

Peningkatan Pengetahuan mengenai Kurang Energi Kronik (KEK) dan Gizi pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19

Rifatul Masrikhiyah*¹, Anggray Duvita Wahyani², Yuniarti Dewi Rahmawati³, Rifqi Fery Balfas⁴, Hanari Fajarini⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Muhadi Setiabudi

^{1,2,3}Program Studi S1-Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi

^{4,5}Program Studi D III-Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi

*e-mail: rifatul.masrikhiyah@gmail.com¹.

Abstract

One of the nutritional problems that occur in pregnant women is chronic energy deficiency (KEK) in pregnant women. KEK is a condition caused by an imbalance between intake and energy and protein requirements. Data for Basic Health Research (Riskesdas) in 2018 shows the prevalence of the risk of KEK in pregnant women (15-49 years) in Indonesia is still quite high at 17.3%. One of the causes of KEK is knowledge about low nutritional food intake. The purpose of this PkM is to increase the level of knowledge of pregnant women about nutrition and KEK. The method used in this PkM is counseling through lecture media. The results of the PkM show an increase in knowledge of pregnant women before (pre-test) and after (post-test) counseling on nutrition and KEK

Keywords: Nutrition knowledge; KEK; Pregnant

Abstrak

Salah satu masalah gizi yang terjadi pada ibu hamil adalah kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil. KEK adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan energi dan protein. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi risiko KEK pada ibu hamil (15-49 tahun) di Indonesia masih cukup tinggi yaitu sebesar 17,3%. Salah satu penyebab terjadinya KEK adalah pengetahuan mengenai asupan makanan yang bergizi rendah. Tujuan PkM ini adalah untuk meningkatkan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai gizi dan KEK. Metode yang digunakan dalam PkM ini adalah penyuluhan melalui media ceramah. Hasil PkM menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum (pre-test 85%) dan setelah (post-test 35%) dilaksanakan penyuluhan mengenai gizi dan KEK

Kata kunci: Pengetahuan gizi; KEK; Ibu hamil

1. PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rentan gizi yang harus diperhatikan mengenai asupan dan pola konsumsi makanan terutama di masa pandemic Covid-19. Kelompok rentan gizi adalah suatu kelompok didalam masyarakat yang paling mudah menderita gangguan kesehatannya atau rentan karena kekurangan gizi. Pada kelompok-kelompok umur tersebut berada pada suatu siklus pertumbuhan atau perkembangan yang memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang lebih besar dari kelompok umur yang lain. Kelompok-kelompok rentan gizi ini terdiri dari : bayi, balita, anak sekolah, remaja, ibu hamil dan menyusui serta kelompok usia lanjut (Notoatmodjo, 2003). Ibu hamil merupakan kelompok yang menunjukkan peningkatan kebutuhan asupan makanan yang digunakan untuk pemeliharaan kesehatan ibu; pertumbuhan janin; pembentukan plasenta; dan dibutuhkan sebagai tenaga untuk proses metabolisme jaringan baru, persiapan persalinan dan menyusui.

Salah satu masalah gizi yang terjadi pada ibu hamil adalah kurang energy kronik (KEK) pada ibu hamil. KEK adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan energi dan protein (Achmad, 2010). KEK ditandai dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) kurang dari 23,5 cm. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi risiko KEK pada ibu hamil (15-49 tahun) di Indonesia masih cukup tinggi yaitu sebesar 17,3% akan tetapi pada tahun 2020 mengalami penurunan yang signifikan menjadi 9,7%. Data prevalensi KEK Ibu hamil di Jawa Tengah juga

mengalami penurunan dimana pada tahun 2018 terdapat 45.016 kasus turun menjadi 39.823 kasus pada tahun 2020 (Statistik, 2020), berbeda dengan data KEK Nasional dan Jawa Tengah kasus KEK di Kabupaten Brebes mengalami peningkatan pada tahun 2018 terdapat 3.566 kasus dan meningkat menjadi 4.180 kasus pada tahun 2019 (Statistik, 2019).

Ada penurunan yang signifikan prevalensi KEK akan tetapi masih terdapat ibu hamil yang tidak memahami mengenai KEK dan pengetahuan mengenai asupan makanan yang bergizi. Menurut data Laporan Akuntabilitas Kinerja Tahun 2020 salah satu kendala dalam penanganan masalah prevalensi KEK adalah pengetahuan tentang asupan makanan bergizi untuk ibu hamil serta budaya yang melestarikan pantangan makanan tertentu bagi ibu hamil. Penelitian yang dilakukan di Makasar tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pengetahuan terhadap KEK pada ibu hamil (p value 0,044) (Sri Fauziana and Adhila Fayasari, 2020).

Desa Malahayu adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Banjarharjo Kabupaten Brebes. Masyarakat desa Malahayu rata - rata berpendidikan rendah dan pengetahuan mengenai asupan zat gizi dan KEK masih rendah pada remaja dan ibu hamil dari hasil observasi dan wawancara. Masalah gizi yang sering terjadi di Desa Malahayu salah satunya KEK pada Ibu Hamil. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Pembantu (PUSTU) pada tahun 2020 Desa Malahayu jumlah ibu hamil yang memeriksakan diri ke puskesmas sebanyak 79 orang dimana 31 ibu hamil mengalami kekurangan energy kronik (KEK).

Berdasarkan gambaran permasalahan yang telah dijabarkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu penyebab permasalahan gizi pada ibu hamil yang ada di Kabupaten Brebes terutama Desa Malahayu disebabkan karena ketidaktahuan masyarakat mengenai Kurang Energi Kronik (KEK) dan pengetahuan mengenai asupan zat gizi pada ibu hamil. Permasalahan tersebut yang melatarbelakangi dilakukannya penyuluhan mengenai "Peningkatan Pengetahuan Kurang Energi Kronik (KEK) dan Asupan Zat Gizi pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19.

2. METODE

Penyuluhan dalam rangka peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai Kurang Energi Kronik (KEK) dan asupan zat gizi pada masa pandemi Covid-19 bertujuan untuk mengatasi permasalahan gizi pada ibu hamil di Desa Malahayu. PkM dilakukan di aula balaidesa Desa malahayu Kecamatan Banjarharjo, Kabupaten Brebes pada bulan September 2020. Responden berjumlah 20 ibu hamil. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu menggunakan metode ceramah dan wawancara dimana terdiri dari beberapa tahapan:

Tahap I. Observasi dan Perijinan pelaksanaan PkM di Desa Malahayu

Pada tahap ini meliputi : observasi tempat pelaksanaan PkM, menentukan target sasaran dilakukan PkM, permohonan perijinan dilaksanakan PkM sampai penentuan tempat dan waktu dilaksanakan kegiatan tersebut. Tahap ini dilakukan bertujuan untuk melihat kondisi dan situasi tempat akan dilaksanakan kegiatan PkM terutama dalam masa pandemic Covid-19.

Tahap II. Penyusunan materi penyuluhan dan wawancara

Pada tahap ini akan dilakukan penyusunan materi untuk penyuluhan dan penyusunan pertanyaan untuk dilakukan wawancara. Materi tersebut berisi definisi ibu hamil dan KEK; Kebutuhan Zat Gizi pada Ibu Hamil.

Tahap III. Pelaksanaan wawancara pre-test dan penyuluhan dengan metode ceramah

Pada tahap ini meliputi: Wawancara mengenai kurang energi kronik (KEK) dan gizi pada Ibu Hamil di masa pandemi covid-19 dan melakukan penyuluhan dengan metode ceramah dengan bantuan proyektor dan laptop (Masrikhiyah, 2020) (Subekti *et al.*, 2022). Tahap ini dimulai dengan wawancara dua arah dimana wawancara tersebut bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil mengenai KEK dan asupan zat gizi pada Ibu Hamil di masa pandemi Covid-19, sebelum dilakukan ceramah mengenai materi tersebut.

Tahap IV . Pelaksanaan wawancara post-test

Pada tahap ini meliputi: Wawancara mengenai kurang energi kronik (KEK) dan asupan zat gizi pada Ibu Hamil di masa pandemi covid-19, setelah dilakukan penyuluhan atau ceramah mengenai definisi ibu hamil dan KEK, Kebutuhan Zat Gizi pada Ibu Hamil, dan Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil.

Tahap V. Hasil kegiatan PkM

Pada tahap ini meliputi: Tabulasi data yang sudah di dapatkan selama kegiatan PkM, kemudian membuat kesimpulan dari hasil data kegiatan PkM yang telah dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Desa Malahayu Kecamatan Banjarharjo Kabupaten Brebes selama 1 bulan pada bulan September 2020. Kegiatan ini terbagi dalam beberapa tahapan meliputi: Observasi dan Perijinan pelaksanaan PkM di Desa Malahayu; Penyusunan materi penyuluhan dan wawancara; Pelaksanaan wawancara pre-test dan penyuluhan dengan metode ceramah; Pelaksanaan wawancara post-test ; dan Hasil kegiatan PkM.

Tahap I. Observasi dan Perijinan pelaksanaan PkM di Desa Malahayu

Hasil observasi mengenai lokasi akan dilaksanakan kegiatan PkM di tetapkan bahwa akan dilaksanakan di Desa Malahayu Kecamatan Banjarharjo Kabupaten Brebes. Hal tersebut atas pertimbangan bahwa Desa Malahayu adalah salah satu Desa yang ada di Kecamatan Banjarharjo yang memiliki kasus KEK pada Ibu Hamil yang cukup banyak dan memungkinkan dilakukan kegiatan PkM pada masa pandemic Covid-19. Perijinan pelaksanaan kegiatan PkM dilakukan setelah melakukan observasi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di balai desa Malahayu Kecamatan Banjarharjo Kabupaten Brebes atas perijinan kepala desa Malahayu pada bulan September 2020.

Tahap II. Penyusunan materi penyuluhan dan wawancara

Hasil penyusunan materi penyuluhan dibagi menjadi 2 subbab yaitu definisi ibu hamil dan KEK; Kebutuhan Zat Gizi pada Ibu Hamil. Kuesioner wawancara terdiri dari 10 pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan gizi ibu hamil dan KEK yang sudah melalui uji validitas dan reabilitas. Berikut pertanyaan yang telah disusun:

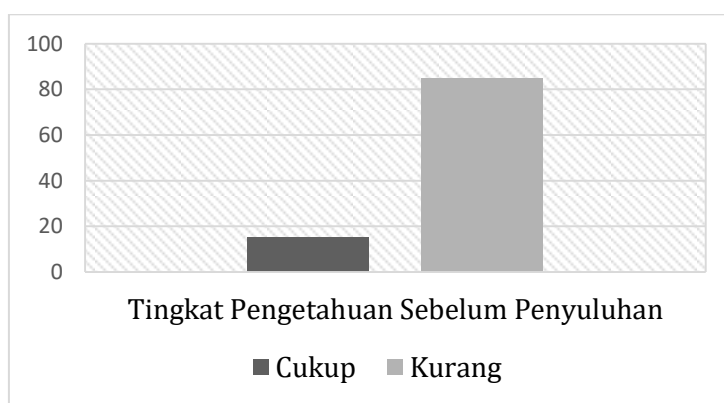
Tabel 1. Kuesioner wawancara mengenai Pengetahuan mengenai Kurang Energi Kronik (KEK) dan Gizi pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar	Salah
1.	Karbohidrat, protein, dan lemak merupakan sumber energi?		
2.	Selain sebagai sumber energi protein berfungsi sebagai sumber zat pembangun?		
3.	Ikan dan tempe merupakan makanan yang mengandung protein hewani dan nabati?		
4.	Ukuran atau banyaknya makanan bagi ibu hamil lebih banyak dari sebelum hamil?		
5.	Salah satu manfaat/fungsi makanan bagi ibu hamil adalah pertumbuhan janin?		
6.	Sayuran yang berwarna hijau tua kaya akan zat besi (Fe)?		
7.	Ibu hamil dengan LILA kurang dari 23,5 cm disebut dengan ibu hamil KEK?		
8.	Cara mengatasi ibu hamil KEK dengan meningkatkan konsumsi makanan sumber protein dan karbohidrat?		

- 9 Salah satu dampak apabila ibu hamil mengalami KEK yaitu pertumbuhan dan perkembangan janin terhambat?
- 10 Selama pandemi Covid-19 ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi makan makanan yang mengandung vitamin dan mineral?

Tahap III. Pelaksanaan wawancara pre-test dan penyuluhan dengan metode ceramah

Hasil wawancara pengetahuan dalam PkM ini dikategorikan menjadi cukup dan kurang, dikatankan cukup apabila jawaban benar $\geq 60\%$ dan kurang jika jawaban benar $<60\%$. Hasil pelaksanaan wawancara pengetahuan mengenai kurang energi kronik (KEK) dan gizi pada Ibu Hamil di masa pandemi covid-19 sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan pada ibu hamil (pre-test) disajikan dalam bentuk diagram. Gambar 1 menunjukkan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai KEK dan Gizi sebelum dilakukan penyuluhan mengenai KEK dan Gizi, dimana hanya 15% ibu memiliki pengetahuan yang cukup dan 85% pengetahuannya kurang.



Gambar 1. Tingkat Pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan (Pre-test)

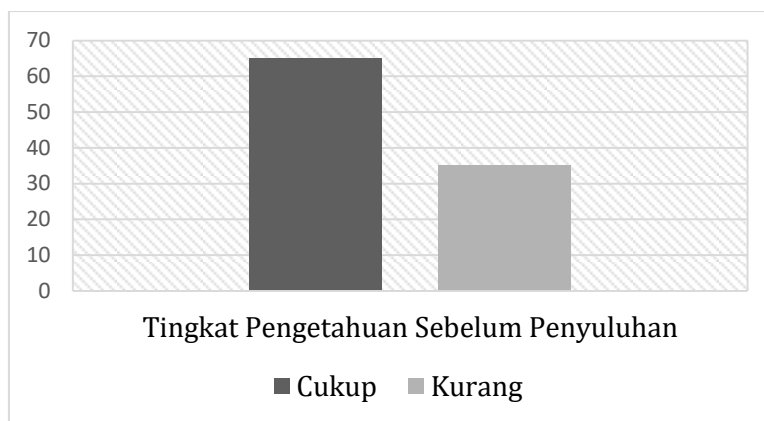
Kegiatan penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah dengan alat bantu proyektor dan laptop. Pemilihan metode ini dipilih karena sebagian besar ibu - ibu yang mengikuti kegiatan PkM ini memiliki pendidikan rendah akan tetapi mampu membaca dan menulis, sehingga metode ini cukup efektif digunakan dalam kegiatan peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi dan KEK pada ibu hamil. Metode yang digunakan sama dengan metode yang digunakan dalam peningkatan pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif (Jayanti and Khalim, 2017) . Kegiatan penyuluhan dimulai dengan perkenalan yang kemudian dilanjutkan dengan ceramah mengenai gizi dan KEK pada ibu hamil setelah ceramah dilanjutkan dengan tanya jawab. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan tercipta interaksi yang baik antara narasumber dan peserta terlihat dari timbal balik yang diberikan ibu - ibu/peserta PkM yang antusias dalam mengajukan beberapa pertanyaan terkait materi yang dipaparkan narasumber.



Gambar 2. (a) Proses pelaksanaan penyuluhan dan (b) interaksi antara narasumber dengan peserta

Tahap IV. Pelaksanaan wawancara post-test

Hasil wawancara pengetahuan dalam PkM ini dikategorikan menjadi cukup dan kurang, dikatakan cukup apabila jawaban benar $\geq 60\%$ dan kurang jika jawaban benar $< 60\%$. Hasil wawancara post-test mengenai pengetahuan gizi dan KEK pada ibu hamil mengalami kenaikan setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan mengenai pengetahuan gizi dan KEK. Adapun hasil wawancara post-test disajikan pada gambar 3.

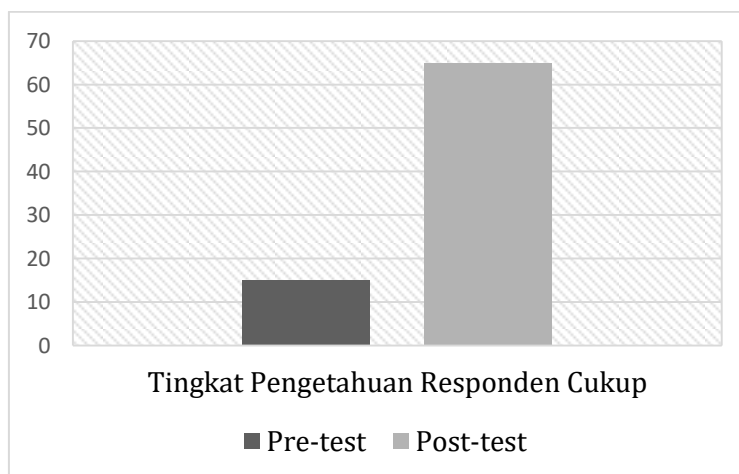


Gambar 3. Tingkat Pengetahuan ibu hamil setelah penyuluhan (Post-test)

Wawancara post test dilakukan tiga hari setelah dilakukan kegiatan penyuluhan. Berdasarkan gambar 3 menunjukkan hasil wawancara responden mengenai tingkat pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan (post test) dimana responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebesar 65% dan 35% responden memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Tahap V. Hasil Kegiatan PkM

Hasil kegiatan PkM ini membandingkan hasil wawancara sebelum penyuluhan (pre-test) dan hasil wawancara setelah penyuluhan (post-test). Hasil kegiatan PkM disajikan pada gambar 4.



Gambar 4. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Responden Cukup sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) penyuluhan

Hasil tabulasi data hasil wawancara tingkat pengetahuan responden sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan dimana tingkat pengetahuan pre-test sebanyak 15% meningkat menjadi 65% untuk tingkat pengetahuan cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azra 2016, Fitria 2021 dan Utamingtyas 2020 bahwa terdapat pengaruh positif sebelum dan sesudah penyuluhan gizi terhadap pengetahuan ibu tentang gizi (Azria and Husnah, 2016)(Fitria and Sudiarti, 2021)(Utamingtyas and Royhan Padangsidimpun, 2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan PkM yang dilaksanakan di Desa Malahayu dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan PkM ini memberikan efek positif kepada ibu – ibu hamil di Desa Malahayu terutama pada tingkat pengetahuan ibu mengenai izi dan KEK, dimana terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) dilaksanakan penyuluhan mengenai gizi dan KEK.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, D.S. (2010) *Ilmu gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Azria, C.R. and Husnah (2016) 'Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuandan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh', *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(2), pp. 87–92.
- Fitria, F. and Sudiarti, T. (2021) 'Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan pada Ibu Balita di Mampang, Depok', *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2(1), p. 9. Available at: <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i1.10329>.
- Jayanti, K.D. and Khalim, R.F.N. (2017) 'Peningkatan Pengetahuan Ibu Melalui Penyuluhan Tentang Pentingnya ASI Eksklusif di Desa Kedak Kabupaten Kediri', *Prosiding (SENIAS) Seminar ...*, (2013), pp. 62–65. Available at: <https://prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/38>.
- Masrikhiyah, R. (2020) 'Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga', *DINAMISA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), pp. 476–481.
- Notoatmodjo, S. (2003) *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Bumi Aksara.
- Sri Fauziana and Adhila Fayasari (2020) 'Hubungan Pengetahuan, Keragaman Pangan, Dan Asupan Gizi Makro Mikro Terhadap Kek Pada Ibu Hamil', *Binawan Student Journal*, 2(1), pp. 191–199. Available at: <https://doi.org/10.54771/bsj.v2i1.107>.
- Statistik, B.P. (2019) *Jumlah Ibu Hamil, Melakukan Kunjungan K1, Melakukan Kunjungan K4 Kurang Energi Kronis (KEK) dan Mendapatkan Tablet Zat Besi (Fe) Di Kabupaten Brebes, 2015 -2019*. Available at: <https://brebeskab.bps.go.id/statictable/2020/03/26/1086/jumlah-ibu-hamil-melakukan-kunjungan-k1-melakukan-kunjungan-k4-kurang-energi-kronis-kek-dan-mendapatkan-tablet-zat-besi-fe-di-kabupaten-brebes-2015--2019.html>.
- Statistik, B.P. (2020) *Jumlah Ibu Hamil, Melakukan Kunjungan K1, Melakukan Kunjungan K4, Kurang Energi Kronis (KEK), dan Mendapat Tablet Zat Besi (Fe) di Provinsi Jawa Tengah (Jiwa), 2019-2021*. Available at: <https://jateng.bps.go.id/indicator/30/391/1/jumlah-ibu-hamil-melakukan-kunjungan-k1-melakukan-kunjungan-k4-kurang-energi-kronis-kek-dan-mendapat-tablet-zat-besi-fe-di-provinsi-jawa-tengah.html>.
- Subekti, P. et al. (2022) 'Peningkatan Pengetahuan Kebencanaan Masyarakat Pangandaran Dalam Mewujudkan Masyarakat Tahan Bencana', *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), pp. 346–352. Available at: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i2.8203>.
- Utamingtyas, F. and Royhan Padangsidimpuan, A. (2020) 'Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingkir Lor, Kota Salatiga Effectiveness of Health Education on the Level of Maternal Knowledge on Balanced Nutrition for Under-Five Children ', *Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), p. 171.