

EDUKASI PENCEGAHAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU HAMIL DI JORONG SUBARANG NAGARI SINGGALANG KABUPATEN TANAH DATAR

Rini Amelia^{1*}, Wiwie Putri Adila², Suci Padma Risanti³, Elfia Lefita⁴
^{1,2,3,4}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
*Corresponding author : riniamelia26@gmail.com

Info Artikel

Masuk: 03 Juli 2025

Revisi: 26 Juli 2025

Diterima: 06 Agustus 2025

Keywords:

Education, CED, Pregnant women

Kata kunci:

Edukasi, KEK, Ibu Hamil

E-ISSN: 2775-2402

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women can have serious impacts on the health of both the mother and the baby. This condition increases the risk of anemia, premature birth, and low birth weight, which can affect the child's long-term development. Education on the prevention of KEK is very important to raise awareness and knowledge among pregnant women about the importance of nutritional intake. The research was conducted in Jorong Subarang Nagari Singgalang, Tanah Datar Regency, involving counseling for 20 pregnant women. This activity used leaflets as a supporting medium, containing information about nutritious foods, how to calculate calorie needs, and tips for maintaining a healthy diet. The results of the activity showed a significant increase in participants' knowledge about KEK. Before the counseling, many mothers were unaware of the signs and consequences of KEK. After participating in the activities, the participants were able to explain the importance of balanced nutrition and the preventive measures that can be taken. This activity is expected to serve as a model for other health programs, with the aim of reducing the incidence of KEK and improving the health of mothers and babies. Continuous education will help create a healthier generation that is aware of the importance of nutrition during pregnancy.

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan bayi. Kondisi ini meningkatkan risiko anemia, persalinan prematur, dan berat badan lahir rendah, yang dapat memengaruhi perkembangan anak jangka panjang. Edukasi mengenai pencegahan KEK sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi. Penelitian dilaksanakan di Jorong Subarang Nagari Singgalang, Kabupaten Tanah Datar, dengan melibatkan penyuluhan kepada 20 ibu hamil. Kegiatan ini menggunakan media leaflet sebagai alat bantu, berisi informasi tentang makanan bergizi, cara menghitung kebutuhan kalori, dan tips menjaga pola makan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai KEK. Sebelum penyuluhan, banyak ibu yang tidak menyadari tanda-tanda dan akibat dari KEK. Setelah mengikuti kegiatan, peserta mampu menjelaskan pentingnya gizi seimbang dan langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil. Kegiatan ini diharapkan menjadi model bagi program-program kesehatan lainnya, dengan tujuan menurunkan angka KEK dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi. Edukasi berkelanjutan akan membantu menciptakan generasi yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya gizi selama masa kehamilan.

PENDAHULUAN

Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan keadaan dimana seseorang kekurangan nutrisi, berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. KEK disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan yang dikonsumsi dengan pengeluaran energi. KEK pada ibu hamil merupakan malnutrisi yang dialami oleh ibu hamil, berlangsung selama beberapa bulan atau tahun (Ariendha et al., 2025). Menurut Kementerian Kesehatan, alat ukur yang digunakan untuk mengetahui KEK pada ibu hamil menggunakan metode LILA. Batasan LILA ibu hamil berisiko KEK adalah 23,5 cm. Ibu hamil dengan LILA dibawah 23,5 berisiko mengalami KEK dan harus ditangani sesuai dengan standar otoritas kesehatan petugas gizi (Kemenkes, 2021)

Berdasarkan data World Health organization (WHO), prevalensi KEK pada ibu hamil pada tahun 2016 adalah 30,1%. Secara global, prevalensi KEK pada ibu hamil tahun 2016 mencapai 35-75%. Negara dengan prevalensi KEK tertinggi adalah Bangladesh sebesar 47% (WHO, 2016). Indonesia menempati urutan ke 4 sebagai negara dengan prevalensi KEK tertinggi di dunia. Menurut WHO pada tahun 2023, wanita hamil yang kekurangan gizi dapat berisiko lebih tinggi untuk mengalami hasil kehamilan yang buruk, termasuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (UNICEF, 2023).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi KEK pada ibu hamil di Indonesia sebesar 17,3%. Menurut Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi KEK pada ibu hamil di Indonesia mengalami penurunan pada tahun 2023 yaitu sebesar 16,9% (Riset Dinas Kesehatan, 2018). Meskipun mengalami penurunan, angka tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Rencana Strategis Kemenkes 2024, yaitu menurunkan prevalensi KEK pada wanita hamil hingga mencapai 10% pada tahun 2024 (Kemenkes, 2020). Provinsi Sumatera Barat memiliki prevalensi KEK pada ibu hamil sebanyak 14,3% pada tahun 2018 dan mengalami peningkatan menjadi 14,5% pada tahun 2021 (Riset Dinas Kesehatan, 2018). Kabupaten Tanah Datar merupakan salah satu daerah di Sumatera Barat yang memiliki kasus KEK pada ibu hamil.

KEK pada ibu hamil harus dapat dicegah dan diatasi. Pencegahan dan penanganan KEK pada ibu hamil yang baik akan meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Bidan

merupakan salah satu tenaga kesehatan yang harus berkontribusi untuk melaksanakan hal ini. Bidan dapat melakukan pencegahan KEK dengan memberikan edukasi. Bidan juga terlibat dalam melakukan deteksi dini KEK pada wanita prakonsepsi dan ibu hamil, selanjutnya bidan dapat melakukan penanganan KEK melalui tindakan kolaborasi dengan ahli gizi (Simanjuntak et al., 2024).

Salah satu upaya pencegahan KEK pada ibu hamil yaitu melalui edukasi yang baik. Wanita usia subur khususnya ibu hamil harus terpapar dengan informasi mengenai KEK agar dapat berkontribusi untuk mewujudkan peningkatan kesejahteraan ibu dan anak. Hal ini dibuktikan melalui sebuah penelitian oleh Farhat, dkk pada tahun 2025 yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang kurang lebih beresiko mengalami KEK dibandingkan ibu hamil dengan tingkat pengetahuan baik (Farhat et al., 2025). Hal yang sama juga terdapat dalam penelitian tahun 2023 oleh Mahendika, dkk yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ibu hamil dengan kejadian KEK (Mahendika et al., 2023). Berdasarkan uraian di atas, yang menjelaskan mengenai pentingnya pengetahuan mengenai KEK bagi ibu hamil maka kami mengajukan proposal untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan dengan topik edukasi pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Jorong Subarang Nagari Singgalang Kabupaten Tanah Datar.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di Jorong Subarang Nagari Singgalang, mengevaluasi tingkat pengetahuan mereka sebelum dan setelah penyuluhan, serta menentukan informasi dan metode edukasi yang paling efektif untuk mencegah KEK. Dengan fokus pada perubahan perilaku gizi ibu hamil, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai upaya pencegahan KEK yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat, sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu dan bayi serta mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan.

METODE KEGIATAN

Kegiatan akan dilaksanakan di Jorong Subarang Nagari Singgalang Kabupaten Tanah Datar. Pelaksanaan kegiatan direncanakan pada hari Jumat, 02 Mei 2025. Dengan

sasaran yaitu ibu hamil di Jorong Subarang Nagari Singgalang Kabupaten Tanah Datar. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahap utama. Pertama, pada tahap persiapan, tim pengabdian akan melakukan koordinasi dengan bidan setempat dan kader kesehatan untuk menginformasikan rencana pelaksanaan penyuluhan. Koordinasi ini penting untuk memastikan bahwa semua pihak terkait memahami tujuan dan jadwal kegiatan. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, kegiatan penyuluhan akan dilakukan dengan menyampaikan materi yang mencakup definisi dan gejala Kekurangan Energi Kronik (KEK), cara pencegahan dan penanganan KEK, serta pentingnya asupan nutrisi yang cukup selama kehamilan. Materi ini disampaikan dengan cara interaktif agar peserta bisa lebih terlibat. Terakhir, pada tahap evaluasi, akan diadakan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan mendapatkan penjelasan lebih lanjut. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa peserta benar-benar memahami materi yang disampaikan, sehingga pengetahuan mereka tentang KEK dapat meningkat secara signifikan.

Hasil dan Pembahasan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pencegahan dan penanganan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil, yang diikuti oleh 20 orang ibu nifas. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Jumat, 2 Mei 2025, dari pukul 08.00 WIB hingga 12.00 WIB, dan berlangsung dalam tiga tahap yang terstruktur.

1. Tahap Perkenalan dan Penggalan Pengetahuan Peserta

perkenalan dan penggalan pengetahuan peserta, pemateri memberi salam dan memperkenalkan diri, serta menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan penyuluhan. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait kebutuhan nutrisi selama masa nifas, menciptakan suasana interaktif yang mendorong partisipasi aktif.

2. Tahap Kegiatan Penyuluhan, dan pemeriksaan

Pada kegiatan inti penyuluhan ini tim pengabdian menyampaikan materi mengenai definisi, gejala, pencegahan, dan penanganan KEK, serta pentingnya asupan nutrisi yang cukup. Jika peserta memiliki pertanyaan atau masalah terkait materi, mereka dapat berdiskusi langsung dengan tim atau tenaga kesehatan yang hadir untuk

mencari solusi dari permasalahannya tersebut.

3. Evaluasi

Tahap terakhir adalah evaluasi, yang terdiri dari beberapa aspek. Evaluasi struktur dilakukan dengan memastikan bahwa pelaksana datang tepat waktu untuk mempersiapkan sarana dan prasarana. Pemateri juga berkoordinasi dengan bidan penanggung jawab ruangan kebidanan dan mahasiswa untuk mengumpulkan ibu hamil di dalam ruangan. Evaluasi proses menunjukkan bahwa total peserta yang hadir adalah 20 orang. Evaluasi hasil mengindikasikan bahwa semua peserta telah menerima edukasi mengenai pencegahan dan penanganan KEK secara komprehensif.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai KEK. Pengetahuan yang baik terbukti berkorelasi dengan penurunan risiko KEK sebagaimana dijelaskan oleh penelitian sebelumnya (Diningsih et al., 2021); (Semba et al., 2020). Intervensi gizi, terutama edukasi yang dikombinasikan dengan pemantauan kesehatan, dapat menjadi strategi utama dalam upaya nasional menurunkan angka KEK.

Selama pelaksanaan kegiatan, tidak ada hambatan berarti yang dihadapi, yang menunjukkan kelancaran dalam koordinasi dan komunikasi. Target luaran dari kegiatan ini adalah meningkatnya kemampuan peserta dalam memperhatikan edukasi tentang pencegahan dan penanganan KEK, yang diharapkan dapat berkontribusi pada kesehatan ibu dan bayi di komunitas mereka. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu nifas mengenai pentingnya gizi yang baik selama masa kehamilan.

Dokumentasi Kegiatan

Resiko KEK

- Ibu Dengan anemia, perdarahan, Berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi sehingga akan menyebabkan kematian ibu.
- Persalinan Pada saat persalinan sulit dan lama, lahir prematur, perdarahan post partum serta persalinan dengan tindakan.
- Janin Cacat bawaan, anemia pada bayi lahir dengan BBLR, kematian neonatal.

Penanganan KEK

- PMT pada ibu hamil di berikan segera sebelum usia kehamilan mencapai 16 Minggu.
- Pemberian PMT dengan porsi kecil tapi sering. Penambahan 200-450 kalori dan 12-20 gram protein adalah angka yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan janin.

Pencegahan KEK

- Makan-makanan bervariasi dan beragam dengan menerapkan pedoman umum gizi seimbang
- Pemberian makanan tambahan dan zat besi

Tentang Ibu hamil dengan KEK?

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil adalah keadaan dimana pada saat remaja ibu hamil mengalami kekurangan gizi (kalori, protein) yang berlangsung lama atau menahun. Yang bisa dilihat dari pemeriksaan saat kunjungan ANC melalui pengukuran Lila pada ibu hamil yang menjadi salah satu tegaknya diagnosa ibu hamil mengalami KEK.

Penyebab KEK

- Ketidaseimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi dan protein.
- Usia ibu hamil seperti melahirkan pada usia muda atau terlambat mengakibatkan pengaruh pada janin yang rendah dan merugikan pada kesehatan ibu.
- Jarak kehamilan kurang dari 2 tahun mengakibatkan kualitas janin yang rendah dan merugikan kesehatan ibu.

Tanda & Gejala KEK

- Lingkar Lengan Atas kurang dari 23,5cm
- Kurang cekatan dalam bekerja
- Sering terlihat lemah, letih dan lesuh

Ibu Hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK)



ELFIA LEFITA
2417154012009

Makanan seimbang ibu hamil

1. MAKANAN POKOK

Sumber Karbohidrat bisa di dapatkan dari:



NASI UBI-UBIAN JAGUNG

2. SUMBER PROTEIN

Protein Hewani bisa di dapatkan dari:



IKAN TELUR DAGING UNOGAS

Protein Nabati bisa di dapatkan dari:



TAHU DAN TEMPE KACANG-KACANGAN

3. MAKANAN SUMBER VITAMIN DAN MINERAL

Bisa didapat dari sayur-sayuran dan buah-buahan



SAYUR-SAYURAN BUAH-BUAHAN

4. GULA, GARA DAN LEMAK

Cukup 4 Sdm Gula, 1sdt Garam, 5 Sdm Lemak



SUGAR Salt



"IBU BAHAGIA BAYIPUN SEHAT"



SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi tentang pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di Jorong Subarang Nagari Singgalang Kabupaten Tanah Datar dapat memberikan manfaat signifikan kepada seluruh ibu hamil di daerah tersebut. Antusiasme ibu hamil dalam memperhatikan dan adanya kegiatan saling tanya jawab antara perta pengabdian masyarakat dan ibu hamil merupakan bentuk masih banyaknya terdapat ketidaktahuan ibu mengenai kekurangan energi kronik (KEK) itu sendiri, sehinga edukasi tentang pencegahan KEK pada ibu hamil sangat penting dan memberikan dampak positif

terhadap pengetahuan peserta. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang terarah dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya nutrisi, membantu deteksi dini tanda-tanda KEK, serta mempromosikan pola makan sehat dan gaya hidup yang baik. Selain itu, penyuluhan memberdayakan ibu hamil untuk membuat keputusan yang lebih baik mengenai kesehatan mereka dan keluarga, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat dan penghasilan generasi yang lebih sehat. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak di daerah tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada pihak mitra yakni Jorong Subarang Nagari Singgalang Kabupaten Tanah Datar yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Para pihak yang terlibat yang memfasilitasi waktu dan tempat sehingga dapat terlaksana kegiatan ini. Tidak lupa kepada para ibu hamil yang berada di daerah jorong subarang Nagari Singgalang yang antusias mengikuti penyuluhan. Selanjutnya LPM/LPPM/UPPM dan pengelola Jurusan Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi yang memfasilitasi dan menyediakan bahan serta alat pendukung selama proses Pengabdian masyarakat.

REFERENCES

- Ariendha, D. S. R., Hardaniyati, H., Setyawati, I., & Utami, K. (2025). Factors That Influence The Incidence Of Chronic Energy Deficiency In Pregnant Women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 11(6), 383–390. <https://doi.org/10.33024/jkm.v11i6.20488>
- Farhat, Y., Aprianti, A., & Pratiwi, N. (2025). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi dan Tingkat Pendapatan Perkapita terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik Ibu Hamil. *Jurnal Skala Kesehatan*, 16(1), 21–30. <https://doi.org/10.31964/jsk.v16i1.430>
- Indonesia, K. K. R. (2021). *Pedoman LILA (1000 Hari Pertama Kehidupan)*. AyoSehat - Kementerian Kesehatan RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/1000-hari-pertama-kehidupan/>
- Kemendes. (2020). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 1996 Tentang Tenaga Kesehatan. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia*.
- Mahendika, D., Yuliani, M., Minarti, M., Supriatin, S., & Ivantarina, D. (2023). Hubungan Asupan Energi Dan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil. *Health Sciences Journal*, 7(2), 102–111. <https://doi.org/10.24269/hsj.v7i2.2309>

- Riset Dinas Kesehatan. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 179).
- Simanjuntak, F. M., Asiani, G., Zaman, C., & Ekawati, D. (2024). Analisis Kejadian Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(2). <https://doi.org/10.36729/bi.v16i1.1210>
- UNICEF, W. &. (2022). *Global Nutrition Report 2021–2022: Nutrition targets and anaemiao Title*. <https://www.globalnutritionreport.org/reports/2021-2022-global-nutrition-report/>
- who. (2016). Global Nutrition Targets 2025 Low Birth Weight Policy Brief. *Jama*, 287(2), 270. <https://doi.org/10.1001/jama.287.2.270>