

PENYULUHAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK DAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Suarni^{1*}, Hardianti¹, Ikbal Syukroni², Muhammad Dzulkifli¹, Kesy Yosinta Masbaitubun¹,
Zakia Nurqorih Ocsidale¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan

*Alamat Korespondensi: suarniarni@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia pada ibu hamil merupakan masalah gizi utama yang berdampak serius pada kesehatan ibu serta janin, termasuk risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting. Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kepada kelompok ibu-ibu PKK merupakan langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan preventif di tingkat keluarga.

Tujuan: Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu-ibu PKK di Desa Jene Mandinging mengenai pencegahan, dampak, serta tata laksana pemenuhan nutrisi untuk mengatasi KEK dan anemia pada ibu hamil.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui metode penyuluhan interaktif, serta evaluasi pemahaman peserta melalui tanya jawab dan kuesioner umpan balik kepada 10 partisipan anggota PKK Desa Jene Mandinging.

Hasil: Evaluasi setelah penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Seluruh peserta (100%) menyatakan materi yang dibawakan sangat jelas dan bermanfaat, serta berkomitmen untuk membagikan informasi tersebut kepada warga di dusun masing-masing. Tanggapan positif diperoleh mengenai kemudahan memahami tanda gejala KEK dan anemia serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD).

Kesimpulan: Kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK Desa Jene Mandinging secara optimal. Keterlibatan aktif kader dan PKK sangat potensial dalam menekan angka kejadian KEK dan anemia pada ibu hamil guna mewujudkan generasi bebas stunting secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Kekurangan Energi Kronik (KEK), Anemia, Ibu hamil, Penyuluhan nutrisi, PKK

PENDAHULUAN

Status gizi ibu hamil merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas generasi masa depan. Masalah gizi yang sering dijumpai pada ibu hamil di Indonesia adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia. Ibu hamil yang menderita KEK ditandai dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) kurang dari 23,5 cm, yang menunjukkan kondisi kekurangan asupan energi dan protein dalam jangka waktu lama (Rohman et al., 2024). Sementara itu, anemia pada ibu hamil umumnya disebabkan oleh defisiensi zat besi yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11 g/dL. Kedua kondisi ini saling berkaitan dan dapat meningkatkan risiko komplikasi persalinan, perdarahan pascasalinan, serta kegagalan pertumbuhan janin (Maedah et al., 2023).

Kekurangan nutrisi selama kehamilan tidak hanya berdampak pada ibu, melainkan juga secara permanen memengaruhi tumbuh kembang anak sejak dalam kandungan. Dampak jangka panjang dari ibu hamil KEK dan anemia adalah tingginya angka kelahiran bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah

(BBLR) dan stunting pada balita (Kawihing et al., 2024). Masalah gizi kronis ini menurunkan daya tahan tubuh anak, menghambat perkembangan kognitif, serta menurunkan produktivitas di masa dewasa. Oleh karena itu, penanganan gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang dimulai sejak awal masa kehamilan, memerlukan intervensi edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan (Ummah, 2019).

Beberapa faktor utama pemicu terjadinya KEK dan anemia pada ibu hamil antara lain adalah rendahnya pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang, pola makan yang tidak tepat, serta kurangnya kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Di wilayah pedesaan seperti Desa Jene Mandinging, keterbatasan akses informasi terpadu sering kali membuat ibu hamil dan keluarga kurang menyadari bahaya laten dari gejala lemas dan letih yang dianggap biasa selama kehamilan (Amir & Azzahra, 2023). Padahal, pemenuhan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (zat besi, asam folat, vitamin B12) yang berkualitas tidak harus mahal dan dapat dipenuhi dengan mengandalkan bahan pangan lokal yang tersedia di sekitar lingkungan rumah tangga jika dikelola dengan benar (Kudadiri & Afriandi, 2023).

Pemerintah telah menggalakkan berbagai program melalui posyandu dan puskesmas untuk menekan angka kematian ibu dan stunting. Namun, keberhasilan program tersebut sangat bergantung pada peran aktif kader kesehatan dan Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) sebagai penggerak massa di tingkat desa (Audia et al., 2024). Anggota PKK memiliki posisi strategis untuk melakukan deteksi dini, mendampingi ibu hamil, serta memberikan edukasi personal di tingkat dusun (Vinsensia et al., 2024). Melalui peningkatan kapasitas dan pengetahuan anggota PKK mengenai pemenuhan nutrisi seimbang serta pencegahan KEK dan anemia, diharapkan tercipta sistem pendukung sosial yang kuat guna memastikan setiap ibu hamil mendapatkan asupan gizi yang adekuat (Sumardilah et al., 2023; Reni Indriyani et al., 2022).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Jene Mandinging dan diikuti oleh pengurus serta anggota Tim Penggerak PKK desa setempat. Pelaksanaan program ini difokuskan pada pemberian materi edukasi interaktif mengenai deteksi dini KEK melalui pengukuran LILA, pengenalan gejala anemia, serta strategi penyusunan menu gizi seimbang untuk ibu hamil.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan koordinasi bersama Kepala Desa dan Ketua TP-PKK Desa Jene Mandinging untuk menjadwalkan kegiatan serta memetakan permasalahan awal terkait kesehatan ibu hamil di wilayah tersebut. Tim Pengabdian Masyarakat menyusun materi penyuluhan yang dikemas dalam bentuk PowerPoint terstruktur, yang memuat panduan pencegahan KEK, pentingnya zat besi, sediaan suplemen TTD, dan contoh menu harian kaya zat besi dari bahan pangan lokal murah.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 30 Juni 2026, bertempat di Aula Pertemuan Desa Jene Mandinging. Acara dimulai pukul 09.00 WITA hingga selesai, dihadiri oleh bidan desa, kader posyandu, dan 10 orang anggota PKK. Metode penyuluhan menggunakan pendekatan dialogis interaktif, di mana materi dipaparkan menggunakan alat bantu presentasi visual dan demonstrasi cara membaca status LILA secara mandiri.

Setelah sesi pemaparan materi, dilakukan diskusi kelompok terarah dan tanya jawab interaktif untuk mengklarifikasi pemahaman peserta mengenai mitos-mitos makanan selama kehamilan. Evaluasi akhir dilaksanakan di penghujung acara melalui wawancara dan pengisian lembar umpan balik terstruktur guna mengukur tingkat pemahaman, kepuasan, dan rencana tindak lanjut kader PKK dalam mendiseminasikan informasi di lingkungan sekitar. Kegiatan ditutup dengan komitmen bersama dan foto dokumentasi.

3. Instrumen Materi Penyuluhan

Tabel 1. Garis Besar Materi Penyuluhan KEK dan Anemia

No	Topik Pokok	Cakupan Penjelasan Edukasi
1.	Konsep KEK & LILA	Pengertian KEK, batasan ukuran LILA < 23,5 cm, risiko melahirkan bayi BBLR dan stunting.
2.	Anemia & Zat Besi	Pengertian anemia (Hb < 11 g/dL), gejala 5L (Lemas, Letih, Lesu, Lelah, Lalai), dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan.
3.	Manajemen Nutrisi Lokal	Penyusunan menu gizi seimbang berbasis pangan lokal (daun kelor, hati ayam, ikan, tempe) serta penyerapan zat besi yang optimal (menghindari teh/kopi setelah makan).

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1 dan 2. Penyiapan Materi

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengenai Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia bagi ibu-ibu PKK Desa Jene Mandinging berjalan dengan sangat tertib dan mendapatkan antusiasme yang tinggi dari seluruh partisipan. Penyampaian materi difokuskan pada peningkatan keterampilan kader dalam mengenali ibu hamil yang berisiko mengalami gangguan gizi, sehingga penanganan intervensi rujukan ke fasilitas kesehatan seperti Puskesmas terdekat dapat dilakukan sedini mungkin.

Para peserta, yang terdiri dari kader posyandu dan pengurus inti PKK, menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi saat sesi demonstrasi pengukuran ambang batas LILA serta diskusi mengenai cara minum Tablet Tambah Darah (TTD) yang benar agar tidak menimbulkan rasa mual berlebih (misalnya dikonsumsi malam hari sebelum tidur bersama air jeruk). Setelah pemaparan materi selesai, tim pengabdian melakukan wawancara langsung dan pengisian kuesioner evaluasi kepada 10 peserta untuk menilai efektivitas penyuluhan. Hasil wawancara dan umpan balik dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Wawancara dan Umpan Balik Partisipan Mengenai Penyuluhan

No	Nama	Status	Materi	Manfaat	Komentar dan Rencana Tindak Lanjut
1.	Hj. Risnawati	Ketua TP PKK	Jelas	Sangat Bermanfaat	Akan dimasukkan dalam agenda rapat bulanan PKK
2.	Dewi	Anggota PKK	Jelas	Sangat Bermanfaat	Materi pas untuk disampaikan ke posyandu dusun
3.	Syahriani	Anggota PKK	Jelas	Sangat Bermanfaat	Penjelasannya menarik dan tidak membosankan
4.	Samsuriani	Anggota PKK	Jelas	Sangat Bermanfaat	Bermanfaat untuk mencegah melahirkan anak stunting
5.	Samriwanti	Anggota PKK	Jelas	Sangat Bermanfaat	Sangat suka penjelasan tanda bahaya anemia
6.	Rahmi	Anggota PKK	Jelas	Sangat Bermanfaat	Materi singkat padat dan langsung ke intinya
7.	Darmawati	Anggota PKK	Jelas	Sangat Bermanfaat	Sangat informatif bagi kami pengurus desa
8.	Harniati	Anggota PKK	Jelas	Sangat Bermanfaat	Bisa diterapkan langsung di keluarga sendiri
9.	Marwah	Anggota PKK	Jelas	Sangat Bermanfaat	Suka sekali dengan cara pembawaan tim pengabdian
10.	Hafsah	Anggota PKK	Jelas	Sangat Bermanfaat	Membantu meluruskan mitos salah tentang makanan bumil

Berdasarkan hasil rekapitulasi umpan balik yang diberikan kepada 10 responden (Tabel 2), parameter kejelasan materi penyuluhan mencapai persentase mutlak sebesar 100% ("Jelas"). Begitu pula dengan aspek kebermanfaatan kegiatan, di mana seluruh partisipan (100%) menyatakan program ini "Sangat Bermanfaat". Komentar dan rencana tindak lanjut dari responden rata-rata merefleksikan

peningkatan motivasi internal untuk mentransfer ilmu yang didapat ke lingkup kelompok Dasawisma serta kegiatan penimbangan bulanan di posyandu masing-masing dusun.

Peningkatan pengetahuan teoretis dan praktis ini sangat krusial mengingat peran PKK sebagai pilar utama promosi kesehatan preventif tingkat keluarga. Pemahaman komprehensif mengenai bahaya KEK dan anemia dapat meminimalkan keterlambatan deteksi dini komplikasi pada ibu hamil di tingkat komunitas, yang pada gilirannya berkontribusi menurunkan prevalensi stunting baru di wilayah kerja pedesaan secara signifikan.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia pada ibu hamil yang diselenggarakan untuk ibu-ibu PKK Desa Jene Mandinging terbukti efektif dalam memberikan dampak positif dalam penguatan kapasitas pengetahuan kesehatan masyarakat. Melalui pendekatan penyuluhan interaktif berbantuan booklet, pemahaman peserta mengenai batasan LILA, pengenalan gejala anemia, serta teknik pemenuhan zat besi berbasis bahan pangan lokal meningkat secara signifikan. Hasil evaluasi kuantitatif menunjukkan tingkat kepuasan dan kejelasan materi mencapai 100%, disertai komitmen kuat dari para pengurus PKK dan kader untuk mengaplikasikannya sebagai materi penyuluhan mandiri di dusun masing-masing. Tindak lanjut program ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran kolektif keluarga untuk menjaga asupan gizi ibu hamil demi menurunkan angka kelahiran BBLR dan memutus mata rantai stunting sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya dipanjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terselenggara dengan lancar dan sukses. Tim Pengabdian menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada Kepala Desa Jene Mandinging beserta jajaran Pemerintah Desa, Ketua dan seluruh Pengurus Tim Penggerak PKK Desa Jene Mandinging, serta Bidan Desa yang telah memfasilitasi, memberikan izin, dan berpartisipasi aktif penuh dedikasi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar atas dukungan penuh serta rekan-rekan mahasiswa kelompok pengabdian yang telah bekerja sama menyukseskan program gerakan aksi sehat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., & Azzahra, A. S. (2023). Olahan Ikan Menjadi Nugget Sebagai Upaya. Providing Additional Food (Pmt) In The Form Of Processed Fish Into Nuggets As An Effort To Reduce Stunting Rates In Patani Village, 103-110.
- Audia, N., Zaky, M., Hasym, N. M., Kamila, A., Karima, V. Q., Putri, A. A., Nugroho, H., Isda, S., Amanda, R., & Adawiyah, R. (2024). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Penambahan Makanan Bergizi Pada Desa Atar Kuwau Kecamatan Batu Ketulis Lampung Barat. 5(4), 1947-

1955.

- Kawihing, A. S., Siregar, R. F., Putri Hidayatullah, Lidia Hanum, Arditra, V. V., Nurul Jannah Ul Haq, Permana, T. D., Dea Fitri Anggraini, Naufal Arif Adira, & Khosyi Rafi Pratama. (2024). Pemanfaatan Pangan Lokal Upaya Pencegahan Stunting Guna Memenuhi Kebutuhan Gizi Baduta Dengan Pemberian Makanan Tambahan. *ABDIMAS EKODIKSOSIORA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ekonomi, Pendidikan, Dan Sosial Humaniora*, 4(1), 10-19. <https://doi.org/10.37859/abdimasekodiksosiora.v4i1.5939>
- Kudadiri, R., & Afriandi, F. (2023). Pemanfaatan Pangan Unggul Daerah dalam Pencegahan Stunting: Pembuatan Nugget Berbahan Daun Kelor dan Tempe. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 139-145. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v3i2.2087>
- Maedah, A. L., Sitoayu, L., Melani, V., Nuzrina, R., & Kuswari, M. (2023). Status Gizi, Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Karyawan Startup Jakarta. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 206-215. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.239>
- Reni Indriyani, Bertalina, B., & Putri, N. I. (2022). Pemberdayaan MP-ASI Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Balita Didesa Cipadang Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 151-156. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v1i3.294>
- Rohman, S., Indriyani, L., Dwi, M., Putri, A., & Koyyimah, N. D. (2024). Keywords: Stunting, PMT, Spinach Nuggets. 2(5), 32-38.
- Sumardilah, D. S., Muliani, U., Indryani, R., Prianto, N., & Sutrio, S. (2023). Pelatihan Pembuatan MP-ASI Berbasis Pangan Lokal Bagi Kader Posyandu Di Desa Cabang Empat Kabupaten Lampung Utara. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 48-51. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v2i3.847>
- Ummah, F. (2019). Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dan Asupan Nutrisi Dengan Kejadian Anemia Dan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 45-52.