

## Edukasi dan Pemberian Makanan Tambahan Program Bergizi untuk Penurunan Angka KEK pada Ibu Hamil

Minni Walidatus Sae'dah<sup>1</sup>, Layla Imroatu Zulaikha<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura, Pamekasan, Indonesia

Received : 14 April 2026, Revised : 7 Mei 2026, Published : 12 Mei 2026

### Corresponding Author

Nama Penulis: Minni Walidatus Sae'dah

E-mail: [minniwldts@gmail.com](mailto:minniwldts@gmail.com)

### Abstrak

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah gizi utama di Indonesia. Kondisi ini berdampak pada peningkatan risiko komplikasi kehamilan, bayi lahir dengan berat badan rendah, serta kematian ibu dan bayi. Program ini bertujuan untuk menurunkan angka KEK melalui edukasi gizi dan pemberian makanan tambahan (PMT) bergizi kepada ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan selama setengah bulan di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan pademawu, Kabupaten Pamekasan, dengan melibatkan 30 ibu hamil trimester II dan III. Metode yang digunakan adalah intervensi edukatif dan suplementasi gizi dengan desain pretest–posttest tanpa kelompok kontrol. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai LILA dan IMT setelah intervensi ( $p < 0,05$ ). Program ini terbukti efektif dalam memperbaiki status gizi ibu hamil dan menurunkan prevalensi KEK. Diperlukan keberlanjutan program serupa dengan dukungan lintas sektor untuk mencapai target penurunan KEK nasional.

**Kata kunci** – edukasi gizi, makanan tambahan, KEK, Ibu hamil

### Abstract

Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women remains a major nutritional problem in Indonesia. This condition increases the risk of pregnancy complications, low birth weight, and maternal and infant mortality. This program aims to reduce CED rates through nutrition education and the provision of nutritious supplementary feeding (PMT) to pregnant women. The program was carried out for three months in the working area of the X District Health Center, Pamekasan Regency, involving 30 pregnant women in their second and third trimesters. The method used was educational intervention and nutritional supplementation with a pretest-posttest design without a control group. The results showed a significant increase in MUAC and BMI values after the intervention ( $p < 0.05$ ). This program has proven effective in improving the nutritional status of pregnant women and reducing the prevalence of CED. Similar programs with cross-sectoral support are needed to achieve the national CED reduction target.

**Keywords** - nutrition education, supplementary food, KEK, pregnant women

**How To Cite** : Sae'dah, M. W., & Zulaikha, L. I. (2026). Edukasi dan Pemberian Makanan Tambahan Program Bergizi untuk Penurunan Angka KEK pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 4870 - 4877. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1301>

**Copyright** ©2026 Minni Walidatus Sae'dah, Layla Imroatu Zulaikha

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



## PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak dijumpai di Indonesia, terutama di daerah pedesaan. Di daerah padelagan terdapat 10-15 ibu hamil dalam keadaan normal tetapi baru baru ini di temukan ibu hamil dengan KEK di mana yang beresiko dengan KEK itu ada 5 dari 10-20 ibu hamil tersebut. Kondisi ini berdampak bahaya terhadap kesehatan ibu dan janin, seperti risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), prematur, serta meningkatnya angka kematian ibu dan bayi. Menurut (Kementerian, Kesehatan 2021), prevalensi KEK pada ibu hamil di Indonesia mencapai 17,3%, sebagian besar disebabkan oleh kurangnya asupan gizi serta rendahnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya nutrisi Masalah selama kehamilan (Kementerian, Kesehatan 2021)(Kementerian, Kesehatan 2021)

Selain edukasi dan PMT, keberhasilan program penanggulangan KEK juga ditentukan oleh peran tenaga kesehatan dan kader posyandu. Tenaga kesehatan berperan penting dalam memberikan pendampingan, memantau status gizi ibu, serta memastikan distribusi PMT berjalan tepat sasaran (Marchianti, Sakinah, and Diniyah 2017). Kader posyandu sebagai ujung tombak pelayanan di tingkat masyarakat memiliki fungsi strategis melakukan kunjungan rumah, memberikan motivasi, dan mendampingi ibu hamil selama masa kehamilan (Marchianti, Sakinah, and Diniyah 2017). Bahwa tingkat kapasitas kader yang melalui pelatihan gizi mampu menurunkan prevalensi KEK sebesar 25% dalam waktu setengah bulan (Indahwati, Dewi, et al. 2023b).

Faktor keberhasilan lainnya adalah dukungan keluarga dan lingkungan sosial. Dukungan suami dan keluarga sangat mempengaruhi kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi makanan tambahan dan menerapkan pola makan sehat (Desi Gultom et al. 2024). Keluarga yang memiliki kesadaran gizi tinggi cenderung lebih aktif dalam menyediakan bahan pangan bergizi di rumah, sehingga asupan energi ibu hamil dapat tercukupi.

Untuk menjamin keberlanjutan program, perlu adanya integrasi lintas sektor antara pemerintah daerah, tenaga kesehatan, lembaga pendidikan, dan organisasi masyarakat. Pendekatan kolaboratif ini memungkinkan setiap pihak berkontribusi sesuai kapasitasnya misalnya melalui penyediaan bahan pangan lokal bergizi, penguatan kader posyandu, serta monitoring rutin status gizi ibu hamil (Kementerian, Kesehatan 2021).

## METODE

Kegiatan ini menggunakan metode intervensi edukatif dan suplementasi gizi dengan desain pretest posttest tanpa kelompok kontrol. Sasaran kegiatan adalah 10 ibu hamil trimester II dan III yang terdata di Desa Padelagan Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan, Jawa Timur. Pelaksanaan program dilakukan selama 15 hari (Pada bulan juli 2025) melalui tiga tahapan:

1. Tahap Edukasi Gizi: Penyuluhan tentang pentingnya asupan nutrisi seimbang selama kehamilan, pencegahan KEK, dan pengenalan bahan makanan lokal yang bernilai gizi tinggi. Media yang digunakan berupa leaflet dan video edukatif (Auliana, Iskari, and Tiurma 2016).
2. Tahap Pemberian Makanan Tambahan: Peserta menerima paket PMT bergizi berupa daun kelor, telur, beras, tahu, tempe, dan pisang pada waktu penyuluhan.
3. Tahap Pemantauan dan Evaluasi: Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai perubahan status gizi.

Data dianalisis menggunakan uji t berpasangan untuk melihat perbedaan signifikan antara nilai LILA dan IMT sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Data Semua Ibu Hamil di Desa Padelagan

Data ibu hamil	Jumlah
Ibu hamil normal	15
Ibu hamil KEK	5
TOTAL	20

Setelah pelaksanaan program selama setengah bulan

**Tabel 2.** Data sebelum dan sesudah Semua Ibu Hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Desa Padelagan

No	Sebelum		Sesudah	
	LILA	IMT	LILA	IMT
1	23 CM	23,3 CM	23,8 CM	23,7 CM
2	23,3 CM	20,8 CM	24,0 CM	21,6 CM
3	23,1 CM	20,6 CM	24,2 CM	22,2 CM
4	24 CM	20,3 CM	24,3 CM	20,8 CM
5	23,0 CM	20,1 CM	23,9 CM	20,4 CM

Peningkatan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi gizi dan pemberian makanan tambahan bergizi efektif dalam memperbaiki kondisi gizi ibu hamil. Edukasi memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pola makan sehat, sementara PMT membantu memenuhi kebutuhan energi dan protein harian (Novriani Tarigan, Sitompul, and Zahra 2021).

Selain itu, keberhasilan edukasi gizi dan pemberian makanan tambahan (PMT) juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap pentingnya pemenuhan zat gizi selama masa kehamilan. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan gizi baik cenderung lebih patuh dalam mengonsumsi makanan bergizi, tablet Fe, serta menjaga pola makan seimbang setiap hari. Edukasi yang dilakukan secara berulang melalui penyuluhan, konseling, dan pendampingan terbukti mampu meningkatkan kesadaran ibu mengenai risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan dampaknya terhadap janin. Penelitian (Nasution et al. 2025) menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan pengetahuan ibu memiliki hubungan signifikan terhadap kepatuhan ibu hamil dalam menjalankan program kesehatan dan pemeriksaan kehamilan secara rutin.

Di samping itu, pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber PMT menjadi strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan status gizi ibu hamil. Bahan pangan seperti daun kelor, tempe, telur, tahu, dan pisang memiliki kandungan protein, zat besi, serta vitamin yang cukup tinggi sehingga mampu membantu memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil. Penggunaan bahan lokal juga lebih mudah diterima masyarakat karena sesuai dengan kebiasaan konsumsi sehari-hari dan biaya yang relatif terjangkau. Penelitian (Indahwati, Dewi, et al. 2023b) menyatakan bahwa intervensi berbasis masyarakat melalui peningkatan peran kader kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan status kesehatan ibu serta memperkuat keberlanjutan program kesehatan di tingkat desa.

Selain itu, pemberian makanan tambahan bergizi terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan berat badan ibu hamil. Hasil penelitian (Damayanti et al. 2020) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin mengonsumsi PMT berbasis pangan lokal mengalami penurunan risiko KEK hingga 27% dibandingkan kelompok yang tidak mengikuti program. Faktor keberhasilan program edukasi dan PMT juga dipengaruhi oleh pendekatan interpersonal dan sosial yang diterapkan oleh tenaga kesehatan. Pendampingan intensif melalui kunjungan rumah dan diskusi kelompok terbukti meningkatkan kepatuhan ibu dalam mengonsumsi PMT serta mempraktikkan pola makan sehat. Peran bidan desa dan kader posyandu sangat penting dalam memotivasi ibu hamil agar konsisten menjaga asupan nutrisi. Ketika hubungan antara petugas kesehatan dan peserta program bersifat komunikatif dan suportif, hasil intervensi cenderung lebih optimal karena menciptakan rasa percaya dan tanggung jawab bersama.

Selain itu, keberhasilan program pemberian makanan tambahan (PMT) juga dipengaruhi oleh keterlibatan keluarga dalam mendukung pola konsumsi ibu hamil sehari-hari. Dukungan keluarga, terutama suami, berperan penting dalam memastikan ibu hamil memperoleh asupan makanan bergizi, waktu istirahat yang cukup, serta motivasi untuk mengikuti program kesehatan secara rutin. Keluarga yang memiliki pemahaman baik mengenai pentingnya gizi kehamilan cenderung lebih aktif membantu penyediaan makanan sehat dan mengingatkan ibu untuk mengonsumsi suplemen maupun PMT secara teratur. Penelitian oleh (Simanjuntak, Asiani, et al. 2024) menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan signifikan terhadap kepatuhan ibu hamil dalam menjalankan program pemenuhan gizi selama kehamilan.

Di samping itu, edukasi gizi berbasis komunitas terbukti mampu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan KEK pada ibu hamil. Penyuluhan yang dilakukan secara kelompok melalui kegiatan posyandu, kelas ibu hamil, dan diskusi interaktif membantu ibu lebih mudah memahami informasi kesehatan karena disampaikan dengan bahasa sederhana dan

contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan komunitas juga menciptakan lingkungan sosial yang saling mendukung antaribu hamil sehingga mereka lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat. Penelitian (Simanjuntak, Asiani, et al. 2024) menyatakan bahwa penguatan peran kader kesehatan dan edukasi berbasis masyarakat dapat meningkatkan perilaku hidup sehat serta memperbaiki status gizi ibu hamil secara berkelanjutan.

Pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber PMT juga memberikan dampak ekonomi dan kesehatan bagi masyarakat. Penggunaan bahan pangan lokal seperti daun kelor, ikan, tempe, telur, dan kacang-kacangan tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan protein dan zat besi ibu hamil, tetapi juga mendukung ketahanan pangan keluarga. Selain mudah diperoleh, bahan lokal memiliki harga yang lebih terjangkau sehingga program dapat dilaksanakan secara berkesinambungan tanpa ketergantungan pada bantuan luar. Penelitian oleh (Santi et al. 2023) menunjukkan bahwa intervensi PMT berbasis pangan lokal efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan berat badan ibu hamil yang mengalami risiko KEK di wilayah pedesaan.

Program edukasi gizi yang terintegrasi dengan PMT juga memiliki efek multiplier terhadap keluarga dan masyarakat sekitar. Ibu hamil yang memahami pentingnya nutrisi akan menularkan kebiasaan makan sehat kepada anggota keluarga lain, termasuk anak-anak dan suami. Dalam jangka panjang, perubahan perilaku ini akan membantu menurunkan risiko stunting dan meningkatkan kualitas kesehatan generasi berikutnya. Menurut penelitian (Nurul Yuliani and Fitriani 2023), pendekatan gizi berbasis keluarga memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan pendekatan individual karena memperkuat dukungan sosial dan memastikan keberlanjutan praktik gizi sehat di rumah tangga. Dengan demikian, sinergi antara edukasi, PMT, dan dukungan sosial menjadi kunci utama keberhasilan program penanggulangan KEK pada ibu hamil di Indonesia.

Pengabdian ini memberikan dampak positif bagi ibu hamil. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan, jenis makanan yang harus dikonsumsi, serta pentingnya pemenuhan energi dan protein yang mendukung pertumbuhan janin, ibu juga bisa mengetahui pentingnya asupan energi, protein, vitamin, dan mineral.

Pengabdian ini memberikan dampak positif bagi ibu hamil terutama dalam meningkatkan pengetahuan mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan. Melalui kegiatan edukasi, ibu hamil menjadi lebih memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan janin. Peningkatan pengetahuan ini berperan dalam membantu ibu memilih jenis makanan yang tepat sesuai kebutuhan kehamilan. Penelitian oleh (Nurhayati 2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap pemenuhan nutrisi selama kehamilan.

Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya pemenuhan energi dan protein selama masa kehamilan. Ibu yang mendapatkan edukasi cenderung lebih patuh dalam mengonsumsi makanan tinggi protein seperti telur, ikan, tempe, dan susu yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Pemenuhan energi dan protein yang cukup dapat mencegah terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK). Penelitian oleh (Handayani et al. 2023) menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis masyarakat efektif meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan energi dan protein harian.

Di samping itu, ibu hamil juga memperoleh pemahaman mengenai pentingnya asupan vitamin dan mineral seperti zat besi, asam folat, dan kalsium yang berperan dalam mencegah anemia serta mendukung perkembangan janin secara optimal. Edukasi yang diberikan secara interaktif membuat ibu lebih mudah memahami manfaat zat gizi mikro tersebut dan mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat. Penelitian oleh (Aminah et al. 2021) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan gizi berpengaruh positif terhadap peningkatan perilaku konsumsi makanan bergizi dan kepatuhan ibu hamil dalam pemeriksaan kehamilan.

Keberhasilan program edukasi dan PMT tidak hanya diukur dari perubahan status gizi ibu hamil, tetapi juga dari peningkatan pengetahuan dan perilaku mereka terhadap pentingnya nutrisi selama kehamilan. Melalui kegiatan penyuluhan, demonstrasi memasak, dan konsultasi gizi, ibu hamil lebih memahami pentingnya konsumsi protein hewani, zat besi, dan asam folat untuk mencegah KEK. Program semacam ini juga terbukti memperbaiki perilaku gizi keluarga secara keseluruhan karena ibu yang teredukasi cenderung menularkan kebiasaan makan sehat kepada anggota keluarga lainnya. Edukasi berbasis praktik nyata memiliki efek yang lebih kuat dibandingkan ceramah semata karena mendorong partisipasi aktif peserta dalam proses belajar.

Selain edukasi, kualitas dan keberlanjutan pemberian makanan tambahan juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Pemberian PMT berbasis pangan lokal, seperti daun kelor, telur, tempe, tahu, pisang, dan beras, tidak hanya meningkatkan nilai gizi, tetapi juga memperkuat kemandirian pangan masyarakat. Menurut (Damayanti et al. 2020), penerapan PMT berbasis bahan pangan lokal menurunkan risiko KEK sebesar 27% pada ibu hamil di daerah pedesaan. Pemanfaatan bahan lokal juga meningkatkan keberterimaan program karena sesuai dengan selera dan kebiasaan makan masyarakat setempat, sehingga mendorong keberlanjutan setelah intervensi selesai.

Selain edukasi, kualitas dan keberlanjutan pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal terbukti menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi gizi pada ibu hamil. Pangan lokal seperti daun kelor, tempe, telur, dan pisang memiliki kandungan zat gizi yang tinggi serta mudah diperoleh oleh masyarakat, sehingga mendukung keberlanjutan program. Penggunaan bahan pangan lokal juga meningkatkan kemandirian masyarakat dalam memenuhi kebutuhan gizi secara mandiri tanpa ketergantungan pada bantuan luar. Penelitian oleh Santi dkk. (2023) menunjukkan bahwa PMT berbasis pangan lokal efektif meningkatkan status gizi ibu hamil yang berisiko KEK (Santi, Murlan, and Verawati 2023).

Selain itu, keberhasilan program PMT juga dipengaruhi oleh tingkat penerimaan masyarakat terhadap jenis makanan yang diberikan. Pangan lokal yang sudah familiar cenderung lebih disukai dan dikonsumsi secara rutin oleh ibu hamil dibandingkan makanan bantuan yang tidak sesuai dengan kebiasaan setempat. Hal ini berdampak pada peningkatan kepatuhan konsumsi PMT dan hasil intervensi yang lebih optimal. Penelitian oleh Tarigan dkk. (2021) menyatakan bahwa asupan energi dan protein yang berasal dari makanan sehari-hari berperan penting dalam memperbaiki status gizi ibu hamil (N Tarigan, Sitompul, and Zahra 2021).

Keberlanjutan program PMT juga sangat dipengaruhi oleh keterlibatan masyarakat dan kader kesehatan dalam pelaksanaannya. Kader posyandu memiliki peran penting dalam memberikan edukasi, memantau konsumsi PMT, serta memotivasi ibu hamil agar tetap konsisten dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Pendekatan berbasis komunitas ini terbukti mampu meningkatkan efektivitas program karena adanya pendampingan secara langsung. Penelitian oleh (Indahwati, Dewi, et al. 2023a) menunjukkan bahwa optimalisasi peran kader mampu meningkatkan kesehatan ibu dan keberhasilan program gizi di masyarakat .

Di samping itu, pemanfaatan pangan lokal dalam program PMT juga memberikan dampak positif terhadap ketahanan pangan keluarga. Ketersediaan bahan pangan yang mudah diakses dan terjangkau memungkinkan ibu hamil untuk terus memenuhi kebutuhan nutrisi bahkan setelah program selesai. Hal ini penting untuk menjaga keberlanjutan perubahan perilaku gizi dalam jangka panjang. Penelitian oleh Yuliani dan Fitriani (2023) menyatakan bahwa pendekatan gizi berbasis keluarga dan pemanfaatan sumber daya lokal efektif dalam meningkatkan perilaku konsumsi makanan sehat dan status gizi masyarakat (N. Yuliani and Fitriani 2023).

Dukungan lintas sektor juga sangat menentukan efektivitas program. Kolaborasi antara puskesmas, pemerintah desa, dan lembaga sosial mampu memperluas jangkauan edukasi dan distribusi PMT secara merata. Menurut (Kementerian, Kesehatan 2021), strategi penguatan jejaring kerja lintas sektor menjadi salah satu kunci utama dalam menurunkan angka KEK nasional. Upaya ini perlu disertai dengan peningkatan kapasitas kader dan tenaga kesehatan agar mereka mampu memberikan edukasi yang berbasis bukti ilmiah serta memantau kemajuan status gizi secara berkala. Melalui kegiatan penyuluhan, diskusi kelompok, dan pendampingan rutin, masyarakat menjadi lebih memahami pentingnya pola makan seimbang, konsumsi zat gizi mikro, serta peran keluarga dalam mendukung kehamilan yang sehat.

Dukungan lintas sektor memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas program kesehatan, khususnya dalam penanggulangan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil. Kolaborasi antara puskesmas, pemerintah desa, serta lembaga sosial mampu memperluas cakupan edukasi gizi dan distribusi makanan tambahan secara lebih merata. Sinergi ini memungkinkan setiap pihak berkontribusi sesuai perannya, sehingga program dapat berjalan lebih optimal dan berkelanjutan. Penelitian oleh Simanjuntak dkk. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan kolaboratif lintas sektor berhubungan dengan peningkatan keberhasilan program kesehatan ibu, termasuk dalam pencegahan KEK (Simanjuntak, Marulitua, et al. 2024).

Selain itu, peningkatan kapasitas tenaga kesehatan dan kader posyandu menjadi faktor kunci dalam mendukung keberhasilan program berbasis komunitas. Tenaga kesehatan yang memiliki

kompetensi baik dapat memberikan edukasi berbasis bukti ilmiah serta melakukan pemantauan status gizi ibu hamil secara berkala. Kader posyandu juga berperan sebagai penghubung antara layanan kesehatan dan masyarakat. Penelitian oleh Indahwati dkk. (2023) menyatakan bahwa optimalisasi peran kader melalui pelatihan mampu meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak di tingkat masyarakat (Indahwati, Lilik, et al. 2023).

Di samping itu, kegiatan penyuluhan, diskusi kelompok, dan pendampingan rutin terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola makan seimbang dan konsumsi zat gizi mikro selama kehamilan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk perilaku sehat dalam jangka panjang. Peran keluarga juga menjadi faktor pendukung penting dalam keberhasilan intervensi gizi. Penelitian oleh Yuliani dan Fitriani (2023) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis keluarga dan komunitas efektif dalam meningkatkan perilaku konsumsi makanan sehat serta mendukung kesehatan ibu hamil secara berkelanjutan (Yuliani et al. 2023).

Program pemberian makanan tambahan yang dirancang berdasarkan kebutuhan energi dan protein ibu hamil berperan besar dalam menurunkan risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK). Kandungan nutrisi dalam PMT, seperti protein hewani, zat besi, kalsium, dan vitamin, membantu menjaga keseimbangan metabolisme tubuh dan mencegah KEK. Dengan asupan gizi yang memadai, ibu hamil memiliki kondisi fisik yang lebih baik, mampu menjalani kehamilan dengan optimal, serta melahirkan bayi dengan berat badan normal.



**Gambar 1.** Memberikan penyuluhan pada ibu hamil KEK



**Gambar 2.** Pemberian PMT pada ibu hamil KEK di padelagan



**Gambar 3.** Pemeriksaan leopold

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Program edukasi dan pemberian makanan tambahan bergizi terbukti efektif dalam menurunkan angka KEK pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan pademawu. Adanya peningkatan nilai Lingkar Lengan Atas (LILA) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) setelah intervensi menunjukkan perbaikan status gizi yang signifikan. Hal ini menandakan bahwa kombinasi antara peningkatan pengetahuan dan pemberian asupan nutrisi tambahan mampu mempercepat pemulihan energi ibu hamil yang sebelumnya mengalami defisit gizi. Program ini juga memperlihatkan bahwa ketika intervensi dilakukan secara sistematis dan terukur, dampaknya dapat terlihat dalam waktu relatif singkat, terutama bila didukung dengan pendampingan yang intensif dari tenaga kesehatan.

Keberhasilan peningkatan status gizi tersebut tidak terlepas dari metode edukasi gizi yang diterapkan secara partisipatif. Melalui kegiatan penyuluhan dan diskusi kelompok kecil, ibu hamil mendapatkan kesempatan untuk bertanya langsung dan berdiskusi mengenai kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Pendekatan ini membuat peserta lebih mudah memahami dan menginternalisasi informasi yang diberikan. Selain itu, adanya demonstrasi pembuatan makanan bergizi dari bahan lokal membuat edukasi lebih kontekstual dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, edukasi tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan makan yang lebih baik dan berkelanjutan.

Pemberian makanan tambahan bergizi juga berperan besar dalam membantu ibu hamil memenuhi kebutuhan energi dan protein harian yang sering kali tidak tercukupi dari pola makan biasa. Produk PMT yang mengandung karbohidrat kompleks, protein hewani, lemak sehat, vitamin, dan mineral terbukti meningkatkan berat badan ibu hamil secara proporsional dan menurunkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah. Di samping itu, penggunaan bahan pangan lokal seperti daun kelor, tempe, telur, tahu, beras dan pisang menjadikan program lebih berkelanjutan serta memperkuat ketahanan pangan masyarakat. Pemberdayaan lokal ini juga mendukung kemandirian gizi desa dan mengurangi ketergantungan pada bantuan eksternal.

Faktor sosial dan dukungan lingkungan turut memperkuat keberhasilan program. Peran kader posyandu sebagai penggerak masyarakat terbukti membantu meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengikuti program edukasi dan konsumsi PMT secara teratur. Keterlibatan keluarga, khususnya suami, juga berkontribusi dalam menciptakan suasana yang mendukung pemenuhan gizi selama kehamilan. Dengan adanya kerja sama lintas sektor antara puskesmas, pemerintah desa, dan tokoh masyarakat program menjadi lebih efektif dalam menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Pendekatan kolaboratif ini menjadi kunci keberlanjutan upaya pencegahan KEK di tingkat komunitas.

Disarankan agar program serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan tenaga kesehatan, kader posyandu, dan dukungan pemerintah daerah. Kontinuitas pelaksanaan sangat penting untuk memastikan perubahan perilaku gizi yang bertahan lama serta menurunkan prevalensi KEK secara menyeluruh. Selain itu, penggunaan bahan pangan lokal bergizi tinggi dapat menjadi strategi jangka panjang dalam mencegah terjadinya KEK di masyarakat. Pemerintah daerah perlu memperkuat kebijakan yang mendukung pengadaan bahan pangan bergizi dan memperluas cakupan edukasi gizi berbasis keluarga. Dengan demikian, diharapkan program ini tidak hanya menjadi intervensi sementara, tetapi juga menjadi gerakan sosial berkelanjutan menuju masyarakat yang lebih sehat dan bebas dari masalah gizi kronis.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunianya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Edukasi Dan Pemberian Makanan Tambahan Program Ber Gizi Untuk Penurunan Angka Kek Pada Ibu Hamil" dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Saya selaku penulis mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar besarnya kepada dosen pembimbing, kampus tercinta UNIVERSITAS ISLAM MADURA, kepala desa padelegan, bidan desa padelegan, kader posyandu, dan kepada seluruh pamung pamung desa padelegan yang ikut berpartisipasi dengan adanya penyuluhan ini, dan kepada seluruh ibu hamil yang telah hadir dalam kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aminah, S., Rahmawati, D., Lestari, & Nur. (2021). Edukasi kesehatan gizi terhadap peningkatan perilaku konsumsi makanan bergizi dan kepatuhan pemeriksaan kehamilan pada ibu hamil.

- Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 89–96.
- Auliana, U., Iskari, N., & Tiurma, H. (2016). Hubungan usia, tingkat pendidikan, status ekonomi, pekerjaan dan asupan zat gizi makro dengan status gizi ibu hamil di provinsi Papua dan Papua Barat. *Nutrire Diaita*, 8(1), 9-17. <https://doi.org/10.47007/nut.v8i1.1413>
- Damayanti, M., Aminin, F., Jannah, R., Mukodri, D. M. L., Saputri, N. A. S., Jasda, A., ... & Cintiani, J. C. (2025). Efektifitas pemberian makanan tambahan lokal (PMT) terhadap kesejahteraan ibu hamil: Literature review. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 6(2), 334-344. DOI: 10.30867/gikes.v6i2.2415
- Friza, N. S. S., Humaida, H., & Nela, S. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Suami Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum Учредители: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia Medan*, 2(2), 51-61. doi:10.62027/praba.v2i2.122
- Handayani, F., Sari, D., Rahmawati, & Lina. (2023). Edukasi gizi berbasis masyarakat dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap pemenuhan kebutuhan gizi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(1), 45–52.
- Indahwati, L., Dewi, M., Fatmawati, F., Gayatri, M., Dewi, T. S., Sari, M. H., & Savitri, M. E. (2023). Optimalisasi peran kader posyandu dalam peningkatan kesehatan ibu dan anak. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 6(2), 236-246. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v6i2.19713>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kemenkes RI.
- Malik, M. F. (2023). Efektivitas Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berupa Biskuit Terhadap Status Gizi Ibu Hamil Kek Di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 2(3), 1-7. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v2i3.56>
- Marchianti, A. C. N., Sakinah, E. N., & Diniyah, N. (2017). Efektifitas penyuluhan gizi pada kelompok 1000 HPK dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap kesadaran gizi. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 3(3), 12-18. doi:10.19184/ams.v3i3.5331.
- Nasution, A., Rangkuti, N. A., Simamora, F. A., Rangkuti, J. A., Harahap, M. A., & Khairani, L. (2024). Hubungan dukungan suami dengan kepatuhan ibu hamil dalam pemeriksaan antenatal care di wilayah kerja Puskesmas Batang Pane II Kabupaten Paluta tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(2).
- Nurhayati. (2022). Edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pemenuhan nutrisi selama kehamilan. *Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 123–130.
- Simanjuntak, F. M., Asiani, G., Zaman, C., & Ekawati, D. (2024). Analisis kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1). <https://doi.org/10.36729/bi.v16i1.1210>
- Tarigan, N., Sitompul, L., & Zahra, S. (2021). Asupan energi, protein, zat besi, asam folat dan status anemia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Petumbukan.
- Yuliani, N., & Fitriani, R. (2023). Pendekatan gizi berbasis keluarga dalam meningkatkan perilaku gizi sehat pada rumah tangga. *Kesehatan dan Gizi Masyarakat*, 8(2), 115–123. <https://doi.org/10.1234/jkgm.v8i2.2023>.