

## Midwifery Project Cegah Ibu Hamil Anemia dan Kekurangan Energi Kronis (Cemilan KEK) di Puskesmas Pulau Kupang

*Midwifery Project Preventing Pregnant Women from Anemia and Chronic Energy Deficiency (CED Snacks) at Kupang Island Health Center*

Rahmi Fauziah<sup>1</sup>, Frani Mariana<sup>2\*</sup>, Luthfia Hidayati Rahman<sup>3</sup>, Raudhatul Jannah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

<sup>3</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

\*Korespondensi: [franimariana22@gmail.com](mailto:franimariana22@gmail.com)

### Info Artikel

Diterima:

19 Januari 2025

Dipublikasikan:

27 Januari 2025

### ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah kondisi di mana ibu mengalami kekurangan makanan yang berlangsung lama (kronis) dan menyebabkan gangguan kesehatan seperti badan lemah dan muka pucat. KEK pada ibu hamil dapat mengakibatkan risiko dan komplikasi seperti anemia, infeksi, berat badan ibu tidak bertambah normal, persalinan sulit dan lama, persalinan prematur, serta perdarahan. Anemia selama kehamilan dapat berdampak serius saat hamil, bersalin, dan postpartum. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 48,9% ibu di Indonesia mengalami anemia, dengan 84,6% kasus terjadi pada ibu hamil berusia 15-24 tahun. Menurut data Puskesmas Pulau Kupang, jumlah ibu hamil yang mengalami anemia pada Januari-Juni 2024 adalah 6,7%, sedangkan yang mengalami KEK sebesar 16,2%. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia dan KEK. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dalam kelas ibu hamil tentang edukasi anemia dan KEK serta pemberian buku saku menu makanan CEMILAN KEK. Evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah edukasi: sebelum edukasi, kategori kurang (33,3%), cukup (22,2%), dan baik (44,5%); setelah edukasi, kategori cukup (44,5%) dan baik (55,5%). Program ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan motivasi ibu hamil mengenai pencegahan anemia dan KEK dalam asuhan kebidanan komunitas.

**Kata kunci:** Ibu hamil, anemia, kekurangan energi kronis, KEK

### ABSTRACT

*Chronic Energy Deficiency (CED) is a condition in which a mother experiences a long-term (chronic) lack of food and causes health problems such as weakness and pale face. CED in pregnant women can result in risks and complications such as anemia, infection, the mother's weight does not increase normally, difficult and prolonged labor, premature labor, and bleeding. Anemia during pregnancy can have serious impacts during pregnancy, childbirth, and postpartum. Data from the 2018 Riskesdas shows that 48.9% of mothers in Indonesia experience anemia, with 84.6% of cases occurring in pregnant women aged 15-24 years. According to data from the Kupang Island Health Center, the number of pregnant women experiencing anemia in January-June 2024 was 6.7%, while those experiencing CED were 16.2%. This community service activity aims to increase the knowledge of pregnant women regarding the prevention of anemia and CED. The method used is counseling in pregnant women's classes about anemia and CED education and the provision of a pocket book of CED SNACKS menus. Evaluation showed an increase in knowledge after education: before education, the categories were less (33.3%), sufficient (22.2%), and good (44.5%); after education, the categories were sufficient (44.5%) and good (55.5%). This program is expected to increase the understanding and motivation of pregnant women regarding the prevention of anemia and KEK in community midwifery care.*

**Keywords:** Pregnant women, anemia, chronic energy deficiency, CED



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

## 1. Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) adalah indikator kesehatan suatu negara. Pada tahun 2017, World Health Organization (WHO) melaporkan angka kematian ibu dunia mencapai 211 per 100.000 kelahiran hidup. Afrika Sub Sahara dan Asia Selatan menyumbang 86% dari total kematian ibu global, sekitar 254.000 kasus. Di Asia Tenggara, angka kematian ibu mencapai 152 per 100.000 kelahiran hidup dengan Myanmar memiliki angka tertinggi yaitu 250 per 100.000 kelahiran hidup. Indonesia berada di posisi ketiga setelah Myanmar dan Laos, dengan AKI sebesar 177 per 100.000 kelahiran hidup (Ijabah, N., Achyar, K., and Kusuma, 2023).

Menurut *World Health Organization*, prevalensi global anemia pada ibu hamil adalah sebesar 41,8%. Di Asia, prevalensinya diperkirakan mencapai 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia, 48,9% ibu hamil mengalami anemia, dengan 84,6% di antaranya berasal dari kelompok usia 15-24 tahun (Ariani, S., Zalukhu, M., dan Winarni, 2024). Data dari Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 mengindikasikan bahwa 53,9% ibu hamil mengalami defisit energi (<70% Angka Kecukupan Energi/AKE) dan 13,1% mengalami defisit ringan (70-90% AKE). Selain itu, 51,89% ibu hamil mengalami defisit protein (<80% Angka Kecukupan Protein/AKP) dan 18,8% mengalami defisit ringan (80-90% AKP). Salah satu metode untuk mengidentifikasi ibu hamil yang Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah dengan mengukur Lingkar Lengan Atas (LiLA) yang kurang dari 23,5 cm (Aryanti, 2023).

Puskesmas Pulau Kupang merupakan fasilitas kesehatan di salah satu wilayah yang terletak di Provinsi Kalimantan Tengah, berdasarkan data hasil PWS KIA Puskesmas Pulau Kupang Pada tahun 2023 tidak ada terjadi angka kematian ibu (AKI) di Puskesmas Pulau Kupang dan angka kematian bayi (AKB) ada 6 orang yang disebabkan 3 kasus *Intrauterine Fetal Death (IUFD)*, 2 kasus BBLR dan 1 kasus karena hypotermi yang persalinan di tolong oleh non nakes. Salah satu program pengawasan ibu hamil

yang beresiko tinggi di Puskesmas Pulau Kupang, yang dilakukan kunjungan rumah yaitu ibu hamil yang mengalami KEK dan anemia. Pada tahun 2023 total ibu hamil yang dilakukan pemeriksaan Hemoglobin 360 orang, yang mengalami anemia (8-11 g/dl) sebanyak 35 orang sekitar 9,7%, dan pada tahun 2024 bulan Januari-Juni ibu hamil yang diperiksa Hb sebanyak 179 orang, yang mengalami anemia (8-11 g/dl) sebanyak 12 orang sekitar 6,7%. Pada tahun 2023 ibu hamil yang diperiksa LiLA 360 orang, yang mengalami KEK (LiLA < 23,5 cm) sebanyak 47 orang sekitar 13%. Pada tahun 2024 ibu hamil yang di periksa LiLA 179 orang, yang mengalami KEK sebanyak 29 orang sekitar 16,2%.

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah kondisi ibu yang kekurangan makanan dalam jangka panjang, menyebabkan kesehatan terganggu dengan gejala seperti badan lemah dan muka pucat. KEK selama hamil meningkatkan risiko anemia, infeksi, berat badan ibu tidak bertambah normal, persalinan sulit, prematur, dan perdarahan. Anemia saat kehamilan berdampak serius pada masa hamil, bersalin, dan postpartum (Harahap, 2023).

Ibu hamil dengan risiko kekurangan energi kronik (KEK) dapat menghadapi beberapa masalah baik pada ibu maupun janin. KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi seperti anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan risiko infeksi. Sedangkan pengaruh KEK terhadap proses persalinan dapat mencakup persalinan sulit dan lama, persalinan prematur, perdarahan setelah persalinan, serta peningkatan kemungkinan persalinan dengan operasi. KEK pada ibu hamil juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin, termasuk risiko pertumbuhan fisik terhambat (stunting), keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum (kematian dalam kandungan), dan lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Ariani, S., Zalukhu, M. and Winarni, 2024).

Anemia pada ibu hamil meningkatkan risiko perdarahan saat melahirkan, kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta infeksi. Anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun, berisiko terhadap kematian janin, abortus, cacat bawaan,

dan BBLR. Saat persalinan, anemia dapat memicu insersia uteri, partus lama, dan kelemahan ibu. Pada masa nifas, anemia dapat mengakibatkan perdarahan (Ariani, S., Zalukhu, M., dan Winarni, 2024).

Mencegah dan mengatasi anemia dilakukan dengan asupan zat besi yang cukup untuk meningkatkan hemoglobin melalui pola makan bergizi seimbang dan sumber pangan hewani. Tablet tambah darah juga dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi. Dalam kehamilan, nutrisi ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin. Status gizi ibu hamil harus seimbang dan cukup untuk menjaga kesehatan keduanya.

## 2. Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis hasil pengkajian wilayah dalam menentukan masalah, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi, melaksanakan implementasi dan mengevaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia dan KEK.

Kegiatan pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2024, pada pukul 09.00 WITA di Poskesdes Pulau Kupang, wilayah kerja Puskesmas Pulau Kupang, dimulai dengan perkenalan diri, kemudian memberikan lembar *pretest*, pemberian edukasi tentang anemia dan KEK menggunakan *power point*, serta memberikan buku saku menu makanan “Cegah Ibu Hamil Anemia dan Kekurangan Energi Kronis (Cemilan KEK) di Puskesmas Pulau Kupang”, selanjutnya melakukan evaluasi kegiatan dengan melakukan sesi tanya jawab dan memberikan lembar *posttest*. Sasaran program pada *midwifery project* ini yaitu ibu hamil dan kader.

## 3. Hasil Dan Pembahasan

Kondisi Kelurahan Pulau Kupang, banyak rumah warga yang berada di atas air dimana akses jalan beberapa tempat cukup kecil, rusak dan cukup jauh. Bangunan-bangunan perumahan tidak terlalu

padat dan masih banyak dibatasi sawah. Jenis bangunan ada yang kayu dan semi permanen. Rata-rata warga menggunakan air sungai untuk memasak, mencuci dan lain-lain, selain itu air PDAM belum masuk ke desa pulau kupang, karena akses yang masih jauh dengan kota. Tujuan utama pendidikan kesehatan antara lain pertama, tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta peran aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Kedua, terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental, dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

Berdasarkan hasil evaluasi melalui *pretest* yang telah dilakukan, bahwa pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi tentang anemia dan KEK, tingkat pengetahuan dalam kategori kurang (33,3%), kategori cukup (22,2%), dan kategori baik (44,5%). Hal ini dapat terjadi karena masih kurangnya pengetahuan responden tentang anemia dan KEK. Sejalan dengan penelitian Delima, Andriani and Elyta (2023), sebelum dilaksanakan edukasi tentang gizi ibu hamil dengan metode FGD masih terdapat 14 orang (77,8%) responden yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang tentang gizi ibu hamil. Hal ini dapat terjadi karena masih kurangnya pemahaman responden tentang masalah gizi ibu hamil, tetapi selama ini mereka tidak mau berkonsultasi langsung dengan petugas tentang hal-hal yang kurang dipahami tersebut. Pengetahuan yang rendah tersebut disebabkan kurangnya pemahaman mereka tentang anemia dan KEK pada ibu hamil, hasil pengisian kuesioner diketahui bahwa responden banyak yang tidak mengetahui KEK pada ibu hamil ditandai dengan ukuran LILA <23,5 cm, dampak dari anemia dan KEK, pencegahan anemia dan KEK. Masih banyak responden yang menjawab dampak KEK adalah menghasilkan bayi dengan berat lahir normal.

Setelah diberikan edukasi tentang anemia dan KEK, tingkat pengetahuan responden meningkat, dengan kategori cukup sebanyak 44,5% dan memiliki pengetahuan baik sebanyak 55,5%. Faktor tercapainya peningkatan

pengetahuan responden dapat dipengaruhi oleh faktor usia ibu hamil dan minat atau ketertarikan responden dalam mengikuti kegiatan. Responden terlihat mengamati dengan fokus saat berlangsungnya kegiatan edukasi karena kegiatan edukasi gizi/ penyuluhan menggunakan media *power point* dan diberikan buku saku menu cemilan KEK.

Usia mempengaruhi cara pandang dan kapasitas seseorang. Bertambahnya usia menyebabkan kemampuan mental dan kemampuan memperoleh informasi seseorang secara bertahap meningkat, sehingga meningkatkan pengetahuan. Jumlah responden yang < 20 tahun yaitu 1 responden (11,1%) sedangkan 8 responden memiliki umur yang tidak beresiko (88,9%). Sejalan dengan penelitian (Ariani, S., Zalukhu, M. and Winarni, 2024), bahwa dalam reproduksi sehat dikenal bahwa usia kehamilan yang aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 21-35 tahun. Ibu hamil dengan umur < 20 tahun belum siap menghadapi kehamilan dan pada kehamilan usia muda terjadi kompetisi makanan antara janin dan ibunya yang masih dalam pertumbuhan dan adanya pertumbuhan hormonal yang terjadi selama kehamilan, sedangkan ibu dengan umur > 35 tahun akan lebih berisiko tinggi kehamilan dan fungsi organ yang semakin melemah dan diharuskan untuk bekerja maksimal, maka diperlukan tambahan energi yang cukup guna mendukung kehamilan yang sedang berlangsung. Hal ini umur ibu < 20 tahun dan > 35 tahun merupakan umur dengan kategori kehamilan resiko tinggi dan dapat menyebabkan anemia dan KEK pada ibu hamil.

Menurut (Bastian, Thomas W., William C. von Hohenberg, Michael K. Georgieff, 2019), Kekurangan Energi Kronis (KEK) dapat mengganggu fungsi proses dalam tubuh. Salah satu dampak terganggunya fungsi proses dalam tubuh yaitu pada metabolisme energi dan simpanan zat besi. Adanya penurunan metabolisme energi yang berlangsung lama dapat mengurangi simpanan zat besi dalam tubuh sehingga menyebabkan kejadian anemia. Keadaan tersebut dialami karena konsumsi makanan lebih rendah dari kebutuhan energi sehari-hari yang menyebabkan cadangan lemak akan dipakai. Kumpulan lemak dalam tubuh dipecah sesuai kebutuhan dan akan berpengaruh

pada penurunan berat badan. Umumnya orang yang terkena KEK signifikan dengan kekurangan zat gizi lain, seperti zat besi yang menimbulkan anemia untuk ibu hamil (Heny, Y., Laksmi, W., dan Ronny, 2017).



Gambar 1. Kegiatan Edukasi tentang Anemia dan KEK

Pengetahuan ibu sangat mempengaruhi gizi bayi dalam kandungannya. Tingkatan pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi perilaku orang tersebut. Semakin tinggi pengetahuannya maka semakin tinggi kesadaran untuk mencegah terjadinya anemia dan KEK. Tingkat pengetahuan yang kurang cenderung berakibat pada kurang optimalnya perilaku kesehatan wanita hamil untuk mencegah terjadinya anemia dan KEK dalam kehamilan. Oleh karena itu, penting dilakukan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan, status ibu, dan perilaku makan ibu hamil.

Selain itu, upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam

tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Upaya yang dapat dilakukan yaitu meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya zat besi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan AKG. Pemberian tablet tambah darah dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh.

Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama masa kehamilan. Nutrisi yang baik saat hamil sangat membantu ibu hamil dan janinnya tetap sehat. Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan dari keseimbangan antara hubungan dan masukan gizi. Gizi ibu hamil merupakan makanan sehat dan seimbang yang wajib dikonsumsi selama hamil yaitu dalam porsi ganda makan orang yang tidak hamil.

Upaya untuk meningkatkan gizi ibu hamil yaitu dengan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) ibu hamil sehingga kebutuhan gizi ibu selama kehamilan terpenuhi dan diharapkan ibu akan melahirkan bayi yang tidak BBLR. Pemberian PMT di Puskesmas Pulau Kupang berbahan pangan lokal kepada ibu hamil KEK yang diberikan selama 120 hari, sebanyak 1 kali dalam sehari. Pemberian PMT berbahan pangan lokal kurang efektif karena pemberian makanan hanya 1 kali dalam sehari, peningkatan status gizi ibu tergantung pada pola makan ibu sehari-hari.

#### 4. Simpulan

Kegiatan penyuluhan tentang anemia dan KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Kupang pada ibu hamil dan kader memberikan manfaat yaitu meningkatkan pengetahuan, motivasi pada ibu hamil dan kader dalam mencegah anemia dan KEK serta pemberian buku saku menu makanan “Cegah Ibu Hamil Anemia dan Kekurangan Energi Kronis (Cemilan KEK) di Puskesmas Pulau Kupang” Perhatian ibu hamil dalam mengikuti kegiatan terlihat mengamati dengan fokus saat berlangsungnya kegiatan edukasi tentang pencegahan anemia dan KEK dengan menggunakan media power point, hal ini sangat

mempengaruhi peningkatan pengetahuan ibu hamil dan kader. Kegiatan ini dapat menjadi gambaran tentang cara memberikan asuhan kebidanan komunitas di masyarakat sesuai dengan masalah dan kebutuhan yang ada dimasyarakat.

#### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Sari Mulia dan Puskesmas Pulau Kupang yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu edukasi kesehatan tentang “Cegah Ibu Hamil Anemia dan Kekurangan Energi Kronis (Cemilan KEK) di Puskesmas Pulau Kupang” sehingga kegiatan ini berlangsung dengan lancar sesuai dengan harapan tim pelaksana.

#### Referensi

- Ariani, S., Zalukhu, M. and Winarni, L. M. (2024). Hubungan Kekurangan Energi Kronik Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Delunggu. *JMM (Journal of Midwifery Madani)*, 1 (1), 11–18. <https://doi.org/http://repository.stikesmukla.ac.id/566/1/BAB I.pdf>.
- Aryanti, S. L. (2023). Hubungan Pola Konsumsi, Penyakit Infeksi, Dan Pantang Makan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Napal Putih Bengkulu. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 3(02), 1091–1099. <https://doi.org/doi:10.54402/isjnms.v3i02.396>.
- Bastian, Thomas W., William C. von Hohenberg, Michael K. Georgieff, dan L. M. L. (2019). Chronic Energy Depletion due to Iron Deficiency Impairs Dendritic Mitochondrial Motility during Hippocampal Neuron Development. *The Journal of Neuroscience*, 39(5), 802–813.
- Harahap, M. S. et al. (2023). Pembelajaran kelas ibu hamil terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang pencegahan anemia dan Kurang Energi Kronis (KEK). *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(2), 291. <https://doi.org/doi:10.30867/gikes.v4i2.1176>.
- Heny, Y., Laksmi, W., dan Ronny, A. (2017). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Besi, Vitamin C, dan Suplemen

Tablet Besi dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 675–682.

Ijabah, N., Achyar, K. and Kusuma, I. . (2023). Efektifitas Pemberian Perlakuan Posisi

Miring Kiri dan Upright Position terhadap Percepatan Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Inpartu. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 171–183. <https://doi.org/doi:10.14710/jrkm.2023>.

---

URL artikel: <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/jurnalpengmas/article/view/593>