Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Edukasi Nutrisi Ibu Hamil dengan KEK di Kelurahan Pamusian Kota Tarakan

Prihatiningsih [1], Sudarni [2], Widayati[3]
[1]Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, prihatiningsih28ninie@gmail.com
[2] Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, sudarninani81@gmail.com
[3] Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

Korespondensi Email: prihatiningsih28ninie@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Community Midwifery, Pregnant Women, Chronic Energy Deficiency, Nutrition

Kata Kunci: Kebidanan Komunitas, Ibu Hamil, KEK, Nutrisi

Abstract

Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women remains a health problem that can increase the risk of complications for both mother and fetus. This community midwifery practice was conducted in Pamusian Village, Central Tarakan District, Tarakan City, with the aim of identifying maternal health problems and providing education regarding nutritional needs during pregnancy. The method used was descriptive observational through interviews, direct observation, and door-to-door surveys. The results showed that among 12 pregnant women, 6 experienced anemia and 5 had upper arm circumference below 23.5 cm, indicating a risk of Chronic Energy Deficiency. Several pregnant women also lacked understanding regarding balanced nutrition during pregnancy. Educational interventions were provided regarding balanced nutrition, prevention of anemia, and routine antenatal care. The education improved mothers' understanding about nutritional fulfillment during pregnancy and is expected to help prevent pregnancy complications and improve maternal and fetal health.

Abstrak

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang dapat berdampak pada ibu dan janin. Kegiatan praktik kebidanan komunitas di Kelurahan Pamusian Kecamatan Tarakan Tengah bertujuan mengidentifikasi masalah kesehatan ibu hamil dan memberikan edukasi mengenai kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Metode yang digunakan yaitu wawancara, observasi, dan survei door to door pada tanggal 08 Mei 2026. Hasil pengkajian menunjukkan dari 11 ibu hamil terdapat 6 ibu hamil mengalami anemia dan 5 ibu hamil memiliki LILA kurang dari 23,5 cm yang menunjukkan risiko KEK. Selain itu, beberapa ibu hamil masih kurang memahami pentingnya pola makan bergizi selama kehamilan. Berdasarkan hasil skoring, masalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan

nutrisi menjadi prioritas utama. Intervensi dilakukan melalui edukasi kesehatan mengenai nutrisi seimbang, pencegahan anemia, dan pentingnya pemeriksaan ANC rutin. Edukasi membantu ibu hamil mencegah komplikasi dan menjaga kesehatan ibu serta janin.

Pendahuluan

Kebidanan komunitas merupakan pelayanan kebidanan yang menekankan aspek promotif dan preventif di masyarakat dengan melibatkan keluarga sebagai mitra dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Bidan memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan kesehatan secara individual maupun kelompok untuk membantu masyarakat mengenali serta mengatasi masalah kesehatan yang terjadi di lingkungan sekitar.

Salah satu masalah kesehatan yang masih sering ditemukan pada ibu hamil adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK). KEK merupakan kondisi kekurangan asupan energi dan protein dalam jangka waktu lama yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan ibu dan janin. Ibu hamil dengan KEK memiliki risiko mengalami anemia, persalinan sulit, bayi berat lahir rendah (BBLR), prematur, hingga stunting. Penilaian KEK dapat dilakukan melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), dimana ibu hamil dikatakan berisiko KEK apabila memiliki LILA kurang dari 23,5 cm.

Berdasarkan hasil praktik kebidanan komunitas di Kelurahan Pamusian Kecamatan Tarakan Tengah Kota Tarakan ditemukan beberapa masalah kesehatan pada ibu hamil. Dari hasil pendataan ditemukan 6 ibu hamil mengalami anemia dan 5 ibu hamil memiliki LILA kurang dari 23,5 cm. Selain itu, beberapa ibu hamil mengaku belum memahami pola makan sehat selama kehamilan, sering mengonsumsi makanan siap saji, serta memiliki pola makan yang tidak teratur karena aktivitas sehari-hari.

Kurangnya pengetahuan mengenai pemenuhan nutrisi selama kehamilan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi status gizi ibu hamil. Oleh karena itu diperlukan edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang, konsumsi makanan bergizi, serta pentingnya pemeriksaan ANC rutin sebagai upaya pencegahan KEK dan komplikasi selama kehamilan.

Metode

Kegiatan ini menggunakan metode deskriptif observasional dengan pendekatan kebidanan komunitas. Pengkajian dilakukan pada tanggal 08 Mei 2026 di Kelurahan Pamusian Kecamatan Tarakan Tengah Kota Tarakan Provinsi Kalimantan Utara. Sasaran kegiatan meliputi ibu hamil, ibu nifas, balita, bayi, dan remaja.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung, observasi, survei door to door, serta pengambilan data sekunder dari kader kesehatan setempat. Setelah data terkumpul dilakukan analisis menggunakan teknik skoring untuk menentukan prioritas masalah kesehatan masyarakat.

Hasil analisis menunjukkan bahwa masalah prioritas yang ditemukan yaitu kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai kebutuhan nutrisi selama kehamilan dan risiko KEK. Berdasarkan masalah tersebut dilakukan intervensi berupa pendidikan kesehatan mengenai nutrisi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, pemberian makanan tambahan (PMT), dan pentingnya pemeriksaan ANC rutin.

Hasil dan Pembahasan

Bagian hasil dan pembahasan pada artikel penelitian menjelaskan dan menguraikan Hasil pengkajian menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil terdapat 6 ibu hamil mengalami anemia dan 5 ibu hamil memiliki LILA kurang dari 23,5 cm yang menunjukkan risiko KEK.

Tabel 1 Hasil Pengkajian Ibu Hamil di Kelurahan Pamusian

No	Hasil Pengkajian	Jumlah
1	Ibu hamil anemia	6 orang
2	Ibu hamil dengan LILA <23,5 cm	5 orang



Gambar .k1 Edukasi pada ibu hamil dengan KEK

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa beberapa ibu hamil belum memahami kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Sebagian ibu hamil mengaku memiliki pola makan tidak teratur karena kesibukan mengurus rumah tangga dan anak. Selain itu terdapat ibu hamil yang sering mengonsumsi teh dan makanan siap saji sehingga kebutuhan nutrisi selama kehamilan belum terpenuhi secara optimal.

Masalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi menjadi prioritas utama berdasarkan hasil skoring. Kondisi tersebut sejalan dengan teori Irnani dan Sinaga (2018) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor yang memengaruhi perilaku seseorang dalam memenuhi kebutuhan kesehatan. Pengetahuan gizi yang kurang dapat menyebabkan ibu hamil tidak mampu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi yang diperlukan selama kehamilan.

Intervensi yang dilakukan berupa konseling dan edukasi mengenai pola makan sehat, konsumsi makanan tinggi kalori dan protein, pemberian makanan tambahan (PMT), konsumsi tablet Fe, serta pentingnya pemeriksaan ANC rutin. Edukasi dilakukan secara langsung kepada ibu hamil melalui komunikasi interpersonal sehingga materi lebih mudah dipahami.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai KEK. Setelah dilakukan edukasi, ibu hamil mampu memahami pentingnya gizi seimbang selama kehamilan serta pentingnya konsumsi PMT secara rutin. Hal ini sejalan dengan penelitian Dika Juliastuti dkk yang menyatakan bahwa konseling gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dengan KEK.

Kegiatan edukasi yang dilakukan diharapkan dapat membantu ibu hamil dalam menerapkan pola makan sehat sehingga mampu mencegah komplikasi kehamilan seperti anemia, BBLR, prematur, dan stunting.

Simpulan dan Saran

Masalah utama yang ditemukan pada praktik kebidanan komunitas di Kelurahan Pamusian adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Hasil pengkajian menunjukkan terdapat 6 ibu hamil mengalami anemia dan 5 ibu hamil memiliki risiko KEK berdasarkan pengukuran LILA kurang dari 23,5 cm.

Intervensi berupa edukasi kesehatan mengenai nutrisi seimbang, pemberian makanan tambahan, konsumsi tablet tambah darah, dan pemeriksaan ANC rutin mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan.

Diharapkan tenaga kesehatan dan kader masyarakat terus melakukan edukasi serta pemantauan rutin terhadap ibu hamil untuk mencegah KEK dan komplikasi selama

kehamilan. Selain itu ibu hamil diharapkan lebih memperhatikan pola makan sehat dan rutin melakukan pemeriksaan kehamilan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Widayati,S.Si.T., M.Keb. selaku pembimbing yang telah bersedia untuk membimbing dan memberikan saran ,kader kesehatan serta masyarakat Kelurahan Pamusian yang telah membantu pelaksanaan praktik kebidanan komunitas sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik.

Daftar Pustaka

Aini, M., & Nuraini, A. (2021). Pengaruh video edukasi TikTok terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi di Puskesmas Simpang Parit. Jurnal Online Bina Husada, 12(2), 145–152.

Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2022). Pelayanan kesehatan pada ibu hamil, ibu bersalin, dan ibu nifas di Provinsi NTB.

Elga, M. J. (2022). Pengaruh edukasi gizi melalui Instagram bertema empat pilar gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi remaja putra. Pontianak Nutrition Journal, 5(2), 211–215.

Hasanah, A., dkk. (2023). Keterbatasan ekonomi dan risiko kurang energi kronis. Universitas Hasanuddin Press.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Rencana strategis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Data dan profil kesehatan Indonesia tahun 2016. Kementerian Kesehatan RI.

Lingga, N. L. (2015). Pengaruh pemberian media animasi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri Tanjung Duren Utara 01 Pagi Jakarta Barat (Skripsi). Universitas Esa Unggul.

Media sosial meningkatkan pemahaman isu gizi. (2020). Deepublish.

Nuraini, & Andini. (2020). Pendidikan ibu dan risiko kekurangan energi kronis pada kehamilan. Rajawali Press.

Rahayu, D., & Widyaningsih, S. (2022). Faktor risiko terjadinya kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil di Jawa Tengah. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 13(2).

Simaibang, F. H., Azzahroh, P., & Silawati, V. (2021). Pengaruh media lembar balik dan video animasi terpadu terhadap pengetahuan dan sikap mengenai reproduksi seksualitas pada siswa sekolah dasar di Jakarta Timur. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 13(1), 104–112.

Sutrio, S., & Yunianto, A. E. (2021). Pengaruh edukasi gizi melalui media video Piring Makanku terhadap pengetahuan dan sikap siswa. Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal), 6(1), 1–8.