

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) MELALUI EDUKASI *DOOR TO DOOR* DI KAMPUNG SAWAH, DESA TANJUNGPAYA, KECAMATAN PANIMBANG, KABUPATEN PANDEGLANG**

Ulfi Jefri<sup>1</sup>, May Indriyani<sup>2</sup>,Nurfakiah<sup>3</sup>  
Universitas Bina Bangsa, Banten, Indonesia

Email: [Ulfjefri.binabangsa@gmail.com](mailto:Ulfjefri.binabangsa@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu permasalahan gizi yang masih cukup. Kekurangan Energi Kronis (KEK) masih menjadi persoalan gizi yang menonjol di Indonesia, terutama pada ibu hamil. Kondisi ini ditandai dengan berkurangnya cadangan energi tubuh dalam jangka waktu lama, yang dapat dikenali melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) di bawah 23,5 cm atau Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang dari 18,5 kg/m<sup>2</sup>. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan 16,9% ibu hamil mengalami KEK, menandakan hampir satu dari lima berisiko terhadap gangguan kesehatan kehamilan maupun tumbuh kembang janin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kampung Sawah, Desa Tanjungjaya, Kecamatan Panimbang, Kabupaten Pandeglang, dengan sasaran ibu hamil yang teridentifikasi KEK. Aktivitas meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, dan LiLA, kemudian dilanjutkan edukasi gizi secara personal melalui pendekatan door to door menggunakan leaflet. Tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan tentang KEK, faktor penyebab, dampak, serta pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran gizi di kalangan peserta.

**Kata kunci:** KEK, Edukasi Gizi, Ibu Hamil, *Door to Door*

**ABSTRACT**

Chronic Energy Deficiency (CED) remains a significant nutritional problem in Indonesia, particularly among pregnant women. This condition is characterized by a long-term reduction in the body's energy reserves, which can be identified by measuring an upper arm circumference (MUAC) below 23.5 cm or a body mass index (BMI) of less than 18.5 kg/m<sup>2</sup>. Data from the 2023 Indonesian Health Survey indicates that 16.9% of pregnant women experience CED, indicating that nearly one in five are at risk of pregnancy health problems and fetal development. This community service activity was conducted in Kampung Sawah, Tanjungjaya Village, Panimbang District, Pandeglang Regency, targeting pregnant women identified as having CED. Activities included measuring height, weight, and MUAC, followed by personalized nutrition education through a door-to-door approach using leaflets. The goal was to increase knowledge about CED, its causes, impacts, and the importance of achieving balanced nutrition during pregnancy. Results of the activity demonstrated an increase in nutritional understanding and awareness among participants.

**Keywords:** CED, Nutrition Education, Pregnant Women, Door-to-Door

**Article History**

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagiarism Checker No 445

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/krepa.v1i2.365

Copyright : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menuntut peningkatan metabolisme energi. Pada fase ini, ibu hamil membutuhkan asupan nutrisi lebih tinggi agar kondisi gizi tetap terjaga. Jika kebutuhan tersebut tidak tercukupi, ibu berpotensi mengalami masalah gizi yang dapat memengaruhi kesehatan dirinya maupun pertumbuhan janin. Kekurangan gizi pada ibu diperkirakan berkontribusi pada sekitar 3,5 juta kematian setiap tahun dan menjadi penyebab signifikan beban penyakit global (Nugraha et al., 2018).

Masa kehamilan juga dikenal sebagai periode kritis yang menentukan kualitas generasi berikutnya. Upaya pencegahan masalah gizi sebaiknya dimulai sejak sebelum kehamilan dengan menjaga kesehatan, kebersihan, dan status gizi. Kekurangan asupan energi yang berlangsung lama, baik makro (karbohidrat, protein, lemak) maupun mikro (vitamin dan mineral), dapat memicu KEK (Kemenkes).

Di Indonesia, masalah gizi yang sering ditemui antara lain anemia, kekurangan energi protein (KEP), gangguan akibat kurang yodium (GAKY), dan kekurangan vitamin A (KVA). KEK sendiri merupakan kondisi defisit energi berkepanjangan yang berpotensi menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (<2.500 gram), prematur, bahkan meningkatkan risiko kematian ibu maupun bayi (Kemenkes RI, 2018).

Selain itu, fenomena gizi ganda juga muncul, yakni adanya kasus gizi kurang sekaligus gizi lebih. KEK pada ibu hamil perlu menjadi perhatian serius karena erat kaitannya dengan usia, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan dukungan keluarga (Simanjuntak et al., 2024).

## Metode

Kegiatan ini sebagai bagian dari kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) bidang kesehatan. Metode yang digunakan yaitu pendekatan langsung dari rumah ke rumah (*Door to Door*). Edukasi dilakukan kepada ibu hamil yang telah teridentifikasi mengalami KEK berdasarkan hasil skrining Posyandu dengan menggunakan media leaflet sebagai alat bantu untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Kampung sawah, Desa Tanjungjaya, Kecamatan Panimba **Hasil dan pembahasan**

Survei Kesehatan Indonesia (2023) mencatat prevalensi KEK pada ibu hamil sebesar 16,9%, artinya hampir satu dari lima ibu hamil mengalami defisit energi yang berisiko bagi kehamilan dan perkembangan janin. Provinsi dengan angka tertinggi adalah Papua Pegunungan (44,7%), sedangkan terendah di Kalimantan Utara (5,2%). Perbedaan ini diduga dipengaruhi akses layanan kesehatan, kondisi geografis, tingkat pendidikan, serta ketersediaan pangan (Almirah, 2024).

Pelaksanaan kegiatan di Kampung Sawah diawali dengan keterlibatan mahasiswa KKM di posyandu untuk mengukur tinggi badan, berat badan, dan LiLA ibu hamil. Hasil skrining menemukan satu kasus KEK dengan LiLA < 23,5 cm dan IMT < 18,5 kg/m<sup>2</sup>.



*Gambar 1 Pengukuran Lingkar Lengan Atas*



*Gambar 2 Pengukuran Tinggi Badan*

Intervensi dilakukan melalui edukasi *door to door*, yang diawali dengan penggalan informasi pola makan harian untuk mengetahui penyebab KEK. Penyuluhan disertai pembagian leaflet berisi penjelasan mengenai definisi KEK, penyebab, dampak, prinsip gizi seimbang, kebutuhan vitamin dan mineral, anjuran dan pembatasan makanan, penanganan mual muntah, serta pentingnya protein selama kehamilan.



*Gambar 3 Edukasi Door to Door menggunakan media leaflet*



*Gambar 4 Edukasi Door to Door pencatatan Recall 24 jam (pola makan)*



*Gambar 5 Eduksi Door to Door dokumentasi penyerahan leaflet*

Dari hasil kegiatan edukasi yang dilakukan secara langsung ke ibu hamil mengenai Kekurangan Energi Kronis (KEK), terlihat ada dampak positif yang cukup jelas. Ibu hamil yang sebelumnya belum mengerti dengan baik tentang KEK kini mulai lebih tahu, baik mengenai pengertian KEK, penyebab dan dampak bagi ibu hamil dan janin serta mrngrtahui pengertian Gizi Seimbang. Materi edukasi yang disampaikan melalui leaflet membuat ibu hamil lebih mudah memahami karena penyampaiannya sederhana dan menarik. Selain bertambahnya pengetahuan, ada juga perubahan dalam ibu hamil terutama dalam pola makan.



*Gambar 6 Monev (pertemuan ke-2)*



*Gambar 7 Dokumentasi after monev*

1. Faktor langsung yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan, mencerminkan kuantitas dan ragam bahan pangan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang, yang sering kali menjadi ciri khas kebiasaan suatu komunitas. Kebiasaan makan yang kurang bervariasi dan porsi yang tidak mencukupi berperan besar dalam meningkatkan risiko terjadinya KEK (Riska et al., 2023).

2. Faktor ekonomi memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi ibu hamil. Keluarga dengan pendapatan tinggi cenderung mampu memenuhi kebutuhan pangan yang lebih lengkap dan bergizi. Sebaliknya, keterbatasan penghasilan mengurangi daya beli sehingga asupan gizi, baik dari sisi kualitas maupun kuantitas, menjadi tidak optimal, yang akhirnya dapat memicu terjadinya KEK (Novitasari et al., 2019).
3. Keterbatasan dalam aspek ekonomi juga berdampak pada tingkat pendidikan, yang pada gilirannya memengaruhi pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam memilih serta mengonsumsi makanan bergizi. Hal ini menegaskan pentingnya pemahaman ibu hamil mengenai kebutuhan nutrisi terbaik selama masa kehamilan (Putri, 2024).

## Kesimpulan

Tingkat KEK pada ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi (16,9% berdasarkan SKI 2023), dengan variasi antarwilayah, tertinggi di Papua Pegunungan (44,7%) dan terendah di Kalimantan Utara (5,2%). Kondisi ini berbahaya bagi kesehatan ibu maupun janin karena dipengaruhi pola makan kurang bervariasi, keterbatasan ekonomi, rendahnya pengetahuan gizi, dan akses layanan kesehatan.

Program pengabdian masyarakat di Kampung Sawah berhasil menemukan kasus KEK melalui pengukuran LiLA dan IMT. Intervensi berupa edukasi door to door, monitoring, serta penyediaan leaflet terbukti meningkatkan pemahaman peserta mengenai KEK, konsep gizi seimbang, dan mendorong perubahan positif dalam pola makan.

## Daftar Pustaka

- Andriani, E., Rahayu, S., & Ramadhani, R. (2020). Hubungan KEK dengan Kejadian BBLR di Puskesmas Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(1)
- Ferdi Marulitua Simanjunta, Dkk (2024). Analisis kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil. *Babul Ilmi: Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Servei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Dalam angka Badan kebijakan pembangunan kesehatan. Jakarta
- Kementerian Kesehatan. 1000 hari pertama kehidupan. <https://ayosehat.kemkes.go.id/1000-hari-pertama-kehidupan/home>
- Novitasari, Dkk. (2019). Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Rowosari Semarang. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(1)
- Oktaviana Riska, Dkk. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Menggunakan Pengukuran Lila pada Ibu Hiperemesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Maluk Kabupaten Sumbawa Barat. *Jurnal Prima*. Volume 9. No 2.
- Rahayu Almirah Nareswari, Purnomo Windhu. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis pada wanita hamil di Indonesia. *Jurnal Promotif Preventif*. Vol 7, No. 33

- Putri septiyanti, Dkk (2024). Penerapan pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kurang energi kronis (KEK) diwilayah kerja puskesmas Ganjar Agung Kec. Metro Barat Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*. Volume 4. No 2.
- Farahdiba, I. (2021). Hubungan kekurangan energi kronis (KEK) dengan kejadian anemia pada ibu hamil primigravida di Puskesmas Jongaya Makassar tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1), 24-29.
- Hartaty, H., Rate, S., & Yusuf, K. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(3), 94-100.