



## Penyuluhan Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Mencegah KEK Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki, Kota Pekanbaru

Siswanto Pabidang<sup>1</sup>, Chentia Misse Issabella<sup>1</sup>, Yanti Nida<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Magister Kebidanan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta



### ARTICLE INFO

Received: February 02, 2025  
Accepted: May 03, 2025  
Published: June 07, 2025

\*) Corresponding author (E-mail):  
[yantinida68@gmail.com](mailto:yantinida68@gmail.com)

#### Keywords:

Health education;  
Maternal health;  
Nutrition intervention

#### Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan;  
Intervensi Gizi;  
Kesehatan Maternal.



This is an open access article under the CC BY license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

### ABSTRACT

Nutrition in pregnancy is still a problem that Indonesia must address. During pregnancy, nutrition becomes an important factor as a support that means it affects the development of the embryo and fetus as well as the health status of the mother. According to data from the Indonesian Health Demographic Survey (IDHS) in 2015, the MMR in Indonesia is still high at 305 per 100,000 live births. The aim is to increase the mother's knowledge about the importance of nutrition for pregnant women during pregnancy and prevent the occurrence of SEZ. Pregnant women who are said to be deficient with Lila less than 23.5 cm. The method used is by conducting socialization, counseling, technical training and direct partner assistance in pregnancy examination activities and counseling about pregnant women with chronic energy deficiency. The results of this community service are an increase in the knowledge of pregnant women about the importance of nutrition during pregnancy. Of the total 15 participants who participated in this community service activity, there was an increase in knowledge and the formation of a "pregnant women's health care group".

### ABSTRAK

Gizi pada kehamilan masih menjadi masalah yang harus ditangani Indonesia. Pada masa kehamilan gizi menjadi faktor penting sebagai pendukung yang berarti mempengaruhi perkembangan embrio dan janin serta status kesehatan ibu. Menurut data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2015 menyebutkan bahwa AKI di Indonesia masih tinggi yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup. Tujuan untuk menambah pengetahuan ibu tentang pentingnya Gizi ibu hamil selama kehamilan dan mencegah terjadinya KEK. Ibu hamil yang dikatakan KEK dengan Lila kurang dari 23,5 cm. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan sosialisasi, penyuluhan, pelatihan teknis dan pendampingan mitra secara langsung dalam kegiatan pemeriksaan kehamilan dan konseling tentang ibu hamil dengan kekurangan energi kronis. Hasil pengabdian masyarakat ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilan. Dari total 15 peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian Masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan dan terbentuknya "kelompok ibu hamil peduli Kesehatan".

#### Cara mensitasi artikel:

Pabidang, S., Issabella, C. M., & Nida, Y. (2025). Penyuluhan Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Mencegah KEK Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki, Kota Pekanbaru. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 3(3), 77-80. <https://doi.org/10.56630/jenaka.v3i3.830>

### PENDAHULUAN

Salah satu isu gizi yang paling penting yang dihadapi Indonesia adalah gizi selama kehamilan, yang merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap perkembangan embrio dan janin serta kesehatan ibu hamil. Menurut data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Riau pada tahun 2022, terdapat 2.449 orang yang mengalami KEK (BPS, 2023).

Banyak komplikasi yang terjadi pada ibu, dan sesegera mungkin setelah anak lahir, perawatan Ante Natal Care (ANC) harus diberikan dengan cara yang aman dan tepat. Sangat penting untuk memastikan ibu hamil melakukan kunjungan ANC minimal enam kali selama masa kehamilan anak untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan janin (Nursihhah,

2022)

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil ialah kondisi dimana energi dan protein yang tidak mencukupi yang dapat menyebabkan masalah pada ibu juga janin (Wati et al., 2024). Penyebab utama banyaknya kasus Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Indonesia adalah ketidakseimbangan gizi, yang dapat mempengaruhi pertumbuhan tubuh, baik fisik maupun mental, dan tidak sepenuhnya konsisten. Trimester pertama merupakan masa yang paling penting dalam usia kehamilan karena mengandung beberapa sistem penting (Azizah & Adriani, 2018).

Ada beberapa elemen yang dapat mempengaruhi jumlah energi dan protein dalam tubuh bayi, termasuk usia, jumlah orang tua, jarak kehamilan, status gizi, tingkat pendidikan, status ekonomi, dan jumlah perawatan prenatal yang dapat mengakibatkan keguguran, abortus, bayi baru lahir meninggal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum (meninggal dalam kandungan), dan kelahiran dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). (Sahira, 2020)

Bidan memberikan pelayanan yang komprehensif. Continuum of Care merupakan rangkaian kegiatan pelayanan yang secara khusus menghubungkan kebutuhan kesehatan perempuan dengan situasi setiap individu, mulai dari kehamilan hingga Keluarga berencana termasuk pula persalinan, masa nifas, bayi baru lahir. Kegiatan pelayanan sudah dilakukan selama masa kehamilan ibu, khususnya pemberian informasi kepada ibu sejak masa kehamilan, khususnya informasi gizi seimbang bagi ibu hamil, Termasuk pemeriksaan rutin untuk mengetahui apakah kondisi tubuh ibu dalam batas normal (Ummi Kulsum & Dyah Ayu Wulandari, 2022).

Dalam proses perkembangan janin ibu hamil memerlukan asupan yang mencakup energi, protein, zat besi, vitamin, mineral, asam folat, dan kalsium. Status gizi masa kehamilan sangat berpengaruh terhadap proses kelahiran bayi. Maka dari itu diperlukan adanya penyuluhan tentang gizi pada ibu hamil untuk pencegahan terjadinya KEK pada ibu hamil. Pemahaman ibu hamil tentang gizi selama kehamilan dan dengan demikian tentang pencegahan dan penanggulangan masalah KEK selama kehamilan dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan. Hasil Penelitian yang dilakukan Wiji dkk menunjukkan bahwa pengetahuan kedua subjek yang mendapat pendidikan kesehatan mengalami peningkatan dan mampu menjawab seluruh pertanyaan sehingga tergolong dalam kategori "baik" (Noviyanti et al., 2022).

Berdasarkan kajian informasi Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki ditemukan bahwa rendahnya pengetahuan ibu mengenai Gizi seimbang sebagai pencegahan KEK Pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk ibu hamil menambah wawasan tentang pentingnya Gizi ibu hamil selama kehamilan dan mencegah terjadinya KEK. Ibu hamil yang dikatakan KEK dengan Lila kurang dari 23,5 cm.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 18 Mei 2024 di Posyandu mekar indah wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki dimulai pukul 11:00 WIB s/d selesai. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan sosialisasi, penyuluhan, pelatihan teknis dan pendampingan mitra secara langsung dalam kegiatan pemeriksaan kehamilan dan konseling tentang ibu hamil dengan kekurangan energi kronis.

Sebelum memulai kegiatan, setiap peserta harus dapat berbicara dengan lebih jelas. Pelaksanaan dilakukan secara tenang pada pasien dengan menurunkan LILA pada anak dan melakukan pemeriksaan kehamilan yang dilanjutkan dengan edukasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efek positif dari kegiatan Puskesmas terhadap kualitas ibu. Setiap hari dilakukan evaluasi. Informasi yang diperoleh berdasarkan hasil pemeriksaan yang dilakukan dengan menggunakan koreksi lingkaran lengan atas (LILA). Hasil analisis dan evaluasi selanjutnya akan digunakan sebagai panduan untuk mengoptimalkan kegiatan kedepannya.

Konsultasi dan pendampingan Fase ini melibatkan pengembangan "kelompok ibu hamil peduli Kesehatan" dan memberikan bimbingan yang ketat kepada siswa yang mengalami masalah selama masa studi mereka. Hal ini juga mencakup penyediaan bimbingan belajar dan pendidikan intensif sebagai sarana konsultasi dan proses mendidik siswa. Hal ini dilakukan untuk memastikan adanya kerja sama tim yang berkelanjutan dan produktif bahkan setelah kegiatan puskesmas berakhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan gizi pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan Kekurangan energi kronik (KEK) Berlangsung selama 40 menit. Dari total 15 peserta terdapat 10 orang trimester 1, 3 orang trimester 2 dan 2 orang yang sudah trimester 3. Pelaksanaan Pengabdian ini diterima dengan baik oleh ibu kader dan ibu hamil di Posyandu Mekar indah, terlihat dari antusias peserta dalam mengikuti penyuluhan ini. Adapun materi yang disampaikan dirangkum dalam selemba leaflet yang kemudian dibagikan kepada peserta penyuluhan.

Konsultasi dan Ketekunan Fase ini melibatkan pengembangan “kelompok ibu hamil peduli Kesehatan” dan memberikan bimbingan yang ketat kepada siswa yang mengalami tantangan selama studi mereka. Hal ini juga melibatkan penawaran bimbingan belajar dan pendidikan intensif sebagai sarana konsultasi untuk proses mendidik siswa. Hal ini dilakukan untuk memastikan adanya kerja sama tim yang berkelanjutan dan produktif bahkan setelah kegiatan puskesmas berakhir. (Fauziyah et al., 2021)



Gambar 1. Lembar Leaflet



Gambar 2. Pemberian Edukasi

Hasil yang diperoleh dari 15 orang Ibu Hamil, 13 orang Ibu Hamil menjawab benar, 3 orang menjawab salah, dan 2 orang menjawab benar. Berdasarkan hasil kuesioner sebelumnya, dapat diketahui bahwa setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan ibu hamil mengenai gizi ibu hamil di Kelurahan Mekar Indah Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki meningkat. Temuan penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang diteliti oleh Rafatul Masri khiyah, dkk (2022), yaitu adanya penambahan pengetahuan Ibu Hamil setelah mengikuti penyuluhan mengenai gizi dan KEK pada Ibu Hamil (Masrikhiyah et al., 2022). Setelah melakukan analisis statistik menggunakan Wilcoxon, diketahui bahwa tidak ada perbedaan

asupan zat gizi selama program gizi untuk ibu hamil KEK ( $p > 0,05$ ), energi baik ( $p = 0,878$ ), protein ( $p = 0,203$ ), lemak ( $p = 0,575$ ), dan karbohidrat ( $p = 0,508$ ) (Melinda et al., 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang dalam upaya mencegah Kekurangan energi kronik serta terbentuknya ibu hamil peduli kesehatan
2. Kekurangan dari pengabdian masyarakat ini yaitu kurangnya peserta ibu hamil yang dapat hadir di posyandu Mekar indah
3. Kelebihan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah menggunakan media leaflet dan penjelasan secara langsung sehingga peserta lebih mudah memahami.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami tunjukan Posyandu Mekar indah dan Puskesmas payung Sekaki yang telah turut andil dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Tidak lupa kami mengucapkan terimakasih kepada Dosen Pembimbing dan Guna Bangsa yang menjadi wadah kami menuntut ilmu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A., & Adriani, M. (2018). Tingkat Kecukupan Energi Protein Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Dan Kejadian Kekurangan Energi Kronis. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.21-26>
- BPS. (2023). *Jumlah Ibu Hamil, Melakukan Kunjungan K1, Melakukan Kunjungan K4, Kurang Energi Kronis (KEK), dan Mendapat Tablet Zat Besi (Fe), 2022*. <https://riau.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTczIzI=/jumlah-ibu-hamil-melakukan-kunjungan-k1-melakukan-kunjungan-k4-kurang-energi-kronis-kek-dan-mendapat-tablet-zat-besi-fe-.html>
- Fauziyah, A., Harnany, A. S., Inayah, M., Studi, P., Pekalongan, K., Kemenkes, P., Kronis, K. E., Fauziyah, A., Harnany, A. S., & Inayah, M. (2021). *Efektivitas pemberian edukasi kesehatan menggunakan media leaflet dengan pengetahuan keluarga dalam penanganan kegawatdaruratan janin pada ibu hamil dengan kekuarangan Issn : 2807-9280*. 2–7.
- Masrikhiyah, R., Wahyani, A. D., Rahmawati, Y. D., & Balfas, R. F. (2022). *Peningkatan Pengetahuan mengenai Kurang Energi Kronik ( KEK ) dan Gizi pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19*. 6(6), 1428–1433.
- Melinda, Nadimin, Sukmawati, & Ipa, A. (2019). Nutritional Intake And Body Weight Of Pregnant Women With Chronic Energy Deficiency During The Nutrition Counseling Program and Supplementary Feeding. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 8153(2), 183–191.
- Noviyanti, W., Sari, S. A., & Hasanah, U. (2022). *APPLICATION OF HEALTH COUNSELING ABOUT CHRONIC ENERGY LACK (KEK) TOWARD THE KNOWLEDGE LEVEL OF PREGNANT WOMEN IN THE WORK AREA OF PUBLIC HEALTH CENTER METRO DISTRICT WESH*. 2, 295–301.
- Nursihhah, M. (2022). Penambahan berat badan pada ibu hamil kekurangan energi kronis (KEK) di Kab Bekasi. *Jurnal Medika Utama*, 4(01 Oktober), 3126–3128. <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/589>
- Sahira, P. D. (2020). *Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil*. 2507(February), 1–9.
- Umni Kulsum, & Dyah Ayu Wulandari. (2022). Upaya Menurunkan Kejadian KEK pada Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Pengemas Kesehatan*, 1(01), 27–30. <https://doi.org/10.52299/jpk.v1i01.6>
- Wati, E., Murwani, R., Kartasurya, M., & Sulistiyani. (2024). *Determinants of chronic energy deficiency (CED) incidence in pregnant women: A cross-sectional study in Banyumas, Indonesia*. 1–8.