

**PENDIDIKAN GIZI UNTUK PENCEGAHAN KEK PADA IBU HAMIL DI WILAYAH
PUSKESMAS SIUNGGAM**

¹⁾ Umi Istiqomah, ²⁾ Preti Sinta, ³⁾ Roza Elsa Sabila, ⁴⁾ Nurmaulit Diana

^(1,2,) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Paluta Husada

e-mail: palutahusada@gmail.com, PRTISINTA202@gmail.com,
nrmaulidiana@icloud.com

ABSTRAK

Kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh tiga penyebab utama kematian, yaitu perdarahan (30.3%), hipertensi dalam kehamilan (27.1%), dan infeksi (7.3%) (Kemenkes RI, 2014). Prevalensi ibu hamil yang mengalami KEK di Indonesia sebesar 23.4% (Kemenkes, 2013), sedangkan di Provinsi NTB sebesar 26,7%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Mataram (2016), rata-rata prevalensi ibu hamil KEK di Daerah Siunggam yaitu 6.09% mengalami peningkatan menjadi 13.3% pada tahun 2017. Tujuan pengabdian ini untuk pencegahan KEK pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Siunggam. Metode pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan gizi terhadap ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Siunggam yang berjumlah 20 orang. Adapun mitra dalam kegiatan ini yaitu bidan desa, kader, Mahasiswa pertama yakni pemaparan, tahap kedua yakni pengukuran TB dan BB dan tahap ketiga yakni tanya jawab. Hasil penyuluhan ini disambut sangat antusias, ibu hamil melontarkan beberapa pertanyaan terkait gizi ibu hamil, isi piringku dan status gizi ibu hamil. Sebagian besar ibu hamil paham dengan penyuluhan yang diberikan. Kesimpulan pengabdian ini pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan untuk pencegahan KEK pada ibu hamil.

Kata kunci: *Penyuluhan, Gizi, Ibu Hamil, Kekurangan Energi Kronis*

ABSTRACT

Maternal mortality in Indonesia is still dominated by three main causes of death, namely bleeding (30.3%), hypertension in pregnancy (27.1%), and infection (7.3%) (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2014). The prevalence of pregnant women experiencing KEK in Indonesia is 23.4% (Ministry of Health, 2013), while in NTB Province it is 26.7%. Based on data from the Mataram City Health Office (2016), the average prevalence of KEK pregnant women in the Siunggam Region is 6.09%, increasing to 13.3% in 2017. In mothers, KEK increases the occurrence of death and increased morbidity such as anemia, postpartum bleeding, The purpose of this community service is to prevent KEK in pregnant women in the Siunggam Community Health Center Work Area. This community service method uses a nutritional counseling method for pregnant women in the Siunggam Community Health Center work area totaling 20 people. The partners in this activity are village midwives, cadres, students and community leaders. This activity is carried out in three stages. The first stage was a presentation, the second stage was height and weight measurements, and the third stage was a question and answer session. The results of this counseling session were received enthusiastically, with pregnant women asking several questions related to nutrition, including the contents of my plate, and the nutritional status of pregnant women. Most pregnant women understood the counseling provided. The conclusion of this community service program is that nutrition education can increase knowledge about preventing CED in pregnant women.

Keywords: *Counseling, Nutrition, Pregnant Women, Chronic Energy Deficiency*

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan salah satu indikator penting dalam derajat kesehatan masyarakat. Di Indonesia, angka kematian ibu masih menjadi perhatian serius karena hingga saat ini masih didominasi oleh tiga penyebab utama, yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, dan infeksi. Selain itu, masalah gizi pada ibu hamil juga berperan besar dalam meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, salah satunya adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK). KEK pada ibu hamil tidak hanya berdampak pada kondisi ibu, tetapi juga berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, seperti risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), anemia, hingga meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi saat persalinan. Prevalensi ibu hamil yang mengalami KEK di Indonesia masih tergolong tinggi. Data menunjukkan bahwa angka kejadian KEK masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian khusus, baik di tingkat nasional maupun daerah. Di beberapa wilayah, termasuk di daerah kerja Puskesmas Siunggam, masih ditemukan peningkatan kasus ibu hamil dengan status gizi kurang. Berdasarkan data yang ada, terjadi peningkatan prevalensi ibu hamil KEK dalam beberapa tahun terakhir, yang menunjukkan bahwa intervensi yang ada belum sepenuhnya optimal.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, masih banyak ibu hamil yang belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan. Sebagian ibu hamil kurang memperhatikan asupan makanan sehari-hari, baik dari segi jumlah maupun kualitas gizi. Selain itu, faktor pengetahuan, sosial ekonomi, serta kurangnya edukasi kesehatan menjadi penyebab utama terjadinya KEK pada ibu hamil. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya kesadaran ibu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin serta minimnya pemanfaatan layanan kesehatan yang tersedia. Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya preventif melalui pendidikan kesehatan atau penyuluhan gizi kepada ibu hamil. Penyuluhan menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Dengan adanya penyuluhan, diharapkan ibu hamil dapat memahami kebutuhan gizi, mengenali tanda-tanda KEK, serta mampu menerapkan pola makan yang sehat untuk menunjang kesehatan diri dan janin.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Siunggam dengan sasaran ibu hamil yang berjumlah sekitar 20 orang. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini melibatkan tenaga kesehatan, kader, serta mahasiswa sebagai bagian dari upaya kolaboratif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Penyuluhan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pemberian materi mengenai gizi ibu hamil, pengukuran status gizi seperti berat badan dan tinggi badan, serta sesi diskusi dan tanya jawab. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan pendidikan gizi sebagai upaya pencegahan KEK pada ibu hamil. Diharapkan melalui kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizinya sehingga dapat menurunkan angka kejadian KEK dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi yang dikandung.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan service learning dengan metode Edukasi Dan Penyuluhan. Pendekatan ini dipilih karena menggabungkan pembelajaran akademik dengan pelayanan masyarakat yang bermakna, sehingga tim dosen dapat berbagi ilmu pengetahuan kebidanan sembari membantu meningkatkan kesehatan ibu hamil di komunitas secara langsung sehingga ilmu yang dimiliki oleh dosen juga memberikan manfaat untuk masyarakat luas.

1. Tahap Perencanaan

Jurnal Administrasi Rumah Sakit dan Kebidanan



Gambar 1. Persiapan pelaksanaan

Tim dosen pengabdian masyarakat melakukan identifikasi kebutuhan melalui komunikasi dengan petugas kesehatan yaitu bidan desa Desa Siunggam Jae dan petugas di Puskesmas Siunggam Jaya dan untuk melakukan observasi awal terhadap kondisi ibu hamil. Persiapan mencakup penyusunan materi edukasi tentang ANC terpadu, tanda bahaya kehamilan, kebutuhan gizi, persiapan persalinan, dan persiapan media pembelajaran (slide presentasi, leaflet, dan alat peraga).

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil yang dihadiri 30 peserta. Sesi meliputi presentasi materi tentang standar ANC, kebutuhan nutrisi, dan persiapan fisik-psikis persalinan selain itu juga dilaksanakan pemeriksaan fisik ibu hamil atau deteksi dini komplikasi, berupa cek tekanan darah, bb ibu hamil, TB ibu hamil, Lila ibu hamil, dan manuver leopold ibu hamil. Setelah presentasi, dilakukan konseling individual dan kelompok untuk menjawab pertanyaan spesifik ibu hamil.



Gambar 2. Pelaksanaan

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Kuesioner evaluasi juga diberikan untuk menilai kepuasan dan relevansi materi. Tim melakukan follow-up melalui koordinasi dengan petugas kesehatan lokal untuk memantau implementasi pesan edukasi dalam jangka pendek.

4. Alat dan Bahan

Materi presentasi digital, leaflet edukatif tentang ANC, poster tanda bahaya kehamilan, alat peraga pendidikan kesehatan, kuesioner pre-test dan post-test, serta logistik untuk mendukung penyelenggaraan kegiatan.

5. Target Luaran

Jurnal Administrasi Rumah Sakit dan Kebidanan

Peningkatan pengetahuan minimal 30% pada ibu hamil tentang ANC terpadu, meningkatnya kesadaran untuk rutin melakukan kunjungan ANC, dan terjadinya perubahan perilaku positif dalam mempersiapkan kehamilan dan persalinan yang sehat serta mempublikasikan hasil pengabdian kepada masyarakat



Gambar 3. Pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi untuk pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Siunggam telah dilaksanakan dengan melibatkan 20 orang ibu hamil sebagai peserta. Kegiatan ini berlangsung dalam tiga tahapan, yaitu penyampaian materi, pengukuran status gizi, serta sesi diskusi dan tanya jawab. Secara umum, kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat respon yang sangat baik dari peserta.

Berdasarkan hasil pengukuran status gizi yang dilakukan melalui pemeriksaan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB), ditemukan bahwa sebagian ibu hamil memiliki status gizi yang masih dalam kategori kurang. Hal ini terlihat dari adanya beberapa ibu hamil dengan indeks massa tubuh (IMT) yang rendah serta kenaikan berat badan yang tidak sesuai dengan usia kehamilan. Kondisi ini menunjukkan adanya risiko KEK yang perlu segera ditangani melalui intervensi yang tepat, salah satunya melalui edukasi gizi.

Pada tahap penyampaian materi, peserta diberikan informasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan, jenis makanan bergizi seimbang, serta dampak KEK terhadap ibu dan janin. Materi disampaikan dengan metode ceramah interaktif menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta. Selain itu, digunakan juga contoh menu sehari-hari yang sesuai dengan kondisi masyarakat setempat, sehingga lebih aplikatif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil evaluasi secara langsung menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Hal ini terlihat dari kemampuan ibu hamil dalam menjawab pertanyaan yang diajukan selama sesi diskusi. Sebagian besar peserta sudah mampu menyebutkan jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral yang penting bagi kehamilan. Selain itu, peserta juga mulai memahami pentingnya konsumsi makanan dalam porsi yang cukup dan frekuensi makan yang teratur.

Sesi tanya jawab menjadi bagian yang paling menarik dalam kegiatan ini. Ibu hamil menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan, seperti makanan apa saja yang baik dikonsumsi selama kehamilan, cara mengatasi mual agar tetap bisa makan, serta bagaimana memenuhi kebutuhan gizi dengan keterbatasan ekonomi. Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya ibu hamil memiliki keinginan untuk memahami dan memperbaiki pola makan mereka, namun masih membutuhkan bimbingan dan informasi yang tepat.

Jurnal Administrasi Rumah Sakit dan Kebidanan

Dalam pembahasan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait pencegahan KEK. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku ibu dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat mengubah perilaku kesehatan seseorang.

Namun demikian, peningkatan pengetahuan saja belum cukup jika tidak diikuti dengan perubahan perilaku secara nyata. Faktor lain seperti kondisi ekonomi, kebiasaan makan, serta dukungan keluarga juga turut mempengaruhi keberhasilan dalam pencegahan KEK. Oleh karena itu, diperlukan upaya lanjutan seperti pemantauan rutin oleh tenaga kesehatan, pemberian makanan tambahan, serta keterlibatan keluarga dalam mendukung pemenuhan gizi ibu hamil.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi dan pencegahan KEK. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, ibu hamil dapat lebih memperhatikan asupan gizinya sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya KEK dan meningkatkan kesehatan ibu serta janin.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi sebagai upaya pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Siunggam berjalan dengan baik dan mendapat respon yang positif dari peserta. Melalui kegiatan ini, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan, jenis makanan bergizi seimbang, serta dampak KEK terhadap kesehatan ibu dan janin. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil masih memiliki status gizi yang kurang, sehingga berisiko mengalami KEK. Namun, setelah diberikan penyuluhan, sebagian besar peserta mulai memahami pentingnya menjaga asupan gizi dan menunjukkan ketertarikan untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan gizi melalui penyuluhan merupakan salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil sebagai langkah awal dalam pencegahan KEK. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak jangka panjang berupa perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi, sehingga dapat menurunkan angka kejadian KEK dan meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil serta bayi yang dikandung.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik (2020). Pedoman Pelayanan Gizi pada Ibu Hamil. Jakarta: Kemenkes RI.