

**Pendampingan Kelas Ibu Hamil untuk Pemenuhan Gizi dalam Pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Masa Pandemi Covid 19 di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Kabupaten Sigi**

*Class Assistance for Pregnant Women for Nutrition Fulfillment in Prevention of Chronic Energy Deficiency (KEK) during the Covid 19 Pandemic in the Work Area of the Biromaru Health Center, Sigi Regency*

**Irnowati<sup>1</sup>, Nurasmi<sup>2</sup>, Evi Setyawati<sup>3</sup>**

Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu  
Korespondensi penulis: [irnowati@stikeswnpalu.ac.id](mailto:irnowati@stikeswnpalu.ac.id)

---

**Article History:**

Received: 30 Agustus 2021  
Revised: 10 September 2021  
Accepted: 25 Oktober 2021

**Keywords:** CHD,  
Pregnant Women's Class,  
Nutrition Fulfillment

**Abstract:** : Indonesia is still facing nutrition problems that have a serious impact on the quality of human resources. One of the problems of malnutrition that is still quite high in Indonesia is stunting and wasting in toddlers. Another nutritional problem that arises is the problem of chronic energy deficiency (CHD) in pregnant women. The problem of malnutrition in pregnant women can eventually lead to low birth weight (LBW) and malnutrition in toddlers. The purpose of this community service is class assistance for pregnant women to fulfill nutrition in preventing chronic energy deficiency (CHD). The target of this community service activity is pregnant women. Providing counseling, examining pregnant women, and giving biscuits as food in fulfilling nutrition in an effort to improve maternal health during pregnancy. This activity was carried out on July 22, 2021 at the Biromaru Health Center Working Area, Sigi Regency. This activity was carried out for 1 day starting from counseling on the importance of nutrition in pregnant women in an effort to prevent chronic energy deficiency (CHD) in pregnancy and giving pregnant women biscuits. Based on interviews conducted with 10 pregnant women consisting of 7 pregnant women who experience CHD and 3 pregnant women who do not experience CHD, the average pregnant woman does not know the importance of nutrition during pregnancy, most of them have elementary school education and are < 20 years old. Conclusion has been done counseling on the importance of nutrition in pregnant women as an effort to prevent chronic energy deficiency in pregnancy, so as to increase knowledge in pregnant women. It is expected that pregnant women fulfill their nutritional needs during pregnancy so that chronic energy deficiency does not occur and routinely conduct pregnancy checks at health care facilities to monitor the health of the mother and fetus, so that if there are pregnancy risks, they can be detected early to prevent pregnancy complications.

### Abstrak

Saat ini Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia. Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia adalah pendek (stunting) dan kurus (wasting) pada balita. Masalah gizi lain yang timbul adalah masalah kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil. Masalah kekurangan gizi pada ibu hamil tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan berat badan bayi lahir rendah (BBLR) dan kekurangan gizi pada balita. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah pendampingan kelas ibu hamil untuk pemenuhan gizi dalam pencegahan kekurangan energi kronis (KEK). Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil. Memberikan penyuluhan, pemeriksaan ibu hamil, dan pemberian biskuit sebagai makanan dalam pemenuhan nutrisi dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu selama hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Kabupaten Sigi. Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari mulai dari penyuluhan tentang pentingnya gizi pada ibu hamil dalam upaya pencegahan kekurangan energi kronis (KEK) pada kehamilan dan pemberian biskuit ibu hamil. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil yang terdiri 7 ibu hamil yang mengalami KEK dan 3 ibu hamil yang tidak mengalami KEK, rerata ibu hamil belum mengetahui pentingnya gizi selama kehamilan, sebagian besar berpendidikan Sekolah Dasar dan berusia < 20 tahun. Kesimpulan telah dilakukan penyuluhan tentang pentingnya gizi pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan kekurangan energi kronis pada kehamilan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil. Diharapkan pada ibu hamil agar memenuhi kebutuhan gizi selama hamil sehingga tidak terjadi kekurangan energi kronis dan rutin dalam melakukan pemeriksaan kehamilan pada fasilitas pelayanan kesehatan untuk memantau kesehatan ibu dan janin, sehingga jika terdapat risiko kehamilan dapat dideteksi secara dini untuk mencegah terjadinya komplikasi kehamilan.

**Kata kunci:** KEK, Ibu Hamil , Pemenuhan Gizi

### PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam mendukung program pemerintah dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan dimasyarakat. Tingginya AKI dan AKB menjadi masalah kesehatan di Indonesia, hal inilah yang menjadikan AKI dan AKB sebagai bagian dari program kementerian kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Rencana Pembangunan Kesehatan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) pada periode 2015-2019 merupakan Program Indonesia Sehat dengan sasaran peningkatan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemerataan pelayanan kesehatan. Adapun termasuk didalamnya peningkatan kesehatan dan status gizi ibu dan anak (Kemenkes RI, 2019).

Saat ini Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM) (Aprillia, 2020). Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia adalah pendek (stunting) dan kurus (wasting) pada balita. Hasil penelitian Rahmadhita bahwa

Berdasarkan hasil PSG tahun 2015, prevalensi balita pendek di Indonesia adalah 29 %. Angka ini mengalami penurunan pada tahun 2016 menjadi 27,5%. Namun prevalensi balita pendek kembali meningkat menjadi 29,6% pada tahun 2017 (Rahmadhita, 2020). Masalah gizi lain yang timbul adalah masalah anemia dan kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil. Masalah kekurangan gizi pada ibu hamil tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan berat badan bayi lahir rendah (BBLR) dan kekurangan gizi pada balita. Permasalahan gizi disebabkan oleh penyebab langsung seperti asupan makanan yang tidak adekuat dan penyakit infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung permasalahan gizi adalah masih tingginya kemiskinan, rendahnya sanitasi lingkungan, ketersediaan pangan yang kurang, pola asuh yang kurang baik, dan pelayanan kesehatan yang belum optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 berdasarkan indikator BB/U menunjukkan secara nasional prevalensi gizi buruk-kurang pada tahun 2018 adalah 19,6% yang terdiri dari 5,7% gizi buruk dan 13,9% gizi kurang. Terus terjadi peningkatan prevalensi gizi buruk-kurang dibandingkan hasil Riskesdas pada tahun sebelumnya dimana pada tahun 2013 prevalensi gizi buruk-kurang adalah sebesar 18,4% dan tahun 2010 sebesar 17,9%. Diantara 33 provinsi di Indonesia, terdapat 18 provinsi yang memiliki prevalensi gizi buruk-kurang di atas angka dan Provinsi Sulawesi Tengah merupakan provinsi yang masuk dalam daftar tersebut (Riskesdas, 2018). Pemberian makanan tambahan atau suplementasi gizi pada ibu hamil dan anak merupakan salah satu strategi peningkatan akses pangan bergizi untuk pemenuhan kebutuhan anak dan ibu hamil dalam mengatasi masalah gizi. Karena berdasarkan data Survei Diet Total (SDT) tahun 2014 dan Pemantauan Konsumsi Gizi (PKG) tahun 2017 menunjukkan masih kurangnya konsumsi harian ibu hamil dan anak dari kebutuhannya berdasarkan angka kecukupan gizi. (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

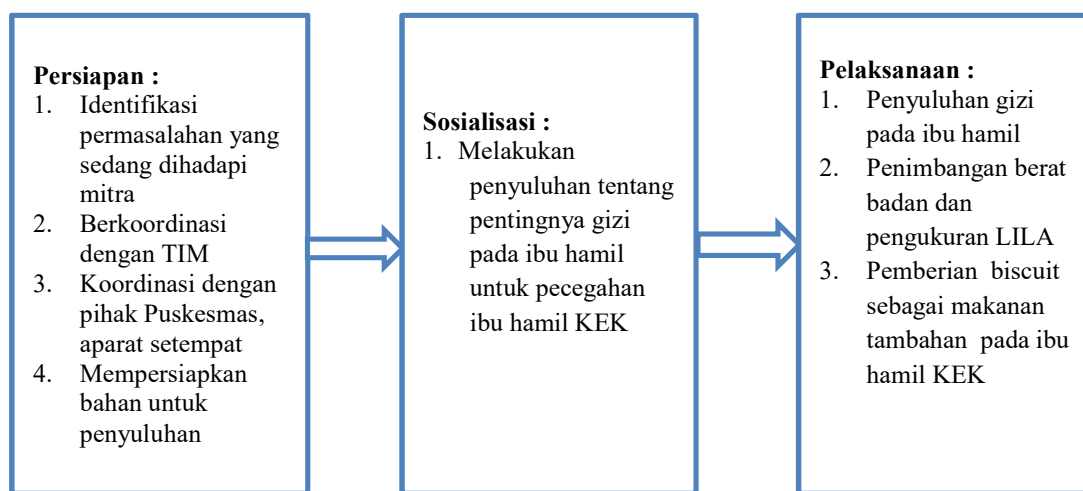
Permasalahan yang dihadapi mitra saat ini : masih adanya ibu hamil yang ditemukan mengalami kekurangan energy kronis di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Kabupaten Sigi sehingga jika tidak dilakukan pendampingan melalui penyuluhan dan pemberian makanan tambahan dalam hal tersebut maka akan meningkatkan risiko tingginya komplikasi pada kehamilan.

## **METODE**

Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil. Memberikan penyuluhan, penimbangan berat badan dan pengukuran LILA pada ibu hamil, pemberian biskuit sebagai makanan tambahan dan pendampingan dalam pemenuhan nutrisi dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Kabupaten Sigi. Sarana dan alat yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini, yaitu : Buku KIA, Leaflet tentang kebutuhan Gizi ibu hamil dan KEK, Timbangan berat badan, Pita LILA dan biskuit ibu hamil.

Kerangka berpikir untuk memecahkan masalah kegiatan ini digambarkan seperti pada Gambar 1. Dari permasalahan yang muncul berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan, kemudian disusun berbagai alternatif untuk memecahkan masalah. Dari berbagai alternatif pemecahan masalah, Selanjutnya dipilih alternatif yang paling mungkin dilaksanakan dengan beberapa pertimbangan bersama tim yang terlibat dalam pengabdian masyarakat. Setelah ditentukan upaya-upaya penyelesaian masalah, maka disusunlah rencana kegiatan untuk diaplikasikan pada ibu hamil.

Berdasarkan kerangka pikir yang telah diuraikan tersebut, maka Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada ibu hamil dimulai dengan beberapa tahapan :



Gambar 1. Kerangka Berfikir

## HASIL

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2021 di wilayah kerja Puskesmas Biromaru kabupaten sigi. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya gizi pada ibu hamil dalam upaya pencegahan kekurangan energy kronis (KEK) pada kehamilan dan pemberian makanan tambahan yaitu biskuit. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil yang terdiri 7 ibu hamil KEK dan 3 ibu hamil yang tidak mengalami KEK, rerata ibu hamil belum mengetahui pentingnya gizi selama kehamilan, sebagian besar berpendidikan Sekolah dasar dan berusia >20 tahun.

## PEMBAHASAN

KEK (Kekurangan Energi Kronis) adalah keadaan kurang gizi, gizi buruk adalah suatu keadaan akibat kurangnya asupan makanan sehingga menyebabkan kekurangan energi kronis

(KEK). Jika hasil pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm berarti ada risiko KEK dan >23,5 cm berarti tidak ada risiko KEK (Bakri, 2021).

Secara umum, gizi buruk pada ibu hamil dikaitkan dengan kemiskinan, ketidaksetaraan gender dan hambatan akses ke berbagai kesempatan dan pendidikan. Malnutrisi juga banyak dikaitkan dengan kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan yang memadai, fertilitas yang tinggi dan beban kerja yang tinggi. Secara spesifik, penyebab kekurangan energi kronis (KEK) adalah akibat ketidakseimbangan antara asupan untuk memenuhi kebutuhan energy, umur, beban kerja ibu hamil, penyakit/infeksi, pengetahuan ibu tentang gizi dan pendapatan keluarga.

Pengetahuan ibu tentang Gizi merupakan pemilihan makanan dan kebiasaan diet dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap terhadap makanan dan praktek/ perilaku pengetahuan tentang nutrisi melandasi pemilihan makanan. Pendidikan formal dari ibu rumah tangga sering kali mempunyai asosiasi yang positif dengan pengembangan pola-pola konsumsi makanan dalam keluarga. Beberapa studi menunjukkan bahwa jika tingkat pendidikan dari ibu meningkat maka pengetahuan nutrisi dan praktek nutrisi bertambah baik. Usaha-usaha untuk memilih makanan yang bernilai nutrisi semakin meningkat, ibu-ibu rumah tangga yang mempunyai pengetahuan nutrisi akan memilih makanan yang lebih bergizi dari pada yang kurang bergizi. Ibu hamil yang berpendidikan rendah mempunyai peluang 13,2 kali lebih besar mengalami KEK (Husna A, Andika F, Rahmi N, 2020).

Usia ibu hamil Semakin muda dan semakin tua umur seseorang ibu yang sedang hamil akan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi yang diperlukan. Umur muda perlu tambahan gizi yang banyak karena selain digunakan pertumbuhan dan perkembangan dirinya sendiri, juga harus berbagi dengan janin yang sedang dikandung. Sedangkan untuk umur tua perlu energi yang besar juga karena fungsi organ yang melemah dan diharuskan untuk bekerja maksimal, maka memerlukan tambahan energi yang cukup guna mendukung kehamilan yang sedang berlangsung. Sehingga usia yang paling baik adalah lebih dari 20 tahun dan kurang dari 35 tahun, dengan diharapkan gizi ibu hamil akan lebih baik. Umur <20 tahun dan >35 tahun mempunyai peluang 13,5 kali lebih besar mengalami KEK dibandingkan umur 20-35 tahun (Husna A, Andika F, Rahmi N, 2020).

Makanan pada ibu hamil sangat penting, karena makanan merupakan sumber gizi yang dibutuhkan ibu hamil untuk perkembangan janin dan tubuhnya sendiri. Keadaan gizi pada waktu konsepsi harus dalam keadaan baik, dan selama hamil harus mendapat tambahan protein

mineral, dan energi. Pemberian tambahan makanan disamping makanan yang di makan sehari-hari untuk mencegah kekurangan energi kronis, Pemberian PMT untuk memenuhi kalori dan protein, serta variasi menu dalam bentuk makanan. Pemenuhan kalori yang harus diberikan dalam program PMT untuk ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronis sebesar 600-700 kalori dan protein 15-20 mg. Contoh makanan tambahan antara lain : susu untuk ibu hamil. Makanan yang berprotein (hewani dan nabati), susu, roti, dan biji-bijian, buah dan sayuran yang kaya vitamin C, sayuran berwarna hijau tua, buah dan sayuran lain (Bakri, 2021).

Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan memberikan informasi pengetahuan tentang pentingnya nutrisi selama kehamilan untuk mencegah terjadinya komplikasi kehamilan. merubah perilaku individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara perilaku hidup sehat dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang lebih optimal.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Telah dilakukan penyuluhan dan pendampingan tentang pentingnya gizi pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan kekurangan energi kronis pada kehamilan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil. Diharapkan pada ibu hamil agar memenuhi kebutuhan gizi selama hamil sehingga tidak terjadi kekurangan energi kronis dan rutin dalam memeriksakan kehamilannya pada fasilitas pelayanan kesehatan untuk memantau kesehatan ibu dan janin, sehingga jika terdapat risiko kehamilan dapat dideteksi secara dini untuk mencegah terjadinya komplikasi kehamilan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprillia, Y. T. (2020). Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI ( MP-ASI) Pendahuluan. 12, 865–872. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.427>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1), 225–229.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Bayu Fijri, S.S.T.M.N.M. (2021) *pengantar asuhan kebidanan*. pertama. Edited by R.N. M.

Yogyakarta: Bintang Pustaka. Available at:  
<https://books.google.co.id/books?id=5TozEAAAQBAJ>.

Bakri, S.H. (2021) Upaya Peningkatan Kesehatan Dan Gizi Ibu Hamil. Bandung-Jawa barat.

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah (2019) 'Profil Kesehatan Dinkes Sulteng 2019', *Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, pp. 1–222.

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah (2021) 'Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021'.

Dinkes Provinsi Sulteng (2020) 'Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah 2020', *Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, pp. 1–222.

Hatijar, Saleh, I.S. and Yanti, L.C. (2020) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Pertama*. Edited by M.K. Muh Yunus, S.Sos. Sunggumnasa Kab.Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.

Husna A, Andika F, Rahmi N. (2020). Determinan kejadian kekurangan energi kronik pada ibu hamil di pustu LAM hasan kecamatan peukan bada kabupaten aceh besar. *Journal of healthcare technology and medicine* vol.6 no.1 April 2020, 608-615.

Kementrian Kesehatan RI (2019) 'Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019'.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Buku saku pemantauan status gizi. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*, 7–11.

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Petunjuk Teknis Makanan Tambahan Balita & Ibu Hamil*.