

Review

## Pola Konsumsi dan Pengetahuan Gizi pada Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Ibu Hamil di Wilayah Perkotaan

### *Consumption Patterns and Nutritional Knowledge of Pregnant Women on the Incidence of Chronic Energy Deficiency in Urban Area*

Annisa Nuradhiani<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

\* Email corresponding author: [nuradhiani.annisa@untirta.ac.id](mailto:nuradhiani.annisa@untirta.ac.id)

Received: 1 November 2022    Revised: 20 November 2022    Accepted: 30 November 2022

**Abstrak:** Salah satu masalah Kesehatan yang banyak terjadi pada ibu hamil di Indonesia adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK). KEK pada ibu hamil dipengaruhi beberapa faktor, yaitu pola konsumsi dan asupan gizi ibu ketika hamil, faktor sosial ekonomi, riwayat penyakit infeksi, dan pengetahuan ibu hamil terkait kecukupan gizi selama kehamilan. Kajian literatur ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan pola konsumsi dan pengetahuan gizi dengan kejadian KEK pada ibu hamil di wilayah perkotaan. Metode yang digunakan adalah penulisan jurnal nasional yang terdapat pada *Google Scholar* dalam rentang tahun 2019-2022 dengan menggunakan kata kunci pola konsumsi ibu hamil, pengetahuan gizi ibu hamil, KEK pada ibu hamil, KEK di wilayah perkotaan, serta pola konsumsi dan pengetahuan gizi terhadap KEK ibu hamil. Hasil kajian literatur ini menemukan 4 artikel yang menyatakan bahwa KEK pada ibu hamil di wilayah perkotaan dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya pola konsumsi yang kurang pada ibu hamil dan tingkat pengetahuan gizi yang rendah.

**Kata kunci:** Kekurangan Energi Kronis, Ibu Hamil, Pola Konsumsi, Pengetahuan Gizi

**Abstract:** One of the most common health problems for pregnant women in Indonesia is Chronic Energy Deficiency (CED). CED in pregnant women is influenced by several factors, namely consumption patterns and nutritional intake during pregnancy, socioeconomic factors, history of infectious diseases, and knowledge of pregnant women regarding nutritional adequacy during pregnancy. This literature review aims to determine the relationship between consumption patterns and nutritional knowledge with the incidence of CED in pregnant women's urban areas. The method used is the searching for national journals found on *Google Scholar* in the period 2017-2022 and using the keywords consumption patterns of pregnant women, nutritional knowledge of pregnant women, CED in pregnant women, CED in urban areas, as well as consumption patterns and nutritional knowledge of CED in pregnant women. The results of this literature review found 4 national journals which stated that CED in pregnant women in urban areas was influenced by several factors, including poor consumption patterns in pregnant women and low levels of nutritional knowledge.

**Keywords:** Chronic Energy Deficiency, Pregnant Women, Urban Area, Consumption patterns, Nutritional Knowledge

## 1. Pendahuluan

Salah satu daur kehidupan yang umum dialami oleh kaum wanita adalah kehamilan. Pada masa kehamilan, kebutuhan gizi ibu dan janin harus terpenuhi dengan optimal agar terhindar dari berbagai masalah kesehatan selama kehamilan. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok sasaran yang rentan mengalami masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan di Indonesia yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK). Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan kondisi dimana ibu hamil mengalami kurang makan dan berlangsung lama (kronis) yang dapat menyebabkan badan lemah dan muka pucat. KEK merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat dengan kategori sedang (10-19%) dan prevalensi KEK pada ibu hamil di Indonesia sebesar 17,3% (Riskesdas, 2018; Bustan *et al*, 2021).

KEK pada ibu dapat diketahui dengan melakukan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA). Ibu hamil yang memiliki LiLA <23,5cm berisiko menderita KEK. KEK pada ibu hamil dapat terjadi karena beberapa faktor, diantaranya pola konsumsi dan asupan gizi ibu ketika hamil, faktor sosial ekonomi, riwayat penyakit infeksi, dan pengetahuan ibu hamil terkait kecukupan gizi selama kehamilan. Berdasarkan beberapa faktor tersebut, pola konsumsi dan pengetahuan gizi merupakan faktor yang berhubungan erat dengan kejadian KEK pada ibu hamil (Bustan *et al*, 2021; Mahirawati, 2014).

Pola konsumsi ketika hamil mempengaruhi kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang mengalami kekurangan asupan zat gizi dapat berakibat terhadap berkurangnya cadangan zat gizi di dalam tubuh ibu karena digunakan untuk kebutuhan selama kehamilan, sehingga menimbulkan massa otot ibu berkurang dan terjadinya KEK (Kemenkes RI, 2014). Pola konsumsi pada ibu hamil dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Pada masa kehamilan, pengetahuan gizi sangat diperlukan agar ibu hamil bisa mendapatkan asupan gizi sesuai dengan kebutuhan selama kehamilan serta membantu menangani berbagai keluhan kehamilan di tiap trimester. Kurangnya tingkat pengetahuan terkait gizi pada ibu hamil akan menyebabkan kurangnya pemenuhan gizi yang baik, sehingga ibu berisiko menderita salah satu masalah kesehatan selama kehamilan, yaitu KEK (Elfiyah *et al*, 2021).

Berdasarkan pemaparan tersebut, tujuan penulisan *literature review* ini adalah untuk mengetahui keterkaitan antara pola konsumsi dan pengetahuan gizi ibu hamil dengan kejadian KEK di wilayah perkotaan.

## **2. Metode**

Penulisan artikel ini berdasarkan kajian pustaka (*literature review*) dari beberapa hasil penelitian tentang pola konsumsi ibu hamil dan kejadian KEK di wilayah perkotaan. Literatur berasal dari penulisan jurnal nasional yang terdapat pada *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci pola konsumsi ibu hamil, pengetahuan gizi ibu hamil, KEK pada ibu hamil, KEK di wilayah perkotaan, serta pola konsumsi dan pengetahuan gizi terhadap KEK ibu hamil, sehingga didapatkan 4 literatur yang relevan untuk dikaji pada artikel ini. Literatur yang digunakan terbit antara tahun 2017 hingga 2022. Hasil dari beberapa sumber literatur dijabarkan secara deskriptif, kemudian disimpulkan pada artikel ini.

## **3. Hasil**

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang didapatkan dari penelusuran di *Google Scholar*, terdapat 4 penelitian yang memiliki pembahasan terkait pola konsumsi pada ibu hamil KEK di wilayah perkotaan yang ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1 Penelitian tentang pola konsumsi ibu hamil dan kejadian KEK di perkotaan

No.	Penulis/Judul Artikel (tahun)	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Candri N P A, Wirawan S, Adiyasa I N, dan Cahyaningrum A/Pola Konsumsi Makanan Pada Ibu Hamil yang Mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kota Mataram (2017)	Deskriptif observasional dengan teknik <i>purposive sampling</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 84,6% responden KEK memiliki tingkat konsumsi energi dan lemak defisit (&lt;90% AKG)</li><li>• 65,4% responden KEK memiliki tingkat konsumsi protein defisit (&lt;90% AKG)</li><li>• 80,8% responden KEK memiliki tingkat konsumsi karbohidrat defisit (&lt;90% AKG)</li></ul>

2.	Tri A A, Picauly I, dan Sinaga M/Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Keluarga, Pola Konsumsi Pangan dan Riwayat Penyakit Infeksi pada Ibu Hamil di Kecamatan Oebobo Kota Kupang (2019)	Analitik observasional dengan desain <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara pendidikan, konsumsi makan, dan frekuensi makan dengan kejadian KEK pada ibu hamil ( $p < 0,05$ )
3.	Bustan W N, Salam A, Jafar N, Virani D, dan Mansur M A/Hubungan Pola Konsumsi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Kurang Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar (2021)	Analitik observasional dengan desain <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara asupan energi, protein, karbohidrat, frekuensi lauk pauk, dan pengetahuan gizi dengan kejadian KEK pada ibu hami ( $p < 0,05$ )
4.	Musaddik, Linda Ayu Rizka Putri, dan Habib Ihsan M/Hubungan Sosial Ekonomi dan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo Kota Kendari (2022)	Survey analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan pola makan dan sosial ekonomi dengan kejadian KEK pada ibu hamil ( $p < 0,05$ )

#### 4. Pembahasan

KEK merupakan masalah kehamilan yang memiliki banyak dampak negatif bagi ibu dan janin, diantaranya : 1)Dampak bagi ibu hamil akan mengalami anemia, kenaikan Berat Badan (BB) selama kehamilan yang kurang dari standar, terkena penyakit infeksi, serta pendarahan; 2)Dampak bagi janin akan keguguran, kematian neonatal, anemia pada bayi, serta Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR); dan 3)Dampak pada persalinan akan mengalami persalinan yang sulit dan lama. Selain itu, KEK menjadi salah satu faktor tidak langsung dari tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia (Elfiah *et al*, 2021; Tri *et al*, 2019).

Berdasarkan hasil penelusuran beberapa artikel, diketahui bahwa pengetahuan ibu tentang gizi dan kesehatan selama kehamilan berpengaruh pada asupan gizi yang dikonsumsi dan akhirnya akan berdampak pada status gizi ibu hamil. Pengetahuan ibu dapat dipengaruhi oleh pendidikan formal, namun pendidikan formal yang tinggi tidak menjamin ibu hamil memiliki kualitas pengetahuan gizi yang baik. Para ibu bisa mendapatkan pengetahuan dari pendidikan informal, seperti perkumpulan para ibu, mendatangi posyandu yang membahas tentang masalah gizi dan perbaikannya, serta informasi yang didapatkan dari media lain seperti televisi, radio, juga majalah. Ibu hamil dengan pendidikan rendah namun banyak mendapatkan informasi tentang gizi, maka akan memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik dikarenakan kemudahannya dalam menerima informasi akan membuat pengetahuan yang dimilikinya semakin banyak (Diningsih *et al*, 2021; Bustan *et al*, 2021).

Semakin rendah pengetahuan gizi dan kesehatan ibu hamil, semakin tinggi risikonya menderita KEK. Hal ini sesuai dengan penelitian pada ibu hamil di Kota Makassar yang menyatakan bahwa responden dengan pengetahuan gizi cukup (56-75%) berisiko lebih besar mengalami KEK sebesar 50% serta sebanyak 27 ibu hamil yang menderita KEK ternyata 13 diantaranya memiliki pendidikan akhir SLTA (27,1%). Pengetahuan adalah faktor penting pada pembentukan perilaku seseorang. Hal ini menyatakan bahwa ibu hamil yang berpendidikan tinggi berisiko menderita KEK dikarenakan perilaku dalam memenuhi gizi yang tidak kooperatif. Perilaku yang berdasarkan pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan perilaku yang tidak berdasarkan pengetahuan (Candri *et al*, 2017; Bustan *et al*, 2021).

Selain pengetahuan gizi, pola konsumsi pada ibu hamil pun penting untuk menjaga status gizi tetap normal dan terhindar dari berbagai komplikasi selama kehamilan. Pantangan makan pada ibu hamil di

beberapa daerah di Indonesia mempengaruhi pola konsumsi ibu hamil karena tidak sedikit makanan yang mengandung zat gizi penting untuk ibu dan janin selama kehamilan dijadikan makanan yang tidak diperbolehkan dikonsumsi. Kebanyakan makanan yang menjadi pantangan selama kehamilan adalah pangan sumber protein hewani. Hal ini berpengaruh terhadap pola konsumsi ibu hamil, sehingga berisiko terhadap kejadian KEK pada ibu hamil. Risiko KEK pada ibu hamil dapat terjadi karena asupan energi yang tidak adekuat dalam jangka lama, termasuk sebelum kehamilan (Candri *et al*, 2017)

Pola makan ibu hamil yang tidak teratur, frekuensi makan yang jarang, serta jumlah asupan gizi yang kurang dapat menyebabkan kebutuhan gizi selama kehamilan tidak tercukupi. Berdasarkan Kota Mataram, ibu hamil yang menderita KEK ternyata memiliki pola konsumsi dengan tingkat konsumsi energi, lemak, protein, dan karbohidrat kurang dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk ibu hamil. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kota Kendari, 60% ibu hamil yang mengalami KEK ternyata memiliki pola konsumsi terhadap makan yang kurang karena frekuensi makan yang jarang sehingga menyebabkan asupan gizi yang dikonsumsi semakin rendah dan cenderung mengalami KEK (Candri *et al*, 2017; Musaddik *et al*, 2022).

## **5. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil *literatur review*, salah satu masalah kesehatan di Indonesia yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK). Kejadian KEK pada ibu hamil di wilayah perkotaan dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya pola konsumsi yang kurang pada ibu hamil dan tingkat pengetahuan gizi yang rendah.

## **Referensi**

- Bustan, W. N., Salam, A., Jafar, N., Virani, D., & Mansur, M. A. (2021). Hubungan Pola Konsumsi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Kurang Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(1), 34-51.
- Candri, N. P. A., Wiraawarn, S., Adiyasa, I. N., dan Cahyaningrum, A. (2017). Pola Konsumsi Makanan pada Ibu Hamil yang Mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kota Mataram, 2(1), 65-75.
- Diningsih, R. F., Wiratmo, P. A., dan Lubis, E. (2021). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil. *Binawan Student Journal*, 3(3), 8-15.
- Elfiyah, S., Nurhaeni, A., dan Nurlaili, L. (2021). Hubungan Pengetahuan Asupan Gizi dengan Kejadian Kurang Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Kalijaga Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 8(1), 1-6.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mahirawati, V. K. (2014). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kekurangan Energi Kronis. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 17(2), 193-202.
- Musaddik, Putri, L. A. R., dan Ihsan, H. (2022). Hubungan Sosial Ekonomi dan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo Kota Kendari. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(2), 19-26.
- Tri, A. A., Picauly, I., dan Sinaga, M. (2019). Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Keluarga, Pola Konsumsi Pangan, dan Riwayat Penyakit Infeksi pada Ibu Hamil di Kecamatan Oebobo Kota Kupang. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 8(1), 1-12.