



Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Kurang Energi Kronik di Desa Seulalah Kota Langsa

Maya Sari

Prodi D-III Kebidanan STIKes Bustanul Ulum Langsa

e-mail: mayainayah2020@gmail.com

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronik merupakan permasalahan yang sampai saat ini masih terjadi di Indonesia. Indikator yang digunakan dalam menilai status gizi pada ibu hamil dengan mengukur Lingkar Lengan atas dengan batasan <23,5cm. (Umami, 2020). Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi risiko Kekurangan Energi Kronik pada ibu hamil (usia 15- 49 tahun) masih cukup tinggi yaitu sebesar 17,3%, angka tersebut menunjukkan perbaikan dari persentase ibu hamil Kekurangan Energi Kronik yang diharapkan dapat turun sebesar 1,5% setiap tahunnya agar dapat mencapai target 10% di tahun 2024. Berdasarkan sumber data laporan rutin Kemenkes RI tahun 2022 yang terkumpul dari 34 provinsi, bahwa capaian ibu hamil dengan risiko Kekurangan Energi Kronik sebesar 8,7%. Sementara target tahun 2021 adalah 14,5%. Capaian tersebut menggambarkan bahwa target ibu hamil Kekurangan Energi Kronik tahun ini telah melampaui target Renstra Kemenkes tahun 2021. Data tersebut menunjukkan hasil yang maksimal dalam upaya penurunan Kekurangan Energi Kronik namun masih tergambar provinsi di Indonesia masih belum bebas dari Kekurangan Energi Kronik. Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan kebutuhan gizi dalam upaya pencegahan Kekurangan Energi Kronik selama kehamilan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat melalui tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah desa Seulalah Kota Langsa. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang kebutuhan gizi dalam upaya pencegahan Kekurangan Energi Kronik selama kehamilan.

Kata kunci: Penyuluhan, ibu, hamil, Kekurangan Energi Kronik

ABSTRACT

Chronic Energy Shortage is a Problem that still occurs in Indonesia. Chronic Energy Shortage is an indicator used to assess the nutritional status of pregnant women by measuring upper arm circumference with a limit of <23,5cm. (Umami, 2020). Basic Health Research in 2018 shows that the prevalence of Chronic Energy Shortage risk in pregnant women (aged 15-49 years) is still quite high, namely 17,3%, this figure shows an improvement from the percentage of Chronic Energy Shortage pregnant women which is expected to decrease by 1,5% every year in order to reach the target of 10% in 2024. Based on data sources from the Indonesian Ministry of health's 2022 routine report collected from 34 provinces, the risk of Chronic Energy Shortage for pregnant women is 8,7%. Meanwhile the target for 2021 is 14,5%. This achievement illustrates that the target for Chronic Energy Shortage pregnant women this year has exceeded

the target of the Ministry of Health's strategic plan for 2021. This data shows maximum results from efforts to reduce Chronic Energy Shortage, but it shows that all provinces in Indonesia are still not free from Chronic Energy Shortage. The aim of this community service activity is to increase pregnant women's knowledge about meeting nutritional needs in an effort to prevent Chronic Energy Shortage during Pregnancy. The method used in this activity is health education carried out by the community service team through the preparation, implementation and evaluation stages. The target of this activity is pregnant women in the Seulah Village area, Langsa City. The result of this community service activity is an increase in knowledge and awareness of pregnant women regarding meeting nutritional needs in an effort to prevent Chronic Energy Shortage during pregnancy.

Keywords: Counseling, Pregnancy, Chronic Energy Shortage

PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronik merupakan permasalahan yang sampai saat ini masih terjadi di Indonesia. Kekurangan Energi Kronik adalah indikator yang digunakan dalam menilai status gizi pada ibu hamil. Banyak dampak negatif yang berpotensi terjadi apabila kondisi ini tidak diselesaikan seperti kesulitan dalam persalinan, pendarahan dan berpeluang kelahiran bayi dengan kondisi BBLR (Umami, 2022).

Ibu hamil adalah salah satu kelompok yang rentan menghadapi masalah gizi. Hal ini berhubungan dengan proses pertumbuhan janin dan pertumbuhan berbagai organ tubuhnya sebagai pendukung proses kehamilan. Ibu hamil membutuhkan tambahan energi, protein, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan janin dan proses metabolisme tubuh. Kurang energi kronik ditandai dengan hasil pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada ibu hamil kurang dari 23,5 cm (Kemeskes RI, 2022). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi risiko Kekurangan Energi Kronik pada ibu hamil (usia 15- 49 tahun) masih cukup tinggi yaitu sebesar 17,3%, angka tersebut menunjukkan perbaikan dari persentase ibu hamil Kekurangan Energi Kronik yang diharapkan dapat turun sebesar 1,5% setiap tahunnya agar dapat mencapai target 10% di tahun 2024.

Berdasarkan sumber data laporan rutin Kemenkes RI tahun 2022 yang terkumpul dari 34 provinsi, diketahui terdapat 283.833 ibu hamil dengan Lila < 23,5 cm (risiko Kekurangan Energi Kronik) dari 3.249.503 ibu hamil yang diukur LILA, sehingga diketahui bahwa capaian ibu hamil dengan risiko Kekurangan Energi Kronik sebesar 8,7%. Sementara target tahun 2021 adalah 14,5%. Capaian tersebut menggambarkan bahwa target ibu hamil Kekurangan Energi Kronik tahun ini telah melampaui target Renstra Kemenkes tahun 2021.

Menurut Surasih (2005), faktor dominan yang mempengaruhi Kekurangan Energi Kronik adalah pengetahuan ibu tentang gizi. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku setiap individu, termasuk perilaku kesehatan individu tersebut. Pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan akan berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan. Semakin luas pengetahuan ibu hamil mengenai gizi dan kesehatan, maka semakin beragam pula jenis makanan yang dikonsumsi sehingga dapat memenuhi kecukupan gizi dan mempertahankan kesehatan ibu hamil. Seorang dengan pengetahuan yang kurang tidak akan mampu menyediakan makanan yang baik dan hal ini berisiko tinggi terhadap masalah kurang gizi.

Berbagai kajian penelitian menyampaikan bahwa masalah yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu tidak menyadari adanya peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan. Oleh sebab itu, penting untuk menyediakan kebutuhan gizi yang baik selama kehamilan agar ibu hamil dapat memperoleh dan mempertahankan status gizi yang optimal. Jika kebutuhan gizi ibu hamil tidak terpenuhi, maka dapat terjadi masalah gizi pada ibu hamil. Masalah gizi yang dialami ibu hamil dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin, sehingga pemenuhan gizi pada ibu hamil menjadi penting (Kemeskes RI, 2022).

METODE PENGABDIAN

1. Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Polindes desa seulalah kecamatan Langsa Lama Kota Langsa. Kegiatan ini sebagai suatu kegiatan yang dipandang sangat bermanfaat pada ibu hamil untuk tercapainya peningkatan pengetahuan tentang gizi sebagai upaya awal pencegahan Kekurangan Energi Kronik pada ibu hamil.

2. Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2024 bertempat di Polindes Desa Seulalah dan didukung oleh seluruh perangkat desa dan masyarakat setempat.

3. Metode yang digunakan

- a. Penyuluhan tentang
- b. Pemberian Makanan Tambahan
- c. Pemeriksaan lingkaran lengan atas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang pengetahuan Gizi pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan kekurangan energi kronik selama kehamilan. Sasaran kegiatan ini adalah ibu yang sedang hamil di desa Seulalah kecamatan Langsa Lama Kota Langsa. Kegiatan dilaksanakan secara mandiri dalam kegiatan posyandu ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 4 Mei 2024.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan antara lain;

a. *Persiapan*

Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim melakukan persiapan berupa materi penyuluhan, media yang akan digunakan untuk membantu penyampaian materi penyuluhan. Selain itu tim pengabdian kepada masyarakat juga menyampaikan surat izin melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada kepala desa Seulalah.

b. *Pelaksanaan*

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersamaan dengan kegiatan Posyandu yang diselenggarakan oleh bidan desa dan kader di desa seulalah. Bentuk kegiatan yang dilaksanakan adalah penyuluhan tentang gizi pada ibu hamil dalam upaya pencegahan Kekurangan Energi Kronik selama kehamilan kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, dalam kegiatan ini juga dilakukan kegiatan pemeriksaan lingkaran lengan atas dan pemberian makanan tambahan kepada ibu hamil.

c. *Evaluasi*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan di Desa Seulalah berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh 24 orang ibu hamil. Peserta kegiatan ini sangat antusias terhadap penyuluhan yang diberikan dan aktif dalam diskusi selama kegiatan ini berlangsung.

Kekurangan Energi Kronis adalah keadaan kurang gizi. Jika hasil pengukuran Lingkaran Lengan Atas (LILA) $<23,5$ cm berarti ada risiko KEK dan $>23,5$ cm berarti tidak ada risiko KEK. Secara umum, gizi pada ibu hamil dikaitkan dengan berbagai faktor antara lain kemampuan ekonomi, ketidaksetaraan gender dan hambatan akses ke berbagai kesempatan dan pendidikan. Malnutrisi juga banyak dikaitkan dengan kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan yang memadai, fertilitas yang tinggi dan beban kerja yang tinggi. Secara spesifik, penyebab kekurangan energi kronis adalah akibat ketidakseimbangan antara asupan untuk memenuhi kebutuhan energi, umur, beban kerja ibu hamil, penyakit/infeksi, pengetahuan ibu tentang gizi dan pendapatan keluarga. Pengetahuan akan gizi menjadi sangat penting untuk diperhatikan karena merupakan salah satu asupan menuju pemenuhan gizi khususnya selama

kehamilan. Pengetahuan ibu tentang Gizi memafestasikan pemilihan bahan makanan dan kebiasaan akan pola makan.

Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan memberikan informasi pengetahuan tentang pentingnya nutrisi selama kehamilan untuk mencegah terjadinya komplikasi kehamilan. Manfaat dari penyuluhan antara lain adalah untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi saat kehamilan untuk tercapainya peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai Kekurangan Energi Kronik serta mencegah resiko yang terjadi akibat kekurangan energi kronik. Dengan peningkatan pengetahuan diharapkan ibu mampu melakukan perilaku pemenuhan nutrisi yang baik sesuai dengan kebutuhan ibu hamil.

Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan merupakan proses pemberian informasi yang bertujuan untuk merubah perilaku individu, kelompok, atau masyarakat dalam memelihara perilaku sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Aulia, 2022).

PENUTUP

Telah dilakukan penyuluhan tentang pentingnya gizi pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan kekurangan energi kronis pada kehamilan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil. Diharapkan pada ibu hamil agar memenuhi kebutuhan gizi selama hamil sehingga tidak terjadi kekurangan energi kronis dan rutin dalam memeriksakan kehamilannya pada fasilitas pelayanan kesehatan untuk memantau kehatan ibu dan janin, sehingga jika terdapat risiko kehamilan dapat dideteksi secara dini untuk mencegah terjadinya komplikasi kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada ketua yayasan Dayah Bustanul Ulum, Ketua STiKes Bustanul Ulum Langsa, Ketua LPPM STikes Bustanul Ulum Langsa, Kepala Desa Seulalah, Bidan Desa Seulalah, Seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan semua pihak yang turut membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, U. 2022. *Pendampingan Ibu Hamil Dengan Kekurangan Energi Kronik*. Salingka Abdimas. Universitas Muhammadiyah. Sumatera Barat.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Petunjuk Teknis Makanan Tambahan Balita & Ibu Hamil*.
- Kemendes RI. 2022. *Artikel Harian Pengaruh Masalah Gizi pada Ibu Hamil*. Jakarta.
- Surasih, H. 2005. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Banjarnegara Tahun 2005. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang
- Riskesdas, K. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8).
- Bakri, S.H. (2021). *Upaya Peningkatan Kesehatan Dan Gizi Ibu Hamil*. Bandung.
- Harna, dkk. 2022. Pelatihan Pembuatan makanan Tambahan dengan Ibu Hamil KEK Berbasis Pangan Singkong di kabupaten Parung Panjang Bogor, <https://stp-mataram.e-journal.id/Amal>
- Hatijar, Saleh, I.S. and Yanti, L.C. (2020) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Pertama. Edited by M.K. Muh Yunus, S.Sos. Sunggumnasa Kab.Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.