

Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Kekurangan Energi Kronik

Yuningsih

Universitas Cendekia Abditama

yuningsih24@yahoo.com

**corresponding author*

Abstrak

Status gizi ibu memegang peranan penting terhadap kelangsungan dan keberhasilan suatu kehamilan. Peranan kecukupan gizi sangat vital, dimulai dari sejak kehamilan trimester pertama hingga seribu hari pertama kehidupan dihitung dari 270 hari ke hamilan 730 hari kehidupan, dan periode emas saat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Gangguan asupan gizi pada masa tersebut dihubungkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada masa hamil yaitu Kekurangan Energi Kronis (KEK). Ibu hamil yang berisiko mengalami KEK dapat dilihat dari pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dengan nilai kurang dari 23,5 cm. Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil adalah kondisi dimana terjadi defisiensi nutrisi kronis yang mempengaruhi status gizi ibu selama periode kehamilan. KEK biasanya ditandai dengan asupan kalori yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan metabolic yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin serta pemeliharaan kesehatan ibu. Tujuan dari penelitian ini adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pre tes pada awal kegiatan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta sebelum diberikan edukasi kesehatan, kemudian dilakukan edukasi kesehatan berupa penyuluhan tentang materi Nutrisi pada bumil Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan post tes untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi. Hasil kegiatan diperoleh peningkatan pengetahuan peserta yang sebelumnya memiliki tingkat pengetahuan baik dengan presentase 13,6% setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tingkat pengetahuan peserta menjadi baik dengan presentase 86,3%. Kesimpulan: Semua peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat memahami tentang Nutrisi pada ibu hamil. Serta memiliki keinginan untuk dapat menerapkan atau mempraktikkan nutrisi pada bu hamil dalam kehidupan sehari-harinya. Saran dari kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan selalu ada upaya bersama untuk memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat, terkhusus permasalahan pencegahan KEK pada bumil dengan sasaran ibu sebelum hamil, ibu hamil.

Kata kunci: penyuluhan kesehatan; nutrisi; pengetahuan; KEK

PENDAHULUAN

Status gizi ibu memegang peranan penting terhadap kelangsungan dan keberhasilan suatu kehamilan. Peranan kecukupan gizi sangat vital, dimulai dari sejak kehamilan trimester pertama hingga seribu hari pertama kehidupan dihitung dari 270 hari ke hamilan 730 hari kehidupan, dan periode emas saat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Gangguan asupan gizi pada masa tersebut dihubungkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada masa hamil yaitu Kekurangan Energi Kronis (KEK).

Ibu hamil yang berisiko mengalami KEK dapat dilihat dari pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dengan nilai kurang dari 23,5 cm (Teguh dkk, 2019; Utami dkk, 2020) Kekurangan



Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil adalah kondisi dimana terjadi defisiensi nutrisi kronis yang mempengaruhi status gizi ibu selama periode kehamilan. KEK biasanya ditandai dengan asupan kalori yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan metabolic yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin serta pemeliharaan kesehatan ibu.

Penyebab utama KEK meliputi pola makan yang tidak seimbang, kurangnya akses terhadap makanan bergizi, serta kondisi sosial-ekonomi yang tidak mendukung. Wanita hamil yang mengalami KEK sering kali memiliki risiko komplikasi yang meningkat, seperti persalinan prematur, bayi dengan berat lahir rendah, atau masalah kesehatan ibu yang lebih serius seperti anemia dan infeksi.

Gejala KEK pada ibu hamil dapat mencakup kelelahan kronis, penurunan berat badan yang tidak normal, serta penurunan kemampuan fisik dan mental yang dapat mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari. Diagnosa KEK biasanya didasarkan pada evaluasi nutrisi yang komprehensif, termasuk pengukuran antropometri dan analisis pola makan.

Manajemen KEK pada ibu hamil meliputi pemberian suplemen nutrisi yang sesuai, perbaikan pola makan dengan makanan bergizi tinggi kalori, serta pendampingan oleh tenaga medis terlatih untuk memastikan pemantauan yang tepat terhadap perkembangan kesehatan ibu dan janin. Edukasi tentang pentingnya nutrisi yang adekuat selama kehamilan juga merupakan bagian integral dari manajemen ini.

Pentingnya penanganan yang tepat terhadap pada ibu hamil dengan KEK tidak hanya untuk menjaga kesehatan ibu saat ini, tetapi juga untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal serta mengurangi risiko komplikasi selama periode kehamilan dan persalinan. Dengan perawatan yang tepat, diharapkan bahwa ibu hamil dengan KEK dapat mengalami perbaikan kondisi gizi mereka, meningkatkan peluang kelahiran bayi yang sehat dan berkembang dengan baik.

Berdasarkan data dari Puskesmas Kecamatan Kelapa Dua terdapat bumil tahun 2023 jumlah pasangan usia subur sebanyak 9338 orang, ibu hamil berjumlah 885 orang sedangkan ibu hamil yang menderita Kurang Energi Kronik : 35 orang. Sedangkan pada bulan Juni tahun 2024, terdapat ibu hamil dengan KEK sebanyak 20 orang. 10 orang tidak mengkonsumsi makanan beragam dikarenakan nafsu makan yang kurang, sedangkan 5 orang lagi mengetahui KEK pada kehamilan sehingga ibu bisa mencegahnya dengan konsumsi makanan yang beragam. Status ekonomi menentukan pola makan yang di beli semakin tinggi pendapatan, maka ada kecenderungan dapat meningkatkan status gizi.

Oleh karena itu dipandang perlu bagi tim pelaksana pengabdian masyarakat untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengambil judul “Atasi bumil dengan KEK diharapkan ibu dapat meningkatkan pengetahuan tentang. Sehingga berdampak untuk mencegah dan menekan angka kejadian ibu hamil dengan KEK(Alvionita, et.al., 2023). Solusi yang ditawarkan dalam pengabdian ini berupa pemberian penyuluhan kesehatan.

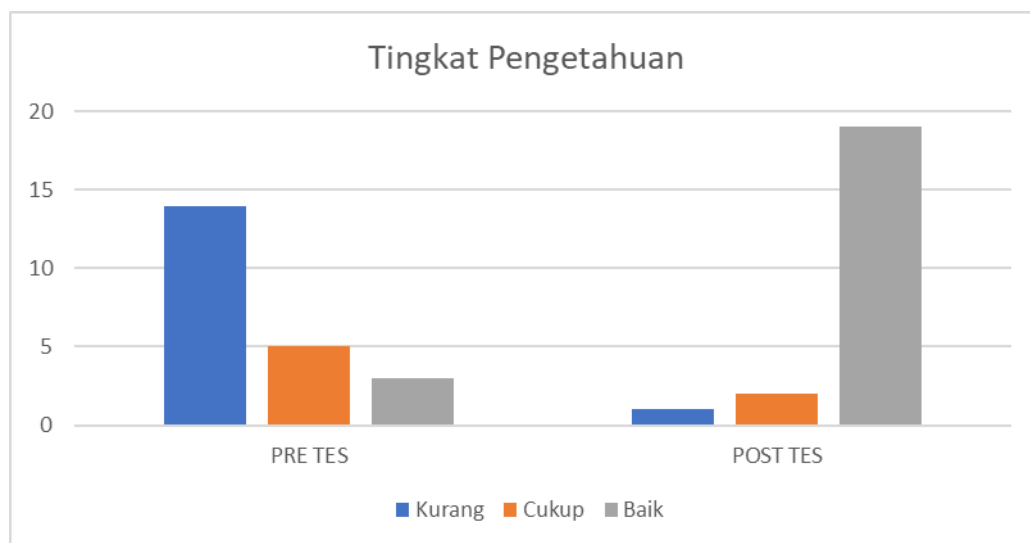
METODE

Kegiatan ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kelapa Dua pada tanggal 15 Juli 2024 pukul 09.00-11.00 WIB bertempat di pakulonan Barat .Peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil dengan KEK yang berjumlah 20 orang, kader Posyandu 2 orang, Ketua

PKK, dan Bidan Desa pakulonan barat. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pre tes pada awal kegiatan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta sebelum diberikan edukasi kesehatan, kemudian dilakukan edukasi kesehatan berupa penyuluhan tentang nutrisi pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian bahwa sebagian besar pengetahuan ibu tentang Nutrisi pada ibu hamil, cara pemberian dan masalah dalam pengolahan makanan hanya 3 responden (13,6) memiliki pengetahuan baik. Namun setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang materi tentang nutrisi pada bumil, pengetahuan meningkat menjadi 19 responden (86,3%) dengan tingkat pengetahuan kategori baik.



Gambar 1. Hasil Pre dan Post Tes Peserta

Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan tahun 2023 bahwa setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang terdapat peningkatan pengetahuan peserta serta menerapkan menu . Adapun faktor yang dapat menyebabkan pengetahuan responden kurang pada saat pre tes dapat dipengaruhi oleh umur dan tingkat pendidikan responden. Sebagian besar yaitu 63,6 % responden berumur kurang dari 20 tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir, begitupun sebaliknya jika umur responden masih muda maka kematangan berpikirnya kurang matang (Istanti, 2019). Berdasarkan pendidikan terakhir sebagian besar yaitu 64,1% responden dengan pendidikan SMP dan tidak ada yang tamat perguruan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pendidikan dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan dan keterbatasan dalam mendapatkan informasi mengenai nutrisi bumil.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan materi meliputi pengertian nutrisi pada bumil, makanan yang mengandung gizi pada bumil, contoh menu dan porsi makanan.

Selama pelaksanaan kegiatan yang berlangsung kurang lebih 3 jam didapatkan respon peserta dalam mengikuti penyuluhan cukup aktif, dapat dilihat dengan antusias mendengarkan materi, seluruh peserta memiliki keinginan untuk dapat menerapkan atau mempraktikkan penyuluhan tentang nutrisi pada ibu hamil.



Gambar 2. Penyuluhan oleh Tim Pengabdian

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Atasi bumil dengan KEK yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang berjalan lancar. Semua peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat memahami tentang nutrisi pada bumil. Adapun saran dari kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan selalu ada upaya bersama untuk memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat, terkhusus permasalahan pencegahan ibu hamil dengan KEK. Sasaran ibu sebelum hamil, ibu hamil

DAFTAR PUSTAKA

- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., ... & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427-451. doi:10.1016/S0140-6736(13)60937-X.
- Ramakrishnan, U. (2004). Nutrition and low birth weight: from research to practice. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 79(1), 17-21. doi:10.1093/ajcn/79.1.17.
- Victora, C. G., Adair, L., Fall, C., Hallal, P. C., Martorell, R., Richter, L., & Sachdev, H. S. (2008). Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. *The Lancet*, 371(9609), 340-357. doi:10.1016/S0140-6736(07)61692-4.
- Kramer, M. S., & Kakuma, R. (2010). Energy and protein intake in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3). doi:10.1002/14651858.CD000032.pub2.
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., ... & Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost? *The Lancet*, 382(9890), 452-477. doi:10.1016/S0140-6736(13)60996-4.
- Lartey, A. (2008). Maternal and child nutrition in Sub-Saharan Africa: challenges and interventions. *Proceedings of the Nutrition Society*, 67(1), 105-108. doi:10.1017/S0029665108006083.
- Shrimpton, R., & Rokx, C. (2012). The double burden of malnutrition: a review of global evidence. *Health, Nutrition and Population (HNP) discussion paper*. Washington, DC: World Bank.
- Allen, L. H. (2001). Biological mechanisms that might underlie iron's effects on fetal growth

-
- and preterm birth. *The Journal of Nutrition*, 131(2), 581S-589S. doi:10.1093/jn/131.2.581S.
- Christian, P., & Stewart, C. P. (2010). Maternal micronutrient deficiency, fetal development, and the risk of chronic disease. *The Journal of Nutrition*, 140(3), 437-445. doi:10.3945/jn.109.116327.
- Martorell, R., Horta, B. L., Adair, L. S., Stein, A. D., Richter, L., Fall, C. H., ... & Victora, C. G. (2010). Weight gain in the first two years of life is an important predictor of schooling outcomes in pooled analyses from five birth cohorts from low- and middle-income countries. *The Journal of*