

CEGAH STUNTING SEJAK DINI: EDUKASI PENCEGAHAN KEK PADA IBU HAMIL

Eva Ratna Dewi^{1*}, Ingka Kristina Pangaribuan², Nur Azizah³, Eka Purnamasari⁴
Siska Suci Triana Ginting⁵, Kiki Miftasari⁶

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, STIKes Mitra Husada Medan

^{2,4} Program Studi Kebidanan Program Sarjana, STIKes Mitra Husada Medan

³ Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, STIKes Mitra Husada Medan

Email: evaratna.dewi87@gmail.com*, Ingka.kristina@gmail.com, kikimiftasari4@gmail.com

Received: 4 Juli 2025 | Revised: 11 juli 2025 | Accepted: 19 Juli 2025

Corresponding Author: Eva Ratna Dewi (email: evaratna.dewi87@gmail.com)

Abstrak

Latar Belakang: Ibu hamil merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi, terutama Kekurangan Energi Kronis (KEK). Pada tahun 2020 tercatat 1.200 ibu hamil mengalami KEK, kemudian menurun menjadi 1.000 pada tahun 2021, dan kembali turun menjadi 800 pada tahun 2022. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan dalam layanan kesehatan bagi ibu hamil di wilayah tersebut. Namun demikian, angka kejadian KEK di wilayah kerja Puskesmas Atu Lintang masih tergolong tinggi. **Metode:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan media utama berupa leaflet sebagai alat edukasi mengenai KEK kepada ibu hamil. Fokus kegiatan diarahkan pada upaya pencegahan KEK yang berpotensi menyebabkan stunting pada anak di wilayah kerja Puskesmas Atu Lintang, Aceh. **Hasil:** Sebelum edukasi diberikan, sebagian besar ibu hamil menunjukkan tingkat pemahaman yang rendah, yaitu 31 responden (56,7%), dan kesadaran terhadap pentingnya pemantauan status gizi selama kehamilan juga masih minim. Namun setelah dilakukan penyuluhan interaktif dengan pendekatan yang mudah dipahami, terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan, dengan 41 responden (68,3%) menunjukkan peningkatan pemahaman yang tercermin dari perubahan kategori pengetahuan ke tingkat yang lebih baik. **Kesimpulan:** Kegiatan ini menegaskan pentingnya intervensi promotif dan preventif di wilayah dengan risiko tinggi masalah gizi. Pelaksanaan edukasi langsung dan partisipatif yang melibatkan kader serta tenaga kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan membentuk perilaku hidup sehat pada ibu hamil. Oleh karena itu, program edukasi serupa perlu dijalankan secara berkelanjutan untuk menurunkan angka KEK dan mencegah stunting sejak masa kehamilan.

Kata Kunci : Edukasi, Pencegahan, Kekurangan Energi Kronis, Stunting, Ibu Hamil

1. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas sumber daya manusia di masa depan. Ibu hamil dengan status gizi yang baik memiliki peran vital dalam melahirkan generasi yang sehat dan berkualitas. Salah satu permasalahan gizi yang masih banyak ditemui di Indonesia, terutama di daerah terpencil, adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK). KEK pada ibu hamil ditandai dengan asupan energi dan protein yang rendah dalam jangka panjang, yang biasanya diukur melalui lingkaran lengan atas (LiLA) kurang dari 23,5 cm. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan dan persalinan, serta berdampak buruk pada janin, seperti berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, dan tingginya angka kematian ibu dan bayi.[1].

KEK merupakan salah satu gangguan gizi yang cukup umum dialami oleh ibu hamil. Meskipun kehamilan merupakan proses fisiologis yang normal, perhatian dari tenaga kesehatan – terutama bidan tetap diperlukan melalui pendekatan promotif. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) mengenai pentingnya pemantauan kesehatan selama kehamilan serta penanganan berbagai keluhan yang mungkin timbul[2].

Perkembangan otak janin dimulai sejak masa kehamilan, sehingga ibu hamil perlu menjaga status gizinya dan mendapatkan perawatan yang memadai guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal. Status gizi ibu sangat berpengaruh terhadap berat badan bayi saat lahir. Ibu hamil termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, termasuk Kekurangan

Energi Kronik (KEK), yang dapat meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), yaitu kurang dari 2.500 gram. Pada orang dewasa, KEK dapat dikenali melalui penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT); jika hasilnya di bawah 18,5 maka dikategorikan KEK. Sementara itu, nilai IMT normal pada ibu hamil berada di kisaran 19,8 kg/m². Beberapa faktor yang berkaitan dengan kejadian KEK antara lain pengetahuan ibu, pola konsumsi makanan, pantangan makanan, serta kondisi anemia[3].

Memastikan asupan gizi yang cukup selama masa kehamilan sangat penting karena janin mengalami pertumbuhan yang pesat. Kekurangan nutrisi dapat menghambat proses tumbuh kembang janin. Salah satu indikator risiko KEK (Kekurangan Energi Kronik) pada ibu hamil adalah pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA) yang kurang dari 23,5 cm. KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti anemia, perdarahan, infeksi, kenaikan berat badan yang tidak optimal selama kehamilan, dan menjadi faktor tidak langsung yang berkontribusi terhadap kematian ibu. Dampaknya terhadap proses persalinan juga cukup serius, antara lain risiko persalinan prematur, proses persalinan yang lama dan sulit, perdarahan pasca melahirkan, serta meningkatnya angka tindakan operasi sesar. Bagi janin, KEK dapat menyebabkan hambatan pertumbuhan dalam kandungan (IUGR), kematian janin dalam rahim (IUFD), kelainan bawaan, anemia, hingga berat badan lahir rendah (BBLR)[4].

Di sejumlah wilayah dengan tingkat kemiskinan yang tinggi dan akses layanan kesehatan yang terbatas, seperti daerah yang rawan gizi, kasus Kekurangan Energi Kronik pada ibu hamil masih tergolong tinggi. Hal ini disebabkan oleh rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai kebutuhan gizi selama masa kehamilan, terbatasnya ketersediaan makanan bergizi, serta kurangnya edukasi kesehatan dari tenaga medis. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif berupa edukasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya asupan gizi tambahan, deteksi dini KEK, serta dampaknya terhadap risiko stunting pada anak[5].

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan para ibu hamil dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam menjaga status gizinya, sehingga dapat mencegah terjadinya KEK serta menurunkan risiko stunting pada anak sejak dini. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan memperkuat peran kader serta tenaga kesehatan dalam mendampingi ibu hamil di wilayah yang rentan terhadap masalah gizi[6].

2. METODE PELAKSANAAN

Peralatan utama yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain leaflet untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil terkait Kekurangan Energi Kronik. Kegiatan pengabdian ini difokuskan pada pencegahan KEK yang dapat berdampak Stunting Pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Atu Lintang, Aceh. Materi yang digunakan antara lain:

Tahap-Tahap Kegiatan Pengabdian

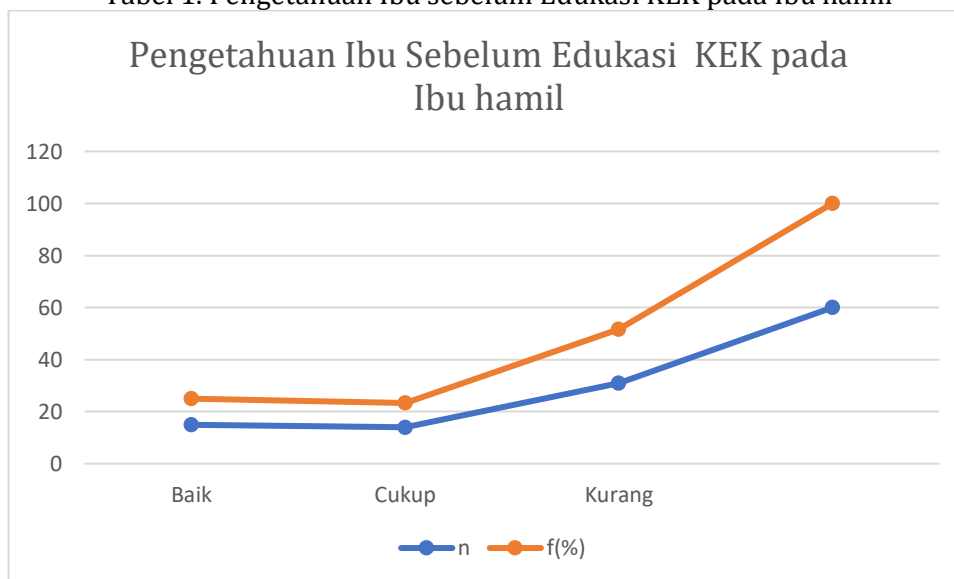
1. Persiapan Kegiatan
 - a. Koordinasi dengan pihak Puskesmas dan aparat desa di wilayah Kerja Puskesmas Atu Lintang.
 - b. Survei awal untuk mengidentifikasi jumlah ibu hamil dan kondisi status gizi (pengukuran LiLA, BB, dan tinggi badan).
 - c. Penyusunan materi edukasi tentang KEK, gizi ibu hamil, dan pencegahan stunting.
 - d. Persiapan alat bantu edukasi (leaflet, poster, media visual) dan bahan makanan bergizi lokal sebagai contoh.
2. Pelaksanaan Penyuluhan
 - a. Pemberian edukasi gizi kepada ibu hamil mengenai:
 - 1) Pengertian dan bahaya KEK.
 - 2) Dampak KEK terhadap janin dan risiko stunting.
 - 3) Pola makan seimbang dan pemanfaatan pangan lokal.
 - b. Diskusi interaktif dan tanya jawab seputar mitos atau pantangan makan selama hamil.

- c. Demonstrasi pembuatan menu sehat dan bergizi dari bahan sederhana dan mudah dijangkau.
- 3. Pemeriksaan dan Pemantauan Gizi
 - a. Pengukuran LILA (Lingkar Lengan Atas), berat badan, dan status anemia (jika memungkinkan).
 - b. Identifikasi ibu hamil dengan risiko KEK.
 - c. Pemberian saran individual terkait pemenuhan gizi dan kebutuhan energi harian.
- 4. Pemberdayaan Kader dan Keluarga
 - a. Pelatihan singkat bagi kader posyandu tentang deteksi dini KEK dan peran mereka dalam mendampingi ibu hamil.
 - b. Edukasi kepada suami dan anggota keluarga lain tentang pentingnya dukungan terhadap ibu hamil dalam pemenuhan gizi.
- 5. Evaluasi dan Tindak Lanjut
 - a. Evaluasi pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan.
 - b. Monitoring perubahan LILA atau status gizi secara berkala bersama kader.
 - c. Penyusunan laporan kegiatan dan rekomendasi untuk keberlanjutan program di tingkat desa atau puskesmas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi tentang KEK pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Atu Lintang meliputi: Pemberian materi edukasi tentang pencegahan stunting sejak dini melalui pencegahan KEK pada ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Atu Lintang dan diikuti oleh bidan desa, ketua pelaksana pengabdian masyarakat, kader, serta 60 ibu hamil trimester III. Tim Pengabdian dari UPPM STIKes Mitra Husada Medan turut terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini. Hasil nilai pengetahuan pre-test sebelum dan sesudah pemberian materi menunjukkan adanya perubahan sebagai berikut:

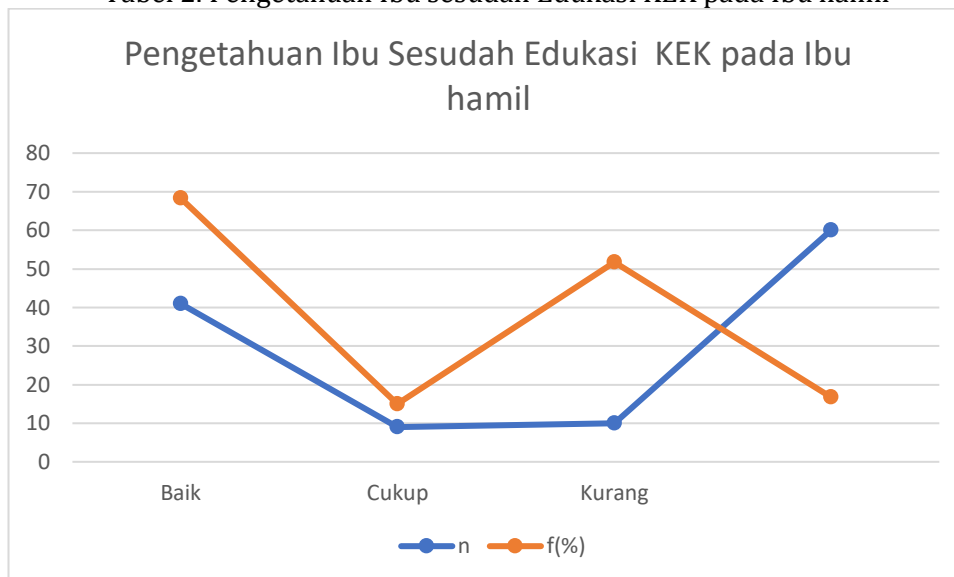
Tabel 1. Pengetahuan Ibu sebelum Edukasi KEK pada Ibu hamil



Dari hasil pengabdian didapati bahwa Sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai Kekurangan Energi Kronik (KEK). Dari 60 responden, sebanyak 31 orang (56,7%) tergolong dalam kategori pengetahuan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi selama kehamilan, risiko KEK, serta dampaknya terhadap janin dan potensi terjadinya stunting masih sangat terbatas.

Kurangnya pengetahuan ini kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor, seperti terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan, rendahnya intensitas konsultasi dengan tenaga medis, serta anggapan umum bahwa kehamilan merupakan proses alami yang tidak memerlukan perhatian khusus terhadap pola makan. Selain itu, keberadaan mitos dan pantangan makanan yang berkembang di lingkungan masyarakat turut memengaruhi rendahnya asupan nutrisi pada ibu hamil. Kondisi ini menegaskan pentingnya pelaksanaan edukasi yang menyeluruh mengenai KEK dan gizi ibu hamil sebagai langkah awal dalam pencegahan stunting sejak dalam kandungan. Melalui edukasi yang tepat, diharapkan kesadaran dan perubahan perilaku ibu hamil dalam menjaga status gizinya dapat meningkat selama masa kehamilan [7].

Tabel 2. Pengetahuan Ibu sesudah Edukasi KEK pada Ibu hamil



Setelah dilakukan edukasi mengenai Kekurangan Energi Kronik (KEK) kepada ibu hamil, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta. Dari 60 responden, sebanyak 41 orang (68,3%) berada dalam kategori pengetahuan baik. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukatif yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait pentingnya asupan gizi selama kehamilan, risiko KEK, serta dampaknya terhadap janin dan kemungkinan terjadinya stunting. Peningkatan ini menggambarkan keberhasilan metode penyuluhan yang digunakan, seperti penyampaian materi secara sistematis, diskusi interaktif, serta pemanfaatan media edukatif yang tepat dan mudah dipahami. Pelaksanaan edukasi secara langsung memberikan ruang bagi ibu hamil untuk bertanya, berdiskusi, serta memperoleh informasi yang relevan dengan kondisi mereka masing-masing [8].

Perubahan ini sangat krusial, mengingat pengetahuan merupakan landasan awal dalam membentuk sikap dan perilaku hidup sehat. Dengan bertambahnya wawasan, diharapkan ibu hamil mampu menerapkan pola makan yang lebih seimbang, menghindari pantangan makan yang tidak berdasar, dan lebih aktif dalam memantau kondisi gizi selama kehamilan. Temuan ini juga menegaskan pentingnya edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan, terutama di wilayah yang masih menghadapi tingkat KEK yang tinggi. Ke depan, peran kader dan tenaga kesehatan diharapkan semakin diperkuat untuk terus mendampingi ibu hamil dalam menjaga kesehatannya serta mencegah risiko stunting sejak dalam kandungan [9].

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan Kekurangan Energi Kronik sebagai langkah awal dalam upaya pencegahan stunting menunjukkan hasil yang positif. Materi edukasi yang diberikan mencakup pemahaman tentang pentingnya asupan gizi selama kehamilan, risiko KEK terhadap kesehatan ibu dan janin, serta kaitan antara KEK dan kejadian stunting pada anak. Sebelum edukasi dilaksanakan, hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki pemahaman yang

rendah terkait KEK dan dampak negatifnya. Banyak dari mereka belum mengetahui pentingnya konsumsi makanan bergizi, masih mempercayai pantangan makanan yang tidak didukung oleh fakta ilmiah, serta kurang proaktif dalam memantau status gizi mereka. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada di bawah ambang batas normal (<23,5 cm), yang mengindikasikan risiko KEK[10].

Setelah sesi edukasi dilakukan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan para peserta. Dari keseluruhan responden, sebagian besar menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan dan langkah-langkah sederhana untuk mencegah KEK, seperti memanfaatkan bahan pangan lokal yang tinggi energi dan protein, serta melakukan pemeriksaan rutin ke fasilitas kesehatan. Metode penyuluhan yang diterapkan seperti ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi penyusunan menu bergizi, dan pemanfaatan media visual, terbukti efektif dalam menyampaikan informasi secara mudah dan menarik. Pelaksanaan edukasi secara langsung juga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk bertanya, mengonfirmasi informasi yang diterima, dan berbagi pengalaman pribadi mereka[11].



Gambar.1 Kegiatan edukasi tentang KEK pada Ibu Hamil



Gambar 3: Kegiatan Foto Bersama Ibu Hamil

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi pencegahan Kekurangan Energi Kronik pada ibu hamil sebagai langkah awal dalam mencegah stunting memberikan hasil yang positif dan bermakna. Materi edukasi yang disampaikan berhasil meningkatkan pemahaman sebagian besar peserta mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan, risiko KEK terhadap kesehatan ibu dan janin, serta kaitannya dengan stunting pada anak.

Sebelum pelaksanaan edukasi, mayoritas ibu hamil masih memiliki tingkat pemahaman yang rendah sebesar 31 responden (56,7%) serta kesadaran yang minim terhadap pentingnya pemantauan status gizi selama masa kehamilan. Namun, setelah dilakukan penyuluhan secara interaktif dengan metode yang mudah dipahami, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sebesar 41 Responden (68,3%), yang tercermin dari pergeseran kategori pengetahuan ke tingkat yang lebih baik.

Kegiatan ini menegaskan pentingnya intervensi promotif dan preventif di wilayah yang rentan terhadap masalah gizi. Pelaksanaan edukasi secara langsung dan partisipatif dengan melibatkan kader dan tenaga kesehatan terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran serta membentuk perilaku hidup sehat pada ibu hamil. Oleh karena itu, program edukasi serupa perlu dijalankan secara berkelanjutan untuk menurunkan angka KEK dan mencegah stunting sejak masa kehamilan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan oleh penulis tentunya tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran kegiatan ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada wilayah kerja Puskesmas Atu Lintang, Aceh, atas izin dan kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian di wilayah tersebut. Penulis juga berterima kasih kepada para bidan dan kader desa yang telah memberikan bantuan serta dukungan langsung di lapangan.

Apresiasi yang tinggi diberikan kepada Dr. Drs. Imran Saputra Surbakti, MM, selaku Ketua Yayasan Mitra Husada Medan, atas arahan dan bimbingannya sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes., Ketua STIKes Mitra Husada Medan, yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi dalam pelaksanaan

kegiatan ini. Tak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM) STIKes Mitra Husada Medan atas dukungan dan bantuannya sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan lancar dan sesuai tujuan

6. REFERENSI

- [1] Y. O. Primajuni Wuhan, Y. TRMR Simarmata, F. Aping Dangur, and N. L. Astika Putri, "Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesadaran Gizi dan Mengurangi Angka Stunting pada Anak SD Inpres Naibonat," *J. Pengabdi. Kpd. Masy. Nusant.*, vol. 5, no. 2, pp. 2087–2091, 2024, doi: 10.55338/jpkmn.v5i2.3021.
- [2] A. Yanitama, M. Alifaturrohmah, A. A. Putri, and Wahyudi, "Inovasi Pengabdian Masyarakat dalam Pencegahan dan Pendampingan Stunting di Desa Talakbroto, Kabupaten Boyolali," *J. Dhama Indones.*, vol. 2, no. 1, pp. 8–17, 2024, [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/journals/jdi>
- [3] S. Haryani, A. P. Astuti, and K. Sari, "Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat dengan Komunikasi Informasi dan Edukasi di Wilayah Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang," *J. Pengabdi. Kesehat. STIKES Cendekia Utama Kudus*, vol. 4, no. 1, p. 30, 2021.
- [4] D. Kurniawan *et al.*, "Pengabdian Masyarakat dalam Pencegahan Stunting di Desa Purwoharjo Kabupaten Tebo dengan Pendekatan Family Empowerment," *BangDimas J. Pengemb. dan Pengabdi. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 22–27, 2022, doi: 10.22437/jppm.v1i1.22577.
- [5] A. Rosib *et al.*, "Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pemberian Makanan Tambahan Pada Balita Stunting Dan Ibu Hamil Kek Di Desa Taman Kecamatan Taman Kab Pemalang," vol. 9, no. 1, 2025.
- [6] M. A. Muhibbin *et al.*, "Edukasi Pola Makan Ibu Hamil Untuk Cegah Stunting Dan Kekurangan Energi Kronik," *J. Abdimas Sangkabira*, vol. 4, no. 2, pp. 265–273, 2024, doi: 10.29303/abdimassangkabira.v4i2.1070.
- [7] Y. Hidaytillah *et al.*, "Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Stunting dalam Rangka Membangun Masa Depan Masyarakat Unggul," *Welf. J. Pengabdi. Masy.*, vol. 1, no. 4, pp. 657–661, 2023, doi: 10.30762/welfare.v1i4.969.
- [8] H. Heryani, I. Istikharoh, M. Sari, M. Yulansari, and M. Putri Gustin, "Edukasi Stunting pada Ibu Balita," *Kolaborasi J. Pengabdi. Masy.*, vol. 3, no. 4, pp. 266–271, 2023, doi: 10.56359/kolaborasi.v3i4.302.
- [9] R. Probowati, M. Ratnawati, and M. Sawitri Prihatini, "Pendampingan Penanganan Ibu Hamil Kekurangan Energi Kalori (Kek) Mencegah Stunting Di Masa Pandemi Desa Bareng Kabupaten Jombang," *J. Pengabdi. Masy. Kesehat.*, vol. 7, no. 2, pp. 150–155, 2021, doi: 10.33023/jpm.v7i2.844.
- [10] A. Kurniawan, "Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUPEMA) Sosialisasi dan Percepatan Penanggulangan Stunting Melalui Pemberian Makanan Tambahan pada Balita di Grogolan , Boyolali Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUPEMA)," vol. 04, no. 01, pp. 13–23, 2025.
- [11] M. A. Maharani *et al.*, "Pengabdian Masyarakat Melalui Gerakan Masyarakat Sadar Stunting (Germasting) Kepada Masyarakat Desa Wangunsari," *J. Pengabdi. West Sci.*, vol. 3, no. 05, pp. 632–638, 2024, doi: 10.58812/jpws.v3i05.1199.