

## Pemberdayaan Kader dan Edukasi Kepada Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Kekurangan Energi Kronik dan Anemia Pada Kehamilan

Kiky Widyasari<sup>1</sup>, Bima Suryantara<sup>2</sup>, Chentia Misse Issabella<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Received : 24 November 2025, Revised : 2 Desember 2025, Published : 10 Desember 2025

### Corresponding Author

Nama Penulis: Kiki Widyasari

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

### Abstrak

Kekurangan energi kronik pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko terjadinya anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, terkena penyakit infeksi, dan menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu, selanjutnya ibu juga berisiko mengalami persalinan lama, persalinan prematur, perdarahan post partum serta peningkatan tindakan section caesaria. KEK pada ibu hamil juga dapat menyebabkan intrauterine growth retardation (IUGR), atau bahkan intrauterine fetal death (IUFD), kelainan kongenital, anemia serta la (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2021) hir dengan berat badan lahir rendah. Sesuai dengan pendekatan POD, Dilaksanakan pada hari Sabtu, 22 Februari 2025 di Wilayah kerja Puskesmas Sirah Pulau Padang, peserta sebanyak 15 ibu hamil dan 10 kader posyandu metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan diskusi, Penugasan. Survey dilakukan di Desa Serdang Menang, selanjutnya mengurus perizinan kepada kepala Puskesmas Sirah Pulau Padang. Hasil Kegiatan pemberdayaan kader dan edukasi kepada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sirah Pulau Padang berhasil meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan KEK dan anemia. Diperlukan keberlanjutan kegiatan serupa secara berkala agar ibu hamil mendapatkan pendampingan optimal untuk mencegah komplikasi kehamilan

**Kata kunci** - pemberdayaan kader, edukasi, KEK

### Abstract

Chronic energy deficiency in pregnant women can cause the risk of anemia, bleeding, maternal weight gain does not increase normally, contracting infectious diseases, and become an indirect cause of maternal death, furthermore the mother is also at risk of experiencing prolonged labor, premature labor, postpartum hemorrhage and increased cesarean section procedures. KEK in pregnant women can also cause intrauterine growth retardation (IUGR), or even intrauterine fetal death (IUFD), congenital abnormalities, anemia and births with low birth weight (Ministry of Health of the Republic of Indonesia 2021). In accordance with the POD approach, It was held on Saturday, February 22, 2025 in the working area of the Sirah Pulau Padang Health Center, participants were 15 pregnant women and 10 posyandu cadres, the methods used were lectures, questions and answers and discussions, assignments. The survey was conducted in Serdang Menang Village, then took care of the permit to the head of the Sirah Pulau Padang Health Center. The results of the cadre empowerment and education activities for pregnant women in the working area of the Sirah Pulau Padang Health Center succeeded in increasing knowledge about the prevention of KEK and anemia. Similar activities are needed to be continued periodically so that pregnant women receive optimal support to prevent pregnancy complications.

**Keywords** - cadre empowerment, education, KEK

**How To Cite** : Widyasari, K., Suryantara, B., & Issabella, C. M. (2025). Pemberdayaan Kader dan Edukasi Kepada Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Kekurangan Energi Kronik dan Anemia Pada Kehamilan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 2534 - 2540. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.806>

**Copyright** ©2025 Kiky Widyasari, Bima Suryantara, Chentia Misse Issabella

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



## **PENDAHULUAN**

Selama masa kehamilan metabolisme energi mengalami peningkatan, oleh karena itu diperlukan nutrisi dan energi dalam jumlah yang banyak agar ibu memperoleh status gizi yang baik (Hevriani & Sartika, 2021). Namun, jika status gizi ibu kurang maka seorang ibu hamil akan mengalami masalah gizi yang mempengaruhi pertumbuhan janin dan kesehatan ibu (Amran, 2023). Salah satu masalah kurang gizi ibu yang masih menjadi fokus perhatian adalah ibu hamil dengan risiko Kurang Energi Kronik (KEK) dan Anemia (Maigoda et al., 2022).

Menurut World Health Organization (2020) melaporkan terdapat 287.000 perempuan saat hamil dan melahirkan pada tahun 2020, hal ini menunjukkan bahwa angka kematian ibu masih sangat tinggi (Yusefni & Susanti, 2025). Kematian ibu menyumbang sekitar 95% dari seluruh di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah ke bawah (Tupriyani Danefi, 2020). Sekitar 808 wanita di seluruh dunia meninggal setiap hari akibat komplikasi terkait kehamilan atau persalinan. Anemia dan KEK selama kehamilan merupakan penyebab 40% kematian ibu di negara-negara berkembang (Hakim et al., 2024).

Kekurangan energi kronik pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko terjadinya anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, terkena penyakit infeksi, dan menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu, selanjutnya ibu juga berisiko mengalami persalinan lama, persalinan prematur, perdarahan post partum serta peningkatan tindakan section caesaria (Mukodri et al., 2023). KEK pada ibu hamil juga dapat menyebabkan intrauterine growth retardation (IUGR), atau bahkan intrauterine fetal death (IUFD), kelainan kongenital, anemia serta la (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2021)hir dengan berat badan lahir rendah (Hipni et al., 2023).

Indikator prevalensi ibu hamil kurang energi kronik (KEK) juga mengalami penurunan yang cukup signifikan, yaitu 24,2% tahun 2013 menjadi 17,3% tahun 2018. Kondisi sebaliknya ditunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil yang mengalami peningkatan cukup tinggi dari 37,1% menjadi 48,9% (Fitria et al., 2024). Kekurangan zat gizi besi menjadi penyebab utama anemia di Indonesia (Eriska, 2025). Anemia gizi besi berdampak negative pada pertumbuhan dan perkembangan balita, menurunnya produktifitas pada orang dewasa dan menurunnya fungsi kognitif pada wanita (Aisyah & Prafitri, 2024).

Faktor penyebab terjadinya KEK, diantaranya adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan, asupan gizi sangatlah penting bagi ibu hamil karena akan berpengaruh besar terhadap calon bayi yang akan dilahirkan (Hernayanti et al., 2021). Umur juga sangat mempengaruhi status gizi ibu hamil, jika ibu hamil dengan usia yang sudah tidak lagi produktif maka akan terjadi ketidak seimbangannya asupan gizi yang akan dipenuhinya (Irnawati et al., 2025). Jarak kelahiran juga akan berpengaruh pada sistem organ reproduksi (Fitriani et al., 2023). Untuk mencukupi kebutuhan gizi selama masa kehamilan tentunya ibu juga harus memenuhi standar asupan gizi yang seimbang dan pada prekonomian ibu lah yang sangat berpengaruh untuk memenuhi zat gizi yang dibutuhkan (Sihombing et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian tersebut maka dosen dan mahasiswa dari Stikes Guna Bangsa Indonesia ingin memberdayakan kader dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang kekurangan energi kronik dan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini akan dilaksanakan dengan menggunakan metode sabagai berikut:

- a. Edukasi ini dilaksanakan menggunakan prinsip Pembelajaran Orang Dewasa (POD)
- b. Mahasiswa sebagai pemateri memberikan edukasi pengetahuan tentang upaya pencegahan kekurangan energi kronik dan anemia pada kehamilan menggunakan pamflet dan poster dalam menyampaikan materi
- c. Sesuai dengan pendekatan POD, metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan diskusi
- d. Penugasan  
Peserta ditugaskan mengerjakan pretest dan posttest, membaca pamflet. Pada pertemuan ini dimulai dengan perkenalan pemateri, kontrak waktu, melakukan pretest, pemeriksaan gula darah sewaktu, penyampaian materi, sesi diskusi dan tanya jawab lalu melaksanakan posttest.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

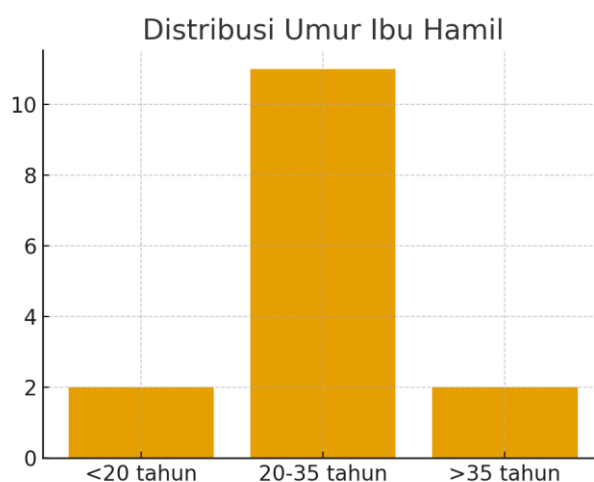
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan kader kesehatan mengenai pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia, serta mendorong kader agar lebih berdaya dalam melakukan pendampingan kepada ibu hamil. Dilaksanakan pada hari Sabtu, 22 Februari 2025 di Wilayah kerja Puskesmas Sirih Pulau Padang, peserta sebanyak 15 ibu hamil dan 10 kader posyandu. Metode: Ceramah, diskusi interaktif, praktik menggunakan media buku KIA dan buku Kelas Ibu Hamil. Kegiatan: Pemberdayaan kader melalui pelatihan singkat mengenai pemantauan status gizi ibu hamil (pengukuran LILA, pencatatan buku KIA, serta pemantauan kepatuhan konsumsi tablet Fe). Edukasi ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang, pencegahan anemia, cara konsumsi tablet Fe yang benar, serta tanda bahaya KEK. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test menggunakan 10 soal mengenai KEK dan anemia.

### 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Umur

Mayoritas ibu hamil berusia 20–35 tahun (73%), yang merupakan usia reproduksi sehat. Sebanyak 27% lainnya berada pada usia berisiko (<20 tahun dan >35 tahun).

**Tabel 1.** Distribusi Peserta Berdasarkan Umur

Kategori Umur	Jumlah
<20 tahun	2
20-35 tahun	11
>35 tahun	2



**Gambar 1.** Diagram Karakteristik Peserta Berdasarkan Umur

### 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Pendidikan

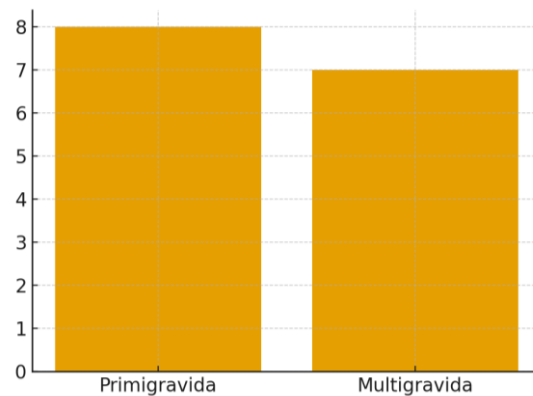
Sebagian besar peserta berpendidikan menengah (SMA) yaitu 60%, sedangkan 27% berpendidikan SMP, dan 13% berpendidikan perguruan tinggi.

**Tabel 2.** Distribusi Peserta Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah
SMP	4
SMA	9
Perguruan Tinggi	2

### 3. Karakteristik Peserta Berdasarkan Paritas

Sebanyak 53% peserta merupakan primigravida, dan 47% multigravida.



**Gambar 2.** Diagram Distribusi Paritas Ibu Hamil

4. Hasil Peningkatan Pengetahuan

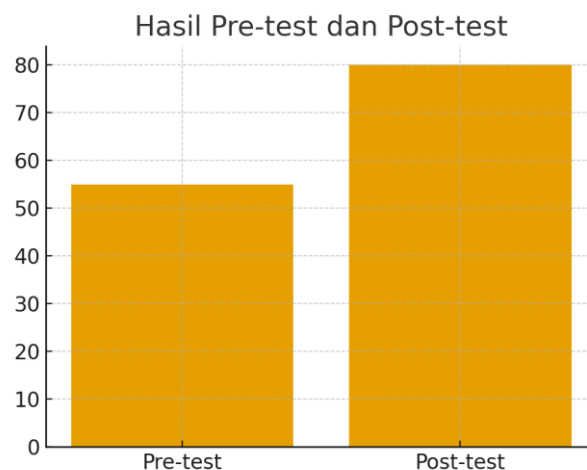
Pre-test : rata-rata nilai 55 (kategori cukup)

Post-test : rata-rata nilai 80 (kategori baik)

Terdapat peningkatan signifikan pengetahuan ibu hamil dan kader setelah edukasi.

**Tabel 4.** Rata-rata Nilai Pre-test dan Post-test

Kategori	Rata-rata Nilai
Pre-test	55
Post-test	80



**Gambar 3.** Hasil Pretest dan Posttest

5. Peningkatan Kapasitas Kader

Kader posyandu mampu melakukan:

- Pengukuran LILA untuk deteksi dini KEK
- Edukasi cara konsumsi tablet Fe
- Pencatatan dan pelaporan status gizi ibu hamil di buku KIA

## PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan kader dan edukasi ibu hamil mengenai KEK dan anemia ini berjalan dengan baik. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan baik pada ibu hamil maupun kader setelah diberikan edukasi.

1. Kekurangan Energi Kronik (KEK).

KEK pada ibu hamil dapat dideteksi dengan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm. Ibu hamil dengan KEK berisiko melahirkan bayi dengan BBLR, stunting, dan komplikasi

persalinan (Novianti et al., 2022). Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang dan pemberian tambahan makanan lokal bergizi sangat penting.

2. Anemia pada Ibu Hamil.

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Menurut Kemenkes RI (2022), prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai lebih dari 48,9%. Anemia meningkatkan risiko perdarahan postpartum, infeksi, prematuritas, dan BBLR (Safitri & Husna, 2022). Edukasi konsumsi tablet Fe minimal 90 tablet selama kehamilan harus terus dilakukan.

3. Peran Pendidikan dan Paritas

Pengetahuan ibu hamil dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pengalaman kehamilan. Penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan ibu tentang kehamilan berisiko tinggi. Selain itu, ibu primigravida lebih membutuhkan informasi karena kurangnya pengalaman di dibandingkan multigravida (Ridwan & Fibrila, 2022).

4. Pemberdayaan Kader

Kader kesehatan merupakan ujung tombak dalam program kesehatan masyarakat. Melalui pelatihan singkat, kader mampu mendeteksi dini ibu hamil dengan risiko KEK dan anemia (Fitria et al., 2022). Hal ini sejalan dengan program Gerakan 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) yang menekankan pentingnya pemantauan status gizi sejak kehamilan.

5. Dampak Edukasi

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta. Hal ini membuktikan bahwa metode edukasi interaktif efektif untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil (Yeti et al., 2023). Menurut teori Notoatmodjo (Jannah & Nadimin, 2021), pendidikan kesehatan dapat mengubah pengetahuan, sikap, hingga perilaku kesehatan masyarakat.



**Gambar 4.** Melakukan Pre test dan Penyuluhan



**Gambar 5.** Selesai melakukan penyuluhan dan melakukan post test

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian tentang Kegiatan pemberdayaan kader dan edukasi kepada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sirah Pulau Padang menggunakan buku KIA dalam Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil guna deteksi dini resiko tinggi dengan peserta 10 ibu hamil yang diadakan pada hari Kamis tanggal 22 Februari 2025 yang disajikan dalam bentuk melalui kelas ibu hamil di Balai desa penyandingan Kecamatan Sirah Pulau Padang berjalan dengan lancar. Kesimpulan yang didapat: Karakteristik ibu hamil meliputi umur mayoritas pada kategori umur beresiko sebanyak 80%, pendidikan mayoritas ibu adalah SMA sebanyak 100% dan paritas ibu mayoritas adalah primigravida sebanyak 60%. Kegiatan pemberdayaan kader dan edukasi kepada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sirah Pulau Padang berhasil meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan KEK dan anemia. Terdapat peningkatan nilai rata-rata dari pre-test ke post-test baik pada ibu hamil maupun kader. Kader mampu melakukan pemantauan status gizi sederhana (LILA, pencatatan KIA, pemantauan konsumsi Fe) sehingga berperan penting dalam deteksi dini risiko KEK dan anemia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih atau pengakuan kepada pihak-pihak langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan pengabdian yang telah dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). Pemberdayaan Kader Dalam Deteksi dan Reduksi Kecemasan Ibu Hamil. *Journal of Community Development*, 5(1), 67–76.
- Amran, A. N. (2023). Pemberdayaan Kader dan Edukasi Kepada Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita di Wilayah Puskesmas Kalumata, Kota Ternate. *BARAKTI: Journal of Community Service*, 1(2), 38–43.
- Eriska, M. (2025). *Gambaran Kejadian Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Saptosari Tahun 2024*.
- Fitria, L., Arifin, A., & Firdausiyeh, D. (2022). Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Preventif Kejadian Anemia dan Kek Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Situbondo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 3757–3762.
- Fitria, L., Tahir, D., Jamir, A. F., Irawati, A., & Usman, A. (2024). Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai KEK dan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wara Selatan Kota Palopo. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 4(1), 70–75.
- Fitriani, N., Hidayatullah, M. D., Hayati, T. V., Dewi, S. Y. F., Syafhira, A., Maryanto, H., Hasyim, H., & Usman, N. (2023). Manajemen Penanganan dan Upaya Pencegahan Insiden Anemia dalam Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Administrasi Publik*, 9(3), 188–197.
- Hakim, S., Ramadhani, N. A. S., & Virgiawan, A. R. (2024). Pemberdayaan Kader Puskesmas Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Di Makassar. *Abdimasku: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 442–448.
- Hernayanti, M. R., Santoso, B., Wiyatini, T., & Sukini, S. (2021). Pemberdayaan kader upaya kesehatan gigi masyarakat (UKGM) untuk pendampingan ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Pengabdian Masyarakat (JKPM)*, 2(1), 29–36.
- Hevriani, R., & Sartika, Y. (2021). Intervensi Pendampingan Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Dengan Pendekatan Continuity Of Midwifery Care (COMC) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 310–318.
- Hipni, R., Tunggal, T., & Ismarini, N. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Edukasi Menggunakan Lembar Balik Kepada Kader Dan Ibu Hamil. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(6), 1303–1310.
- Irnawati, I., Fadlihi, W. M., Asmi, N., Dyastuti, N. E., Matoka, N. S., Astrid, R., Mukaromah, L., Faradillah, F., Kristiani, K., & Alamsah, A. (2025). Pemberdayaan kader dalam penatalaksanaan ibu hamil KEK berbasis teknologi informasi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil di Desa Oloboju Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Kabupaten Sigi. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*, 5(1), 23–30.
- Jannah, M., & Nadimin, N. (2021). Riwayat Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu dan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale. *Media Kesehatan Politeknik*

*Kesehatan Makassar*, 16(2), 343–352.

- Maigoda, T. C., Kusdalinah, K., Simbolon, D., Rizal, A., Mariati, M., & Mizawati, A. (2022). Pemberdayaan Kader dalam Penatalaksanaan Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis dan Balita Malnutrisi. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 87–89.
- Mukodri, D. M. L., Aminin, F., Ridayani, R., Safitri, T., Jannah, R., & Batubara, K. S. D. (2023). Upaya Pencegahan Stunting melalui Pemberdayaan Kader serta Edukasi Ibu Hamil dan Ibu Balita tentang Pencegahan Stunting. *Segantang Lada: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(2), 78–85.
- Novianti, A., Utami, T. P., Kherunnisa, R. D., & Indriani, N. (2022). Efektivitas Program Pemberian Makanan Tambahan pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik di Puskesmas Cikupa, Kabupaten Tangerang. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(02), 132–140.
- Ridwan, M., & Fibrila, F. (2022). Edukasi Anemia dan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Remaja Putri di Kota Metro. *Jurnal Mitrawarga*, 1(2), 33–38.
- Safitri, F., & Husna, A. (2022). Pemberdayaan Kader Dan Edukasi Kepada Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Kekurangan Energi Kronik Dan Anemia Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Menggamat Kecamatan Kluet Tengah Kabupaten Aceh Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kesehatan*, 4(2), 90–94.
- Sihombing, R., Sunartono, S., & Ananti, Y. (2024). Pemberdayaan Kader dan Edukasi Pada Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pasaribu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(4), 926–930.
- Tupriliany Danefi, S. S. T. (2020). Literature review anemia dan kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil sebagai salah satu faktor penyebab stunting pada bayi balita. *Jurnal Seminar Nasional*, 2(01), 54–62.
- Yeti, Y., Nurjanah, N., & Magasida, D. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Cibugel. *Jurnal Ventilator*, 1(3), 221–232.
- Yusefni, E., & Susanti, D. (2025). Edukasi tentang Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil dan Stunting pada Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendikia Jenius*, 3(1), 102–110.