

Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Kehamilan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) di UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya

Elma Roliana Putri¹, Desi Kumala Farianing Putri², Merry Delyka³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email: elmarolianaputri@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan merupakan periode penting bagi perempuan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta menjaga kesehatan ibu. Ketidakseimbangan antara kebutuhan nutrisi yang meningkat dengan asupan yang tidak mencukupi dapat menimbulkan masalah gizi, salah satunya adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK). KEK pada ibu hamil ditandai dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) kurang dari 23,5 cm yang menunjukkan cadangan energi tidak memadai untuk menunjang kehamilan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu, tetapi juga dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan serta memengaruhi kesehatan dan pertumbuhan janin. Data UPTD Puskesmas Pahandut menunjukkan bahwa kasus KEK pada ibu hamil masih cukup tinggi, yaitu sebesar 22,4% pada tahun 2023, 10,7% pada tahun 2024, dan 10,5% pada tahun 2025, sehingga KEK masih menjadi permasalahan kesehatan ibu yang perlu mendapat perhatian. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi kehamilan dengan kejadian KEK. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 80 ibu hamil yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pengetahuan gizi dan pengukuran LILA, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan alternatif *Fisher's Exact Test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil: Hasil penelitian analisis menggunakan *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai p sebesar 0,007 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang gizi kehamilan dengan kejadian KEK. Kesimpulan: Pengetahuan ibu hamil berhubungan signifikan dengan kejadian KEK. Semakin baik pengetahuan ibu hamil mengenai gizi, maka semakin rendah risiko terjadinya KEK. Oleh karena itu, ibu hamil diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadarannya mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Ibu Hamil, KEK, LILA

Abstract

Background: Pregnancy is a crucial period for women, marked by increased energy and nutrient needs to support fetal growth and development and maintain maternal health. An imbalance between increased nutritional needs and inadequate intake can lead to nutritional problems, one of which is Chronic Energy Deficiency (CED). CED in pregnant women is characterized by a Mid-Upper Arm Circumference (MUAC) of less than 23.5 cm, indicating inadequate energy reserves to support the pregnancy. This condition not only impacts maternal health but can also increase the risk of pregnancy complications and affect fetal health and growth. Data from the Pahandut Community Health Center (Puskesmas UPTD) shows that cases of CED in pregnant women are still quite high, namely 22.4% in 2023, 10.7% in 2024, and 10.5% in 2025, so CED remains a maternal health problem that requires attention. Objective: This study aims to analyze the relationship between pregnant women's knowledge about pregnancy nutrition and the incidence of CED. Method: This study used a quantitative design with a correlational analytical design and a descriptive approach. cross-sectional with a sample size of 80 pregnant women taken using a total sampling technique. Data collection was carried out using a nutritional knowledge questionnaire and LILA measurements, then analyzed using a test. Chi-Square with alternatives Fisher's Exact Test with a level of significance $p < 0.05$. Results: The results of the analysis research using Fisher's Exact Test show Value of p of 0.007 ($p < 0.05$) which means there is a significant relationship between pregnant women's knowledge about pregnancy nutrition and the incidence of CED. Conclusion: Pregnant women's knowledge is significantly related to the incidence of CED. The better pregnant women's knowledge about nutrition, the lower the risk of CED. Therefore, pregnant women are expected to be able to increase their knowledge and awareness regarding the importance of fulfilling nutritional needs during pregnancy.

Keywords: Nutritional Knowledge, Pregnant Women, KEK, LILA

1. PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang mendapat perhatian serius karena berdampak langsung terhadap kesehatan ibu dan janin. KEK merupakan kondisi kekurangan asupan energi dan protein yang berlangsung dalam waktu lama sehingga menyebabkan cadangan energi tubuh tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan selama kehamilan. Ibu hamil yang mengalami KEK berisiko lebih tinggi mengalami berbagai komplikasi seperti anemia, perdarahan, persalinan prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), hingga gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin. Menurut *World Health Organization*, status gizi ibu selama kehamilan merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan maternal dan neonatal karena berhubungan dengan pertumbuhan janin, hasil persalinan, dan kualitas kesehatan anak di masa mendatang.

Masalah KEK pada ibu hamil masih ditemukan di berbagai daerah di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, ibu hamil dikategorikan mengalami KEK apabila memiliki Lingkar Lengan Atas (LILA) kurang dari 23,5 cm. Kondisi ini menjadi salah satu masalah gizi yang perlu mendapat perhatian karena dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kehamilan dan persalinan. Faktor yang memengaruhi terjadinya KEK tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan pangan dan kondisi ekonomi, tetapi juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga, akses terhadap pelayanan kesehatan, serta pengetahuan ibu mengenai gizi selama kehamilan.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek yang kemudian menghasilkan pemahaman dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat. Menurut Notoatmodjo Soekidjo, pengetahuan menjadi salah satu faktor predisposisi yang dapat memengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan seseorang. Dalam konteks kehamilan, pengetahuan tentang gizi mengatur pola makan, serta memenuhi kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian KEK pada ibu hamil. Panjaitan *et al.* (2022), Putri *et al.* (2022), Pratiwi dan Lestari (2022), serta Triguna *et al.* (2025) menyatakan bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dan risiko KEK yang lebih rendah dibandingkan ibu yang memiliki pengetahuan rendah.

Berdasarkan data UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya masih ditemukan ibu hamil yang mengalami KEK sebesar 15,0%, sementara sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebesar 46,3%. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah KEK masih terjadi dan kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan ibu mengenai gizi kehamilan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi kehamilan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) di UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya pada tahun 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan sebanyak 80 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Variabel independen adalah pengetahuan ibu hamil tentang gizi kehamilan, sedangkan variabel dependen adalah kejadian KEK. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 30 pertanyaan. Status KEK ditentukan berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), dengan kategori KEK apabila $LILA < 23,5$ cm dan tidak KEK apabila $LILA \geq 23,5$ cm. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan

untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Fisher's Exact Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	28	35.0%
Cukup	37	46.3%
Kurang	15	18.8%
Total	80	100%

Keseluruhannya mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup, yang menunjukkan masih perlunya peningkatan edukasi kesehatan khususnya terkait gizi kehamilan signifikan antara pengetahuan ibu hamil.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian KEK

Status KEK	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak KEK	68	85.0%
KEK	12	15%
Total	80	100%

Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada dalam kondisi gizi yang baik, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang memerlukan perhatian khusus terkait pemenuhan kebutuhan energi dan gizi selama kehamilan.

Tabel 3. Distribusi Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian KEK

Pengetahuan	Tidak KEK <i>n</i> (%)	KEK <i>n</i> (%)	Total
Kurang	11 (13,8)	4 (5,0)	15 (18,8)
Cukup	29 (36,3)	8 (10)	37 (46,3)
Baik	28 (35,0)	0 (0,0)	28 (35,0)
Total	68 (85,0)	12 (15,0)	80 (100)

Tabel 4. Uji *Fisher's Exact Test*

	<i>Value</i>	<i>df</i>	<i>Asymptotic Significance (2-sided)</i>	<i>Exact Sig. (2-sided)</i>
<i>Pearson Chi-Square dengan alternatif Fisher's Exact Test</i>	7.815 ^a	2	.020	.021
<i>Fisher's Exact Test</i>	9.258			.007
<i>N of Valid Cases</i>	80			

Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai *P-Value* = 0,007 sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang gizi kehamilan dengan kejadian KEK.

b. Pembahasan

1). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Kehamilan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup.

Tingkat pengetahuan yang dimiliki ibu hamil dapat dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pengalaman, pekerjaan, serta akses terhadap informasi kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan yang menjadi dasar terbentuknya perilaku seseorang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Panjaitan *et al.* (2022) dan Putri *et al.* (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang makanan yang bergizi, serta menerapkan pola makan yang seimbang.

2). Kejadian KEK pada Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami KEK. Namun masih terdapat 15,0% ibu hamil yang mengalami KEK. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah gizi selama kehamilan masih perlu mendapat perhatian karena dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), KEK pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko anemia, perdarahan, persalinan prematur, dan BBLR. Hasil penelitian ini sejalan dengan Pratiwi dan Lestari (2022) yang menunjukkan bahwa KEK masih ditemukan pada sebagian ibu hamil akibat berbagai faktor seperti pengetahuan, ekonomi, dan pola konsumsi.

3). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Kejadian KEK

Hasil analisis menunjukkan nilai *P-Value* sebesar 0,007 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang gizi kehamilan dengan kejadian KEK. Ibu yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih mampu memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan dibandingkan ibu yang memiliki pengetahuan rendah.

Penelitian Panjaitan *et al.* (2022), Putri *et al.* (2022), Pratiwi dan Lestari (2022), serta Triguna *et al.* (2025) juga menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan status gizi selama kehamilan. Pengetahuan yang baik memungkinkan ibu memahami kebutuhan nutrisi.

Selain faktor pengetahuan, kejadian KEK juga dapat dipengaruhi oleh Kondisi ekonomi keluarga, budaya makan, dukungan keluarga, serta akses terhadap pelayanan kesehatan. Maisaroh *et al.* (2023) menjelaskan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan secara berkelanjutan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi. Ratmalia *et al.* (2024) menyatakan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan perilaku konsumsi makanan sehat selama kehamilan. Sementara itu, Yuliana *et al.* (2023) menjelaskan bahwa konseling gizi yang dilakukan secara rutin dapat membantu ibu memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan.

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan melalui edukasi dan konseling gizi menjadi salah satu strategi penting dalam mencegah kejadian KEK pada ibu hamil.

4. KESIMPULAN

Sebagian besar ibu hamil di UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak 37 orang (46,3%). Sebanyak 68 responden (85,0%) tidak mengalami KEK dan 12 responden (15,0%) mengalami KEK. Hasil analisis menunjukkan nilai *P-Value* sebesar 0,007 sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang gizi kehamilan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) di UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya.

Bagi tenaga kesehatan, diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi dan konseling gizi kepada ibu hamil secara berkelanjutan. Bagi ibu hamil, diharapkan dapat meningkatkan

pengetahuan mengenai gizi kehamilan dan menerapkan pola makan yang seimbang. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian KEK seperti pola makan, pendapatan keluarga, paritas, dan dukungan keluarga.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- [2]. Maisaroh, S., Putri, R., & Lestari, N. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi ibu hamil di Puskesmas Srigunung Kecamatan Sungai Lilin Kabupaten Musi Banyuasin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(3), 210–218.
- [3]. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*.
- [4]. Panjaitan, M., Sari, D., & Nugraha, A. (2022).
- [5]. Pratiwi, A., & Lestari, D. (2022). Hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian kekurangan energi kronik pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Nasional*, 9(2), 98–105.
- [6]. Putri, R., Handayani, S., & Rahman, F. (2022). Relationship between maternal nutrition knowledge and nutritional status during pregnancy. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 45-52.
- [7]. Ratmalia, S., Dewi, R., & Anggraini, T. (2024). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan asupan gizi makro pada ibu hamil di Puskesmas Bukit Kangka. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(1), 45–53.
- [8]. *World Health Organization*. (2023). *Global Nutrition Report 2023*. WHO
- [9]. Yuliana, S., Fitriani, L., & Dewi, R. (2023). Efektivitas konseling gizi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 101–110.