

## EDUKASI PEMENUHAN NUTRISI PADA IBU DENGAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) DI UPT PUSKESMAS SUKARAMAI KECAMATAN MEDAN AREA TAHUN 2024

Herna Rinayanti Manurung<sup>1</sup>, Siti Nurmawan Sinaga<sup>2</sup>, Gracia Dinda A Sinaga<sup>3</sup>, Yuli Hermaliza<sup>4</sup>, Fifika Zai<sup>5</sup>, Tri Saputri<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>STIKes Mitra Husada Medan

[hernayanti28@gmail.com](mailto:hernayanti28@gmail.com)<sup>1</sup>, [sitinurmawansinaga@gmail.com](mailto:sitinurmawansinaga@gmail.com)<sup>3</sup>

[graciacindaa@gmail.com](mailto:graciacindaa@gmail.com)<sup>4</sup>, [yuli230322@gmail.com](mailto:yuli230322@gmail.com)<sup>5</sup>

[trisaputriipasaribu@gmail.com](mailto:trisaputriipasaribu@gmail.com)<sup>6</sup>

Received: 10-07- 2024

Revised: 20-07-2024

Approved: 27-07-2024

### ABSTRAK

*Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta sikap terhadap pemenuhan gizi untuk mencegah terjadinya KEK. Hal tersebut juga terkait dalam pemulihan KEK pada ibu hamil. Terdapat program pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil seperti Biskuit ibu hamil yang di distribusikan oleh dinas kesehatan dan program pemerintah dalam pemberian biskuit ibu hamil di Puskesmas Sukaramai Kecamatan Medan Area Tegal Sari III berjalan dengan baik dan optimal. Mitra pengabdian dengan UPT Puskesmas Sukarami. Kegiatan ini memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam pemenuhan gizi pada ibu hamil dengan media yang menarik guna pemulihan dan mencegah ibu hamil dengan kekurangan energi kronik (KEK). Dari hasil edukasi yang telah di berikan kepada ibu hamil dalam mengatasi KEK Dalam pemenuhan utrisi yang cukup, pola hidup sehat untuk memberikan pemahaman dalm pentingnya kesehtan bagi ibu hamil untuk mencegah terjadinya komplikasi. dan dengan adanya edukasi yang telah di lakukan adanya penambahan wawasan pada ibu hamil, dan masyarakat.*

*Kata Kunci : Kekurangan Energi Kronis (KEK); Nutrisi*

### PENDAHULUAN

Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu penyebab angka kematian ibu dan bayi serta berat badan lahir rendah yang tergolong tinggi di Indonesia. Indonesia berada pada urutan keempat dengan prevalensi KEK terbesar pada ibu hamil sebesar 35.5% (Sri Lestari et al., 2023). Selanjutnya Nur'aini et al., ( 2021) dalam penelitiannya menjelskan bahwa masalah gizi utama di Indonesia yaitu KEK selama masa kehamilan merupakan salah satu penyebab angka kematian ibu (AKI). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi KEK pada tahun 2016 sebanyak (30,1%) dan terjadi kenaikan di tahun 2017 yaitu (35%), begitu juga di Indonesia angka KEK masih lebih tinggi lagi sebesar (40%) KEK memiliki dampak yang buruk apabila tidak segera ditangani.

Kehamilan adalah proses fisiologis yang menyebabkan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Komplikasi kehamilan dapat terjadi pada tahapan manapun selama periode ini. Kehamilan melibatkan pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim ibu, dimulai dari pembuahan hingga kelahiran. Selama kehamilan kebutuhan gizi akan mengalami peningkatan setidaknya hingga 300 kalori perhari, meskipun telah banyak edukasi diberikan pada ibu hamil, nyatanya sampai saat ini masih banyak ditemukan ibu hamil yang mendapati masalah pada gizi khususnya gizi

kurang seperti Kurang Energi Kronis atau KEK. Berbagai upaya yang perlu dilakukan untuk melakukan perbaikan status gizi ibu hamil dengan KEK, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pemberian pendamping gizi yang terdiri dari kader Kesehatan. Ibu hamil dengan status gizi buruk atau mengalami KEK (Kurang Energi Kronis) cenderung melahirkan bayi BBLR dan dihadapkan pada risiko kematian yang lebih besar dibanding dengan bayi yang dilahirkan ibu dengan berat badan yang normal (Umami Kulsum dkk, 2022);(Fakhriyah et al., 2021);(Rini Fuspita et al., 2017);(Fathamira Hamzah, 2017).

Kekurangan Energi Kronik (KEK) ini adalah kondisi di mana ibu hamil terjadi malnutrisi, ibu hamil tidak mendapatkan asupan energi yang cukup. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan yang terus menerus dan gangguan kesehatan lainnya. Gizi salah satu faktor penting dan penentu kualitas manusia. Gizi ibu hamil sangat diperlukan dalam jumlah yang sangat banyak. Kebutuhan gizi pada ibu hamil selama kehamilan akan meningkat hingga 300 kalori perhari. Ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) memiliki risiko 20 kali lipat lebih tinggi untuk meninggal selama kehamilan dibandingkan ibu hamil tanpa KEK (Antarsih & Suwarni, 2023).

Tetapi meskipun banyak masyarakat mengetahui manfaat gizi namun masih banyak sekali ibu hamil dengan kekurangan energi kronik (KEK), Ibu hamil dengan KEK atau di ketahui menderita KEK di lihat dan di ukur dari pengukuran LILA dengan resiko KEK kurang dari 23,5 cm. Menurut WHO, kekurangan energi kronis (kek) dimana kondisi malnutrisi yang di tandai dengan defisiensi energi dan protein yang berlangsung lama.

Ibu dengan Kekurangan energi kronis (KEK) selama hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain Anemia, Pendarahan, Berat Badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi. Dalam hal ini sangat beresiko dalam proses persalinan sebelum waktunya kurang dari 39m (Prematur), serta mengalami pendarahan. Pencegahan dan Penanganan KEK pada Ibu Hamil Pencegahan KEK pada ibu hamil memerlukan pendekatan multi-sektoral yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk tenaga kesehatan, pemerintah, dan masyarakat. Beberapa strategi yang dapat dilakukan meliputi: **Peningkatan Asupan Nutrisi:** Mengonsumsi makanan yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral. Suplementasi mikronutrien, seperti zat besi, asam folat, dan kalsium. Pendidikan Gizi, Edukasi tentang pentingnya gizi selama kehamilan. Penyuluhan mengenai pola makan yang sehat dan seimbang, Peningkatan Akses Layanan Kesehatan Pemeriksaan kehamilan secara rutin, Pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil yang kekurangan gizi, Perbaikan Kondisi Sosial Ekonomi, Program bantuan sosial untuk keluarga miskin.

Terjadinya masalah gizi yang terjadi pada ibu hamil di karenakan pola makan yang tidak seimbang, kurangnya pemahaman pemenuhan nutrisi, pola istirahat yang tidak cukup, ekonomi untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan, hal itu ibu hamil harus memiliki motivasi yang kuat. Tujuan Motivasi untuk mendorong ibu hamil agar semangat dalam pemenuhan nutrisi dan gizi.

Pemenuhan nutrisi pada ibu hamil memegang peran sangat tinggi yang signifikan dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) dapat menggambarkan tingkat kesadaran perilaku hidup sehat, status gizi dan kesehatan ibu, KEK pada ibu hamil menyebabkan resiko dan komplikasi seperti Anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal. Status gizi ibu hamil merupakan indikator penting untuk menggambarkan situasi keadaan kesehatan

pada ibu hamil.

Penyebab utama KEK pada ibu hamil meliputi:

- 1) Asupan Makanan yang Tidak Memadai Kekurangan makanan bergizi yang cukup selama kehamilan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas.
- 2) Penyakit Infeksi berulang atau kronis dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan meningkatkan kebutuhan energi.
- 3) Kondisi Sosial-Ekonomi
- 4) Kemiskinan dan akses terbatas ke layanan kesehatan serta pendidikan dapat berkontribusi pada kekurangan gizi.
- 5) Beban Kerja Berat Aktivitas fisik yang berlebihan tanpa asupan kalori yang memadai.
- 6) Pola Makan yang Tidak Seimbang Kebiasaan makan yang tidak seimbang, kurangnya variasi makanan, dan rendahnya konsumsi makanan bergizi

Status gizi dan kesehatan ibu hamil berkaitan dengan tingkat pengetahuan ibu dalam pemenuhan gizi selama masa kehamilannya, pengetahuan ibu hamil yang kurang dalam mengetahui pentingnya gizi terhadap mengkonsumsi makana apa saja yang di butuhkan selama kehamilannya dapat menyebabkan kebutuhan energi dan gizi lainnya tidak tercukupi saat hamil. Kejadian KEK pada ibu hamil berhubungan dengan tingkat pendidikan, status pekerjaan, umur kehamilan dan kadar haemoglobin dalam darah serta konsumsi pil besi (Mahirawati Vita, 2014)

Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta sikap terhadap pemenuhan gizi untuk mencegah terjadinya KEK. Semakin tinggi pengetahuan ibu dalam pemenuhan gizi akan sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi dapat di lakukan melalui beberapa cara dan metode. Edukasi yang di laksanakan penyuluhan kepada ibu hamil melalui media dapat mempermudah dan memperjelas dalam memahami materi

Hal tersebut juga terkait dalam pemulihan KEK pada ibu hamil. terdapat program pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil Seperti Biskuit ibu hamil yang di distribusikan oleh dinas kesehatan .dan program pemerintah dalam pemberian biskuit ibu hamil di Puskesmas Sukaramai Kec. Medan Area Tegal sari III berjalan dengan baik dan optimal . Memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam pemenuhan gizi pada ibu hamil dengan media yang menarik guna pemulihan dan mencegeh ibu hamil dengan kekurangan energi kronik (KEK).

## **METODE KEGIATAN**

Pada tanggal 13 Mei 2024 , Mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan melakukan pemeriksaan pada ibu hamil serta penyuluhan pemberian edukasi pada ibu hamil dalam pehaman kebutuhan nutrisi yang sangat penting di UPT. Sukaramai kec. Medan Area Tegal sari III kota medan. Metode yang di berikan dengan metode media dan edukasi atau ceramah dalam pemenuhan nutrisi , menjelaskan terkait faktor resiko dan dampak ibu hamil dengan KEK.

Selanjutnya, hal tersebut adanya bentuk diskusi tanya jawab . diskusi ini memberikan kesempatan kepada pasien yaitu ibu hamil , untuk mengajukan pertanyaan terkait penjelasan edukasi yang di berikan . tujuan dalam tanya jawab tersebut untuk mengklarifikasikan informasi yang belum di pahami dengan baik serta memperdalam pemahaman ibu hamil tersebut tentang pemenuhan nutrisi selama kehamilan. Kegiatan edukasi ini penting di lakukan untuk memberikan pemahaman ibu dalam pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan agar tidak terjadi KEK. Dalam

memberikan konseling edukasi dapat membuka wawasan ibu dalam menjaga kesehatan diri selama kehamilannya secara baik.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan edukasi yang di berikan oleh mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan dalam menjelaskan edukasi pemenuhan nutrisi pada ibu hamil mencegah terjadinya KEK ,hal ini di lakukan dengan metode ceramah. Secara umum edukasi yang di lakukan ini di upt.puskesmas sukarami kec.medan area guna memberikan motivasi, dukungan ibu hamil dalam kesehatannya agar tidak ada komplikasi atau mengurangi komplikasi yang terjadi pada ibu hamil

Dengan bimbingan serta support kepada ibu dalam menjaga kehamilannya agar mengurangi komplikasi pada ibu hamil dan dapat merubah pola hidup sehat. Kebutuhan nutrisi dan gizi pada ibu hamil sangat penting bagi kesehatan ibu hamil guna mengurangi angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) serta mengurangi komlikasi pada ibu hamil.k

Kurangnya informasi tentang pemenuhan nutrisi dapat bersiko menambahnya komplikasi pada ibu hamil dengan kekurangan energi kronik ( KEK) , dan berdampak serius seperti Anemia, Pendarahaan , berat badan lahir rendah , persalinan sebelum waktunya ( prematur) ,gangguan pertumbuhan janin dan berdampak bagi kesehatan ibu dan bayi.

Kegiatan Penyuluhan edukasi ini di harapkan menjadi langkah awal membentuk sikap serta pola hidup sehat pada ibu hamil , di harapkan pesan pesan yang telah di sampaikan oleh mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan dalam pemenuhan nutrisi untuk mencegah KEK dapat di terima dan di iimplementasikan dengan baik oleh ibu untuk kebaikan yang akan datang ( dokumentasi pada gambar 1 dan 2)



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2. Pemeriksaan Ibu Hamil

Dengan di lakukannya edukasi pentingnya nutrisi pada ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi yang tepat selama kehamilan, yang berperan dalam menjaga kesehatan ibu dan perkembangan janin, memastikan ibu hamil menjaga kesehatannya serta kesehatan janin dengan mengikuti anjuran medis dan menghindari risiko kesehatan yang dapat membahayakan, mengurangi angka komplikasi kehamilan seperti anemia, preeklampsia, dan lainnya dengan memberikan informasi dan panduan yang tepat kepada ibu hamil.

Dari hasil edukasi yang telah di berikan kepada ibu hamil dalm mengatasi KEK Dalam pemenuhan utrisi yang cukup, pola hidup sehat untuk memberikan pemahaman dalm pentingnya kesehtan bagi ibu hamil untuk mencegah terjadinya komplikasi.dan dengan adanya edukasi yang telah di lakukan adanya penambahan wawasan pada ibu hamil,dan masyarakat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Antarsih, N. R., & Suwarni, S. (2023). Faktor Risiko Kurang Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kecamatan Bumi Agung Way Kanan Lampung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 26. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.26-33>
- Fakhriyah, Isnaini, Noor, M. S., Putri, A. O., Fitriani, L., Abdurrahman, M. H., & Qadrinnisa, R. (2021). Edukasi Remaja Sadar Gizi Untuk Pencegahan Kekurangan Energi. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 499–503. <file:///C:/Users/Neneng Romlah/Downloads/5764-20955-1-PB.pdf>
- Fathamira Hamzah, D. (2017). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Kota Kota Langsa Provinsi Aceh Tahun 2016. *Jurnal JUMANTIK*, 2(2), 1–11.
- Mahirawati Vita, K. (2014). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA IBU HAMIL DI KECAMATAN KAMONING DAN TAMBELANGAN, KABUPATEN SAMPANG, JAWA TIMUR (Related Factors of Chronic Energy Deficiency at Pregnant Woman in Kamoning and Tambelangan Sub Distri. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, Vol. 17(2), 193–202. [www.A-PDF.com](http://www.A-PDF.com)
- Nur'aini, F., Avianty, I., & Noor Prastia, T. (2021). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Gundil Bogor Tahun 2020. *Promotor*, 4(3), 219–226. <https://doi.org/10.32832/pro.v4i3.5589>
- Rini Fuspita, R., Herutomo, T., & Haryanto, I. (2017). Faktor faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jatiluhur Purwakarta. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 2(1), 36–43.
- Sri Lestari, D., Saputra Nasution, A., & Anggie Nauli, H. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja PUSKESMAS Bogor Utara Tahun 2022. *Promotor*, 6(3), 165–175. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i3.241>