

Penyuluhan Pada Ibu Hamil Dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Wilayah Selebar Kota Bengkulu

Tina Zurni¹, Sunartono², Mia Dwi Agustiani³

^{1,2,3} STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Tina Zurni

E-mail: tinazurni54@gmail.com

Abstrak

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil merupakan masalah gizi yang berdampak serius pada kesehatan ibu dan janin. KEK ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) < 23,5 cm yang menunjukkan kondisi kurang gizi kronis. Ibu hamil dengan KEK berisiko mengalami anemia, persalinan dengan komplikasi, serta melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas generasi mendatang. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi selama kehamilan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan langsung dengan media leaflet oleh Tim Pengabdian. Untuk menilai efektivitas edukasi, dilakukan pretest sebelum penyuluhan dan posttest setelah kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil yang signifikan, yaitu dari 26% menjadi 90% setelah diberikan edukasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan gizi dengan media edukatif sederhana dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan. Kesimpulannya, tingginya prevalensi KEK di Kota Bengkulu serta rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai gizi merupakan masalah kesehatan yang penting untuk dikaji lebih lanjut. Penelitian dan intervensi berkelanjutan diperlukan untuk menggambarkan hubungan antara pengetahuan gizi ibu hamil dan kejadian KEK, serta sebagai dasar penyusunan program edukasi dan intervensi gizi di wilayah Kota Bengkulu.

Kata kunci – KEK, Ibu Hamil, Pengetahuan Gizi, BBLR, Stunting

Abstract

Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women is a nutritional problem that has serious impacts on both maternal and fetal health. CED is characterized by an upper arm circumference (MUAC) of less than 23.5 cm, indicating a long-term undernutrition condition. Pregnant women experiencing CED are at higher risk of anemia, complicated labor, and delivering infants with low birth weight (LBW) and stunting, which may ultimately affect the quality of future generations. This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge about nutrition during pregnancy. The method used was direct health education delivered by the Service Team using leaflet media. To assess the effectiveness of the educational session, a pretest was conducted before the counseling and a posttest afterward. The results showed a significant increase in the pregnant women's knowledge, from 26% before the education to 90% after participating in the session. These findings indicate that nutrition education using simple educational media can effectively enhance maternal understanding of nutritional needs during pregnancy. In conclusion, the high prevalence of CED in Bengkulu City, along with the low level of nutritional knowledge among pregnant women, represents an important public health issue that requires further investigation. Continued research and intervention programs are needed to better understand the relationship between maternal nutritional knowledge and the incidence of CED, as well as to support the development of nutrition education and intervention programs in Bengkulu City.

Keywords - Chronic Energy Deficiency (CED), Pregnant Mothers, Nutritional Knowledge, Low Birth Weight (LBW), Stunting

PENDAHULUAN

Salah satu masalah gizi yang masih menjadi perhatian dunia adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil. Menurut World Health Organization (WHO), masalah gizi pada kehamilan, termasuk KEK, berkontribusi terhadap tingginya angka Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), stunting, serta kematian ibu dan bayi. WHO (2020) melaporkan bahwa sekitar 37% ibu hamil di dunia mengalami anemia yang sebagian besar dipicu oleh status gizi buruk termasuk KEK (WHO, 2020).

Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melaporkan prevalensi KEK pada ibu hamil sebesar 17,3%. Data ini menunjukkan bahwa hampir satu dari lima ibu hamil masih mengalami masalah gizi kronis. KEK menjadi penyebab utama risiko komplikasi kehamilan dan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, yang dapat berdampak pada tumbuh kembang anak di kemudian hari (Kemenkes RI, 2018).

Kondisi ini juga terjadi di Provinsi Bengkulu. Penelitian lokal menunjukkan bahwa prevalensi KEK di beberapa Puskesmas di Kota Bengkulu berada pada kisaran 9–14%. Di Puskesmas Kandang (2020) tercatat 351 kasus dari 3.812 ibu hamil (9,2%), sementara di Puskesmas Betungan (2021) dilaporkan 14,3% ibu hamil mengalami KEK (Khairani, 2023). Data ini menunjukkan bahwa masalah KEK di Kota Bengkulu masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan.

Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian KEK meliputi pola makan yang tidak seimbang, rendahnya asupan protein hewani, status sosial ekonomi yang rendah, dan tingkat pengetahuan gizi yang kurang. Menurut teori Green (2010), pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang, termasuk pola konsumsi gizi selama kehamilan.

Kurangnya pengetahuan gizi pada ibu hamil menyebabkan rendahnya kesadaran akan pentingnya nutrisi seimbang, sehingga kebutuhan energi dan protein harian tidak terpenuhi. Penelitian Khairani (2023) menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat pengetahuan gizi rendah berisiko 3–4 kali lebih besar mengalami KEK dibandingkan ibu dengan pengetahuan baik.

Upaya edukasi dan penyuluhan gizi yang tepat dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan gizi selama kehamilan. Program pemberdayaan yang melibatkan tenaga kesehatan, bidan, dan akademisi dapat membantu meningkatkan kesadaran gizi, mencegah KEK, dan mendukung tercapainya kehamilan yang sehat di Kota Bengkulu.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama satu hari di Wilayah Selebar pada hari Sabtu tanggal 4 Oktober 2025 mulai pukul 10.00 – 12.00 WIB. Pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini mendapatkan antusias dari para ibu hamil dengan hasil peningkatan pengetahuan yang dilihat dari hasil pretest sebelum pemberian materi dan posttest setelah pemberian materi. Pelaksanaan pengabdian selama kurang lebih 120 menit. Susunan acara kegiatan dimulai dari pembukaan, perkenalan diri tim, menyampaikan tujuan kegiatan, pretest dengan kuesioner, memaparkan materi dan diakhiri evaluasi dan pengisian kuesioner untuk post test kepada semua peserta pengabmas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di di wilayah selebar kota Bengkulu. Sasaran kegiatan pengabdian yang datang berjumlah 31 orang ibu hamil. Data karakteristik sasaran kegiatan sebagai berikut

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karateristik	Jumlah	
	f	%
Usia Ibu		
<30 Tahun	19	61
>30 Tahun	12	39
Gravida		
Primipara	20	64
Multipara	11	36
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	16	52
PNS	5	16
Swasta	7	22
Pendidikan Ibu		
Pendidikan Rendah	13	42
Pendidikan Tinggi	18	58

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu berusia kurang dari 30 tahun (61%), sebagian besar ibu dengan gravida primipara (64%), sebagian besar pekerjaan ibu rumah tangga (52%), dan Sebagian besar ibu berpendidikan tinggi (58%) yaitu minimal lulus SMA

Tabel 2
Tingkat Pengetahuan Ibu berdasarkan Kegiatan Pre-test dan Post-test

Pengetahuan	Jumlah	
	f	%
Pre-test		
Kurang	23	74
Baik	8	26
Post-test		
Kurang	3	10
Baik	28	90

Berdasarkan Tabel dan Gambar di atas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu terkait materi yang diberikan saat melakukan kegiatan pre-test dan post-test. Pada saat pre-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang adalah sebanyak 23 orang (74%), sedangkan dengan kategori baik adalah sebanyak 8 orang (26%). Pada saat post-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang adalah sebanyak 3 orang (10%) dan dengan kategori baik adalah sebanyak 28 orang (90%). Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa pengetahuan ibu meningkat secara signifikan setelah edukasi.

Hasil yang dicapai Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (Pengabmas) bertajuk Edukasi Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Kota Bengkulu telah terlaksana dengan baik. Sebanyak 31 ibu hamil trimester I-III, yang menjadi sasaran program menunjukkan antusiasme tinggi dan berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi maupun tanya jawab.

Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah selebar Kota Bengkulu pada tanggal 4 Oktober 2025. Acara diawali dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta terkait KEK, penyebab, dampak, serta cara pencegahannya. Materi edukasi mencakup:

1. Pengertian KEK dan faktor risikonya.

2. Dampak KEK terhadap kesehatan ibu dan janin (seperti berat badan lahir rendah, risiko komplikasi persalinan, dan stunting).
3. Strategi pencegahan melalui pemenuhan gizi seimbang, konsumsi makanan sumber energi, protein, vitamin, dan mineral.
4. Pentingnya pemeriksaan kehamilan rutin dan pemantauan status gizi.

Selain penyuluhan, peserta juga mendapatkan contoh menu harian bergizi seimbang untuk ibu hamil serta leaflet edukasi sebagai bahan bacaan di rumah. Setelah sesi edukasi, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Peserta menyampaikan bahwa mereka baru mengetahui pentingnya pola makan teratur dengan porsi cukup, termasuk konsumsi sumber protein hewani, sayuran berdaun hijau, serta makanan kaya energi untuk mencegah KEK. Beberapa ibu juga mengaku selama ini hanya fokus pada makanan yang disukai tanpa memperhatikan kandungan gizi.

Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan. Para ibu hamil yang mengikuti kegiatan diharapkan mampu menjadi agen edukasi keluarga, menyampaikan kembali informasi ini kepada ibu hamil lainnya di lingkungan mereka. Dengan hasil yang positif ini, kegiatan Pengabdian Masyarakat “Edukasi Pencegahan KEK pada Ibu Hamil” di Kota Bengkulu diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mengurangi risiko KEK dan mendukung kehamilan sehat untuk melahirkan generasi yang berkualitas.

Untuk keberlanjutan hasil kegiatan, disarankan agar edukasi mengenai pencegahan KEK dilakukan secara berkala di tingkat Posyandu maupun Puskesmas dengan dukungan tenaga kesehatan dan kader setempat. Pemeriksaan status gizi ibu hamil seperti pengukuran LILA dan pemantauan berat badan juga perlu dilakukan secara rutin agar risiko KEK dapat terdeteksi lebih cepat. Selain itu, penyediaan media edukasi tambahan seperti poster dan buku saku akan membantu memperkuat pemahaman ibu hamil di luar sesi penyuluhan. Ke depannya, diperlukan kerja sama yang lebih luas antara akademisi, tenaga kesehatan, dan pemerintah daerah untuk memastikan program intervensi gizi berjalan secara berkelanjutan dan menjangkau lebih banyak ibu hamil.



Gambar 1.
Kegiatan Edukasi Pengabmas



Gambar 2.

Foto Bersama Kegiatan Pengabmas

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai edukasi pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di wilayah Selebar Kota Bengkulu telah terlaksana dengan baik dan menunjukkan hasil yang signifikan. Edukasi yang diberikan melalui ceramah, diskusi interaktif, serta media leaflet berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara nyata, terlihat dari peningkatan nilai pre-test dan post-test. Selain memperkuat pemahaman tentang penyebab, dampak, dan pencegahan KEK, kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan. Program ini diharapkan mampu berkontribusi dalam menurunkan angka KEK dan mendorong terciptanya kehamilan yang sehat untuk menghasilkan generasi yang lebih berkualitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Penghargaan setinggi-tingginya kami sampaikan kepada pihak STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, para dosen pembimbing, serta Ketua Program Studi Magister Kebidanan atas dukungan dan arahannya. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada bidan, kader kesehatan, serta seluruh ibu hamil peserta kegiatan yang telah memberikan partisipasi aktif sehingga program dapat terlaksana dengan lancar dan mencapai hasil yang optimal. Semoga kerja sama dan dukungan ini menjadi langkah awal bagi peningkatan kesehatan ibu hamil di wilayah Kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariendha. (2023). *Factors that influence the incidence of chronic energy deficiency in pregnant women*. Jurnal Kebidanan Malahayati, 9(2), 20488.
- Engidaw, M. T., Gebremariam, A. D., Tiruneh, S. A., Asnakew, D. T., & Abate, B. A. (2019). Chronic energy deficiency and its associated factors among lactating women in Debre Tabor General Hospital, Northcentral Ethiopia. *Journal of Family Medicine and Health Care*, 5(1), 11–18
- Febrianti, R., Butar, M. B., & Wahyuni, F. (2022). Penyuluhan Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Tanah Enam Ratus Kecamatan Medan Marelan Kota Medan. *Zadama Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 38–43.

- Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari. (2021). Risk of infectious disease in chronic energy deficiency (KEK) in pregnant women at Mekar Public Health Center, Kendari City. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(1), 55–62.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nurdin, M. S., Hadju, V., Thahir, A. I. A., & Ansariadi, A. (2018). Determinants of chronic energy deficiency among pregnant women in Jeneponto Regency. *Social Determinants of Health*, 4(1), 3–11.
- Rachmi, C. N., dkk. (2024). Factors affecting chronic energy deficiency among pregnant women in East Nusa Tenggara Province, Indonesia. *Jurnal Gizi Pangan*, 19(Suppl. 1), 95–104.
- Restu, S., Sumiaty, S., Irmawati, I., & Sundari, S. (2017). Relationship of chronic energy deficiency in pregnant women with low birth weight newborn in Central Sulawesi Province. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 36(2), 252–259.
- Swiss Medical Publishers (Karger). (2015). Global burden of maternal and child undernutrition and micronutrient deficiencies. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 61(Suppl. 1), 8–17.
- Tomu, P. A., Kadir, S., & Lamangantjo, C. J. (2022). Analysis of risk factors for chronic energy deficiency (CED) among pregnant women. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 4(1), 25–33.
- .