Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma
ISSN 2716-3512 (Online)
ISSN 2721-0367 (Print)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

Penyuluhan Kesehatan Kenali dan Cegah KEK Pada Ibu Hamil di Desa Kertawangi RW 05 Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat

Irma Mulyani*, Rohimah Munawar, Sarah Anisa, Salma Salsabila, Meutia Putri Salama, Salma Sania Rustendi, Neng Reza Febrianti
Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali, Bandung Barat, Indonesia
*Penulis korespondensi: irmamulyani060@rajawali.ac.id

Dikirim : 3 Februari 2026 Direvisi : 3 April 2026 Diterima : 4 April 2026

Abstrak: *Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang berdampak terhadap peningkatan risiko komplikasi kehamilan dan kesehatan bayi. KEK dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain asupan gizi yang tidak adekuat, rendahnya pengetahuan ibu hamil, kondisi sosial ekonomi, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran ibu hamil serta keluarga mengenai KEK melalui pendekatan asuhan kebidanan komunitas. Metode yang digunakan adalah survei mawas diri dan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat di RW 05 Desa Kertawangi, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat. Hasil survei menunjukkan masih adanya ibu hamil dengan pola makan kurang seimbang, frekuensi makan tidak teratur, serta keterbatasan pemahaman mengenai tanda dan dampak KEK, khususnya indikator Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm. Penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan memberikan pemahaman mengenai pengertian KEK, faktor risiko, dampak terhadap ibu dan janin, serta upaya pencegahan melalui pemenuhan gizi seimbang dan konsumsi tablet zat besi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis komunitas merupakan upaya promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan peran aktif masyarakat. Diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi dalam pencegahan KEK pada ibu hamil serta mendukung peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak secara berkelanjutan.*

Kata kunci: *gizi seimbang, ibu hamil, kebidanan komunitas, Kekurangan Energi Kronik, penyuluhan kesehatan*

Abstract: *Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women remains a public health problem that increases the risk of pregnancy complications and infant health. CED is influenced by various factors, including inadequate nutritional intake, low maternal knowledge, socioeconomic conditions, and clean and healthy living behaviors. This activity aims to improve the knowledge, attitudes, and awareness of pregnant women and their families regarding CED through a community midwifery care approach. The methods used were a self-awareness survey and health education for the community in RW 05 Kertawangi Village, Cisarua District, West Bandung Regency. The survey results showed that there were still pregnant women with unbalanced diets, irregular meal frequencies, and limited understanding of the signs and impacts of CED, especially the indicator of Upper Arm Circumference (MUAC) < 23.5 cm. The health education provided an understanding of the definition of CED,*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

risk factors, impacts on the mother and fetus, and prevention efforts through the provision of balanced nutrition and consumption of iron tablets. This activity demonstrated that community-based health education is an effective promotive and preventive effort in increasing community awareness and active participation. It is hoped that this activity can contribute to the prevention of KEK in pregnant women and support the improvement of maternal and child health in a sustainable manner.

Keywords: *balanced nutrition, chronic energy deficiency, community midwifery, health education, pregnant women*

1. Pendahuluan

Masalah gizi pada ibu hamil masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan, khususnya di negara berkembang, termasuk Indonesia. Salah satu permasalahan gizi yang sering ditemukan adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK), yaitu kondisi kurangnya asupan energi dan protein dalam jangka waktu lama yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan ibu dan janin. KEK pada ibu hamil berkontribusi terhadap meningkatnya risiko anemia, persalinan lama, perdarahan postpartum, serta kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (Kemenkes RI, 2022; Fitriah dkk., 2023).

Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil dengan risiko KEK masih cukup tinggi, terutama di wilayah perdesaan dan daerah dengan kondisi sosial ekonomi menengah ke bawah (Silalahi, 2025; Arbaatin dkk., 2024). Faktor penyebab KEK bersifat multifaktorial, meliputi rendahnya pengetahuan ibu mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan, keterbatasan akses pangan bergizi, pola makan yang tidak seimbang, jarak kehamilan yang terlalu dekat, serta dukungan keluarga yang belum optimal (Susanti dkk., 2024; Elsera dkk., 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil berhubungan signifikan dengan status gizi dan kepatuhan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan (Raras dkk., 2021; Prautami, 2020; Herdiani & Afridah, 2017).

Selain faktor individu, kondisi lingkungan dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga memegang peranan penting dalam menentukan status gizi ibu hamil. Lingkungan dengan sanitasi yang kurang baik meningkatkan risiko penyakit infeksi, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, yang dapat memperburuk status gizi ibu hamil dan mempercepat terjadinya KEK (WHO, 2023). Oleh karena itu, upaya pencegahan KEK tidak dapat hanya berfokus pada intervensi klinis, tetapi harus dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis keluarga dan masyarakat.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan masyarakat, khususnya ibu hamil. Penyuluhan gizi selama kehamilan terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai kebutuhan energi dan protein, pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, serta kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) (Adhisty, 2025; Arfiyanti dkk., 2025). Pendekatan edukatif yang melibatkan ibu hamil dan keluarga dinilai lebih efektif karena keluarga memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan terkait pola makan dan perawatan selama kehamilan.

Berdasarkan hasil pengkajian situasi dan survei mawas diri di RW 05 Desa Kertawangi, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat, masih ditemukan ibu hamil dengan pola makan yang belum memenuhi prinsip gizi seimbang, frekuensi makan yang tidak teratur, serta keterbatasan variasi makanan sumber energi dan protein. Selain itu, sebagian ibu hamil belum memahami indikator risiko KEK, seperti pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm, serta dampak jangka pendek dan jangka panjang KEK terhadap ibu dan janin. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi kesehatan yang ada dengan kondisi kesehatan yang diharapkan.

Kondisi yang diharapkan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran ibu hamil serta keluarga mengenai KEK, perubahan sikap terhadap pemenuhan gizi selama kehamilan, serta terbentuknya perilaku positif dalam penerapan pola makan sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan yang terstruktur dan berbasis kebutuhan masyarakat, diharapkan ibu hamil mampu mengenali risiko KEK sejak dini dan melakukan upaya pencegahan secara mandiri dengan dukungan keluarga dan lingkungan sekitar.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang Kekurangan Energi Kronik pada ibu hamil menjadi relevan dan penting untuk dilaksanakan. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga kontribusi jangka panjang dalam pencegahan masalah gizi ibu hamil serta peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *community-based research* (CBR) yang dipadukan dengan metode survei mawas diri untuk mengidentifikasi

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

permasalahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil berdasarkan kondisi nyata di RW 05 Desa Kertawangi, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada periode Praktik Kerja Lapangan Kebidanan tahun 2025 dengan melibatkan mahasiswa kebidanan, bidan wilayah, kader posyandu, tokoh masyarakat, serta ibu hamil dan keluarga sebagai mitra utama. Bentuk kemitraan diwujudkan melalui koordinasi dengan Puskesmas dan perangkat desa dalam proses pendataan sasaran, penjadwalan kegiatan, serta pendampingan selama pelaksanaan penyuluhan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi lapangan, pencatatan data sekunder dari kader dan Puskesmas, serta pengukuran status gizi ibu hamil menggunakan indikator Lingkar Lengan Atas (LILA) sebagai penentu risiko KEK (Nisak & Nadhiroh, 2024; Adriati & Chloranyta, 2022). Hasil survei mawas diri digunakan untuk menetapkan prioritas masalah dan menyusun materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masyarakat setempat. Pendekatan partisipatif ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam upaya pencegahan KEK secara berkelanjutan.

Intervensi dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil dan keluarga dengan metode ceramah partisipatif dan diskusi interaktif. Materi yang disampaikan meliputi pengertian KEK, faktor penyebab, tanda dan dampak KEK terhadap ibu dan janin, pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan, konsumsi tablet zat besi (Fe), serta peran keluarga dan masyarakat dalam pencegahan KEK. Media edukasi yang digunakan berupa leaflet dan poster sebagai alat bantu visual untuk memperkuat pemahaman peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menilai perubahan tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner sederhana. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan efektivitas kegiatan pengabdian dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai KEK. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar dalam perumusan rekomendasi tindak lanjut bagi bidan, kader, dan Puskesmas guna mendukung pencegahan KEK secara berkelanjutan di wilayah setempat.

3. Hasil dan Diskusi

Hasil pengabdian masyarakat ini menggambarkan dinamika proses pendampingan dan penyuluhan kesehatan mengenai Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil yang dilaksanakan di RW 05 Desa Kertawangi, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui pendekatan kebidanan komunitas dengan

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif serta melibatkan peran aktif masyarakat, kader kesehatan, dan ibu hamil sebagai sasaran utama. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menekankan pentingnya intervensi promotif dan preventif dalam peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak.

Ragam kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak desa, ketua RW, serta kader posyandu untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan pengkajian awal berupa identifikasi kondisi kesehatan ibu hamil, tingkat pengetahuan mengenai KEK, serta kebiasaan konsumsi makanan selama kehamilan berdasarkan survei mawas diri. Kegiatan inti berupa penyuluhan kesehatan dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi tanya jawab yang membahas pengertian KEK, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak KEK terhadap ibu dan janin, serta upaya pencegahan melalui pemenuhan gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah. Dokumentasi kegiatan pemaparan materi penyuluhan ditunjukkan pada Gambar 1.

Sebagai bagian dari edukasi praktis, kegiatan dilanjutkan dengan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada ibu hamil sebagai upaya skrining status gizi dan deteksi dini risiko Kekurangan Energi Kronik. Pengukuran LILA dilakukan secara langsung oleh tim pengabdian dengan pendampingan kader posyandu, sekaligus memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya pemantauan status gizi selama kehamilan. Kegiatan pengukuran LILA ditampilkan pada Gambar 2. Pada akhir rangkaian kegiatan dilakukan evaluasi secara lisan melalui sesi tanya jawab untuk menilai pemahaman peserta, serta penyerahan piagam kepada peserta penyuluhan sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Dokumentasi penyerahan piagam ditampilkan pada Gambar 3. Peserta kegiatan penyuluhan terdiri dari ibu hamil dan perwakilan keluarga yang berdomisili di RW 05 Desa Kertawangi.

Gambaran umum peserta penyuluhan dapat dilihat pada Tabel 1. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah yang berpotensi memengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan. Jumlah peserta sebanyak 15 orang dinilai representatif untuk kegiatan edukasi berbasis komunitas di tingkat RW dan memungkinkan terjadinya interaksi yang lebih intensif antara fasilitator dan peserta. Setelah mengikuti penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang dan pencegahan Kekurangan Energi Kronik.

https://doi.org/10.26874/jakw.v7i2.1329

Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma
ISSN 2716-3512 (Online)
ISSN 2721-0367 (Print)
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

Gambar 1. Pemaparan materi penyuluhan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di RW 05 Desa Kertawangi.

Gambar 2. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada ibu hamil sebagai upaya deteksi dini risiko KEK.

Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma
ISSN 2716-3512 (Online)
ISSN 2721-0367 (Print)
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

Gambar 3. Penyerahan piagam kepada peserta penyuluhan KEK pada ibu hamil.

Tabel 1. Data Peserta Penyuluhan KEK pada Ibu Hamil di RW 05 Desa Kertawangi.

Mata Pencaharian	Jumlah Tanggungan	Jumlah Peserta
Petani	3–4 orang	4
Pedagang	2–3 orang	4
Buruh	3–5 orang	3
Ibu Rumah Tangga	2–4 orang	4
Total		15

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di RW 05 Desa Kertawangi, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat, telah berhasil dilaksanakan dengan pendekatan kebidanan komunitas yang promotif dan preventif. Melalui survei mawas diri, penyuluhan interaktif, serta pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran 15 peserta ibu hamil serta keluarga mengenai pengertian KEK, faktor risiko, dampak terhadap ibu dan janin, serta upaya pencegahan melalui gizi seimbang dan konsumsi tablet zat besi. Hasilnya menunjukkan perubahan positif dalam pemahaman peserta terhadap indikator risiko KEK (LILA <23,5 cm) dan pola makan yang lebih baik, meskipun tantangan sosial-ekonomi masih menjadi faktor penghambat utama.

Pendekatan partisipatif yang melibatkan kader posyandu, bidan wilayah, dan tokoh masyarakat terbukti efektif dalam membangun kemitraan dan memastikan keberlanjutan program. Kegiatan ini tidak hanya mengisi kesenjangan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) di tingkat rumah tangga, sejalan

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan RI untuk intervensi berbasis komunitas. Dokumentasi berupa pemaparan materi, pengukuran LILA, dan penyerahan piagam memperkuat dampak edukatif dan apresiasi terhadap partisipasi aktif masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi pada pencegahan KEK secara berkelanjutan dan peningkatan derajat kesehatan ibu-anak di wilayah pedesaan. Untuk tindak lanjut, diperlukan pemantauan rutin oleh Puskesmas, penguatan peran keluarga dalam pemenuhan gizi, serta replikasi program di RW lain dengan evaluasi pra-pasca yang lebih terstruktur menggunakan kuesioner standar.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan institusi pendidikan kebidanan yang telah memberikan dukungan, fasilitas, dan kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang konstruktif sejak tahap perencanaan, pelaksanaan penyuluhan, hingga proses penyusunan dan penyempurnaan artikel jurnal ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada tenaga kesehatan, bidan, serta pihak terkait di lokasi kegiatan yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama yang baik sehingga kegiatan penyuluhan dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Partisipasi aktif dari seluruh peserta penyuluhan memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap keberhasilan kegiatan ini.

Daftar Referensi

Adhisty, Y. (2025). Penyuluhan Nutrisi Seimbang Bagi Ibu Hamil Risiko Tinggi. *DIMASLIA : Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 3(1), 49-55.

Adriati, F. & Chloranyta, S. (2022). Status Gizi Ibu Hamil Berdasarkan Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(2), 127-134.

Arbaatin, T., Maryam, S. & Harminingsih, B. (2024). Pemberdayaan Ibu Hamil: Upaya Penanggulangan KEK dan Anemia untuk Kesehatan Janin yang Optimal. *Sahaya: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 1(1), 90-97.

Arfiyanti, Rachman, A., Krista, A.J., Muliana, V. & Aziz, A. (2025). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pemahaman Ibu Hamil Dalam Mendukung Kesehatan Ibu Dan Janin. CARADDE: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 620-629.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

Elsera, C., Murtana, A., Sawitri, E. & Oktaviani, U.S. (2021). Faktor Penyebab Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil: Study Literature. *Prosiding The 13th University Research Colloqium 2021* (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten), 985-988.

Fitriah, I.P., Faridah, F., Yuliva, Y., Oknalia, V., Saputri, L.A., Bebasari, M., Merry, Y.A., & Hayati, N.F. (2023). Anemia Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil. JIK: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 124-129.

Herdiani, N. & Afridah, W. (2017). Hubungan Pengetahuan, Tindakan Makan Ibu Hamil Dan Status Gizi Ibu. *Nutrire Diaita*, 9(2), 7-12.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Jakarta.

Nisak, S.K., & Nadhiroh, S.R. (2024). Hubungan Lingkar Lengan Atas (LILA) pada Ibu Hamil dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR): Systematic Review. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 512–520. https://doi.org/10.20473/ mgk.v13i1.2024.512-520

Prautami, E.S. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Mengenai Status Gizi Selama Kehamilan. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 10(20), 23-29.

Raras, N.S., Laras, D., Riansih, C., & Siswatibudi, H. (2021). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi Pada Masa Kehamilan di PMB Widya Puri Handayani. *Jurnal Permata Indonesia*, 12(2), 36-42.

Silalahi, R.M. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Risiko Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu hamil di Indonesia (Analisis Data Lanjut dari Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023). *Skripsi*, Program Studi Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.

Susanti, D., Aisyah, S., Hazirin & Effendi. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil. *Lentera Perawat*, 5(1), 66-72.

World Health Organization. (2023). Nutrition counselling during pregnancy. Diakses dari laman https://www.who.int/tools/elena/interventions/nutrition-counselling-pregnancy