

Penyuluhan Gizi Dengan Media Leaflet Pada Ibu Hamil Untuk Pencegahan Kurang Energi Kronik (KEK)

Icha Khaerunnisa

Program Studi Gizi, Universitas Islam Al-Ihya Kuningan, Indonesia

E-mail: ichakhaerunnisa640@gmail.com

Article History:

Received: 03 Juli 2025

Revised: 30 September 2025

Accepted: 09 Oktober 2025

Keywords: *Penyuluhan Gizi, KEK, Ibu Hamil*

Abstract: *Kekurangan energi kronis menjadi masalah kes. Kekurangan energi kronis merupakan isu kesehatan global yang signifikan, terutama di negara-negara yang sedang berkembang. KEK pada wanita hamil dapat terjadi akibat kurangnya pemahaman dari ibu. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK). Penelitian dilaksanakan di Desa Babakanjati dalam area kerja UPTD Puskesmas Cigandamekar. Subjek penelitian ini ialah semua ibu hamil yang berkunjung ke posyandu di Desa Babakanjati. Intervensi yang dilakukan berupa ceramah dengan menggunakan leaflet yang berjudul MAKAN SEHAT “Mencegah KEK dengan Nutrisi Seimbang untuk Ibu Hamil Tetap Sehat” bagi para ibu hamil. Dari analisis pre-test dan post-test, diperoleh nilai rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan sebesar 90, dimana menunjukkan tingkat pemahaman yang cukup baik. Sementara itu, rata-rata skor pengetahuan setelah penyuluhan meningkat menjadi 97, menunjukkan tingkat pemahaman yang sangat baik. Sebab itu, maka ditarik kesimpulan terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu hamil mengenai Kekurangan Energi Kronik, yang menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini memberikan manfaat bagi ibu hamil di Desa Babakanjati.*

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu yang tinggi bisa terjadi karena berbagai faktor, baik yang langsung maupun yang tidak langsung. Dimana satu faktor tidak langsung yang sangat berkontribusi pada proses persalinan adalah kekurangan energi. Kekurangan energi kronik adalah keadaan di mana ibu hamil tidak mendapatkan cukup asupan energi dan nutrisi dalam jangka waktu yang lama, dapat memicu berbagai masalah kesehatan, sehingga kebutuhan gizi selama kehamilan tidak dapat terpenuhi (Rahmi, 2017).

Masalah kekurangan energi kronik menjadi isu kesehatan global, terutama di negara-negara yang sedang berkembang. KEK pada ibu hamil dapat terjadi karena rendahnya pengetahuan ibu, pola makan yang kurang sehat & tidak seimbang. Kekurangan gizi pada ibu

hamil bisa mengakibatkan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), gangguan pada proses pertumbuhan janin, kelahiran bayi yang tidak hidup, cacat lahir, anemia, dan kematian janin di dalam kandungan (Rahmi, 2017).

Kurangnya pengetahuan mengenai gizi selama kehamilan dapat memengaruhi cara ibu hamil dalam memilih makanan bergizi saat hamil. Untuk meningkatkan kesehatan dan menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) serta Angka Kematian Bayi (AKB), Langkah yang bisa dilakukan ialah dengan meningkatkan pengetahuan ibu hamil (Febriantika, 2017). Ini termasuk pemahaman tentang kurang energi kronik (KEK) yang menjadi penyebab AKI dan AKB. Sebuah studi oleh Merida dan Mahanani (2025) menunjukkan adanya perbedaan signifikan ($p=0,000$) antara sebelum dan sesudah penyuluhan, dengan rata-rata peningkatan skor mencapai 1,647 poin.

Prevalensi KEK pada ibu hamil di Indonesia menurut data Riskesdas (2018) adalah 17,3%. Namun, pada tahun 2023 terdapat penurunan prevalensi ibu hamil dengan KEK menjadi 16,9%, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023). Meskipun demikian, angka yang didapat belum mencapai target yang diperoleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mengurangi jumlah ibu hamil dengan kehamilan ektopik, yaitu 10% pada tahun 2024. Desa Babakanjati merupakan sebuah desa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cigandamekar, dengan cakupan ibu hamil yang mengalami KEK mencapai 26,1%, yaitu 6 dari 15 ibu hamil (data terolah, 2024).

Tujuan dari penyuluhan gizi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang kekurangan energi kronik & pentingnya gizi bagi ibu hamil di Desa Babakanjati, yang terletak dalam wilayah kerja UPTD Puskesmas Cigandamekar. Inisiatif ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan serta meningkatkan kesadaran tentang pencegahan kekurangan energi kronik (KEK) bagi ibu hamil dengan menyampaikan informasi melalui media leaflet dengan tema MAKAN SEHAT “Mencegah KEK dengan Nutrisi Seimbang untuk Ibu Hamil Tetap Sehat”.

METODE

Penyuluhan gizi ini adalah salah satu kegiatan praktikum yang dilaksanakan di Posyandu Desa Babakanjati, yang merupakan bagian dari wilayah kerja UPTD Puskesmas Cigandamekar. Terdapat saran penyuluhan yaitu semua ibu hamil datang ke posyandu di Desa Babakanjati, yang berjumlah 8 orang, dan mereka semua menjadi subjek dalam penelitian ini. Dalam kegiatan penyuluhan gizi ini, metode yang diterapkan yaitu ceramah dengan menggunakan media leaflet berjudul MAKAN SEHAT "Mencegah KEK dengan Nutrisi Seimbang untuk Ibu Hamil Tetap Sehat" yang ditujukan bagi ibu hamil. Tujuan dari penyuluhan gizi ini adalah untuk meningkatkan serta mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil mengenai kekurangan energi kronis. Tingkat pengetahuan dari peserta penyuluhan dibagi menjadi tiga kategori indikator, yaitu kurang (60) dan baik (>80) (Apriani et al. , 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan di Desa Babakanjati Kecamatan Cigandamekar yang telah dilaksanakan pada bulan Oktober 2024. Kegiatan penyuluhan ini ada beberapa tahapan meliputi : Observasi pelaksanaan penyuluhan, nyusun materi penyuluhan, pelaksanaan pre-test dan penyuluhan menggunakan metode ceramah menggunakan leaflet MAKAN SEHAT “Mencegah KEK dengan Nutrisi Seimbang untuk Ibu Hamil Tetap Sehat”, pelaksanaan post-test, dan hasil kegiatan penyuluhan gizi.

Tahapan 1. Observasi pelaksanaan penyuluhan gizi di Desa Babakanjati

Observasi mengenai lokasi dilaksanakan kegiatan penyuluhan di Desa Babakanjati Kecamatan Cigandamekar yang berada di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cigandamekar. Hal ini atas pertimbangan bahwa Desa Babakanjati ialah salah satu yang memiliki cakupan kasus ibu hamil KEK yaitu mencapai 26,1%. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan di salah satu posyandu di Desa Babakanjati Kecamatan Cigandamekar.

Tahapan 2. Penyusunan materi penyuluhan dan wawancara

Materi penyuluhan yang terdapat pada Leaflet MAKAN SEHAT “Mencegah KEK dengan Nutrisi Seimbang untuk Ibu Hamil Tetap Sehat” yaitu definisi KEK, penyebab, dampak, tanda dan gejala, tips kebiasaan sehat untuk ibu hamil, dan kebutuhan nutrisi seimbang untuk ibu hamil, serta kuesioner.



Gambar 1 Contoh leaflet MAKAN SEHAT

Tahapan 3. Pelaksanaan pre-test dan penyuluhan

Sebelum memberikan penyuluhan gizi mengenai KEK (Kurang Energi Kronik) pada ibu hamil, dilakukannya pre-test terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil mengenai KEK. Penyuluhan gizi ini dilakukan dengan metode ceramah menggunakan alat bantu yaitu leaflet MAKAN SEHAT “Mencegah KEK dengan Nutrisi Seimbang untuk Ibu Hamil Tetap Sehat” yang berisi materi definisi KEK, penyebab, dampak, tanda dan gejala, tips kebiasaan sehat untuk ibu hamil, dan kebutuhan nutrisi seimbang untuk ibu hamil. Metode yang dipake sama dengan metode yang dilakukan oleh Masrikhiyah et al. (2022) yaitu dengan menggunakan media leaflet. Setelah diberikan penyuluhan ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini diberikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang belum dipahami mengenai hal yang tadi disampaikan pada sesi diskusi & tanya jawab. Bisa dilihat pada gambar 2.



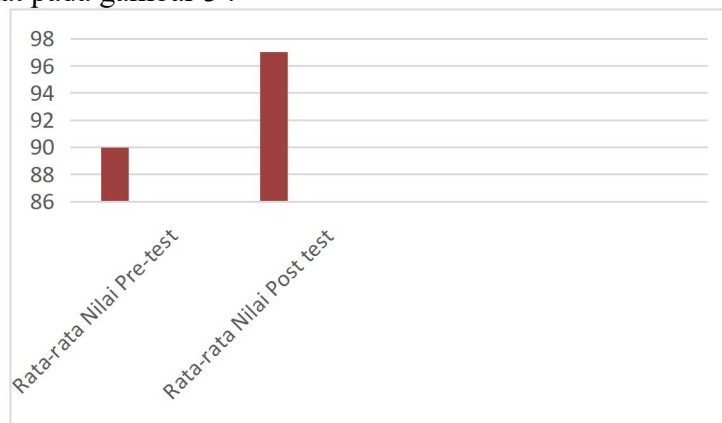
Gambar 2 Penjelasan Materi Leaflet Kepada Ibu Hamil

Tahapan 4. Pelaksanaan Post test

Setelah diberikan penyuluhan maka dilakukan post test pada ibu hamil pada akhir kegiatan penyuluhan dan sesi diskusi untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan kegiatan penyuluhan ini dengan melihat peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap materi yang telah disampaikan.

Tahapan 5. Hasil kegiatan penyuluhan gizi

Hasil kegiatan penyuluhan ini membandingkan hasil pelaksanaan pre-test sebelum dilakukan penyuluhan dan hasil pelaksanaan post test setelah dilakukannya penyuluhan. Hasil kegiatan dapat dilihat pada gambar 3 .



Gambar 3 Grafik hasil pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah penyuluhan

Dari gambar, didapat informasi bahwa pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan memiliki nilai rata-rata 90. Angka ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mereka baik. Sesudah penyuluhan dilakukan, nilai rata-rata meningkat menjadi 97, dimana menunjukkan pengetahuan yang sangat baik. Dari grafik yang ada, dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan amat signifikan pada pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan.

Penyuluhan ini secara tidak langsung memberikan informasi kesehatan mengenai KEK dan akan berdampak positif pada kesadaran ibu hamil tentang masalah kesehatan bagi ibu dan anak. Diharapkan bahwa kegiatan ini membawa pengaruh baik pada lingkungan sekitar, terutama bagi ibu hamil lain yang belum mengikuti penyuluhan gizi di Desa Babakanjati Kecamatan Cigandamekar.

Kegiatan penyuluhan ini sejalan dengan program pengabdian masyarakat yang dijalankan oleh Apriani et al. (2023), yang pernah melaksanakan pengabdian kepada kelompok ibu hamil dengan menggunakan metode presentasi dan brosur, yang menghasilkan peningkatan rata-rata pengetahuan ibu hamil sebesar 24%. Kegiatan ini juga didukung oleh beberapa peneliti lain yang telah melaksanakan program pengabdian kepada ibu hamil mengenai KEK (Kurang Energi Kronik), di antaranya Masrikhiyah et al. (2022) yang menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum & sesudah penyuluhan, di mana pengetahuan pra-tes sebesar 15% meningkat menjadi 65%, menunjukkan tingkat pengetahuan yang cukup.

KESIMPULAN

Penyuluhan gizi ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil terhadap bahayanya KEK terutama pada masa kehamilan di desa Babakanjati wilayah kerja UPTD Puskesmas Cigandamekar Kecamatan Cigandamekar. Dari hasil pre-test & post test ,terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu hamil sesudah dilakukan pemberian penyuluhan mengenai KEK dan nutrisi seimbang bagi ibu hamil.

DAFTAR REFERENSI

- Apriani, L. A., Wiguna, R. I., Ningsih, H., & Husen, L. M. S. (2023). Pemanfaatan PowerPoint dan Leaflet Sebagai Media Promosi Kesehatan Tentang Anemia dan KEK pada Ibu Hamil. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(5), 4535. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17014>
- Febriantika, N. (2017). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Pasir Kecamatan Ciampea kabupaten Bogor Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 2338–7475.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS Tahun 2018*.
- Masrikhiyah, R., Wahyani, A. D., Rahmawati, Y. D., Balfas, R. F., & Fajarini, H. (2022). Peningkatan Pengetahuan mengenai Kurang Energi Kronik (KEK) dan Gizi pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(6), 1428–1433. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i6.10421>
- Merida, Y., & Mahanani, S. W. (2025). Penyuluhan Kekurangan Energi Kronis untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil dan Wanita Usia Subur. In *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan* (Vol. 7).