

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kekurangan Energi Kronik (KEK) melalui Penyuluhan Kesehatan di Desa Kota Baru, Kabupaten Banggai

Sri Miniarti Laise¹, Zamli²

^{1,2} Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Sri Miniarti Laise

E-mail: sri.laise@gmail.com

Abstrak

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil merupakan masalah gizi yang bersifat menahun dan berdampak serius terhadap kesehatan ibu serta tumbuh kembang janin, termasuk risiko anemia, persalinan prematur, dan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). Di Desa Kota Baru, Kecamatan Lamala, masih ditemukan ibu hamil dengan status gizi yang kurang berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) < 23,5 cm. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait KEK melalui penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, pembagian leaflet, dan evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta dari 26% menjadi 100% kategori baik setelah penyuluhan. Pembahasan memperlihatkan bahwa pendekatan edukatif yang partisipatif mampu meningkatkan kesadaran dan sikap ibu hamil terhadap pentingnya gizi seimbang serta deteksi dini KEK. Kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi edukasi dapat menjadi strategi efektif dalam mencegah KEK selama kehamilan.

Kata kunci - KEK, ibu hamil, penyuluhan, status gizi, pengabdian masyarakat

Abstract

Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women is a chronic nutritional problem that has serious impacts on maternal health and fetal growth and development, including the risk of anemia, premature birth, and low birth weight (LBW). In Kota Baru Village, Lamala District, pregnant women are still found with poor nutritional status based on the measurement of the Upper Arm Circumference (LiLA) < 23.5 cm. This community service aims to increase the knowledge of pregnant women regarding CED through health education. The methods used include lectures, discussions, leaflet distribution, and evaluation through pre-tests and post-tests. The results showed a significant increase in participants' knowledge from 26% to 100% in the good category after the education. The discussion showed that a participatory educational approach was able to increase the awareness and attitudes of pregnant women regarding the importance of balanced nutrition and early detection of CED. This activity proves that educational interventions can be an effective strategy in preventing CED during pregnancy.

Keywords - KEK, ibu hamil, penyuluhan, status gizi, pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan salah satu masalah gizi yang masih tinggi prevalensinya di Indonesia, terutama pada ibu hamil. KEK ditandai dengan Lingkar Lengan Atas (LiLA) < 23,5 cm dan dapat menyebabkan gangguan kehamilan, persalinan, serta tumbuh kembang janin. Studi menunjukkan bahwa KEK pada ibu hamil berkorelasi langsung dengan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR) dan peningkatan risiko komplikasi obstetri (Andriani et al., 2020).

Masalah KEK sangat erat kaitannya dengan kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan keterbatasan akses terhadap pelayanan gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan dengan pendidikan rendah dan penghasilan terbatas lebih rentan mengalami KEK karena pengetahuan dan kemampuan dalam memilih makanan sehat yang terbatas (Damayanti et al., 2019). Selain faktor ekonomi dan pendidikan, perilaku konsumsi makanan selama kehamilan juga menjadi penyebab utama KEK. Sebuah studi di Jawa Timur mencatat bahwa sebagian besar ibu hamil tidak mengonsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan gizi makro dan mikro harian (Fitriani et al., 2021).

Pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilan berpengaruh besar terhadap status gizi mereka. Edukasi gizi yang diberikan secara langsung melalui penyuluhan terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan sehat (Handayani et al., 2023). Pelayanan antenatal care yang berkualitas juga memiliki kontribusi penting dalam deteksi dini dan penanganan KEK. Pemeriksaan rutin seperti pengukuran LiLA, penimbangan berat badan, serta konseling gizi merupakan langkah preventif yang efektif (Hidayat et al., 2021). Namun demikian, masih banyak ibu hamil yang belum mendapatkan penyuluhan gizi yang memadai. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa rendahnya cakupan penyuluhan gizi di wilayah pedesaan menjadi salah satu penyebab tingginya prevalensi KEK (Kusumawati & Lestari, 2022). Di sisi lain, program pemberdayaan masyarakat melalui pengabdian berbasis edukasi gizi terbukti meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, terutama bagi ibu hamil (Mulyani et al., 2020). Penyuluhan kesehatan yang berbasis partisipatif dan interaktif terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah. Model intervensi seperti diskusi kelompok, demonstrasi, dan pemberian leaflet memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta (Rahayu & Sulastri, 2021).

Intervensi edukatif yang dilakukan oleh mahasiswa atau institusi pendidikan melalui program pengabdian masyarakat memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku dan status gizi masyarakat sasaran (Saputri et al., 2023). Oleh karena itu, penting dilakukan intervensi penyuluhan kesehatan tentang KEK yang menasar ibu hamil, terutama di daerah dengan prevalensi tinggi. Program ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam menurunkan angka KEK dan meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak (Wijayanti et al., 2022).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bersifat edukatif dan partisipatif. Pendekatan ini dilakukan melalui kombinasi ceramah interaktif, diskusi kelompok, pembagian leaflet, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi dasar terkait Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada kehamilan secara sistematis dan mudah dipahami. Ceramah sebagai metode edukasi mampu menyampaikan informasi dalam waktu singkat kepada banyak peserta secara seragam (Notoatmodjo, 2012). Diskusi dilakukan untuk mendorong partisipasi aktif peserta, terutama dalam berbagi pengalaman dan pemahaman mereka mengenai masalah gizi dalam kehamilan. Diskusi juga meningkatkan daya serap materi karena mendorong interaksi dua arah antara pemateri dan peserta (Green & Kreuter, 2015).

Pembagian leaflet bertujuan sebagai media bantu visual yang dapat dibawa pulang oleh peserta untuk dibaca kembali, sehingga memperkuat daya ingat dan pemahaman jangka panjang (Setyawan et al., 2020). Evaluasi melalui pre-test dan post-test dilakukan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Pre-test diberikan sebelum materi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

disampaikan, sedangkan post-test dilakukan setelah sesi diskusi selesai. Metode ini digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta secara kuantitatif (Sugiyono, 2019).

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu minggu dengan urutan sebagai berikut:

a. Persiapan Administratif dan Koordinasi

Meliputi pengurusan surat izin kegiatan kepada pemerintah desa dan puskesmas setempat, serta penyusunan materi penyuluhan dan media pendukung (leaflet, kuesioner).

b. Survei Lokasi dan Penentuan Sasaran

Observasi awal dilakukan di Desa Kota Baru untuk melihat kondisi masyarakat dan status gizi ibu hamil. Sasaran utama adalah 15 ibu hamil dan WUS yang berdomisili di wilayah tersebut.

c. Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan inti dilakukan di Balai Pertemuan Desa. Rangkaian acara meliputi:

1. Registrasi dan pembukaan acara
2. Pengisian kuesioner pre-test
3. Penyampaian materi melalui ceramah
4. Diskusi dan tanya jawab
5. Pembagian leaflet
6. Pengisian post-test
7. Penutupan dan pemberian souvenir
8. Evaluasi dan Monitoring

Data pre-test dan post-test dianalisis untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta.

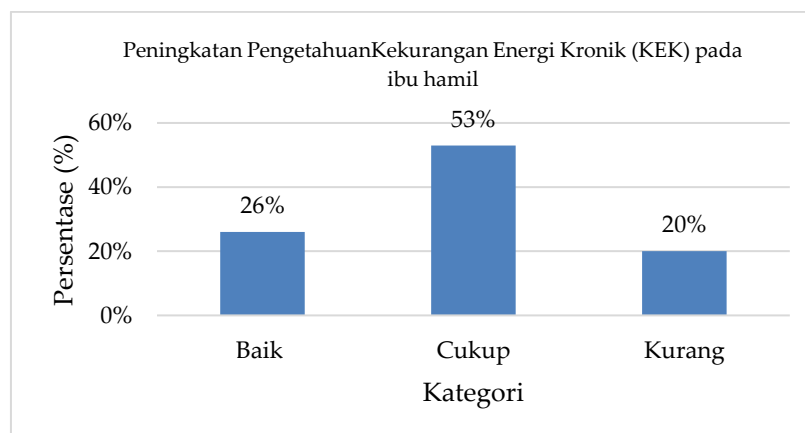
Evaluasi ini penting sebagai dasar dalam menentukan efektivitas program edukatif yang telah dilakukan.

d. Penyusunan Laporan dan Tindak Lanjut

Hasil kegiatan didokumentasikan dalam bentuk laporan, dan direncanakan tindak lanjut berupa penyuluhan lanjutan atau kolaborasi dengan puskesmas untuk kelas ibu hamil secara berkala.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di Desa Kota Baru, Kecamatan Lamala, menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta. Berdasarkan hasil pre-test, hanya 26% peserta yang memiliki kategori pengetahuan "baik", 53% berada pada kategori "cukup", dan 20% tergolong "kurang". Namun setelah dilakukan penyuluhan dan diskusi interaktif, hasil post-test menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) masuk dalam kategori "baik".



Gambar 1.

Peningkatan Pengetahuan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis ceramah interaktif, diskusi, serta pembagian leaflet mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang KEK. Selama sesi diskusi, peserta terlihat aktif bertanya, mencatat materi, dan menunjukkan minat untuk menerapkan informasi yang diterima, seperti memantau LiLA secara berkala dan memperbaiki pola makan selama kehamilan.

Hasil ini memperkuat temuan yang menyebutkan bahwa pemberian edukasi gizi secara langsung dapat meningkatkan skor pengetahuan ibu hamil secara signifikan. Edukasi tentang KEK memberikan pemahaman menyeluruh mengenai pentingnya gizi selama masa kehamilan (Fitriani et al., 2021). Sesuai dengan teori Health Belief Model, perubahan perilaku dimulai dari kesadaran akan ancaman (dalam hal ini KEK), keyakinan bahwa tindakan pencegahan dapat memberikan manfaat, serta adanya pemicu untuk bertindak. Dalam konteks ini, penyuluhan berperan sebagai cue to action yang mendorong perubahan perilaku. Metode diskusi dua arah dan media leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta serta daya serap informasi. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang menunjukkan peningkatan pemahaman setelah sesi diskusi dan tanya jawab (Rahayu dan Sulastri (2021).

Kombinasi pendekatan verbal dan visual seperti ceramah dan leaflet meningkatkan retensi informasi hingga 90% dibandingkan metode tunggal. Hal ini menunjukkan bahwa strategi penyuluhan yang digunakan pada kegiatan ini telah tepat sasaran (Handayani et al., 2023) Penyuluhan ini juga berdampak pada sikap dan motivasi peserta dalam melakukan pencegahan KEK. Peningkatan pengetahuan berkontribusi langsung pada perubahan sikap ibu terhadap pemenuhan gizi selama kehamilan (Andriani et al. (2020). Intervensi edukatif sangat diperlukan terutama di wilayah pedesaan yang cenderung memiliki akses terbatas terhadap informasi kesehatan, seperti halnya Desa Kota Baru (Kusumawati dan Lestari, 2022). Program pengabdian masyarakat yang berbasis edukasi memiliki dampak yang luas, tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membangun kesadaran kolektif di tingkat komunitas (Mulyani et al. (2020). pentingnya deteksi dini status gizi ibu hamil melalui pemantauan LiLA, dan bahwa penyuluhan dapat mendorong ibu untuk aktif memeriksa status gizinya (Hidayat et al., 2021).



Gambar 2.
Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Penting juga untuk mempertimbangkan faktor keberlanjutan program. Keterlibatan kader dan tenaga kesehatan lokal menjadi kunci agar penyuluhan tidak berhenti pada satu kegiatan saja, melainkan terintegrasi ke dalam program posyandu dan puskesmas (Saputri et al., 2023). Program edukasi KEK sebaiknya dilaksanakan secara berkala untuk memantapkan perubahan perilaku dan menurunkan prevalensi KEK di tingkat komunitas secara nyata (Wijayanti et al., 2022).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil yang dilaksanakan di Desa Kota Baru, Kecamatan Lamala, Kabupaten

Banggai, memberikan hasil yang positif dan signifikan. Hasil evaluasi pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang masih terbatas, dengan hanya 26% berada dalam kategori baik, sementara 53% cukup, dan 20% kurang. Namun setelah dilakukan penyuluhan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, serta pembagian leaflet, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana 100% peserta mencapai kategori pengetahuan baik pada post-test. Pendekatan edukatif yang digunakan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan sikap ibu hamil terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang dan pemantauan status gizi selama kehamilan. Intervensi ini juga mendorong peserta untuk lebih aktif dalam upaya deteksi dini risiko KEK melalui pengukuran Lingkaran Lengan Atas (LiLA). Dengan demikian, kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi edukasi yang terencana dan partisipatif dapat menjadi strategi yang efektif dan aplikatif dalam mencegah KEK selama kehamilan, serta mendukung upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas.

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar penyuluhan tentang Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil dilaksanakan secara berkala dan terintegrasi dengan kegiatan posyandu atau kelas ibu hamil. Puskesmas dan pemerintah desa diharapkan dapat mendukung pelaksanaan edukasi gizi dengan menyediakan media informasi dan pelatihan bagi kader kesehatan. Selain itu, diperlukan upaya monitoring dan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan peningkatan pengetahuan ibu hamil berdampak pada perubahan perilaku nyata, serta pencegahan KEK secara lebih efektif di tingkat masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, E., Rahayu, S., & Ramadhani, R. (2020). Hubungan KEK dengan Kejadian BBLR di Puskesmas Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(1), 25–31.
- Damayanti, R., Yuliani, A., & Mardiana, M. (2019). Faktor Sosial Ekonomi dan Kejadian KEK pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(2), 110–117.
- Fitriani, N., Lestari, D., & Indrawati, A. (2021). Pola Konsumsi dan Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Pesisir. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 80–88.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2015). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Handayani, D., Fauziah, F., & Nurulita, N. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang KEK. *Jurnal Promkes*, 11(1), 19–27.
- Hidayat, M., Putri, W., & Zulfikar, R. (2021). Antenatal Care dan Status Gizi Ibu Hamil: Studi di Wilayah Terpencil. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 212–220.
- Kusumawati, R., & Lestari, H. (2022). Kesenjangan Pelayanan Gizi di Wilayah Perdesaan: Kajian KEK. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 33–40.
- Mulyani, S., Damanik, E., & Hutapea, M. (2020). Pemberdayaan Masyarakat melalui Penyuluhan Gizi pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(2), 66–73.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahayu, E., & Sulastri, E. (2021). Efektivitas Media Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan KEK. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 101–108.
- Saputri, F. D., Nurjanah, N., & Gunawan, A. (2023). Dampak Pengabdian Masyarakat terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Abdimas Kesmas*, 4(1), 45–52.
- Setyawan, H., Pranata, G., & Sulistyawati, R. (2020). Efektivitas Media Leaflet terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 8(1), 45–52.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wijayanti, D., Pratiwi, E., & Mahendra, F. (2022). Intervensi Edukasi Gizi untuk Pencegahan KEK pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 10(1), 59–66.