Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)
Universitas Aisyah Pringsewu

Journal Homepage
http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi

EDUKASI KEKURANGAN ENERGI KRONIK PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KEMLING BANDAR LAMPUNG

Mareza Yolanda Umar[1], Juwita Desri Ayu[2], Rini Wahyuni[3], Linda Puspita[4], Desi Kumalasari[5], Psiari Kusuma Wardani[6], Siti Rohani[7], Zahra Yasofa[8], Nina Nurdiana[9], Siti Nurhaliza[10], Adelia Putri Aquarista[11]

[1-11]Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,Indonesia

Abstrak

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil merupakan kondisi kekurangan asupan energi dan protein yang berlangsung dalam waktu lama, ditandai dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm, serta menjadi salah satu faktor risiko terjadinya komplikasi pada ibu dan janin, seperti anemia, gangguan pertumbuhan janin, dan berat badan lahir rendah (BBLR). Kegiatan ini bertujuan untuk menganalisis dampak KEK terhadap kesehatan ibu dan bayi serta pentingnya upaya pencegahan melalui pemenuhan gizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, dan pemeriksaan kehamilan secara rutin. Metode yang digunakan meliputi persiapan materi, pemeriksaan LILA, penyuluhan interaktif, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Program dilaksanakan pada 12 November 2025 di Desa Sumberejo, Posyandu Kenanga 3, dengan jumlah peserta 4 ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil, di mana kategori pengetahuan baik meningkat dari 25% menjadi 75% setelah penyuluhan, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 75% menjadi 25%. Kesimpulannya, edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK), sehingga kegiatan edukasi dianjurkan untuk dilakukan secara rutin guna mendukung kesehatan ibu dan janin.
Kata kunci: Kekurangan Energi Kronis (KEK), ibu hamil, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat.

Abstract

Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women is a condition characterized by prolonged inadequate energy and protein intake, indicated by a Mid-Upper Arm Circumference (MUAC) of <23.5 cm. It is one of the risk factors for maternal and fetal complications, including anemia, fetal growth restriction, and low birth weight (LBW). This community service activity aimed to analyze the impact of CED on maternal and infant health and to emphasize the importance of preventive measures through balanced nutritional intake, regular consumption of iron supplements, and routine antenatal care. The methods included preparation of educational materials, MUAC assessment, interactive health education, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. The program was conducted on November 12, 2025, at Kenanga 3 Integrated Health Post (Posyandu), Sumberejo Village, involving four pregnant women. The results showed an improvement in participants' knowledge, with the proportion of good knowledge increasing from 25% to 75% after the health education, while the proportion of poor knowledge decreased from 75% to 25%. In conclusion, health education effectively improved pregnant women's knowledge regarding the prevention of Chronic Energy Deficiency (CED). Therefore, similar educational activities are recommended to be conducted regularly to support maternal and fetal health.
Keywords: *Chronic Energy Deficiency (CED), pregnant women, health education, community service*

1. PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil merupakan kondisi kekurangan asupan energi dan protein yang berlangsung dalam waktu lama, ditandai dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm (Hasyim et al., 2023). Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2023, prevalensi KEK pada ibu hamil di dunia mencapai 41%, sedangkan di Asia sebesar 15,3%. Di Indonesia, prevalensi KEK pada ibu hamil berdasarkan Riskesdas tahun 2018 sebesar 19,7% dan menurun menjadi 16,9% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023. Namun, prevalensi KEK di Provinsi Lampung masih tergolong tinggi, yaitu sebesar 17,2%, sedangkan di Kabupaten Pringsewu tercatat sebesar 11,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Kekurangan Energi Kronis pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko anemia, komplikasi kehamilan, perdarahan, persalinan prematur, serta persalinan dengan tindakan operatif. Selain itu, KEK juga berdampak pada janin, seperti gangguan pertumbuhan, keguguran, bayi lahir mati, cacat bawaan, dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), yang berkontribusi terhadap meningkatnya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Fanny, 2022).

Beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya KEK pada ibu hamil meliputi rendahnya status ekonomi, usia ibu yang berisiko, jarak kehamilan yang terlalu dekat, paritas, kurangnya asupan energi dan protein, serta rendahnya tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi selama kehamilan (Heryunanto et al., 2022).

Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan gizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, serta pentingnya pemeriksaan antenatal care (ANC) secara rutin guna mencegah terjadinya KEK dan komplikasi selama kehamilan (Sari et al., 2024). Edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya promotif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK). Pemberian penyuluhan mengenai gizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, dan pentingnya pemeriksaan antenatal care (ANC) secara rutin dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil sehingga mendorong penerapan perilaku hidup sehat dalam mencegah KEK selama kehamilan (Yandari & Apriani, 2024). Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) melalui edukasi kesehatan di Posyandu Kenanga 3, Kemiling, Bandar Lampung.

2. METODE PELAKSANAAN

Program ini dilakukan dengan pendekatan sistematis yang terdiri dari tiga tahap utama:

1. Tahap Persiapan:
   a. Survei awal dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi ibu hamil yang berisiko mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) melalui pemeriksaan Lingkar Lengan Atas (LILA) pada 4 ibu hamil Trimester II–III di di desa sumberejo, posyandu kenanga 3, Kemiling bandar lampung.
   b. Pengadaan alat dan bahan, seperti Pita LILA, dan bahan edukasi lainnya.
   c. Penyusunan materi edukasi meliputi pembuatan lembar balik Kekurangan Energi Kronik.
2. Tahap Pelaksanaan:
   a. Pemeriksaan LILA dilakukan untuk mengetahui status gizi ibu hamil sebelum intervensi.
   b. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan presentasi, dan sesi tanya jawab.
3. Tahap Evaluasi:
   a. Dilakukan pre- dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta tentang Kekurangan Energi Kronik.
   b. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk mengetahui peningkatan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara tatap muka pada hari Selasa,12 November 2025

pukul 08.30–11.00 WIB di desa sumberejo, posyandu kenanga 3, kemiling Bandar Lampung dengan jumlah peserta sebanyak 4 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan LILA, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif, media lembar balik, serta sesi tanya jawab.

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan

Pengetahuan	N	%
Kurang	3	75%
Baik	1	25%
Total	4	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebesar 75%, dan kategori baik sebesar 25%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai Kekurangan Energi Kronis (KEK), faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahannya.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Setelah Penyuluhan

Pengetahuan	N	%
Kurang	1	25%
Baik	3	75%
Total	4	100%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil setelah penyuluhan mengalami peningkatan, dimana kategori kurang menurun menjadi 25%, dan kategori baik meningkat menjadi 75%. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK).

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pencegahan KEK. Penyampaian materi menggunakan media edukasi serta metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab memudahkan peserta memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, serta pemeriksaan antenatal care (ANC) secara rutin.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Yandari dan Apriani (2024) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan gizi selama kehamilan sebagai upaya pencegahan KEK. Selain itu, penggunaan media edukasi yang menarik dan penyampaian materi secara interaktif terbukti membantu meningkatkan pemahaman peserta.

Peningkatan pengetahuan juga dipengaruhi oleh partisipasi aktif ibu hamil selama kegiatan berlangsung. Antusiasme peserta dalam mengikuti penyuluhan, mengajukan pertanyaan, dan berdiskusi menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan.

Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah peserta yang hanya 4 ibu hamil dan waktu pelaksanaan yang relatif singkat, sehingga hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, kegiatan edukasi mengenai pencegahan KEK perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak peserta agar manfaatnya semakin optimal.





4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di Posyandu Kenanga 3, Kelurahan Sumberejo, Kecamatan Kemiling, Kota Bandar Lampung, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya kategori pengetahuan baik dari 25% menjadi 75%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 75% menjadi 25% setelah penyuluhan. Dengan demikian, edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pencegahan KEK melalui pemenuhan gizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, dan pemeriksaan kehamilan secara rutin.

Disarankan agar kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan KEK dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan di Posyandu Kenanga 3. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan terus memberikan edukasi gizi, melakukan pemantauan status gizi melalui pemeriksaan Lingkar Lengan Atas (LILA), serta mendorong ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan antenatal care (ANC) secara rutin guna mencegah terjadinya KEK dan komplikasi kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Posyandu Kenanga 3, kader kesehatan, serta seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen dan mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Hasyim, H., et al. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil (Literatur Review). 7(1), 87–92.

Heryunanto, D., et al. (2022). Gambaran Kondisi Kekurangan Energi Kronis pada Ibu Hamil di Indonesia, Faktor Penyebabnya, serta Dampaknya. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(2), 1792–1805.

Kementerian Kesehatan RI. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. http://www.kemkes.go.id

Maifita, Y., & Armalini, R. (2023). Hubungan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil dengan Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman. Jurnal Kesehatan Saintika Meditory, 6(2). https://jurnal.syedzasaintika.ac.id

Safitri, F., & Husna, A. (2022). Pemberdayaan Kader dan Edukasi kepada Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Kekurangan Energi Kronik dan Anemia pada Kehamilan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Menggamat Kecamatan Kluet Tengah Kabupaten Aceh Selatan. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bidang Kesehatan, 4(2), 90–94

Sari, L. P., et al. (2024). Pendampingan Ibu Hamil terhadap Kekurangan Energi Kronik (KEK). Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari, 2(2).

Yandari, D. R., & Apriani, L. A. (2025). Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil melalui Edukasi Leaflet Nutrisi Seimbang untuk Mendukung Kehamilan Sehat. SAMBARA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 3(1), 46–54. https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v3i1.670