

## EDUKASI PRINSIP GIZI SEIMBANG DAN PENGUKURAN LILA PADA IBU HAMIL

Anjelina Puspita Sari<sup>1\*</sup>, Titin Dewi Sartika Silaban<sup>2</sup>, Romlah<sup>3</sup>, Bangun Dwi Hardika<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi DIII Kebidanan, Universitas Katolik Misi Charitas Palembang, Indonesia  
<sup>4</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Ilmu Keperawatan dan Ners, Universitas Katolik Misi Charitas  
Palembang, Indonesia  
[angelinaps88@gmail.com](mailto:angelinaps88@gmail.com)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Jumlah ibu hamil yang mengalami KEK di Provinsi Sumatera Selatan juga tergolong tinggi, dengan total 8.512 ibu hamil yang terindikasi KEK pada tahun 2023. Status gizi kurang berkaitan dengan kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi jika ibu tidak menerapkan prinsip gizi seimbang. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan kemampuan soft skill dari edukasi yang diberikan sehingga ibu lebih peduli terhadap pemenuhan nutrisi selama kehamilannya. Metode pengabdian dengan memberikan ibu edukasi mengenai gizi seimbang selama kehamilan di Praktik Mandiri Bidan Lismarini dengan sasaran sebanyak 20 orang ibu hamil trimester 1,2 dan 3, namun sebelumnya ibu diberikan soal pretest dan dilakukan posttest setelahnya. Hasil yang telah dicapai terbukti adanya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dimana nilai pretest didapatkan rata-rata nilai 50, dan setelah dilakukan post tes terjadi peningkatan nilai rata-rata menjadi 85.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil; Kek; Edukasi Gizi; Pengetahuan.

**Abstract:** The number of pregnant women experiencing malnutrition in South Sumatra Province is also relatively high, with a total of 8,512 pregnant women who are indicated to have undernourished status in 2023. Nutritional status is less related to the possibility of complications that can occur if the mother does not apply the principle of balanced nutrition. The purpose of this service is to improve the soft skills of the education provided so that mothers are more concerned about the fulfillment of nutrition during their pregnancy. The service method by providing mothers education about balanced nutrition during pregnancy at the Lismarini Midwife Independent Practice with a target of 20 pregnant women in the 1st, 2nd and 3rd trimester, but previously the mother was given pre-test questions and a post test was carried out afterwards. The results that have been achieved are proven to be an increase in knowledge in pregnant women where the pretest score is obtained with an average value of 50, and after the post test is carried out there is an increase in the average score to 85.

**Keywords:** Pregnant Women; Cakes; Nutrition Education; Knowledge.



#### Article History:

Received: 05-06-2025

Revised : 26-06-2025

Accepted: 05-07-2025

Online : 01-08-2025



This is an open access article under the  
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## A. LATAR BELAKANG

Pada masa kehamilan, ibu mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis ini memerlukan asupan nutrisi yang baik selama kehamilan. Namun, masih banyak ibu hamil yang kurang mengetahui atau kurang peduli akan pentingnya nutrisi yang baik, yang dapat berdampak pada komplikasi selama perinatal dan maternal. Beberapa masalah yang bisa muncul adalah kekurangan energi kronis, anemia, gizi kurang, dan obesitas pada ibu, sementara pada bayi dapat mengakibatkan cacat janin, pertumbuhan terhambat, serta berat badan lahir rendah (Indarti et al., 2023; Iskandar et al., 2022; Mutmainnah, 2017; Romlah & Sari, 2020; Sari et al., 2021).

Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah kondisi di mana status gizi seseorang tergolong buruk, yang disebabkan oleh kurangnya asupan makanan yang kaya akan sumber energi dan zat gizi makro. Untuk mengetahui kondisi KEK pada ibu hamil, dapat dilihat melalui ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) yang kurang dari 23,5 cm, pengukuran ini tepatnya diantara bahu dan siku lalu. Hasil ukur pengukuran LILA ini sangat dipengaruhi dari konsumsi pangan dan keberagaman pangan yang dikonsumsi (Harahap et al., 2025). Pemerintah telah menerapkan aturan mengenai standar pelayanan selama kehamilan yaitu 10 T. salah satu dari standar 10 T adalah dengan melakukan pengukuran LILA. Pengukuran LILA merupakan indikator skrining gizi cepat dilapangan (Kemenkes, 2021; Sari et al., 2018; Simanjuntak et al., 2024).

Secara global, prevalensi Kekurangan Energi Kronis pada tahun 2021 tercatat di beberapa negara, seperti Uganda (22,3%), Botswana (19,5%), India (26,2%), Malaysia (8,5%), dan Kolombia (2,8%) (WHO, 2020). Di Indonesia, pada tahun 2020, prevalensi ibu hamil yang berisiko mengalami KEK adalah sebesar 9,7%, sementara di Aceh, prevalensi ibu hamil yang berisiko KEK mencapai 8,5% (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan laporan rutin tahun 2022 yang dihimpun dari 34 provinsi, terdapat 206.074 ibu hamil dengan Lingkar Lengan Atas kurang dari 23,5 cm dari total 2.443.494 ibu hamil yang diukur. Dengan demikian, capaian ibu hamil dengan risiko KEK adalah 8,43%, sementara target untuk tahun 2022 adalah 13%, sehingga terdapat kekurangan capaian penurunan target sebesar 4,57% (Ditjen Kesmas RI, 2022). Di Provinsi Sumatera Selatan, jumlah ibu hamil yang mengalami KEK juga tergolong tinggi, dengan total 8.512 ibu hamil yang terindikasi KEK pada tahun 2023 (BPS Sumsel, 2024).

Dampak KEK dapat memengaruhi ibu dan janin, pada masa kehamilan dapat meningkatkan resiko kehamilan seperti anemia, preeklampsia, persalinan premature dan ketuban pecah dini (Sari et al., 2021, 2024; Ulpawati, 2022). Selain itu, dapat juga meningkatkan resiko pada kehamilan seperti risiko keguguran, kematian bayi, maupun kecacatan, serta berat bayi lahir rendah. Oleh karena itu, pentingnya asuhan nutrisi yang baik selama

masa prakonsepsi dan kehamilan dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, serta risiko mengalami anemia pada ibu hamil, preeklampsia, dan bayi lahir dengan stunting (Putri & Salsabila, 2023; Sari et al., 2021). Dengan demikian, komplikasi dalam kehamilan dapat dicegah, salah satunya melalui pemberian gizi yang seimbang selama masa kehamilan.

Gizi adalah zat makanan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Sementara itu, nutrisi merujuk pada proses di mana organisme memanfaatkan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui berbagai tahap, termasuk digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak terpakai, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ, serta menghasilkan energi. Gizi seimbang adalah jenis makanan yang menyediakan zat-zat penting yang diperlukan oleh ibu selama masa kehamilan, disusun dalam proporsi yang seimbang dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan gizi ibu hamil (Ida, 2021; Jumita, 2021; Nurhikmah, 2021). Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memenuhi kebutuhan akan nutrisi yang seimbang. Berdasarkan PMK No.41 mengenai pedoman gizi seimbang, kebutuhan kalori harian bagi ibu hamil adalah 2500 kkal/hari, yang mencakup karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, buah-buahan, air/mineral, vitamin, dan lemak sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Kemenkes, 2021).

Prinsip gizi seimbang bagi ibu hamil adalah: (1) Mengonsumsi makanan aneka ragam, yang mampu mencukupi kebutuhan energi, protein, vitamin dan lemak. Makanan pokok mengandung karbohidrat: contoh beras, jagung, umbi-umbian, sagu. Lauk hewani dan nabati yg mengandung protein: ikan laut, ikan sungai, daging ayam, daging sapi, telur, atau protein nabati seperti kacang, tempe dan tahu. Buah-buahan: pepaya, jeruk, apel, buah naga, semangka, pisang sawo, anggur dll. Sayuran: bayam, kangkung, brokoli, wortel, kacang panjang, daun katuk, tomat dan lainnya; (2) Mengonsumsi tablet tambah darah selama kehamilan; (3) Minum air putih 8-12 gelas perhari; (4) Membatasi konsumsi makanan yang mengandung tinggi garam untuk mencegah terjadinya hipertensi dan mengakibatkan pre eklamsia selama kehamilan; (5) Membatasi minuman yang berkafein seperti kopi, teh, dan juga minuman bersoda; (6) Melakukan aktivitas fisik sehari-hari dan melakukan olahraga ringan minimal 30 menit dalam sehari; dan (7) Mencuci tangan gunakan sabun dan air mengalir (Kemenkes, 2021; Romlah & Sari, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan agar asupan nutrisi selama kehamilan tetap memadai adalah dengan membekali ibu pengetahuan yang cukup mengenai asupan nutrisi yang baik selama kehamilan. Pembekalan ini dapat dengan pelatihan, edukasi, penyuluhan berbasis pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi (Arabbadvi et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi masih banyak didapatkan pada ibu hamil kurang peduli terhadap jenis makanan yang dikonsumsi serta kurangnya

informasi yang didapatkan tentang kebutuhan gizi apa saja yang harus dipenuhi selama kehamilan baik pada trimester I, II, dan III kehamilan yang dimana diketahui bahwa kebutuhan gizi setiap trimester berbeda beda, dengan kurangnya edukasi serta pengetahuan yang dimiliki ibu hamil, tim dosen PkM memiliki tanggung jawab sebagai pengaplikasian tridharma nya melalui penyuluhan atau edukasi kepada ibu hamil mengenai kebutuhan nutrisi dan prinsip gizi seimbang pada ibu hamil.

Beberapa cara yang dilakukan oleh tim Dosen untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan: (1) Melakukan pengukuran LILA pada setiap ibu hamil baik pada trimester I, II, III, (2) Memberikan edukasi berupa informasi mengenai gizi selama kehamilan, dan (3) Memberikan contoh penyusunan menu gizi seimbang pada ibu hamil dalam harian kebutuhannya. Pelaksanaan pengabdian ini juga diharapkan mampu meningkatkan soft skill mitra dalam hal membangun sinergi untuk menciptakan edukasi yang berkelanjutan dengan bekerja sama pada tenaga kesehatan lain dan pendekatan pada tokoh masyarakat seperti kader dan lainnya.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan PkM oleh tim di PMB Lismarin yang berlatar di Perumnas Talang Kelapa Kecamatan Alang-alang Lebar Kota Palembang. PMB ini telah berdiri sejak tahun 2011 dan memiliki banyak ibu hamil yang melakukan pemeriksaan antenatal care tercatat setiap tahunnya sebanyak 1404 ibu hamil dan pada tahun 2024 tercatat 1249 orang kunjungan ibu hamil, oleh karena itu tim Dosen PkM tertarik untuk memberikan edukasi kepada setiap ibu hamil mengenai pentingnya asupan nutrisi yang cukup dengan prinsip gizi seimbang selama masa kehamilan dan jenis makanan dan minuman yang baik dikonsumsi selama masa kehamilan. Pk Mini dilaksanakan dengan memfasilitasi masyarakat terkhusus ibu hamil untuk menyelesaikan permasalahan kesehatan yang sedang terjadi terkait gizi seimbang. Penyuluhan prinsip gizi seimbang ini dilakukan dengan melibatkan masyarakat setempat, sehingga seluruh warga dapat terpapar informasi tentang kesehatan pada ibu hamil sehingga dapat diharapkan kesehatan ibu hamil semakin optimal. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 20 ibu hamil.

Metode kegiatan pertama tim menentukan sasaran kegiatan yaitu ibu hamil trimester 1, 2 dan 3. Pelaksanaan penyuluhan media ceramah edukatif dan membagikan leaflet. Tim juga melakukan evaluasi dan umpan balik dengan melakukan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Selain itu, tim juga membagikan kuesioner dan wawancara sederhana untuk mengetahui pemahaman dan respon peserta PkM. Sebagai bentuk tindak lanjut dari PkM ini, tim PkM memberikan saran praktis kepada peserta PkM mengenai prinsip gizi seimbang yang bisa diterapkan sehari-hari, dan berkolaborasi bersama kader atau tokoh lokal untuk edukasi

berkelanjutan. Kegiatan PkM ini tidak hanya memfasilitasi pengukuran LILA tapi juga memfasilitasi pengukuran berat badan dan tekanan darah. Rencana kegiatan pengabdian ini terdiri dari 3 tahapan, meliputi perencanaan, tahapan pelaksanaan, dan tahapan evaluasi:

### 1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan, tim merancang usulan/proposal PkM, tim membuat bahan materi mengenai prinsip gizi seimbang, dan bagaimana cara menentukan status gizi ibu, dan sasaran kegiatn yaitu ibu hamil.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Tim melakukan pendekatan dengan masyarakat setempat bersama PMB Lismarini untuk diadakannya pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi prinsip gizi seimbang, yang sebelumnya telah dilakukan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil. Tahap selanjutnya dilakukan pengukuran BB, Lila dan tekanan darah.

### 3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, tim melakukan evaluasi kebermanfaatan hasil PkM dengan mengukur peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan informasi mengenai prinsip gizi seimbang atau melalui kegiatan pretest dan posttest dilanjutkan dengan membagikan kuesioner dan wawancara sederhana untuk mengetahui pemahaman dan respon peserta PkM. Tahap evaluasi berikutnya dengan menyelesaikan pembuatan laporan pengabdian kepada masyarakat secara keseluruhan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan tim pengabdian menyiapkan usulan prosposal dan menentukan sasaran dari pengabdian kepada masyarakat yaitu ibu hamil trimester 1, 2 dan 3.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan penulis melakukan pengukuran pengetahuan, dilanjutkan dengan pemberian edukasi dan pemeriksaan fisik seperti pengukuran LILA, BB dan tekanan darah. Pengetahuan diukur pada saat sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang prinsip gizi seimbang melalui kuesioner sebelum dimulai kegiatan dan setelah kegiatan dilakukan, seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Pengetahuan Ibu Hamil

No	Pengetahuan Ibu Hamil	Rerata Nilai
1.	Pre-Test	50
2.	Post-Test	85

Berdasarkan Tabel 1 hasil rata-rata dari tes yang telah dilakukan yaitu, nilai sebelum atau pretes pengetahuan tentang prinsip gizi seimbang adalah 50, hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang kurang terkait prinsip gizi seimbang selama kehamilan. Setelah tim melakukan edukasi, tingkat pengetahuan mencapai nilai dengan rata-rata 85. Berikut dokumentasi kegiatan pretest dan pemeriksaan, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Pretest dan Pemeriksaan

**Tabel 2.** Hasil Pemeriksaan Fisik

No.	Umur	Usia Kehamilan	BB	LILA	TD
1.	24	23- 24 mgg	60	28	120/80
2.	23	30-31 mgg	71	32	140/90
3.	20	16-17 mgg	50	26	120/90
4.	33	16-17 mgg	49	25	110/60
5.	24	15-16 mgg	57	28	100/70
6.	27	32-33 mgg	52	26	110/80
7.	28	17-18 mgg	60	29	120/80
8.	23	18-19 mgg	51	24	100/70
9.	22	25-26 mgg	44	23	120/70
10.	24	11-12 mgg	49	24	100/80
11.	28	17-18 mgg	42	22	100/70
12.	26	18-19 mgg	58	26	110/70
13.	29	25-26 mgg	58	27	100/60
14.	34	12-13 mgg	55	26	100/70
15.	35	19-20 mgg	55	26	110/70
16.	26	32-33 mgg	48	25	100/60
17.	37	25-26 mgg	52	26	110/80
18.	28	24-25 mgg	49	27	110/70
19.	26	31-32 mgg	63	29	140/90
20.	29	15-16 mgg	45	23	100/60

Tabel 2 merupakan hasil data karakteristik ibu hamil didapatkan yang ber usia 20-37 tahun sebanyak 20 orang. Berdasarkan usia kehamilan didapatkan usia kehamilan trimester satu sebanyak 1 orang (5%), ibu hamil dengan usia kehamilan trimester dua sebanyak 15 orang (75%) dan ibu hamil

dengan usia kehamilan trimester tiga sebanyak 4 orang (20%). Berdasarkan status gizi ibu, yang didapatkan berdasarkan pengukuran Lila, maka didapatkan ibu hamil dengan status gizi kurang ( $Lila \leq 23,5$  cm) sebanyak 3 orang (15%), sedangkan ibu hamil dengan status gizi baik ( $Lila > 23,5$  cm) sebanyak 3 orang (15%). Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah, ibu hamil dengan tekanan darah normal ( $<140/90$  mmHg) sebanyak 18 orang (90%) dan tekanan darah tinggi (hipertensi) sebanyak 2 orang (10%), dan dari 20 peserta masih terdapat ibu hamil yang berada pada usia beresiko sebanyak 1 orang (5%). Berikut kegiatan edukasi gizi dan pelaksanaan post-test, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Kegiatan edukasi gizi dan pelaksanaan post-test

### 3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, tim pengabdian melakukan posttest dilanjutkan dengan membagikan kuesioner dan wawancara sederhana untuk mengetahui pemahaman dan respon peserta PkM, seperti terlihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Kepuasan Responden

No	Pertanyaan	1	2	3	4
1	Topik kegiatan menarik	-	-	4	16
2	Bahan materi kegiatan menarik	-	-	5	15
3	Penyampaian bahan materi jelas	-	-	0	20
4	Bentuk kegiatan ini secara umum menarik	-	-	3	17
5	Kegiatan ini sangat bermanfaat	-	-	3	17
6	Kegiatan berikutnya dengan topik berbeda sangat diharapkan	-	-	4	16

Keterangan :1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat Setuju

Berdasarkan data di atas dari 20 peserta yang mengisi kuisisioner didapatkan bahwa sebanyak 16 peserta (80%) menyatakan sangat setuju bahwa topik kegiatan menarik, sebanyak 15 peserta (75%) menyatakan sangat setuju bahwa bahan materi kegiatan menarik, sebanyak 20 peserta (100%) peserta menyatakan sangat setuju penyampaian bahan materi jelas, sebanyak 17 peserta (85%) menyatakan sangat setuju bahwa kegiatan ini sangat menarik dan sangat bermanfaat, dan sebanyak 16 peserta (80%)

menyatakan sangat setuju atau sangat diharapkan diadakan lagi kegiatan seperti ini berikutnya dengan topik berbeda. Adapun topik yang diusulkan berikutnya adalah aktivitas fisik yang bermanfaat bagi ibu hamil.

#### 4. Pembahasan

Kehamilan merupakan sesuatu yang fisiologis, namun kondisi fisiologis ini dapat menjadi patologis karena banyak faktor yang bisa membahayakannya, seperti gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin, berbagai penyakit ibu yang membahayakan kehamilan, kondisi seperti ini dapat terjadi jika kebutuhan nutrisi ibu dan janin tidak terpenuhi (Walyani ES, 2017).

Ketidakcukupan pemenuhan kebutuhan nutrisi ini disebabkan banyak faktor salah satunya adalah kurangnya pengetahuan dan tingkat pemahaman ibu terkait prinsip gizi seimbang pada ibu hamil. Pengetahuan sendiri didapatkan dari hasil tahu atas pengindraan dari suatu objek tertentu, dari pengetahuan ini dapat memicu perubahan perilaku sehat ibu hamil terhadap nutrisi selama kehamilan. Pengetahuan mungkin bisa berubah setelah diberi informasi, namun untuk merubah perilaku tidak dapat diselesaikan dalam waktu singkat (Harahap, 2016), karena itu Bidan terus menggalakkan *Antenatal Care* (ANC) secara teratur pada ibu hamil, dimana setiap kunjungannya ibu hamil terus diberikan informasi dan edukasi terkait nutrisi selama kehamilan, informasi dan edukasi ini terus ditindaklanjuti dan dievaluasi dengan hasil pemeriksaan setiap ANC dengan mengobservasi berat badan ibu, ukuran Lila ibu, tekanan darah ibu, perubahan abdomen ibu dan pemeriksaan lainnya (Sari & Fruitasari, 2021).

Pemberian edukasi pada hasil pengabdian ini terbukti telah meningkatkan pengetahuan ibu terkait prinsip gizi seimbang pada ibu hamil, hal ini dapat dilihat dari hasil pre-test dan post-test yang diberikan tim. Menurut hasil PkM Hastuti et al. (2024) Tyagi et al. (2017) menyatakan pengetahuan didapatkan dari informasi yang selanjutnya informasi ini dipahami dan dapat dijadikan suatu keterampilan misalnya dalam hal ibu menyiapkan menu makan dengan gizi seimbang, dengan kata lain pengetahuan dapat diperoleh dari pendidikan dan pengalaman. Karena itu ibu hamil sebaiknya dibekali dengan informasi yang cukup mengenai pentingnya gizi selama kehamilan, mengingat jika status gizi ibu kurang akan berdampak buruk pada kesehatan dan janin yang dikandung terutama berat bayi ketika dilahirkan. Menurut penelitian Agustianov et al. (2024) pengetahuan ini juga berkaitan dengan tingkat pendidikan rendah yang merupakan menjadi salah satu faktor dominan yang turut mempengaruhi terjadinya KEK.

Hasil PKM ini juga sejalan dengan penelitian Kamsiah et al. (2023) yang menyatakan bahwa pemberian pendidikan gizi memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan pola konsumsi seseorang. Namun menurut Nafilla et al. (2023) tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan



status gizi. Karena itu, ibu hamil tidak cukup sampai tahu tapi juga harus sampai mengambil sikap. Berdasarkan kasus ini disarankan juga kepada mitra untuk terus mengingatkan dan menjelaskan kembali pada ibu pentingnya asupan nutrisi selama kehamilan, dan terus ditindaklanjuti atau dievaluasi mengenai status gizi.

Hasil PkM ini juga menemukan dari dua puluh ibu hamil terdapat dua ibu hamil yang mengalami preeklampsia atau hipertensi. Menurut Habibullah (2023); Sari et al. (2024) ibu hamil dengan status gizi yang tidak baik dapat meningkatkan resiko pada kehamilan, hal ini terbukti dari hasil penelitiannya yang menyatakan preeklampsia terjadi pada ibu hamil dengan status gizi kurang.

Kegiatan pengabdian ini juga melakukan pengukuran BB dan Lila ibu hamil. Dari hasil PkM ini didapatkan dari dua puluh ibu hamil masih terdapat tiga ibu yang mengalami KEK atau Lila < 23,5 cm. Pengukuran Lila merupakan bagian dari pemeriksaan antropometri sederhana dimana hasil pengukuran ini dijadikan indikator untuk mengetahui status gizi ibu. Pengukuran ini merupakan bagian dari standar pelayanan kebidanan 10 T, dimana semakin dini atau semakin cepat dideteksi maka akan cepat ditangani. Lila kurang dari standar meningkatkan resiko KEK, ibu yang mengalami KEK beresiko pada kehamilannya, karena KEK ini merupakan factor maternal yang dampaknya berupa ibu terkena anemia, gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin, bayi lahir prematur, berat bayi lahir rendah (BBLR), dan resiko terjadi stunting pada anak. Jika lebih dini diketahui KEK, dapat diintervensi dengan asupan nutrisi yang adekuat pada ibu hamil suplemen yang cukup seperti tablet tambah darah, maka dari itu ibu hamil harus diberikan informasi dan edukasi yang cukup mengenai pentingnya gizi selama kehamilan (Romlah & Sari, 2021; Sari, 2020; Sari et al., 2021; Sari AP dan Romlah, 2019).

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Simpulan hasil pengabdian ini ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi gizi, hal ini dapat dilihat dari hasil pre-test sebelum diberikan edukasi rata-rata nilai yang didapat adalah 50, dan meningkat menjadi 85 setelah diberikan edukasi. Hasil pengabdian ini juga mendapati ada dua peserta yang mengalami preeklampsia dan terdapat dua ibu hamil yang mengalami KEK/ Lila < 23,5cm.. Dari kuesioner dan wawancara sederhana dengan peserta, lebih dari 80% peserta menyatakan sangat setuju kegiatan ini menarik dan sangat bermanfaat bahkan mengharapkan kegiatan seperti ini diadakan kembali.

Saran dengan diadakannya PkM yang meliputi kegiatan edukasi prinsip gizi seimbang, maka diharapkan kepada seluruh peserta ibu-ibu hamil secara rutin melakukan pemeriksaan kehamilan agar kondisi selama kehamilan terutama yang berkaitan dengan pemenuhan kecukupan gizi terpantau. Pelaksanaan pengabdian ini juga diharapkan mampu meningkatkan soft skill

mitra dalam hal membangun sinergi untuk menciptakan edukasi yang berkelanjutan dengan bekerja sama pada tenaga kesehatan lain dan pendekatan pada tokoh masyarakat seperti kader dan lainnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Katolik Musi Charitas Palembang yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agustianov, I., Lestari, Y., & Lisa, U. F. (2024). *Factors Associated with The Incidence of Chronic Energy Deficiency ( CED ) n Third Trimester Pregnant Women In The Working Area of The Lubuk Begalung Health Center , Padang City. 4(3)*, 93–106.
- Arabbadvi, Z., Khoshnood, Z., Foroughameri, G., & Mazallahi, M. (2023). Education as an effective strategy to promote nutritional knowledge, attitudes, and behaviors in street children. *BMC Public Health, 23(1)*, 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15400-9>
- BPS Sumsel. (2024). *Statistik Kondisi Ibu Hamil Tahun 2023*. Badan Pusat Statistik Sumatera Selatan.
- Ditjen Kesmas RI. (2022). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Kemenkes RI.
- Habibullah. (2023). *Hubungan Status Gizi Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklampsia*. Stikes Ngudiah Husada Madura Bangkalan.
- Harahap. (2016). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Terhadap Nutrisi Selama Kehamilan di Desa Sipango Kecamatan Batang Angkola Tahun 2016*. Stikes Aufa Royhan Padangsidempuan.
- Harahap, D. A., Afrinis, N., Lasepa, W., & Apriyanti, F. (2025). Chronic Energy Deficiency And Its Associated Factors Among Pregnant Women Living In Rural Areas, Indonesia: A Community Based Study. *Jurnal Kesehatan Manarang, 11(1)*, 118–124.
- Hastuti, L., Wahyuni, T., Mardiyani, R., Mumtahanah, A., Khairillah, Y. N., & Riwayati, R. (2024). Edukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Makanan Bergizi pada Ibu Hamil dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 6(2)*, 240. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.686>
- Ida Mardalena. (2021). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Indarti, J., Wonodihardjo, H. S., Sianipar, K. A., & Antoniman, M. A. (2023). Maternal and Neonatal Outcome in Pregnant Women with Chronic Energy Deficiency in Cipto Mangunkusumo General Hospital, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 11(B)*, 474–479. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2023.8509>
- Iskandar, I., Rachmawati, R., Ichsan, I., & Khazanah, W. (2022). Perbaikan gizi pada ibu hamil kekurangan energi kronis (KEK) melalui pendampingan pemberian makanan tambahan di wilayah kerja Puskesmas Lampisang Aceh Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi, 4(1)*, 34. <https://doi.org/10.30867/pade.v4i1.900>
- Jumita. (2021). *Nutrisi Ibu Dan Anak Gizi Untuk Keluarga*. Deepublish.
- Kamsiah, K., Yuliantini, E., Eliana, E., & Rachmawati, R. (2023). The Effect of Nutrition Education on Knowledge, Attitudes and Consumption Patterns of Young Women in Prevention of Chronic Energy Deficiency in Bengkulu City. *Media Gizi Indonesia, 18(1SP)*, 7–13. <https://doi.org/10.20473/mgi.v18i1sp.7->

- Kemenkes. (2021). *Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak*. Kemenkes.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020*. Kemenkes RI.
- Mutmainnah Ul Annisa, D. (2017). *Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir* (U. I. Ratih (ed.)). Penerbit ANDI.
- Nafilla, D., Lanti, Y., Dewi, R., & Ellyas, I. S. (2023). the Relationship Between Eating Habit and Nutritional Status in Sports Special Class Students. *Proceeding of International Conference on Innovations in Social Sciences Education and Engineering*, 3, 005–005.
- Nurhikmah, A. (2021). *Kesehatan Ibu Hamil Dan Janin Di Tentukan Oleh Asupan Gizi Ibu Hamil*. Universitas islam negeri alauddin makassar.
- Putri, A. A., & Salsabila, S. (2023). Dampak Penyakit KEK Pada Ibu Hamil. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(3), 246–253.
- Romlah dan Sari, A. (2020). Konsumsi Tablet Besi Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Dua. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 45–51. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.466>
- Romlah, & Sari, A. P. (2021). The Effectiveness of Iron Tablets Consumption in Pregnant Women to Ferritin Levels in Ilir Timur I Palembang. *Proceedings of the First International Conference on Health, Social Sciences and Technology (ICoHSST 2020)*, 521, 5–8. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210415.002>
- Sari A, Mufdalilah, Vitriani O, Romlah, Tombokan SGJ, A. S. (2018). *Keterampilan Klinis Kebidanan: Prosedur Pemeriksaan Fisik*. Nuha Medika.
- Sari, A. P. (2020). Konsumsi Tablet Besi Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Dua. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 45–51. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.466>
- Sari, A. P., & Fruitasari, F. (2021). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kunjungan Antenatal Care Pada Ibu Hamil. *Jurnal Sains Kesehatan*, 28(2), 52–59.
- Sari, A. P., Lah, R., & Anita, T. (2021). Faktor Maternal Terhadap Kejadian BBLR. *Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 5(1), 1–5. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v5i1.210>
- Sari, A. P., Romlah, R., & Silaban, T. D. S. (2024). Analysis of Factors in Pregnant Women on the Incidence of Preeclampsia. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 4005–4012. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Sari AP dan Romlah. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.982>
- Simanjuntak, F. M., Asiani, G., Zaman, C., Ekawati, D., Prodi, S., Masyarakat, K., Bina, S., Palembang, H., Laboratorium, B., & Masyarakat, K. (2024). Analisis Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Haamil. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1), 82–95.
- Tyagi, M. S., Singh Toteja, G., & Bhatia, N. (2017). Maternal Nutritional Status and Its Relation with Birth Weight. *International Journal of Health Sciences & Research (Www.Ijhsr.Org)*, 7(8), 422.
- Ulpawati, S. dan. (2022). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Walyani ES. (2017). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. PUSTAKA BARU PRESS.