

## Upaya Penanganan dan Pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) Melalui Edukasi Gizi Pada Wanita Masa Prakonsepsi

Jumrah Sudirman<sup>1</sup>, Sumarni Marwang<sup>2</sup>, Rosita Passe<sup>3</sup>  
Universitas Megarezky<sup>1,2,3</sup>

E-mail: [jumrah.mega.rezky@gmail.com](mailto:jumrah.mega.rezky@gmail.com)<sup>1</sup>, [Sumarni.megarezky@gmail.com](mailto:Sumarni.megarezky@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[rositapasse88@gmail.com](mailto:rositapasse88@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Status gizi masa prakonsepsi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi, apabila pencegahan dilakukan pada saat sebelum hamil maka efeknya akan lebih baik. Skrining prakonsepsi berguna untuk mengurangi resiko dan mempromosikan gaya hidup sehat untuk mempersiapkan kehamilan sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Bontomarannu pada tanggal 22 Desember 2022. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan Wanita prakonsepsi untuk upaya penanganan dan pencegahan kekurangan energi kronik (KEK). Kegiatan ini dihadiri oleh 11 peserta. Pada pelaksanaan kegiatan dilakukan pretes dan postes kepada peserta menggunakan kuisioner untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah edukasi. Hasil yang didapatkan 100% peserta mengalami peningkatan pengetahuan pada saat evaluasi dilakukan. Hal ini menunjukkan kegiatan edukasi ini efektif dilakukan untuk upaya penanganan dan pencegahan kekurangan energi kronik (KEK).

**Kata kunci :** Wanita prakonsepsi, kekurangan energi kronik, edukasi

### ABSTRACT

Preconceptional nutritional status is one of the factors that influence the condition of pregnancy and the well-being of the baby, if prevention is carried out before pregnancy, the effect will be better. Preconception screening is useful for reducing risk and promoting a healthy lifestyle to prepare for a healthy pregnancy. This community service activity was carried out at the Bontomarannu Health Center on December 22, 2022. The aim of the activity is to increase the knowledge of preconception women for efforts to treat and prevent chronic energy deficiency. This activity was attended by 11 participants. In the implementation of the activity, pre-test and post-test were carried out to the participants using a questionnaire to assess the increase in knowledge after education. The results obtained by 100% of participants experienced an increase in knowledge at the time the evaluation was carried out. This shows that this educational activity is effective in handling and preventing chronic energy deficiency.

**Keyword :** Preconception women, chronic energy deficiency, education

### 1. PENDAHULUAN

Kesehatan prakonsepsi merupakan bagian dari kesehatan secara keseluruhan antara perempuan dan laki-laki selama masa reproduksinya. Skrining prakonsepsi

berguna untuk mengurangi resiko dan mempromosikan gaya hidup sehat untuk mempersiapkan kehamilan sehat (Syamsari et al., 2020).

Status gizi masa prakonsepsi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kondisi kehamilan dan

kesejahteraan bayi, apabila pencegahan dilakukan pada saat sebelum hamil maka efeknya akan lebih baik (Hubu et al., 2018). Kecukupan gizi sangat diperlukan oleh setiap orang sejak masih didalam kandungan, bayi, anak-anak, masa remaja, dewasa hingga usia lanjut (Putra & Dewi, 2020).

Masalah gizi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama di negara berkembang termasuk Indonesia dan merupakan penyebab tidak langsung dari kematian ibu dan anak yang masih dapat dicegah (Syamsari et al., 2020). Karena kebutuhan untuk memperoleh zat gizi dari makanan tidak dapat terpenuhi, maka timbul masalah gizi. Jika konsumsi gizi kurang dari gizi yang cukup maka orang tersebut akan mengalami gizi kurang, sebaliknya jika konsumsi melebihi kecukupan gizi maka orang tersebut akan mengalami gizi lebih (Nurkhaira Mazita J et al., 2019).

Status gizi yang baik berawal dari asupan makanan yang berkualitas. Status gizi ibu yang diukur melalui LiLA mencerminkan cadangan zat gizi dan kondisi status

gizi ibu di masa pra hamil (Prakonsepsi Fitriani et al., 2018). Kekurangan gizi sebelum hamil akan berpengaruh terhadap status gizi ibu selama mengandung, yang membuat kebutuhan gizinya lebih tinggi dibandingkan ibu yang normalurangan gizi, untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janinnya (Balebu et al., 2019). Status gizi kurang yang dialami ibu pada saat kehamilan merupakan suatu kondisi yang biasanya merupakan kelanjutan dari status nutrisinya sebelum hamil (Energi et al., 2019).

Berdasarkan proporsi kelompok umur, prevalensi KEK tertinggi yaitu pada WUS berusia 15-49 tahun sebanyak 33,5% pada WUS hamil dan 36,3% pada yang tidak hamil. Angka prevalensi KEK di Provinsi Sulawesi Selatan berada di atas angka rata-rata nasional yaitu 34,59%, angka prevalensi KEK pada WUS yang hamil sebanyak 16,87% pada 17,72% pada WUS yang tidak hamil (Aritonang et al., 2020).

Puskesmas Bontomarannu merupakan bagian dari pelayanan Kesehatan primer yang ada di Kabupaten Gowa, Provinsi Sulawesi

Selatan. Salah satu bentuk layanan yang ada adalah asuhan pada Wanita prakonsepsi. Pentingnya layanan prakonsepsi untuk melakukan upaya persiapan dini kehamilan dan pencegahan dini dari berbagai komplikasi yang mungkin terjadi. Termasuk perbaikan status gizi Wanita prakonsepsi, khususnya pada Wanita yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK) (Harizal , Neherta, 2021).

Olehnya itu, tim pengabdian tertarik untuk melakukan edukasi gizi pada Wanita prakonsepsi untuk penanganan dini KEK sebagai persiapan kehamilan di Puskesmas Bontomarannu, Kabupaten Gowa. Hal ini menjadi upaya untuk membantu program pemerintah khususnya program penurunan stunting.

## **2. PERMASALAHAN**

Masih banyaknya Wanita prakonsepsi yang mengalami status gizi dengan status KEK. Hal ini dapat berdampak pada kehamilan dan persalinan kelak pada Wanita tersebut jika tidak ditangani lebih dini.

## **3. METODOLOGI**

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2023 di Aula Puskesmas Bontomarannu, Kabupaten Gowa. Peserta kegiatan ini adalah Wanita prakonsepsi atau calon pengantin berjumlah 11 orang peserta. Tahapan awal dilakukan perijinan pelaksanaan kegiatan, pendataan peserta edukasi dan penyiapan media berbentuk leaflet. Tahapan kedua pelaksanaan kegiatan edukasi, dimulai dengan pretes dan pemberian materi. Tahapan akhir, dilakukan evaluasi kegiatan. Instrument pretes dan postes adalah kuisisioner pengetahuan yang dibagikan kepada peserta edukasi. Data hasil peningkatan diolah menggunakan excel.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan edukasi pada Wanita prakonsepsi untuk pencegahan dini kekurangan energi kronik dilakukan oleh tim pengabdian di Puskesmas Bontomarannu pada tanggal 22 Desember 2022. Kegiatan diawali dengan memberikan gambaran umum terkait kegiatan yang akan dilaksanakan.



Gambar 1. Pemaparan Gambaran Kegiatan yang Akan Dilaksanakan

Peserta yang mengikuti kegiatan berdasarkan Pendidikan terlihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Edukasi

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan		
SMP	2	18.2
SMA	4	36.4
Perguruan Tinggi	5	45.4
Pekerjaan		
Bekerja	5	45.4
Tidak bekerja	6	54.6
Umur		
<20 tahun	2	18.2
20-25 tahun	7	63.6
26-30 tahun	2	18.2
Total	11	100

Peserta edukasi paling banyak memiliki Pendidikan pada kategori Pendidikan tinggi yaitu 5 orang (45.4%). Sementara berdasarkan umur, paling banyak pada kategori 20-25 tahun yaitu 7 orang (63.6%).

Sebelum materi dimulai dilakukan pretes pengetahuan kepada peserta menggunakan kuisisioner pengetahuan.

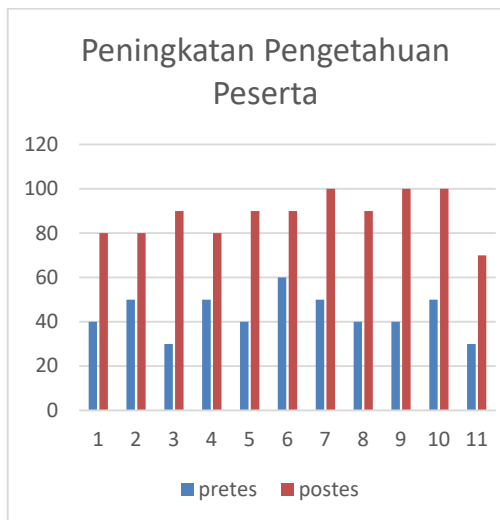
Selanjutnya dilakukan pemaparan materi menggunakan media leaflet tentang kekurangan energi kronik pada Wanita prakonsepsi dan upaya penanganannya. Materi dipaparkan kurang 1 jam 40 menit. Setelah pemaparan materi dilakukan diskusi dan tanya jawab dengan peserta kegiatan.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan diakhiri dengan melakukan postes menggunakan kuisisioner pengetahuan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta.

Berikut disajikan data pretes dan postes pengetahuan peserta edukasi:



Gambar 3. Grafik Peningkatan Pengetahuan Peserta

Gambar 3 menunjukkan hasil pretes dan postes pengetahuan peserta. Dari gambar terlihat 100% peserta yang mengikuti edukasi memiliki peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah edukasi dilakukan.

Pendidikan merupakan faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Pendidikan dapat berpengaruh terhadap pola pikir dan tingkat pemahaman terhadap informasi. Pendidikan yang lebih tinggi diharapkan mendapatkan informasi yang lebih banyak, dapat lebih memahami dan mengolah informasi dengan lebih baik. Pada kegiatan ini rerata peningkatan pengetahuan

responden yang berpendidikan tinggi lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang berpendidikan rendah

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2022, di Puskesmas Bontomarannu yang dihadiri oleh 11 orang peserta Wanita prakonsepsi, didapatkan kesimpulan bahwa kegiatan yang dilaksanakan berlangsung dengan lancar sesuai dengan perencanaan. Pada saat dilakukan evaluasi pengetahuan oleh tim pengabdian menggunakan kuisioner kepada peserta, 100% peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan. Kegiatan edukasi ini, menjadi salah satu upaya menambah pengetahuan masyarakat untuk melakukan pencegahan kekurangan energi kronik lebih dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, J., Nugraeny, L., Sumiatik, & Siregar, R. N. (2020). Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *Jurnal SOLMA*, 9(2), 261–269. <https://doi.org/10.22236/solma.v9i2.5522>
- Balebu, D. W., Labuan, A., Tongko,

- M., & Sattu, M. (2019). Hubungan Pemanfaatan Posyandu Prakonsepsi dengan Status Gizi Wanita Prakonsepsi di Desa Lokus Stunting Kabupaten Banggai. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 10(1), 12–19. <https://doi.org/10.51888/phj.v10i1.4>
- Energi, K., Kek, K., Hamil, I. B. U., & Wilayah, D. I. (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), 562–571.
- Harizal, Neherta, Y. (2021). Upaya Pencegahan Stunting pada Balita Menggunakan Intervensi Pendidikan Kesehatan Gizi pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), 151–168. <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/961>
- Hubu, N., Nuryani, N., & Hano, Y. H. (2018). Pengetahuan, Asupan Energy dan Zat Gizi Berhubungan dengan Kekurangan Energy Kronis pada Wanita Prakonsepsi. *Gorontalo Journal of Public Health*, 1(1), 015. <https://doi.org/10.32662/gjph.v1i1.144>
- Nurkhaira Mazita J, Nuddin, A., & Henni Kumaladewi Hengky. (2019). Analisis Faktor Risiko Kekurangan Energi Kronis Ibu Hamil Di Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 333–342. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i3.176>
- Prakonsepsi Fitriani, W., Dian Afriyani, L., Diba, F., Indah Wahyuni, Y., Indriani, D., Wahyuni, T., Triani, E., Pertiwi, H., Oktafiana, Y., Sari, R., & Eka, L. (2018). *Literature Review Hubungan Pengetahuan dengan KEK pada*. 196–204.
- Putra, M. G. S., & Dewi, M. (2020). Faktor Risiko Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Cikembar Kabupaten Sukabumi. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 319–332. <https://doi.org/10.37148/arteri.v1i4.113>
- Syamsari, S. M., Hadju, V., Indriasari, R., Salam, A., & Citrakesumasari. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Sanitasi Lingkungan Dengan Status Gizi Prakonsepsi Di Polongbangkeng Utara Takalar. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(2), 126–139.