

## Edukasi Pedoman Umum Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK) di Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat

Baiq Dewi Sukma Septiani<sup>1</sup>, Febrina Sulistiawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: dewisukma180989@gmail.com, r\_febri@yahoo.co.id

### Abstrak

Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan salah satu masalah gizi pada ibu hamil dengan rentang usia 20-35 tahun yang terjadi akibat dari ketidakseimbangan asupan gizi secara menahun. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terdapat 14,8% kasus wanita tidak hamil dengan KEK dan 17,3% prevalensi kasus wanita hamil dengan KEK, hal ini menunjukkan masih tingginya angka kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil. Tingginya angka kejadian KEK juga masih terjadi di Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat dengan prevalensi sebesar 14%. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai pedoman umum gizi seimbang (PUGS) pada ibu hamil kurang energi kronik (KEK) di Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat. Program Pengabdian kepada Masyarakat Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama NTB berupa edukasi pedoman umum gizi seimbang (PUGS) dan kesehatan yang diadakan di Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat sebagai wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi. Lokasi pengabdian dilakukan di Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa adalah ibu hamil kurang energi kronik (KEK) membutuhkan informasi mengenai pentingnya pedoman umum gizi seimbang dalam perubahan pola konsumsi serta membantu meningkat status gizi ibu selama masa kehamilan baik pada trimester 1 sampai dengan trimester 3.

Kata Kunci: Edukasi; Pedoman Umum Gizi Seimbang; Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK)

### Abstract

*Chronic Energy Deficiency (KEK) is one of the nutritional problems in pregnant women with an age range of 20-35 years which occurs as a result of a chronic imbalance in nutritional intake. Based on the Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, there were 14.8% cases of non-pregnant women with CED and 17.3% prevalence of cases of pregnant women with SEZ, this shows the high incidence of Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women. The high incidence of SEZ also still occurs in Batu Kuta Village, Narmada District, West Lombok Regency with a prevalence of 14%. This service aims to provide insight into general guidelines for balanced nutrition (PUGS) for pregnant women with chronic energy deficiency (KEK) in Batu Kuta Village, Narmada District, West Lombok Regency. Community Service Program of Nutrition Studies Program at Nahdlatul Ulama University NTB in the form of general guidelines for balanced nutrition (PUGS) and health education, which was held in Batu Kuta Village, Narmada District, West Lombok Regency as a form of implementing the Tridharma of Higher Education. The location of the service was carried out in Batu Kuta Village, Narmada District, West Lombok Regency. Based on the results of the activities that have been carried out, it can be concluded that pregnant women with chronic energy deficiency (KEK) need information about the importance of general guidelines for balanced nutrition in changing consumption patterns and helping to improve the nutritional status of mothers during pregnancy, both in trimester 1 to trimester 3.*

Keywords: Education; General Guidelines for Balanced Nutrition; Pregnant Women with Chronic Energy Deficiency (KEK)

### Article History

Received: 18 Juli 2022

Accepted: 11 Agustus 2022



## PENDAHULUAN

Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan salah satu masalah gizi pada ibu hamil dengan rentang usia 20-35 tahun. Ibu hamil dikatakan Kurang Energi Kronik (KEK) jika Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm. Kurang energi kronik terjadi akibat dari ketidakseimbangan asupan gizi secara menahun (Supriasa, 2012). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terdapat 14,8% kasus wanita tidak hamil dengan KEK dan 17,3% prevalensi kasus wanita hamil dengan KEK (Stephanie, 2014), hal ini menunjukkan masih tingginya angka kejadian Kurang Energi Kronik pada ibu hamil. Tingginya angka kejadian KEK juga masih terjadi di Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat dengan prevalensi sebesar 14% (Riskesdas, 2018)

Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi. Karena itu, kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, serta perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tidak tumbuh sempurna (Aminin, 2014).

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu, zat gizi juga dibutuhkan bagi janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayi serta untuk memproduksi ASI (Kemenkes RI, 2014). Oleh karena itu Gizi Seimbang berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi ibu selama hamil baik bagi dirinya sendiri maupun menunjang pertumbuhan serta perkembangan janin (Kemenkes RI, 2014).

Salah satu upaya meningkatkan kemampuan individu atau keluarga terkait gizi dapat dilakukan melalui edukasi gizi. Edukasi gizi adalah suatu bentuk pendekatan yang digunakan dalam asuhan gizi untuk membantu individu dan keluarga memperoleh pengertian yang lebih baik mengenai dirinya serta permasalahan yang dihadapi. Setelah dilakukan edukasi diharapkan individu dan keluarga mampu mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah gizinya termasuk perubahan pola makan serta memecahkan masalah terkait gizi kearah kebiasaan hidup sehat (Cornelia et al., 2014).

## METODE PELAKSANAAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama NTB berupa edukasi pedoman umum gizi seimbang melalui metode diskusi kolaboratif dengan teknik motivational interviewing dengan media edukasi berupa poster pedoman umum gizi seimbang bagi ibu hamil yang diadakan di Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat pada bulan Desember 2021 hingga Juli 2022 dengan khalayak sasaran yaitu ibu hamil dengan lingkaran lengan atas (LILA)  $\leq$  23,5cm dengan indikasi kurang energi kronik (KEK) dengan jumlah peserta  $\geq$  15 orang. Adapun proses dalam tahap pelaksanaan yaitu (1) Menghubungi Kepala Desa terkait dengan perizinan pelaksanaan kegiatan sekaligus konfirmasi jadwal kegiatan dengan Ahli Gizi, Kader dan Kepala Desa Batu Kuta Kabupaten Lombok Barat (2) Mengumpulkan sasaran kegiatan yaitu  $\geq$  15 orang ibu hamil dengan lingkaran lengan atas (LILA)  $\leq$  23,5 cm (3) Melakukan pengukuran status gizi ibu hamil dimulai dari penimbangan berat badan (BB), pengukuran tinggi badan (TB) serta pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) (4) edukasi pedoman umum gizi seimbang (PUGS) kepada ibu hamil KEK dengan metode diskusi kolaboratif dengan teknik motivational interviewing dengan media edukasi berupa poster pedoman umum gizi seimbang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan kegiatan.

### Tahapan Persiapan

Adapun hal-hal yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain menjalin kerjasama dengan pihak terkait di Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat untuk memperoleh izin pelaksanaan selanjutnya menentukan waktu sekaligus konfirmasi jadwal pelaksanaan kegiatan edukasi pedoman umum gizi seimbang (PUGS) kepada Ibu hamil Kurang Energi Kronik (KEK) di Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat.

### Tahapan Pelaksanaan kegiatan

Dalam tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dari (1) registrasi dalam hal ini pengisian daftar hadir oleh ibu hamil kurang energi kronik (KEK) dibantu mahasiswa program studi S1 Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama NTB (2) Pengukuran status gizi ibu hamil kurang energi kronik (KEK) diantaranya pengukuran berat badan (BB), pengukuran tinggi badan (TB) serta pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) (3) melakukan edukasi pedoman umum gizi seimbang (PUGS) bagi ibu hamil kurang energi kronik (KEK) dengan metode metode

diskusi kolaboratif dengan teknik motivational interviewing dengan media edukasi berupa poster pedoman umum gizi seimbang (PUGS) bagi ibu hamil dengan lingkaran lengan atas  $\leq 23,5$ cm.



Gambar 1. Penimbangan berat badan (BB) Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK)



Gambar 2. Pengukuran tinggi badan (TB) Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK)



Gambar 3. Pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) Ibu Hamil



Gambar 4. Gambar Edukasi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Ibu Hamil KEK



Gambar 5. Penyerahan Bingkisan Bagi Ibu Hamil



Gambar 6. Foto Bersama

Edukasi yang telah dilakukan dihadiri oleh ibu hamil kurang energi kronik (KEK) dan kader Posyandu Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat dengan jumlah  $\geq 15$  orang ibu hamil KEK. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan tetap berlanjut dan dilakukan monitoring dan evaluasi setiap waktu oleh tim pelaksana kegiatan.

Kurang Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana seseorang mengalami status gizi yang kurang baik setelah melakukan pemeriksaan kesehatan yang disebabkan oleh kekurangan asupan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada wanita usia subur (Depkes RI, 2012). Pada ibu hamil KEK merupakan keadaan ibu hamil menderita kekurangan energi yang berlangsung menahun sehingga menimbulkan gangguan kesehatan (Prawita, dkk, 2017). Faktor-faktor penyebab terjadinya kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil antara lain: faktor ekonomi, pengetahuan ibu

hamil, sosial budaya, pola hidup yang salah, lingkungan dan pendapatan keluarga juga sangat mempengaruhi tingginya angka kejadian KEK pada ibu hamil (Syukur, 2016).

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman panga, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang bagi ibu hamil mengindikasikan bahwa konsumsi makanan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin atau bayinya. Oleh karena itu ibu hamil membutuhkan asupan makanan bergizi seimbang yang lebih banyak dalam jumlah dan proporsi yang telah disesuaikan dengan trimester kehamilan (Septiani et.al., 2021).



Gambar 7. Tumpeng Gizi Seimbang Panduan Konsumsi Sehari-hari

Pesan Gizi Seimbang bagi ibu hamil diantaranya yaitu (1) Biasakan ibu hamil mengkonsumsi beranekaragam menu makanan. Ibu hamil membutuhkan asupan makanan beraneka ragam untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang akan digunakan untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta cadangan selama masa menyusui. Zat gizi mikro penting yang diperlukan selama masa kehamilan adalah zat besi, asam folat, kalsium, iodine dan zink (2) Batasi konsumsi makanan dengan kandungan garam tinggi. Pembatasan konsumsi garam dapat mencegah hipertensi selama kehamilan. Selama masa kehamilan usahakan agar tidak menderita hipertensi. Hal ini disebabkan hipertensi selama masa kehamilan akan meningkatkan risiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan (3) Perbanyak konsumsi air putih. Air merupakan sumber cairan yang paling baik dan berfungsi membantu pencernaan, membuang racun, sebagai penyusun sel dan darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Kebutuhan air selama kehamilan meningkat agar dapat mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah. Ibu hamil memerlukan asupan air minum sekitar 2–3-liter perhari (8 – 12 gelas sehari) (4) Membatasi asupan kafein. Kafein bila dikonsumsi oleh ibu hamil akan mempunyai efek diuretic dan stimulan. Oleh karenanya bila ibu hamil minum kopi sebagai sumber utama kafein yang tidak terkontrol, akan mengalami peningkatan buang air kecil (BAK) yang akan berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung juga akan meningkat. Pangan sumber kafein lainnya adalah coklat, teh dan minuman suplemen energi. Satu botol minuman suplemen energi mengandung kafein setara dengan 1–2 cangkir kopi. Selain mengandung kafein, kopi juga mengandung inhibitor (zat yang mengganggu penyerapan zat besi) Konsumsi kafein pada ibu hamil juga akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janin, karena metabolisme janin belum berkembang sempurna (Kemenkes, RI, 2014).

The National Institute of Health USA (1993) merekomendasikan konsumsi kafein bagi ibu hamil yang aman adalah 150-250 mg/hari atau 2 (dua) cangkir kopi/hari. Oleh karenanya dianjurkan kepada ibu hamil, "selama kehamilan ibu harus bijak dalam mengonsumsi kopi sebagai sumber utama kafein, batasi dalam batas aman yaitu paling banyak 2 cangkir kopi/hari atau hindari sama sekali, karena dalam kopi tidak ada kandungan zat gizi (Kemenkes, RI, 2014).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa (1) perlunya menumbuhkan kesadaran untuk menerapkan Pedoman Umum Gizi Seimbang pada ibu hamil khususnya yang mengalami kurang energi kronik (KEK) (2) Kegiatan ini mendukung program pemerintah dalam upaya peningkatan derajat kesehatan melalui edukasi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (3) Dengan adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu menekan angka kejadian kurang energi kronik terutama pada ibu hamil.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pelaksana pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat sebagai penyandang dana pada skema Pengabdian kepada Masyarakat Internal Tahun Anggaran 2021 yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan sangat baik

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminin, F. (2014). Pengaruh Kekurangan Energi Kronis (KEK) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil, *5*(2), 167-172.
- Cornelia., Sumedi., E., Anwar., I., Ramayulis., R., Iwaningsih., S., Kresnawan., T., Nurlita., H. (2014). *Konseling Gizi (Proses Komunikasi, Tata Laksana serta Aplikasi Konseling Gizi pada Berbagai Diet)*. Jakarta: Penebar Plus (Penebar Swadaya Group) Jakarta: Rineka Cipta.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI: Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI: Jakarta.
- Prawita, A., Susanti A.I., Sari, P. (2015). Survei Intervensi Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK) di Kecamatan Jatinangor Tahun 2015. *JSK*, *2*(4), 186-191.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Hasil Utama Rikesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Septiani, B. D. S., Nurmaningsih., Nisa, S. H. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Gizi Kurang di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (JPKM)*, *2*(1), 193-199 <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/>.
- Stephanie, P., & Kartika, S. K. A. (2014). *Gambaran Kejadian Kurang Energi Kronik dan Pola Makan Wanita Usia Subur di Desa Pesinggahan, Kecamatan Dawan, Klungkung*. Bali: FK UNUD.
- Supariasa, N. M. (2012). *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta.
- Syukur, N. A. (2016). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Puskesmas Sidomulyo Kota Samarinda. *Mahakam Midwifery Journal*, *1*(1), 38-45.