

## **Inisiasi Pembuatan Daftar Makan Mingguan Murah Dan Bergizi Untuk Mengatasi Kurang Energi Kronis (KEK) Ibu Hamil**

### *Initiate The Creation Of A Cheap And Nutritional Weekly Meal List To Overcome Chronic Energy LACK (CED) of Pregnant Women*

**Ritna Yulia Sari<sup>1)\*</sup>, Dian Widiastuti<sup>2)</sup>, Putri Yuliantie<sup>3)</sup>, Ika Friscila<sup>4)</sup>**

<sup>1), 3), 4)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia \*email: [ritnaa99@gmail.com](mailto:ritnaa99@gmail.com)

<sup>2)</sup> Puskesmas Serongga, Kalimantan Selatan

#### **ABSTRAK**

Salah satu masalah gizi yang dihadapi di Indonesia adalah masalah gizi kehamilan. Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi pada ibu hamil. KEK adalah keadaan kekurangan asupan energi dan protein pada wanita usia subur (WUS) yang berlangsung secara terus menerus dan mengakibatkan gangguan kesehatan. Salah satu dampak yang dapat dialami ibu hamil jika asupan zat gizi kurang yaitu akan mengalami KEK yang dilihat berdasarkan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA). Pengukuran LILA merupakan salah satu pengukuran antropometri untuk mengetahui ibu hamil tersebut menderita KEK atau tidak. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa kegiatan inisiasi pembuatan daftar makan mingguan murah dan bergizi untuk mengatasi kurang energi kronis (KEK) ibu hamil. Dengan adanya panduan daftar makanan mingguan yang murah dan bergizi, ibu hamil dapat memasak dan memenuhi nutrisi demi kesehatan kehamilannya. Daftar makan mingguan dibuat dengan mempertimbangkan nilai gizi dengan harga yang seminimal mungkin. Kemungkinan penyebab KEK adalah asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan, usia ibu hamil terlalu muda, dan aktifitas yang terlalu berat, serta faktor ekonomi. daftar makan mingguan yang disusun kemudian dicetak, dan dibagikan kepada ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di puskesmas dan posyandu.

**Kata kunci:** *Daftar Makanan, Ibu Hamil, Kekurangan Energi Kronis*

#### **ABSTRACT**

*One of the nutritional problems faced in Indonesia is the problem of pregnancy nutrition. Chronic energy deficiency (CED) is one of the nutritional problems that occurs in pregnant women. CED is a condition of insufficient energy and protein intake in women of childbearing age (WUS) which occurs continuously and results in health problems. One of the impacts that pregnant women can experience if their nutritional intake is insufficient is that they will experience CED as seen based on upper arm circumference (LILA) measurements. LILA measurement is an anthropometric measurement to determine whether a pregnant woman is suffering from CED or not. This community service activity is in the form of an initiation activity to create a list of cheap and nutritious weekly meals to overcome chronic energy deficiency (CED) for pregnant women. With a weekly food list guide that is cheap and nutritious, pregnant women can cook and fulfill their nutrition for the health of their pregnancy. The weekly food list is created taking into account nutritional value at the lowest possible price. Possible causes*

*of CED are food intake that does not meet needs, the pregnant woman's age is too young, and activities are too heavy, as well as economic factors. The weekly food list is compiled and then printed and distributed to pregnant women who check their pregnancies at community health centers and posyandu.*

**Keywords:** *Food List, Pregnant Women, Chronic Energy Deficiency*

## PENDAHULUAN

Salah satu masalah gizi yang dihadapi di Indonesia adalah masalah gizi kehamilan. Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi pada ibu hamil. KEK adalah keadaan kekurangan asupan energi dan protein pada wanita usia subur (WUS) yang berlangsung secara terus menerus dan mengakibatkan gangguan kesehatan [1], [2].

Permasalahan KEK ini telah dialami oleh negaranegara berkembang seperti Bangladesh, India, Indonesia, Myanmar, Nepal, Srilanka, dan Thailand. Salah satu faktor penyebab KEK adalah konsumsi makan yang tidak cukup mengandung energi dan protein. Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, sehingga kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat [3], [4].

Selama kehamilan, diperlukan tambahan energi ekstra sebesar 340-450 Kalori setiap hari pada trimester II dan III. Kekurangan asupan energi selama kehamilan juga akan mempengaruhi kebutuhan protein. Jika ibu kekurangan zat energi maka fungsi protein untuk membentuk glukosa akan didahulukan. Pemecahan protein tubuh ini pada akhirnya akan menyebabkan melemahnya otot-otot dan jika hal ini terjadi secara terus menerus, akan terjadi deplesi masa otot karena salah satu fungsi dari protein adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel [5].

Salah satu dampak yang dapat dialami ibu hamil jika asupan zat gizi kurang yaitu akan mengalami KEK yang dilihat berdasarkan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA). Pengukuran LILA merupakan salah satu pengukuran antropometri untuk mengetahui ibu hamil tersebut menderita KEK atau tidak. Salah satu bentuk faktor risiko pada ibu hamil adalah Kurang Energi Kronis (KEK) dengan lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm, atau penambahan berat badan < 9 kg selama masa kehamilan menandakan telah terjadi penurunan massa otot akibat kurangnya protein di dalam tubuh dan menandakan bahwa telah terjadi kekurangan energi secara kronis [6].

Faktor-faktor lain yang berhubungan dengan KEK pada ibu hamil yaitu tidak tersedianya pangan secara musiman atau secara kronis di tingkat rumah tangga. Ketersediaan pangan sangat bergantung dari daya beli keluarga. Jika daya beli keluarga menurun, maka ketersediaan pangan juga akan menurun, begitu juga sebaliknya. Jika ketersediaan pangan di rumah tangga menurun, maka konsumsi makan dan asupan zat gizi per anggota keluarga berkurang sehingga menyebabkan masalah gizi [7].

Berdasarkan Laporan kinerja kementerian kesehatan tahun 2021, berdasarkan sumber data laporan rutin tahun 2022 yang terkumpul dari 34 provinsi, diketahui terdapat 283.833 ibu hamil dengan Lila < 23,5 cm (risiko KEK) dari 3.249.503 ibu hamil yang diukur Lila, sehingga diketahui bahwa capaian ibu hamil dengan risiko KEK sebesar 8,7% (cut off tanggal 4 Februari 2022) sementara target tahun 2021 adalah 14,5%. Capaian tersebut menggambarkan bahwa target ibu hamil KEK tahun ini telah melampaui target Renstra Kemenkes tahun 2021. Jika capaian tersebut dibandingkan dengan ambang batas kesehatan masyarakat menurut WHO (WHO, 2010) untuk ibu hamil dengan risiko KEK maka Indonesia masih masuk pada pada negara yang memiliki masalah kesehatan masyarakat kategori sedang (5-9,9%). Persentase ibu hamil dengan KEK di Kalimantan Selatan ada pada angka 13,2%, dan berada di atas rata-rata nasional 8,7%, sehingga perlu tindakan nyata yang lebih intensif dari pemerintah dan masyarakat di Kalimantan Selatan untuk mengurangi jumlah ibu hamil dengan risiko KEK.

Berdasarkan temuan di masyarakat, didapatkan bahwa ibu hamil dengan KEK cenderung pada ekonomi menengah ke bawah, sehingga konsumsi gizi/nutrisi menjadi kurang. Temuan lain didapatkan bahwa kemampuan memasak dari ibu hamil dan keluarga kurang variatif, sehingga makanan yang dikonsumsi kurang lengkap gizi/nutrisinya. Perlu inovasi dari tenaga kesehatan, kader dan masyarakat untuk mengatasi hal tersebut.

### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa kegiatan inisiasi pembuatan daftar makan mingguan murah dan bergizi untuk mengatasi kurang energi kronis (KEK) ibu hamil. Tahapan kegiatan adalah :

1. Analisis Situasi ibu hamil dengan KEK
2. Diskusi tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan KEK dan pembuatan daftar makan mingguan.
3. Konsultasi ahli gizi dan pertimbangan harga makanan.
4. Sosialisasi kepada ibu hamil dan masyarakat.
5. Pembuatan laporan kegiatan.
6. Evaluasi program.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pada Januari-Februari 2024. Peserta kegiatan ini adalah bidan, kader Posyandu, perangkat desa, ibu hamil, dan perwakilan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Serongga

No	Kegiatan	Bulan Januari 2024				
		1	2	3	4	5
1	Analisis Situasi ibu hamil dengan KEK	■	■			
2	Diskusi tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan KEK dan pembuatan daftar makan mingguan		■	■		
3	Konsultasi ahli gizi dan pertimbangan harga makanan			■		
4	Sosialisasi kepada ibu hamil dan masyarakat				■	
5	Pembuatan luaran publikasi media massa					■
6	Evaluasi program					■

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa kegiatan inisiasi pembuatan daftar makan mingguan murah dan bergizi untuk mengatasi kurang energi kronis (KEK) ibu hamil. Dengan adanya panduan daftar makanan mingguan yang murah dan bergizi, ibu hamil dapat memasak dan memenuhi nutrisi demi kesehatan kehamilannya. Daftar makan mingguan dibuat dengan mempertimbangkan nilai gizi dengan harga yang seminimal mungkin.

Tahapan kegiatan adalah :

1. Analisis Situasi ibu hamil dengan KEK

Berdasarkan data dari Puskesmas dan Posyandu, didapatkan bahwa ditemukan ada ibu hamil dengan KEK, ditandai dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) di bawah 23,5 cm atau Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pra hamil atau Trimester I (usia kehamilan  $\leq 12$  minggu) dibawah 18,5 kg/m<sup>2</sup> (Kurus). Kemungkinan penyebab KEK adalah asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan, usia ibu hamil terlalu muda, dan aktifitas yang terlalu berat, serta faktor ekonomi.

2. Diskusi tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan KEK dan pembuatan daftar makan mingguan

Berdasarkan diskusi tenaga kesehatan bidan dengan kader, dimana akan dibuat suatu daftar makan mingguan murah dan bergizi untuk mengatasi kurang energi kronis (KEK) ibu hamil. Daftar makan mingguan dibuat dengan mempertimbangkan nilai gizi dengan harga yang seminimal mungkin.



Gambar 1. Diskusi tenaga kesehatan dan kader

3. Konsultasi ahli gizi dan pertimbangan harga makanan

Dalam menyusun daftar makan mingguan, maka dikonsultasikan kepada ahli gizi, agar menu yang disusun cocok dan baik untuk ibu hamil.

Tabel 1. Daftar Makanan

SENIN	SELASA	RABU	
Sayur bayam wortel	Sup labu wortel sawi	Capcay ayam	
Ikan	Jamur	Tahu/Tempe	
		Bubur kacang hijau	
Buah- buahan	Buah- buahan	Susu	
KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
Seblak telur	Mi goreng		
bakso	sawi telur	Nasi goreng wortel buncis sawi Tahu/Tempe	Bakso sayur jamur
Bubur kacang hijau	Jus buah sayur	Jus buah sayur	Puding buah
Susu	Susu	Susu	Susu

4. Sosialisasi kepada ibu hamil dan masyarakat

Daftar makan mingguan yang disusun kemudian dicetak, dan dibagikan kepada ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di puskesmas dan posyandu.

**Menu Mingguan Hamil Sehat**

SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
Sayur bayam wortel	Sup labu wortel sawi	Capcay ayam Tahu/Tempe	Seblak telur bakso	Mi goreng sawi telur	Nasi goreng wortel buncis Tahu/Tempe	Bakso sayur jamur
Buah- buahan Susu	Buah- buahan Susu	Bubur kacang hijau Susu	Bubur kacang hijau Susu	Jus buah sayur Susu	Jus buah sayur Susu	Puding buah Susu



Gambar 2. Poster Daftar Makanan



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi

## 5. Evaluasi program

Perlu pemantauan intensif terhadap ibu hamil dengan KEK, sehingga perkembangan kesehatan kehamilan dapat terus dipantau, dan diambil tindakan jika perlu

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa kegiatan inisiasi pembuatan daftar makan mingguan murah dan bergizi untuk mengatasi kurang energi kronis (KEK) ibu hamil. Dengan adanya panduan daftar makanan mingguan yang murah dan bergizi, ibu hamil dapat memasak dan memenuhi nutrisi demi kesehatan kehamilannya. Daftar makan mingguan dibuat dengan mempertimbangkan nilai gizi dengan harga yang seminimal mungkin. Kemungkinan penyebab KEK adalah asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan, usia ibu hamil terlalu muda, dan aktifitas yang terlalu berat, serta faktor ekonomi. daftar makan mingguan yang disusun kemudian dicetak, dan dibagikan kepada ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di puskesmas dan posyandu.

## SARAN

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, maka tahapan selanjutnya adalah adalah program masak bersama kader dan masyarakat, yang hasil produknya dibagikan kepada ibu hamil, terutama yang mengalami KEK.

## REFERENSI

- [1] A. Ernawati, “Hubungan usia dan status pekerjaan ibu dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil,” *J. Litbang Media Inf. Penelitian, Pengemb. dan IPTEK*, vol. 14, no. 1, pp. 27–37, 2018, doi: <https://doi.org/10.33658/jl.v14i1.106>.
- [2] A. Fitriani, N. Maayah, Y. F. Wahyuni, and I. Friscila, “Edukasi Pentingnya Kunjungan ANC Pada Ibu Dengan Media Syair Aceh Di Desa Lancok,” *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 7, no. 5, pp. 5264–5273, 2023, doi: <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17405>.
- [3] A. Chandradewi, “Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Terhadap Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil KEK (Kurang Energi Kronis) di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Lombok,” *J. Kesehat. Prima*, vol. 9, no. 1, pp. 1391–1402, 2015, doi: <http://dx.doi.org/10.32807/jkp.v9i1.61>.
- [4] I. Friscila *et al.*, “Pengoptimalisasi Penggunaan Buku KIA Pada Era Digital Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandui,” in *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 2023, pp. 299–307. [Online]. Available: <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1058>
- [5] Y. Bahriah, “Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Dan Anemia Terhadap Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Tahun 2020 (Studi Literatur),” *J. Kebidanan J. Med. Sci. Ilmu Kesehat. Akad. Kebidanan Budi Mulia Palembang*, vol. 11, no. 1, pp. 79–91, 2021, doi: [10.35325/kebidanan.v11i1.254](https://doi.org/10.35325/kebidanan.v11i1.254).
- [6] W. Kurdanti, T. M. Khasana, and L. Wayansari, “Lingkar Lengan Atas, Indeks Massa Tubuh, dan Tinggi Fundus Ibu Hamil sebagai Prediktor Berat Badan Lahir,” *J. Gizi Klin. Indones.*, vol. 16, no. 4, pp. 168–175, 2020, doi: [10.22146/ijcn.49314](https://doi.org/10.22146/ijcn.49314).
- [7] Pitriana, Nurmiaty, and S. A. Toruntju, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronik pada Ibu Hamil di Kota Kendari 2018,” *J. Gizi Ilm.*, vol. 5, no. 9, pp. 1–8, 2019, [Online]. Available: <http://www.jurnal-eureka.com/index.php/inhealth/article/view/152>