ibu hamil kurang energi kronik (KEK) juga mengalami penurunan yang cukup signifikan, yaitu 24,2% tahun 2013 menjadi 17,3% tahun 2018. Kondisi sebaliknya ditunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil yang mengalami peningkatan cukup tinggi dari 37,1% menjadi 48,9%. Kekurangan zat gizi besi menjadi penyebab utama anemia di Indonesia. Anemia gizi besi berdampak negative pada pertumbuhan dan perkembangan balita, menurunnya produktifitas pada orang dewasa dan menurunnya fungsi kognitif pada wanita (Kemenkes RI, 2021).

Faktor penyebab terjadinya KEK, diantaranya adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan, asupan gizi sangatlah penting bagi ibu hamil karena akan berpengaruh besar terhadap calon bayi yang akan dilahirkan. Umur juga sangat mempengaruhi status gizi ibu hamil, jika ibu hamil dengan usia yang sudah tidak lagi

produktif maka akan terjadi ketidak seimbangannya asupan gizi yang akan dipenuhinya. Jarak kelahiran juga akan berpengaruh pada sistem organ reproduksi. Untuk mencukupi kebutuhan gizi selama masa kehamilan tentunya ibu juga harus memenuhi standar asupan gizi yang seimbang dan pada prekonomian ibu lah yang sangat berpengaruh untuk memenuhi zat gizi yang dibutuhkan (Arantika dan Fatimah, 2019).

Berdasarkan latar belakang dan data temuan dibutuhkan penyuluhan tentang kekurangan energi kronik pada ibu hamil di Desa Tambaan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Camplong Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang.

2. METODE

Pengabdian pada masyarakat untuk memberikan penyuluhan kepada ibu hamil dengan tema “pentingnya edukasi gizi pada ibu hamil yang mengalami KEK “media yang di gunakan berupa Kuosioner pretest dan postest. Pendidikan kesehatan ini di lakukan saat posyandu yang di laksanakan pada tanggal 30 September 2025 di Desa Tambaan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Camplong Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang.

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah program berbasis edukasi kepada masyarakat mengundang pihak Puskesmas Camplong.

Koordinasi dengan Bidan Desa untuk untuk merancang kegiatan

Pengusul berkoordinasi dengan pihak puskesmas Camplong Kabupaten Sampang untuk menentukan metode yang sesuai dengan kebutuhan mitra

Penyusunan proposal

Setelah mendapatkan metode yang sesuai, pengusul menulis proposal dengan memperhatikan analisis situasi, tinjauan literature dan tujuan dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat

Penyusunan rencana kegiatan

Pengusul bersama Bidan dan mitra menyusun rencana kegiatan sesuai analisis situasi dan pendanaan

Mengundang Stakeholder

Memberi surat undangan resmi pada ahli gizi pihak Puskesmas untuk memberikan edukasi.

Pelaksanaan kegiatan secara bertahap

Kegiatan dimulai dengan pemberian kuisioner (pretest), pemberian penyuluhan edukasi tentang pentingnya gizi pada ibu hamil dengan narasumber ahli gizi dari pihak Puskesmas Camplong, setelah pemberian materi diberikan kembali kuisioner (posttest), kemudian

melakukan penilaian dan perbandingan terhadap kuisioner antara pretest dan posttest.

Monitor dan evaluasi

Monitoring dilakukan dengan cara berkomunikasi aktif dengan mitra mengenai implementasi pengetahuan yang sudah didapatkan

3. HASIL

Sebelum Penyuluhan

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan.

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	0	0
Cukup	15	75%
Kurang	5	25%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan hasil bahwa pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan. Pengetahuan responden dalam kategori Baik, cukup dan kurang. Adapun pengetahuan responden mendapatkan nilai kategori cukup sebanyak 15 responden 75%, kategori kurang 5 responden 25%.

Setelah Penyuluhan

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan.

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	20	100%
Cukup	0	0 %
Kurang	0	0%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan hasil bahwa pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan. Pengetahuan responden dalam kategori Baik, cukup dan kurang. Pengetahuan responden seluruhnya mendapatkan nilai kategori baik sebanyak 20 responden 100%.

DISKUSI

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Tambaan yang dilaksanakan pada tanggal 30 September 2025, yang dimulai pada pukul 08:30 WIB sampai dengan jam 10:00 yang disampaikan oleh ahli gizi dari pihak Puskesmas Camplong, maka dapat dituliskan hasil bahwa kegiatan diikuti oleh 20 ibu hamil, dimana terdapat 7 ibu hamil yang mengalami KEK.

Dalam penyuluhan ini terlebih dahulu melakukan pelayanan kesehatan pada ibu hamil dengan melakukan pemeriksaan Tanda-Tanda Vital (TTV) dan antropometri pada ibu hamil. Setelah itu pemateri menjelaskan materi yang berkaitan dengan edukasi gizi pada ibu hamil KEK. Materi ini disampaikan agar ibu hamil mengetahui pentingnya gizi pada ibu hamil dengan KEK serta permasalahan yang bisa timbul pada ibu hamil KEK yang berpengaruh pada bayi.

Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya Gizi pada ibu hamil.

Ibu hamil sangat antusias mendengarkan edukasi dan materi yang di sampaikan oleh ahli gizi pihak Puskesmas.

Dari hasil evaluasi terlihat bahwa ibu hamil sangat antusias mengikuti penyuluhan dari awal hingga akhir. Dan hasil tanya jawab setelah penyampaian materi penyuluhan dapat dipastikan bahwa sebagian besar peserta sudah memahami materi pentingnya gizi pada ibu hamil.



Gambar 1. Foto Bersama Dengan Seluruh Peserta Ibu Hamil.



Gambar 2. Foto Penyampaian Edukasi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi disertai pemutaran video edukasi, penyebaran leaflet telah meningkatkan pengetahuan secara signifikan tentang pentingnya gizi pada ibu hamil.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak. Terimakasih kami ucapkan kepada pihak Puskesmas, Bidan Desa, Kader dan Masyarakat yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini sehingga pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan jadwal.

DAFTAR REFERENSI

- Anissa, D. D., & Dewi, R. K. (2021). Peran protein: ASI dalam meningkatkan kecerdasan anak untuk menyongsong generasi Indonesia emas 2045 dan relevansinya dengan Al-Qur'an. *Jurnal Tadris IPA Indonesia*, 1(3), 427–435. <https://doi.org/10.21154/jtii.v1i3.393>
- Assriyah, H., Indriasari, R., Hidayanti, H., Thaha, A. R., & Jafar, N. (2020). Hubungan pengetahuan, sikap, umur, pendidikan, pekerjaan, psikologis, dan inisiasi menyusui dini dengan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Sudiang. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 9(1), 30–38. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10156>
- Astuti, M. F. (2022). Penyuluhan tentang pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui di Puskesmas Datuk Bandar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(3), 54. <https://doi.org/10.51933/jpma.v4i3.912>
- Endriyeni, D. R., & Werdani, K. E. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan motivasi pemberian ASI eksklusif oleh ibu muda (usia <20 tahun). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.32585/jikemb.v2i1.811>
- Fahrudin, I., Rosyidah, D. U., Ichsan, B., & Agustina, T. (2020). Hubungan status pekerjaan ibu dan dukungan suami terhadap pemberian ASI eksklusif. *Herb-Medicine Journal*, 3(3), 91. <https://doi.org/10.30595/hmj.v3i3.7671>
- Fajariyah, S. U., Ilham, S., & Triana, D. (2022). Pemberian ASI eksklusif dan non eksklusif dengan kejadian obesitas pada anak usia 24–35 bulan di Bengkulu. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(1), 88–93. <https://doi.org/10.24853/jkk.18.1.88-93>
- Hidamansyah, M. (2024). Peningkatan self efficacy remaja pada perilaku kesehatan reproduksi di SMK Darussalam Sampang. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 79–87. <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i1.15412>
- Kartika, A., Wahyuni, W. S., & Harahap, D. A. (2021). Aspek hukum fasilitas ruang laktasi pada pusat perbelanjaan (mall) di Kota Medan. *Prosiding Seminar Nasional Seminar-ID*, 1(10), 503–508. Retrieved from <https://ejurnal.seminar-id.com>

Parapat, F. M., Haslin, S., & Siregar, R. N. (2022). Hubungan pengetahuan ibu dengan pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 16–25. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4116>

Pengetahuan ibu terhadap perilaku menyusui. (2020, November). 1–41.

Rahmawati, A., & Wahyuningati, N. (2020). Tipe eksklusifitas pemberian ASI berdasarkan paritas dan usia ibu menyusui. *Jurnal Citra Keperawatan*, 8(2), 71–78. <https://doi.org/10.31964/jck.v8i2.140>

Ramli, R. (2020). Correlation of mothers' knowledge and employment status with exclusive breastfeeding in Sidotopo. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 36–46. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.36-46>

Safitri, F., & Husna, A. (2022, Oktober). Pemberdayaan kader dan edukasi kepada ibu hamil dalam upaya pencegahan kekurangan energi kronik dan anemia pada kehamilan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Menggamat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 4(2), 90–94. Universitas Ubudiyah Indonesia.

Sihombing, S. (2018). Hubungan pekerjaan dan pendidikan ibu dengan pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Hinai Kiri tahun 2017. *Midwife Journal*, 5(1), 9–18.

Watiningsih, S. (2019). Gambaran pelaksanaan inisiasi menyusui dini setelah pemberian pendidikan kesehatan dengan leaflet di ruang bersalin Rumah Sakit Sariningsih Kota Bandung. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 5–24.