



Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Gizi Seimbang dengan Pencegahan KEK (Kekurangan Energi Kronis) Pada Ibu Hamil di Puskesmas Bandar

The Relationship Between Knowledge and Attitudes of Pregnant Women Regarding Balanced Nutrition and the Prevention of Chronic Energy Deficiency (CED) in Pregnant Women at the Bandar Community Health Center

¹Desi Hartini, ²Nurlaelly HS, ³Hudnah

^{1,2,3}STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam, Indonesia

Email : desih114@gmail.com

Submisi: 12 September 2025; Penerimaan: 10 Desember 2025; Publikasi 30 Desember 2025

Abstrak

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu masalah ibu hamil, penyebab tidak langsung terjadinya KEK adalah ketidakseimbangan asupan gizi (energi dan protein). Dampak KEK adalah anemia, prematur, BBLR dan stunting. Data WHO 2024 ibu hamil KEK sebanyak (75%) dari AKI. Di Indonesia sebanyak 1,35 juta ibu hamil mengalami KEK, sedangkan di kabupaten Bener Meriah tahun 2024 dari 3,431 ibu hamil ditemukan sebanyak 193 ibu hamil KEK, ditempat penelitian 59 orang ibu hamil mengalami KEK. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah KEK masih cukup tinggi sehingga perlu dilakukan upaya pencegahan sejak dini. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi seimbang dengan pencegahan KEK di wilayah kerja Puskesmas Bandar. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* berjumlah 72 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner untuk variabel independent masing-masing 10 pertanyaan. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasil uji *chi square* ada hubungan signifikan pengetahuan dengan pencegahan KEK (*p-value*=0,002), ada hubungan signifikan sikap dengan pencegahan KEK (*p-value*=0,021). Saran untuk ibu hamil agar lebih menerapkan pola makan gizi seimbang, makanan bergizi yang terjangkau sesuai kondisi ekonomi keluarga, serta menjaga sikap positif agar kejadian KEK pada ibu hamil dapat dicegah.

Kata kunci : Gizi Seimbang, Pengetahuan, Pencegahan KEK, Sikap

Abstract

Chronic Energy Deficiency (CED) is one of the problems faced by pregnant women, the indirect cause of CED is an imbalance in nutritional intake (energy and protein). The impact of CED is anemia, prematurity, low birth weight (LBW), and stunting. WHO data from 2024 shows that CED in pregnant women is (75%) of the maternal mortality rate. In Indonesia, as many as 1.35 million pregnant women experience CED, while in Bener Meriah Regency in 2024, out of 3,431 pregnant women, 193 were found to have CED, and in the study area, 59 pregnant women experienced CED. This condition indicates that the problem of CED is still quite high, so early prevention efforts are needed. The purpose of this study was to analyze the relationship between knowledge and attitudes of pregnant women about balanced nutrition and CED prevention in the Bandar Community Health Center work area. This type of research is quantitative with a cross-sectional design. The sampling technique used a total sampling technique with 72 respondents. The instrument used was a questionnaire for the independent variable, each with 10 questions. Data analysis was carried out univariately and bivariately with the chi-square test. The chi-square test results showed a significant relationship between knowledge and the prevention of CED (*p-value* = 0.002), and a significant relationship between attitude and the prevention of CED (*p-value* = 0.021). Pregnant women are advised to adopt a balanced nutritional diet, consume affordable nutritious food according to their family's economic situation, and maintain a positive attitude to prevent CED in pregnant women.

Keywords : Balanced Nutrition, Knowledge, CED Prevention, Attitude

Pendahuluan

Masalah gizi yang sering terjadi pada ibu hamil adalah Kurang Energi Kronik (KEK). Ibu hamil rentan mengalami berbagai permasalahan kurang gizi karena kebutuhannya yang meningkat. Masalah gangguan gizi pada ibu hamil merupakan isu yang perlu ditanggulangi dengan serius. Ibu hamil dengan KEK dapat mengalami dampak buruk terhadap kesehatan ibu dan bayinya. Status gizi ibu merupakan salah satu faktor penting dalam kehamilan. Masa kehamilan memerlukan perhatian khusus karena merupakan periode krusial bagi ibu hamil, termasuk dalam kelompok rawan gizi (Eki Retnomawati, 2023). Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan kondisi dimana seseorang mengalami ketidak seimbangan asupan gizi (energy dan protein) selama kehamilan atau berlangsung menahun. Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil didunia mencapai 41%, data di Asia. Jumlah KEK pada ibu hamil di Thailand sekitar 15,3% Tanzania menunjukkan prevalensi sebanyak 19% ibu hamil remaja usia 15-19 tahun mengalami KEK (Eki Retnomawati, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), KEK adalah kondisi seseorang yang memiliki nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang dari 18,5. WHO menentukan standar nilai IMT 18,5, 17,0, dan 16,0 sebagai kategori KEK ringan, sedang, dan berat. Berdasarkan laporan WHO, angka kejadian KEK pada ibu hamil secara global berkisar antara 35-75%. WHO juga menyebutkan bahwa 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan erat dengan KEK. Berdasarkan data WHO, prevalensi global KEK pada ibu hamil mencapai 12% pada tahun 2023, dengan dampak signifikan di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di Asia, 6,7 juta ibu hamil tercatat mengalami KEK pada tahun yang sama 2024 (WHO, 2024).

Berdasarkan data (Riskeidas, 2022), prevalensi Kurang Energi Kronik (KEK) pada wanita hamil di Indonesia

sebesar 17,3%. Pada wanita usia subur (WUS) di indonesia pada kategori usia 15-19 tahun yang hamil sebanyak (33,5%) dan tidak hamil sebanyak (36,3%), sedangkan pada usia 45-49 tahun yang hamil sebanyak (11,1%) dan tidak hamil sebanyak (6%). Berdasarkan laporan tahunan kinerja kemenkes RI, pravelensi ibu hamil KEK di indonesia sebanyak (17,3%). Di Indonesia, banyak terjadi KEK ibu hamil salah satunya disebabkan karena adanya ketidakseimbangan asupan gizi (energi dan protein), sehingga zat gizi yang di butuhkan tubuh tidak tercukupi. Beberapa gangguan gizi ibu hamil pada masa kehamilan diantaranya adalah Kekurangan Energi Konis. Proporsi wanita usia subur dan wanita hamil resiko KEK dilihat berdasarkan indikator lingkar lengan atas (LILA sebesar 24,2%), untuk menggambarkan adanya resiko KEK pada wanita hamil digunakan batas rata-rata LILA < 23,5 cm (Riskeidas, 2023).

Berdasarkan data (Dinkes Aceh, 2021) prevalensi risiko KEK wanita hamil usia 15-49 tahun sebanyak 20% sedangkan prevalensi risiko KEK Wanita Usia Subur (WUS) sebanyak 21%. Menurut Riset Kesehatan Dasar, Aceh menduduki posisi ke-24 dari 34 provinsi yang mengalami KEK dengan persentase KEK sebesar 8,9% dengan kenaikan sebesar 0,7% dari tahun 2018 ke tahun 2021, sehingga dapat disimpulkan bahwa provinsi Aceh merupakan satu provinsi yang mengalami peningkatan prevalensi ibu hamil dengan KEK. Berdasarkan data (Dinkes Kab Bener Meriah, 2024), jumlah ibu hamil tahun 2024 sebanyak 3,431 ibu hamil, dan yang mengalami KEK (Kekurangan Energi Kronis) pada tahun 2024 di kabupaten bener meriah sebanyak 193 ibu hamil. Dan kasus Kekurangan Energi Kronis tertinggi sampai terendah terdapat di wilayah kerja puskesmas (Bandar) terdapat (59) ibu hamil dari (531) ibu hamil, Puskesmas (Pante Raya) terdapat (43) ibu hamil dari (433) ibu hamil, Puskesmas (Singah Mulo) terdapat (42) ibu hamil dari (156) ibu hamil, Puskesmas

(Lampahan) terdapat (11) ibu hamil dari (445) ibu hamil, Puskesmas (Bener Kelipah) terdapat (11) ibu hamil dari (117) ibu hamil, Puskesmas (Buntul) terdapat (10) ibu hamil dari (248) ibu hamil, Puskesmas (Ronga) terdapat (5) ibu hamil dari (209) ibu hamil, Puskesmas (Ramung) terdapat (4) ibu hamil dari (187) ibu hamil, Puskesmas (Simpang Tiga) terdapat (3) ibu hamil dari (636) ibu hamil, Puskesmas (Blang Rakal) terdapat (2) ibu hamil dari (151) ibu hamil, Puskesmas (Teritit) terdapat (1) ibu hamil dari (163) ibu hamil, Puskesmas (Mesidah) terdapat (1) orang ibu hamil dari (116) ibu hamil, Puskesmas (Samar Kilang) terdapat (1) ibu hamil dari (39) ibu hamil.

Berdasarkan data (Puskesmas Bandar, 2025), data KEK pada tahun 2023 sebanyak 27 ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis, pada tahun 2024 ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis yaitu sebanyak 59 ibu hamil, dan pada tahun 2025 dari bulan Januari – April terdapat 20 ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis. Berdasarkan survei awal yang penulis lakukan pada bulan april tahun 2025 di wilayah kerja Puskesmas Bandar kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah survei dilakukan melalui wawancara terhadap 10 ibu hamil yang sedang memeriksakan kehamilannya di puskesmas bandar. Dengan memberikan beberapa pertanyaan seperti (1) apa itu zat besi dan bagaimana perannya selama kehamilan (2) seberapa sering ibu memeriksakan kesehatan dan meminta nasihat mengenai pola makan kepada petugas kesehatan. Hasil wawancara dengan 10 ibu hamil menunjukkan bahwa tiga responden memiliki pengetahuan yang

baik mengenai gizi seimbang, tiga responden memiliki pengetahuan yang cukup, dan empat responden memiliki pengetahuan yang kurang. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi seimbang dengan pencegahan KEK (Kekurangan Energi Kronis) pada ibu hamil di Puskesmas Bandar.

Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat *analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*), artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan (Notoatmodjo, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil pada bulan Juni sampai April 2025 yang ada di Puskesmas Bandar yang berjumlah 72 orang. Kemudian pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 72 ibu hamil trimester I di Puskesmas Bandar (Veronica, 2022). Intrumen penelitian menggunakan kuesioner, dengan 10 soal untuk setiap variabel independen dan dependen. Variabel indepen dalam penelitian ini yaitu pengetahuan dan sikap. Sedangkan variabel dependent yaitu pencegahan KEK. Analisis data yang digunakan adalah analisis data univariat dan bivariat (Muri Yusuf, 2022).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Seimbang Di Puskesmas Bandar

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Baik	17	23,6
2.	Cukup	21	29,1
3.	Kurang	34	47,2
	Total	72	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang berada pada kategori kurang sebanyak 34 orang (47,2%). Sedangkan minoritas pengatuhuan ibu hamil berada pada katagori baik sebanyak 17 orang (23,6%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Hamil Tentang Gizi Seimbang di Puskesmas Bandar

No	Sikap	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Positif	23	31,9
2.	Negatif	49	68,1
	Total	72	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas sikap ibu hamil tentang gizi seimbang berada pada kategori negatif sebanyak 49 orang (68,1%). Sedangkan minoritas sikap ibu hamil berada pada kategori positif sebanyak 23 orang (31,9%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pencegahan KEK Di Puskesmas Bandar

No	Pencegahan KEK	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Melakukan	29	40,3
2.	Tidak Melakukan	43	59,7
	Total	72	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas pencegahan KEK berada pada kategori tidak melakukan sebanyak 43 orang (59,7%). Sedangkan minoritas pencegahan KEK berada pada kategori melakukan sebanyak 29 orang (40,3%).

Tabel 4 Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Seimbang Dengan Pencegahan KEK di Puskesmas Bandar

No	Pengetahuan	Pencegahan KEK				P Value	
		Tidak Melakukan		Melakukan			
		F	%	F	%		
1.	Baik	5	29,4	12	70,6	17	23,6
2.	Cukup	11	52,4	10	47,6	21	29,2
3.	Kurang	27	79,4	7	20,6	34	47,2
	Jumlah	43	59,7	29	40,3	72	100

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui dari 72 responden, yang memiliki Pengetahuan terhadap

Pencegahan KEK. Yaitu, kategori baik terhadap kategori Tidak Melakukan sebanyak 5 (29.4%) responden. dan

kategori Baik terhadap kategori Melakukan sebanyak 12 (70.6%) responden. Pada kelompok berpengetahuan Cukup terhadap kategori tidak melakukan sebanyak 11 (52.4%) responden. dan kategori cukup terhadap kategori melakukan sebanyak 10 (47.6%) responden. Pada kelompok berpengetahuan kurang terhadap kategori Tidak Melakukan sebanyak 27 (79.4%) responden, dan kategori kurang terhadap kategori Melakukan sebanyak 7 (20.6%) responden. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai signifikan Nilai *P value* $0.002 < 0.05$. Maka, Ha diterima dan H_0 ditolak, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan Pencegahan KEK (Kekurangan Energi Kronik) di Puskesmas Bandar Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah. Penelitian ini sejalan dengan (Sukarti, 2023) dengan Judul “Hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dan asupan pangan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas purnama.” Didapatkan hasil uji chi-square ada hubungan asupan energi dengan kejadian KEK (*p value*= 0,029) ada hubungan asupan energi dengan kejadian KEK (*p value*= 0,041) dan ada hubungan asupan protein dengan kejadian KEK (*p value* = 0,038).

Pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang berperan penting dalam membentuk pola makan yang sehat. Ibu

hamil yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai kebutuhan zat gizi makro dan mikro selama kehamilan, seperti karbohidrat, protein, zat besi, asam folat, dan kalsium, cenderung lebih mampu mengatur pola makannya sesuai dengan anjuran. Pengetahuan yang memadai mendorong ibu untuk memenuhi asupan gizi harian yang dibutuhkan untuk pertumbuhan janin dan mempertahankan kesehatan dirinya, sehingga dapat mencegah terjadinya KEK (Goni, 2022). Menurut asumsi peneliti, ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik akan lebih memahami pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Mereka cenderung mengetahui makanan yang tepat untuk kesehatan janin dan dirinya, serta menyadari risiko dari kekurangan energi kronik sehingga lebih termotivasi melakukan pencegahan, misalnya dengan mengatur pola makan, memilih makanan bergizi, dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan. Sebaliknya, ibu hamil dengan pengetahuan yang kurang akan lebih berisiko tidak melakukan pencegahan KEK. Hal ini bisa disebabkan karena kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi, tidak menyadari konsekuensi dari KEK, serta adanya faktor ekonomi yang membatasi kemampuan ibu untuk membeli makanan bergizi. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat membuat ibu hamil tidak mampu menjaga kecukupan gizi selama masa kehamilan.

Tabel 5 Hubungan Sikap Ibu Hamil Tentang Gizi Seimbang Dengan Pencegahan KEK Di Puskesmas Bandar

No	Sikap	Pencegahan KEK				<i>P Value</i>	
		Tidak Melakukan		Melakukan			
		F	%	F	%	F	%
1.	Positif	9	39,1	14	60,9	23	3,9
2.	Negatif	34	69,4	15	30,6	49	68,1
	Jumlah	43	59,7	29	40,3	72	100

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa dari 72 responden, yang memiliki Sikap terhadap Pencegahan KEK yaitu kategori Positif terhadap kategori

Tidak Melakukan sebanyak 9 (39.1%) responden. dan kategori Positif terhadap kategori Melakukan sebanyak 14 (60.9%) responden. Pada kelompok sikap Negatif

terhadap kategori tidak melakukan sebanyak 34 (69.4%) responden, dan kategori Negatif terhadap kategori melakukan sebanyak 15 (30.6%) responden. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai signifikan Nilai *P value* = 0.021 < 0.05. Maka, Ha diterima dan Ho ditolak. dapat ditarik kesimpulan bahwa sikap ibu hamil menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara sikap ibu hamil tentang gizi seimbang dengan Pencegahan KEK Kekurangan Energi Kronik (*p value* < 0,05) di Puskesmas Bandar Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah. Penelitian ini sejalan dengan (Rahayu, 2022) yang menunjukkan bahwa ibu hamil dengan sikap positif terhadap pemenuhan gizi selama kehamilan memiliki kemungkinan lebih besar untuk melakukan perilaku pencegahan terhadap KEK dibandingkan dengan mereka yang memiliki sikap negatif. Sikap yang baik merupakan landasan penting dalam pembentukan perilaku yang sehat dan mendukung peningkatan status gizi ibu. Sikap adalah reaksi atau respons tertutup seseorang terhadap suatu stimulus atau objek, yang dapat berupa penerimaan atau penolakan. Sikap yang positif terhadap informasi gizi akan meningkatkan kemungkinan seseorang untuk mengubah perilaku ke arah yang lebih sehat. Ibu hamil yang memiliki sikap baik terhadap pentingnya gizi seimbang akan lebih terbuka terhadap edukasi kesehatan, lebih disiplin dalam mengatur pola makan, serta memiliki kepedulian terhadap status gizi kehamilannya (Hartati, 2023). Menurut asumsi peneliti, ibu hamil yang memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang akan lebih menghargai pentingnya asupan gizi selama kehamilan. Sikap ini mendorong mereka untuk berperilaku sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, mengikuti penyuluhan, serta menjaga kebiasaan makan teratur sesuai anjuran tenaga kesehatan. Sikap positif tersebut umumnya terbentuk dari pengalaman sebelumnya, informasi yang diperoleh, serta interaksi

dengan lingkungan maupun tenaga kesehatan.

Kesimpulan Dan Saran

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi seimbang dengan pencegahan KEK (Kekurangan Energi Kronik) pada ibu hamil di Puskesmas Bandar, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang dengan pencegahan KEK dengan *p value* 0,002 (*p*<0,05). Terdapat hubungan yang bermakna antara sikap ibu hamil tentang gizi seimbang dengan pencegahan KEK dengan *p value* 0,021 (*p*<0,05). Saran dalam penelitian ini kepada ibu hamil agar rutin melakukan pemeriksaan ANC agar kondisi kehamilan dapat dipantau sejak dini, serta aktif mencari informasi dan mengikuti penyuluhan tentang gizi seimbang dan pencegahan KEK dari petugas kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Puskesmas Bandar yang telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian di Puskesmas. Kemudian peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh ibu hamil yang berada di wilayah Puskesmas Bandar yang telah bersedia menjadi sampel untuk penelitian ini. Dan juga terimakasih peneliti ucapan kepada seluruh petugas Puskesmas Bandar yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Referensi

- Dinkes, Aceh. (2021). Data Prevelansi KEK di Aceh.
- Dinkes, Kab Bener Meriah. (2024). Data Prevelansi KEK di Kab Bener Meriah.
- Eki, Retnomawati. (2023). Ilmu Kebidanan dan Keperawatan (BIKK)." Pandemi M. Buletin.

- Goni. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil dengan Status Gizi Selama Kehamilan di Puskesmas Bahu Kota Manado. Laoh JM Pangeman Dhc. J Keperawatan Unsrat. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2161>.
- Hartati. (2023). Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil dan Dampaknya Pada Kesehatan Ibu dan Janin. Jurnal Promotif Preventif. (ojs3. Poltekkes - mks).
- Muri, Yusuf. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan. Kencana. Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2020). Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puskesmas Bandar. (2025). Data KEK di Puskesmas Bandar tahun 2025.
- Riskesdas. (2022). Data Prevelansi KEK di Indonesia.
- Riskesdas. (2023). Profil Riskesdes Tahun 2023.
- Rahayu. (2022). Efektivitas Pendampingan Ibu Hamil Kurang Energi Kronis Terhadap Peningkatan Status Gizi. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi. Univ Binawan.
- Sukarti. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi, Penyakit Infeksi dan Asupan Pangan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Purnama. Jurnal Kesehatan Terpadu.
- Veronica. (2022). Metodelogi Penelitian Kuantitatif. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- World Health Organization. (2020). Available from: <http://search.proquest.com.ezproxy.lib.monash.edu.au/docview/1030135729/fulltextPDF/763E5B2597E84AB8PQ/1?accountid=12528>.