

**PENYULUHAN TERAPI KOMPLEMENTER PADA IBU HAMIL KEK  
DI DESA SUMBER FAJAR KECAMATAN SEPUTIH BANYAK  
LAMPUNG TENGAH**

**Desy Setiawati<sup>1</sup>, Neneng Siti Lhatifah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Kebidanan Universitas Malahayati

<sup>2</sup>Dosen Prodi Kebidanan Universitas Malahayati

Korespondensi Email: nenengmalahayati.@gmail.com

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Kurang Energi Kronik berdampak pada proses kehamilan akan menyebabkan pertumbuhan bayi terhambat (IUGR), pada persalinan akan mempengaruhi kontraksi (his) sehingga akan menghambat kemajuan persalinan, berat badan lahir rendah (BBLR), dan asfiksia. Salah satu program suplemen yang dilaksanakan oleh pemerintah yaitu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) kepada ibu hamil. Tujuan: Untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil menolong diri sendiri dalam meningkatkan kesehatan dirinya dan janin yang di kandungnya di wilayah kerja Puskesmas Seputih Banyak Lampung Tengah, khususnya di Desa Sumber Fajar. Metode Penelitian: Ceramah dan Tanya jawab pengertian, penyebab, dampak, tanda dan gejala serta cara mengatasi KEK pada ibu hamil sebelum dan sesudah mengkonsumsi minuman formula kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai. Hasil: inovasi MAMA BATA dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Kesimpulan: terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan kekurangan energi kronik dengan konsumsi minuman formula kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai.

Kata Kunci: KEK, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai

**ABSTRACT**

*Introduction: Chronic Energy Deficiency has an impact on the process of pregnancy will cause stunted growth of the baby (IUGR), during labor it will affect contractions (his) so that it will hinder the progress of labour, low birth weight (LBW), and asphyxia. One of the supplement programs implemented by the government is the Provision of Supplementary Food (PMT) for pregnant women. Objective: To increase the ability of pregnant women to help themselves in improving the health of themselves and the fetus they contain in the working area of the Seputih Banyak Community Health Center, Central Lampung, especially in Sumber Fajar Village. Research Methods: Lectures and questions and answers on the meaning, causes, impacts, signs and symptoms and how to deal with CED in pregnant women before and after consuming red bean, peanut, and soybean formula drinks. Results: MAMA BATA innovation in preventing anemia in pregnant women. Conclusion: there is an increase in the knowledge of pregnant women about preventing chronic energy deficiency by consuming red bean, peanut, and soybean formula drinks.*

*Keywords: KEK, red beans, peanuts, soybeans*

## 1. PENDAHULUAN

Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK) adalah ibu hamil dengan risiko Kurang Energi Kronik (KEK) yang ditandai dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) kurang dari 23,5 cm. Pada kelompok ibu hamil di pedesaan maupun perkotaan lebih dari separuhnya mengalami defisit asupan energi dan protein, pemberian makanan tambahan yang berfokus pada zat gizi makro maupun zat gizi mikro bagi ibu hamil sangat diperlukan dalam rangka pencegahan Bayi Berat Lahir Rendah dan Balita Pendek (Stunting) (Kementerian Kesehatan, 2018). Menurut data dari World Health Organization (WHO) tahun 2012 secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia adalah 41,8%. Diketahui prevalensi anemia pada ibu hamil di Asia sebesar 48,2%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat dibandingkan dengan tahun 2013, pada tahun 2013 sebanyak 37,1% ibu hamil anemia sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 48,9% (Riskesdas, 2018).

Asupan zat gizi untuk bayi di dalam kandungan berasal dari persediaan zat gizi di dalam tubuh ibunya. Oleh karena itu sangat penting bagi calon ibu hamil untuk mempertahankan status gizi yang baik sebelum memasuki kehamilan, misalnya tidak kurus dan tidak anemia, untuk memastikan cadangan zat gizi ibu hamil mencukupi untuk kebutuhan janinnya. Indikator apakah janin mendapatkan asupan makanan yang cukup adalah melalui pemantauan adekuat tidaknya Pertambahan Berat Badan (BB) ibu selama kehamilannya (PBBH), bila PBBH tidak adekuat, janin berisiko tidak mendapat asupan sesuai dengan kebutuhannya, sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya di dalam kandungan. Ibu yang saat memasuki kehamilannya kurus ditambah Pertambahan Berat Badan ibu selama Kehamilan (PBBH) yang tidak adekuat, berisiko melahirkan bayi dengan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) (Kemenkes, 2020).

Indikator dan Target Program Kesehatan Masyarakat dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) dan Rencana Strategis (Renstra) tahun 2020-2024, persentase ibu hamil Kurang Energi Kronik (KEK) 14,5% (Kementerian Kesehatan, 2020).

Pengukuran LiLA dan IMT ibu hamil pada saat kunjungan antenatal sangat penting untuk mengetahui status gizi ibu. Kurang Energi Kronik berdampak pada proses kehamilan akan menyebabkan pertumbuhan bayi terhambat (IUGR), pada persalinan akan mempengaruhi kontraksi (his) sehingga akan menghambat kemajuan persalinan, berat badan lahir rendah (BBLR), dan asfiksia (Darwin Nasution dan Detty Siti Nurdianti, 2014).

Dampak BBLR terhadap pertumbuhan anak yaitu kejadian stunting Kondisi ini dapat terjadi karena pada bayi yang lahir dengan BBLR, sejak dalam kandungan telah mengalami retardasi pertumbuhan intrauterine dan akan berlanjut sampai usia selanjutnya setelah dilahirkan yaitu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang lebih lambat dari bayi yang dilahirkan normal dan sering gagal menyusul tingkat pertumbuhan yang seharusnya dicapai pada usianya setelah lahir (Darwin Nasution, Detty Siti Nurdianti, 2014)

Upaya perbaikan status gizi masyarakat akan memberikan kontribusi nyata bagi tercapainya tujuan pembangunan nasional terutama dalam penurunan prevalensi Kurang Energi Kronik pada ibu hamil yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Upaya program yang dilakukan yaitu kegiatan pemberian suplemen gizi adalah suatu upaya yang dapat dilakukan dalam rangka mencukupi kekurangan kebutuhan gizi dari konsumsi makan sehari-hari yang berakibat pada timbulnya masalah kesehatan dan gizi pada kelompok rawan gizi. Salah satu program suplemen yang dilaksanakan oleh pemerintah yaitu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) kepada ibu hamil.

Formula kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai rata-rata mengandung energi sebesar 300 kkal; protein 17 g; zat besi (Fe) 13 mg; kalsium (Ca) 150 mg; magnesium (Mg) 30 mg; asam folat 200 mg; vitamin A 300 RE; vitamin B12 0,2 mg; dan vitamin C 10 mg dalam 300 ml (Almasyhuri, 2008).

Inovasi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil menolong diri sendiri dalam meningkatkan kesehatan dirinya dan janin yang dikandungnya, memberikan edukasi dan stimulant kepada Ibu Hamil KEK dan Anemia dalam mengatasi keluhan dan meningkatkan status gizinya sesuai dengan jurnal yang ditulis oleh Nendhi et al, (2017) dengan judul "*Provision of red bean, peanut, and soybean formula drinks on the nutritional status of pregnant women with chronic energy deficiency (KEK) di Desa Sumber Fajar Kec. Seputih Banyak Kab. Lampung Tengah*"

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan hasil survey di Desa Sumber Fajar, masalah yang ditemui adalah 8 dari 31 ibu hamil yang mengalami KEK, 2 anemia ringan, 3 anemia sedang, 8 Berat Badan kurang, setelah dilakukan penelusuran terkait kejadian tersebut, didapat hasil jika pengetahuan ibu tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi selama hamil sehingga kami memberikan inovasi dengan Pemberian Makanan Tambahan kepada Ibu Hamil KEK dan Anemia di desa Sumber Fajar yaitu terjadi KEK dan anemia pada ibu hamil, berdasarkan masalah tersebut dirumuskan "apakah terdapat peningkatan status gizi pada ibu hamil setelah mengkonsumsi formula kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai?"



Gambar 1 Peta Lokasi Desa Sumber Fajar Lampung Tengah

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### a. Kacang Merah

Biji kacang merah merupakan sumber karbohidrat, mineral dan vitamin. Kandungan vitamin per 100 gram biji yaitu thiamin/vitamin B1 0,5 mg, vitamin A 30 SI, niasin 2,2 mg dan riboflavin/vitamin B2 0,2 mg. Kacang merah kering memiliki kandungan protein yang tinggi yakni mencapai 22,3 g pada 100 g kacang merah kering. Kandungan protein ini hampir setara dengan kacang hijau yang lebih populer sebagai sumber protein. Untuk kandungan karbohidrat dari kacang merah adalah 61 g per 100 g. Komponen karbohidrat pada kacang merah adalah dekstrin 2,7%; gula 1,6%; pentosa 8,4%; pati 35,2%, pektin 0,7% dan galaktan 1,3%. Hal ini menyebabkan kacang merah sebagai sumber energi yang baik, sekitar 348 kkal per 100 g. Kacang merah bermanfaat untuk mendukung perkembangan saraf dan otak janin, mencegah anemia, mencegah dan meredakan konstipasi, mendukung pertumbuhan jaringan dan organ tubuh janin, mengatasi kelelahan dan kram otot serta menjaga tekanan darah tetap stabil.

#### b. Kacang Tanah

Kacang tanah mempunyai senyawa tertentu yang sangat dibutuhkan tubuh manusia. Susu kacang memiliki manfaat gizi karena mengandung protein tinggi, mineral dan asam lemak esensial seperti asam linoleat dan oleat asam yang dianggap sangat penting dalam nutrisi manusia. Umumnya kacang tanah mengandung 20,0-30,0% protein, kandungan lemak antara 40,0-50,0%. Kacang tanah merupakan sumber serat dan mineral baik, kandungan mineral 2,0 - 5,0% bervariasi menurut tipe dan varietas kacang tanah. Kacang tanah kaya akan asam lemak tidak jenuh yang dapat menurunkan kolesterol darah (Stella, 2019).

Manfaat kacang tanah bagi tubuh yaitu sebagai lemak baik yang menurunkan resiko penyakit jantung dengan cara menurunkan kolesterol jahat dalam tubuh. Kandungan resveratrol bermanfaat bagi kelancaran fungsi tubuh. Mengandung folat niasin, mangan, protein, serta vitamin E melimpah, sangat baik untuk kelancaran fungsi usus. Mengandung serat yang membantu menurunkan resiko kanker usus besar dan pembentukan batu empedu. Mengandung limbah kalsium dan vitamin D, yang dapat membantu menjaga kesehatan tulang dan gigi. dan dalam jangka panjang mencegah serangan osteoporosis (Sondakh., dkk, 2012).

#### c. Kacang Kedelai

Kedelai mengandung protein 35%, bahkan pada varietas unggul kadar proteinnya mencapai 40-43%. Kedelai merupakan sumber protein nabati yang efisien, untuk memperoleh jumlah protein kecil. Protein kedelai merupakan satu-satunya leguminosa yang mengandung semua asam amino esensial (jumlahnya 8 atau 10 buah apabila dimasukkan sistein dan tirosin). Selain itu, kedelai mengandung karbohidrat cukup tinggi 34,8 g. kedelai memiliki kadar minyak tinggi, meskipun kadar minyaknya tinggi (18%), tetapi ternyata kadar lemak jenuhnya rendah dan bebas terhadap kolesterol juga rendah nilai kalorinya (Cahyadi, 2012)

Kandungan asam amino penting yang terdapat dalam kedelai adalah isoleusin, leusin, lisin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan dan valin. Selain itu, juga mengandung kalsium, fosfor, besi, vitamin, A dan B yang berguna bagi pertumbuhan manusia. Kandungan dari metionin

dan sistein lebih rendah dibandingkan dengan protein hewani (Sirait, 2007).

Manfaat Kacang Kedelai merupakan komoditas kaya protein. Berperan sebagai sumber protein nabati sangat penting dalam rangka peningkatan gizi masyarakat, karena selain aman bagi kesehatan juga merupakan sumber protein paling murah di dunia dibandingkan sumber protein lainnya.

#### 4. METODE

##### a. Persiapan

Tahap persiapan penyajian Pemberian Makanan Tambahan kepada Ibu Hamil KEK dan Anemia di desa Sumber Fajar untuk mengkonsumsi formula kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai.

##### b. Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2023 pukul 13:00 WIB. Acara ini dihadiri oleh Dosen Pembimbing Praktik Kebidana Komunitas, Kepala Desa Sumber Fajar, Aparat Desa, Kader Posyandu, Ibu Hamil, dan Mahasiswa. Dimana penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil serta masyarakat tentang bahaya KEK dan anemia pada ibu hamil dan bagaimana cara mengatasi serta pencegahannya. Pada acara ini disertakan demo pengolahan formula kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai sebagai Makanan Tambahan yang dapat dikonsumsi ibu hamil dalam bentuk minuman formula.

#### 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan cara konsumsi kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai yang tepat dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2023 pukul 13:00 WIB di Balai Desa Sumber Fajar Kec. Seputih Banyak, setelah penyuluhan diadakan sesi tanya jawab dan evaluasi dengan mempraktikkan cara pengolahan kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai sebagai Makanan Tambahan yang dapat dikonsumsi ibu hamil secara tepat.



Gambar 2 Penyuluhan tentang Pemberian PMT pada Ibu hamil KEK

#### 6. KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai penanganan dan pencegahan Kurang Energi Kronik (KEK) dan anemia dengan cara mengkonsumsi kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai sebagai

Makanan Tambahan yang dapat dikonsumsi ibu hamil secara tepat.

**7. DAFTAR PUSTAKA**

Almasyhuri, et al. 2008. *The Development Of Non-Milk Based Formulated Drinks For Pregnant And Breastfeeding Women*. Jakarta : Badan Litbang Depkes RI PGM 31 (1) 42-50.157914-pengembangan-minuman-formula-ibu-hamil-d-07d51c37.pdf

Hidayah, Septian Riski. 2018. Uji Kandungan Gizi Protein dan Karbohidrat Es Krim Susu Kedelai (*Glycine max* (L) Merrill) dengan Penambahan Tepung Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris* L). Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

Kementerian Kesehatan RI (2010). Pedoman gizi ibu hamil dan pengembangan makanan tambahan ibu hamil berbasis pangan lokal. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat;

Utami, Wahyunia Nendhi. 2016. Pemberian minuman formula kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai terhadap status gizi ibu hamil kurang energi kronis (KEK). Bandung : Jurnal Gizi klinik Indonesia.