

**PENYULUHAN GIZI PADA IBU HAMIL DI DESA DONO ARUM
KECAMATAN SEPUTIH AGUNG KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**NUTRITIONAL COUNSELING FOR PREGNANT WOMEN IN DONO
ARUM VILLAGE, SEPUTIH AGUNG DISTRICT, CENTRAL LAMPUNG
REGENCY**

**Maritsa Belani^{1*}, Ika Indra Aryani², Wiwit Sundari³, Eni Widiastuti⁴, Rahayu Winarti⁵,
Deti Nurdianah⁶, Putri Novita Sari⁷, Lili Apriyani⁸, Suprihatin⁹, Dinda Sherly Allamanda¹⁰**

¹⁻¹⁰Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah

*Corresponding author : ichamarisa03@gmail.com

ABSTRACT

The level of knowledge of pregnant women about adequate nutrition greatly influences the choice of nutritious foods. Chronic Energy Deficiency (KEK) is one of the nutritional problems in pregnant women. According to data from the World Health Organization (WHO), the prevalence of CED in 2019 was (30.1%) and there was an increase in 2020, namely (35%). This outreach was carried out with the aim of increasing the sources of knowledge and insight of pregnant women regarding nutrition in pregnant women. One factor is the lack of maternal knowledge due to the lack of education provided to pregnant women. So the solution offered to this problem is to provide education regarding nutrition to pregnant women. The counseling activity was carried out on Wednesday 9 October 2024 in Dono Arum Village, Seputih Agung District, Central Lampung with a total of 11 pregnant women. The methods used in this activity are lectures, discussions and questions and answers. So with this activity it is hoped that the community, especially women, will be able to understand and realize the importance of nutrition for pregnant women and increase knowledge for pregnant women.

Keywords: KEK, Nutrition, Pregnancy

ABSTRAK

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang gizi yang cukup sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan yang bergizi. Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu gangguan masalah gizi pada ibu hamil. Menurut data World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi KEK pada tahun 2019 sebanyak (30,1%) dan terjadi kenaikan di tahun 2020 yaitu (35%). Penyuluhan yang dilakukan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan sumber pengetahuan dan wawasan ibu hamil mengenai gizi pada ibu hamil. Salah satu faktor kurangnya pengetahuan ibu karena kurang adanya edukasi yang dilakukan kepada ibu hamil. Sehingga solusi yang ditawarkan dalam masalah tersebut yaitu dengan melakukan penyuluhan mengenai gizi pada ibu hamil. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada Rabu tanggal 9 Oktober 2024 di Di Desa Dono Arum Kec Seputih Agung Lampung Tengah dengan jumlah 11 orang ibu hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab. Sehingga dengan kegiatan ini diharapkan masyarakat khususnya perempuan mampu memahami dan menyadari pentingnya gizi pada ibu hamil dan adanya peningkatan pengetahuan bagi ibu hamil.

Kata Kunci: KEK, Gizi, Kehamilan

PENDAHULUAN

Ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) akan menghadapi berbagai masalah kesehatan. Kesehatan ibu hamil sangat penting karena secara langsung memengaruhi kesehatan janin atau bayi yang dikandung. Oleh karena itu, penting untuk memahami kondisi KEK yang dialami oleh ibu hamil di Indonesia. (Heryunanto et al., 2022).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada tahun 2019 mencapai 30,1%, dan meningkat menjadi 35% pada tahun 2020. WHO juga mencatat bahwa 40% kematian ibu di negara berkembang berhubungan dengan KEK. Di

sejumlah negara berkembang, termasuk Indonesia, angka kejadian KEK berkisar antara 15-47%.

Menurut data Riskesdas tahun 2023, prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di Indonesia tercatat sebesar 16,9%. Angka ini masih belum mencapai target yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam rencana strategis 2024, yaitu menurunkan prevalensi KEK pada ibu hamil hingga mencapai 10% pada tahun 2024. Di Lampung, prevalensi KEK pada ibu hamil pada tahun 2018 tercatat sebesar 13,6% (Kemenkes RI, 2019).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yaitu bayi yang lahir dengan berat kurang dari 2.500 gram. Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya KEK pada ibu hamil meliputi status gizi ibu saat konsepsi, kondisi sosial ekonomi selama kehamilan, kesehatan dan asupan gizi ibu, jarak antar kehamilan, jumlah kehamilan sebelumnya, usia saat hamil pertama, pengetahuan ibu tentang makanan bergizi, serta kebiasaan dan pantangan makanan tertentu yang masih dipengaruhi oleh adat setempat. (Kesehatan & Indonesia, 2023).

Penyuluhan gizi untuk ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan pendekatan yang efektif dalam mengatasi masalah gizi. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai nutrisi yang dibutuhkan selama masa kehamilan, serta memberikan panduan praktis tentang cara memilih dan mengolah makanan yang sehat dan bergizi. Dengan pemahaman yang baik tentang nutrisi yang tepat, diharapkan ibu hamil dapat memaksimalkan asupan makanannya untuk mendukung pertumbuhan janin secara optimal (Aprilia, 2019).

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, solusi yang dapat diupayakan meliputi pencegahan dan penanganan KEK pada ibu hamil. Salah satu langkahnya adalah dengan melakukan deteksi dini terhadap status gizi ibu hamil serta memberikan penyuluhan atau edukasi tentang gizi yang tepat bagi mereka.

BAHAN DAN METODE

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan masalah status gizi yang berhubungan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk mengatasi dan mencegah masalah ini, baik dari lingkungan sekitar maupun dari tenaga kesehatan setempat yang berperan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi. Salah satu solusi yang diusulkan adalah melalui program edukasi dan penyuluhan langsung tentang gizi bagi ibu hamil. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini mencakup ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab dengan ibu hamil. Media yang digunakan dalam penyuluhan meliputi presentasi PowerPoint (PPT) dan leaflet.

Kegiatan penyuluhan ini ditujukan kepada ibu hamil di Desa Dono Arum, Kecamatan Seputih Agung, Kabupaten Lampung Tengah, yang dilaksanakan pada hari Rabu, 9 Oktober 2024. Serangkaian metode dalam penyuluhan ini dirancang secara sistematis dan dibagi menjadi beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pembentukan tim, analisis masalah di desa, berkoordinasi dengan tenaga kesehatan setempat dan dosen terkait masalah ini, hingga perencanaan kegiatan, penyusunan tugas bagi setiap anggota tim, serta penentuan jadwal dan waktu pelaksanaan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilaksanakan di Desa Dono Arum, Kecamatan Seputih Agung, Lampung Tengah, pada tanggal 9 Oktober 2024, dari pukul 08.00 hingga 09.00 WIB. Peserta kegiatan ini terdiri dari 11 ibu hamil yang tinggal di desa tersebut, dengan kelompok usia peserta antara 20 hingga 39 tahun. Sebelum penyuluhan dimulai, pemateri mengajukan pertanyaan mengenai gizi ibu hamil, tetapi hanya beberapa peserta yang mampu menjawabnya. Selama penyuluhan, tim juga membagikan leaflet kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai materi yang disampaikan.



Gambar 1. Foto Kegiatan Penyuluhan Gizi Pada Ibu Hamil

Kegiatan penyuluhan ini diikuti dengan antusias oleh para ibu hamil, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Materi yang disampaikan sangat menarik dan difokuskan pada pemenuhan gizi selama kehamilan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang selama kehamilan, dengan hasil sebagai berikut:

1. Peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang selama hamil.
2. Para ibu hamil diharapkan dapat menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.
3. Meningkatnya pengetahuan ibu hamil untuk menghindari konsumsi makanan yang tidak dianjurkan selama kehamilan, yang dapat memengaruhi gizi.
4. Ibu hamil diharapkan dapat membagikan pengetahuan tentang gizi seimbang kepada orang-orang di sekitarnya.



Gambar 1. Foto Kegiatan pengisian biodata Ibu Hamil

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penyuluhan ini yang telah dilakukan di Desa Dono Arum Kecamatan Seputih Agung Lampung Tengah, pengetahuan dan pemahaman para ibu hamil meningkat mengenai gizi ibu hamil yang dapat dilihat dari hasil post test dan terlihat antusias ke aktifan para peserta dalam proses penyuluna. Setelah diadakannya kegiatan penyuluhan ini diharapkan para ibu hamil dapat menerapkan komsumsi makanan bergizi pada saat hamil dan

diharapkan tenaga kesehatan setempat melakukan upaya pencegahan dan penanganan masalah gizi ibu hamil dengan baik dan berkelanjutan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil merupakan masalah serius yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Prevalensi KEK di Indonesia mencapai 16,9%, yang masih jauh dari target 10% yang ditetapkan Kementerian Kesehatan untuk tahun 2024. Faktor-faktor seperti status gizi, kondisi sosial ekonomi, dan pengetahuan tentang nutrisi berkontribusi pada terjadinya KEK. Edukasi gizi menjadi solusi penting untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang nutrisi yang tepat selama kehamilan. Program penyuluhan yang dilaksanakan di Desa Dono Arum menunjukkan hasil positif, dengan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang dan penerapan pola makan yang sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong ibu hamil untuk menyebarluaskan informasi tentang gizi kepada komunitas mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Banyak ucapan terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyuluhan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Ucapan terimakasih juga kami haturkan kepada para peserta ibu hamil yang datang menghadiri kegiatan penyuluhan dan tidak lupa juga kami ucapkan terimakasih kepada bidan desa setempat yang telah membantu kegiatan penyuluhan yang telah dilakuka.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, S. L., Nikmawati, E. E., & Yulia, C. (2019). Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung. *Media Pendidikan Gizi Dan Kuliner*, 8(2), 67–75.
- Heryunanto, D., Putri, S., Izzah, R., Ariyani, Y., & Kharin Herbawani, C. (2022). Gambaran Kondisi Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Indonesia, Faktor Penyebabnya, Serta Dampaknya. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1792-1805.
- Kesehatan, J., & Indonesia, I. (2023). Kata Kunci: Paritas, Pendapatan, Budaya Makan, KEK. 8(1), 41-47.
- World Health Organization. (2023). *Balanced energy and protein supplementation during*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.