



## Edukasi Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di Puskesmas Simpur Kota Bandar Lampung

### *Education On Prevention Of Chronic Energy Deficiency (CED) in Pregnant Women at Simpur Health Center, Bandar Lampung*

Riska Wandini<sup>1\*</sup>, Muhammad Rafli<sup>2</sup>, Ilham Agung Sakti<sup>3</sup>, Putri Yolanda Utama<sup>4</sup>, Ni  
Luh Sumo<sup>5</sup>, Novindri Ryalita<sup>6</sup>, Mahda Rizka Faer Rifa'ie<sup>7</sup>, Sumarni Sumarni<sup>8</sup>, Yanti  
Fitria<sup>9</sup>

<sup>1-9</sup>Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Korespondensi Penulis: [riskawandini@malahayati.ac.id](mailto:riskawandini@malahayati.ac.id)\*

#### Article History:

Received: Oktober 17,2024;

Revised: Oktober 31,2024;

Accepted: November 16,2024;

Published : November 31,2024;

**Keywords:** Education, Prevention,  
Chronic Energy Deficiency

**Abstract.** Pregnant women need nutrition to stay healthy. This is done by increasing and varying the food consumed, but do not increase the portion size and also limit the diet because it can harm the fetus in the womb. Chronic Energy Deficiency is a condition where a pregnant woman experiences a lack of food for a long period of time (chronic or chronic), giving rise to health problems such as being unable to meet the increased nutritional needs during pregnancy. Pregnant women who suffer from CED have a higher risk of giving birth with lower birth weight (LBW) than pregnant women without CED. The aim of this activity is to increase respondents' knowledge regarding how to prevent and treat CED. Socialization methods in the form of lectures and questions and answers are used in this activity using leaflets as media. Activity Results: Respondents were very enthusiastic about the material presented and there were several respondents who asked questions. The conclusion of this educational activity was successfully carried out to increase knowledge and awareness of pregnant women about the importance of preventing and treating Chronic Energy Deficiency Disorders (CED).

#### Abstrak

Ibu hamil memerlukan nutrisi agar tetap sehat. Ini dilakukan dengan menggunakan perbanyak dan variasikan makanan yang dikonsumsi, namun jangan menambah ukuran porsi dan juga membatasi pola makan karena dapat membahayakan janin dalam kandungan. Defisiensi Energi Kronis adalah suatu keadaan dimana seorang ibu hamil mengalami kekurangan makanan dalam jangka waktu yang lama (menahun atau menahun), sehingga menimbulkan gangguan kesehatan seperti tidak mampu memenuhi peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan. Ibu hamil yang menderita KEK memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan dengan berat badan lebih rendah (BBLR) dibandingkan ibu hamil tanpa KEK. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan responden mengenai cara pencegahan dan penanganan KEK. Metode sosialisasi berupa ceramah dan tanya jawab digunakan dalam kegiatan ini dengan media leaflet. Hasil Kegiatan responden sangat berantusias mengenai materi yang disampaikan dan terdapat beberapa responden yang mengajukan pertanyaan. Kesimpulan dari kegiatan edukasi ini berhasil dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pencegahan dan penanganan Gangguan Kurang Energi Kronik (KEK).

**Kata kunci:** Edukasi, Pencegahan, Kekurangan Energi Kronik

## 1. PENDAHULUAN

Empat permasalahan gizi utama di Indonesia adalah kekurangan energi kronis (KEK), kekurangan iodium (GAKY), kekurangan vitamin A (KVA), dan anemia gizi besi (AGB). Ibu hamil memerlukan nutrisi agar tetap sehat. Ini dilakukan dengan menggunakan perbanyak dan

variasikan makanan yang dikonsumsi, namun jangan menambah ukuran porsi dan juga membatasi pola makan karena dapat membahayakan janin dalam kandungan. Setelah hamil, kebutuhan nutrisi meningkat sebesar 15%. Peningkatan ini untuk pertumbuhan rahim, Payudara, volume darah, plasenta, cairan ketuban, dan pertumbuhan janin. Selama kehamilan, suplemen Berat badan normalnya sekitar 6,5-18 kg (Suryani et al., 2022).

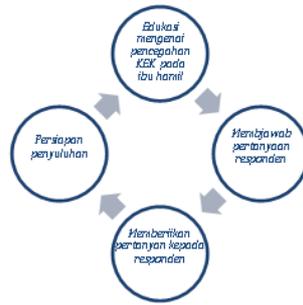
Tingginya angka kematian ibu dapat disebabkan oleh beberapa faktor langsung dan tidak langsung. Salah satu faktor tidak langsung yang berpengaruh signifikan terhadap komplikasi kehamilan dan persalinan adalah kekurangan energi. Defisiensi Energi Kronis adalah suatu keadaan dimana seorang ibu hamil mengalami kekurangan makanan dalam jangka waktu yang lama (menahun atau menahun), sehingga menimbulkan gangguan kesehatan seperti tidak mampu memenuhi peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan (Marleny et al., 2024). Jika ibu dalam keadaan sehat dan gizi baik selama kehamilan, maka ia akan mempunyai bayi yang sehat. Namun hingga saat ini, masih terdapat ibu hamil yang mengalami masalah gizi, terutama gizi buruk seperti sindrom defisiensi energi kronis (KEK) dan anemia gizi. Gangguan Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan suatu kondisi yang menyerang manusia, khususnya ibu hamil, dan menyebabkan kekurangan energi dan nutrisi secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama (Husna et al., 2020).

Ibu hamil yang menderita KEK memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan dengan berat badan lebih rendah (BBLR) dibandingkan ibu hamil tanpa KEK. Penyebab tidak langsung tidak terpenuhinya kebutuhan gizi ibu hamil antara lain krisis ekonomi. Usia ibu kurang dari 20 tahun ke atas 35 tahun, mempengaruhi kebutuhan gizi KEK pada ibu hamil tidak hanya meningkatkan risiko terhadap kesehatan ibu, tetapi juga mempengaruhi kesehatan dan tumbuh kembang anak dalam kandungan, terutama berat badan rendah (BBLR) juga memiliki efek terkait. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya penanganan dan pencegahan KEK (Lestari et al., 2020).

## **2. METODE**

Kegiatan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan kejadian kekurangan energi kronik selama hamil yang dilakukan dengan metode sosialisasi kepada responden. Tahap persiapan kegiatan ini terdiri dari penyiapan materi demonstrasi konseling kepada responden mengenai pencegahan KEK. Selain itu siapkan pula media yang akan digunakan yaitu berupa leaflet. Kegiatan ini akan dilaksanakan bekerjasama

dengan Puskesmas Simpur Bandar Lampung. Responden kegiatan ini adalah ibu-ibu yang sedang hamil.



**Gambar 1. Diagram proses edukasi**

### 3. HASIL

Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 29 November 2024 pada pukul 09.30 WIB di Wilayah Kerja Puskesmas Simpur Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah ceramah dan sesi tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kembali mengenai isi penjelasan pemateri yang diajukan oleh moderator. Dalam kegiatan edukasi tersebut disampaikan materi tentang pencegahan KEK pada ibu hamil yang meliputi pengertian, penyebab KEK, tanda dan gejala, dampak, cara pencegahan dan penanganan KEK. Setelah pemaparan materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Selama kegiatan penyuluhan kesehatan, responden didampingi oleh fasilitator, dan seluruh responden terlihat sangat terlibat dalam mendengarkan dan memahami materi yang diberikan.

### 4. DISKUSI

Kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil adalah suatu kondisi dimana ibu mengalami kekurangan asupan energi dan protein secara kronis. Kondisi ini membuat tubuh ibu tidak mampu memenuhi kebutuhan metabolisme dasar dan mendukung tumbuh kembang janin secara optimal. Salah satu parameter yang umum digunakan untuk mendeteksi KEK adalah pengukuran lingkaran lengan atas (LILA), dengan nilai di bawah 23,5 cm yang menjadi indikator KEK. Kondisi ini bisa dipicu oleh beberapa faktor risiko yang saling berkaitan. Faktor pertama adalah kondisi sosial ekonomi. Keterbatasan ekonomi membuat keluarga sulit memperoleh makanan bergizi, sehingga ibu hamil bergantung pada makanan yang kualitasnya rendah. Selain itu, kurangnya pengetahuan gizi merupakan faktor sekunder karena banyak ibu hamil yang tidak memahami pentingnya pola makan seimbang selama kehamilan, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dirinya dan janinnya (Miryanti & Antari, 2024).

Kekurangan energi kronis selama kehamilan menimbulkan risiko kesehatan yang serius bagi ibu dan janin. Dampaknya bagi ibu antara lain peningkatan risiko kelahiran prematur, yaitu bayi lahir prematur sedangkan kondisi fisik bayi belum optimal. Selain itu, ibu dengan KEK juga lebih rentan mengalami anemia, yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah sehingga membuat tubuh mudah lelah dan daya tahan tubuh melemah (Sari, 2021). Kelelahan kronis juga dapat terjadi sehingga memperlambat proses persalinan dan meningkatkan risiko komplikasi selama persalinan, seperti perdarahan atau kontraksi yang tidak efektif. Untuk janin dan bayi, KEK meningkatkan risiko lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yaitu kurang dari 2.500 gram saat lahir. Tidak hanya itu, Bayi yang lahir prematur akibat KEK juga berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi kesehatan jangka panjang, seperti gangguan pernafasan atau gangguan metabolisme (Utami et al., 2024).

Komplikasi yang disebabkan oleh KEK tidak berhenti setelah lahir. Bayi yang lahir dari ibu yang mengidap penyakit ini lebih rentan terkena infeksi pada masa bayi baru lahir karena sistem kekebalan tubuhnya belum berkembang sepenuhnya. Selain itu, anak-anak ini berisiko mengalami keterlambatan perkembangan motorik dan kognitif, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk tumbuh dan belajar. Masalah ini akan berdampak pada kualitas hidup mereka di masa depan, sehingga diperlukan pengobatan dini dan komprehensif untuk meminimalkan risiko (Suindri & Mauliku, 2021).



**Gambar 1. Foto Kegiatan Edukasi Kesehatan**



**Gambar 2. Foto Bersama Setelah Kegiatan**

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi ini berhasil dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pencegahan dan penanganan Gangguan Kurang Energi Kronik (KEK). Meminimalkan risiko KEK memerlukan pendidikan gizi, pemantauan kesehatan ibu hamil secara berkala, dan pemberdayaan masyarakat. Selain , peningkatan kualitas gizi ibu hamil akan berkontribusi pada pencapaian tujuan nasional penurunan angka stunting dan penurunan angka kematian ibu.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak untuk berjalannya kegiatan pendidikan kesehatan mengenai tanda bahaya kehamilan, khususnya Universitas Malahayati dan Puskesmas Simpur Bandar Lampung.

## DAFTAR REFERENSI

- Husna, A., Andika, F., & Rahmi, N. (2020). Determinan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil di Pustu Lam Hasan Kecamatan Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 608–615.
- Lestari, C. I., Sitimardiyah, S., Pamungkas, C. E., & Masdariah, B. (2020). Pendidikan gizi untuk pencegahan KEK pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule Kecamatan Sekarbela Kota Mataram Propinsi Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 2(2), 1–5.
- Marleny, F. D., Mayla, S. N., Ningrum, A. A., & Ansari, R. (2024). Pembuatan media edukasi penanganan dan pencegahan kekurangan energi kronis pada ibu hamil di Posyandu Desa Handiwung. *Jurnal Pengabdian Teknologi Kepada Masyarakat*, 2(2), 36–40.
- Miriyanti, S., & Antari, G. Y. (2024). Implementasi program promosi kesehatan untuk mencegah KEK pada ibu hamil di Desa Arjangka. *Sahaya: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (J-Shy)*, 2(2), 10–19.
- Sari, Y. M. (2021). Determinan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR) di RS Kencana Serang Banten tahun 2019. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1), 46–62.
- Suindri, N. N., & Mauliku, J. (2021). Hubungan kurang energi kronik pada ibu hamil dengan bayi berat lahir rendah. *Infokes*, 11(2), 360–366.
- Suryani, S., Nurti, T., Heryani, N., & Rihadatul‘Aisy, R. (2022). Efektivitas media audiovisual dan booklet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam pencegahan kekurangan energi kronis. *Nursing Care and Health Technology Journal (Nchat)*, 2(1), 48–54.
- Utami, R., Sartika, R., & Sari, R. S. (2024). Hubungan anemia dan preeklampsia pada ibu hamil dengan kejadian bayi berat badan lahir rendah (BBLR) di RSUD Kabupaten Tangerang. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(3), 51–60.