

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pencegahan Kekurangan Energi Kronis

Ni Made Windi Sartika Dewi ¹, Frani Mariana ², Lisdha Yantie ³, Ika Avrilina Haryono ⁴

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia

⁴ Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Sari Mulia

³ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia

Email: sartikawindi054@gmail.com, franiamariana22@gmail.com, lisdagg777@gmail.com,
ika.avrilina@yahoo.com

Email Penulis Korespondensi: sartikawindi054@gmail.com

Article History:

Received Aug 11th, 2025

Accepted Sep 25th, 2025

Published Sep 25th, 2025

Abstrak

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil ditandai dengan LILA < 23,5 cm dan IMT < 18,5. Berdasarkan SKI 2023, prevalensi KEK mencapai 16,9%. Jika tidak ditangani, KEK dapat menimbulkan dampak negatif bagi ibu (anemia, perdarahan) dan janin (BBLR, prematur, stunting). Oleh karena itu, edukasi yang tepat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam upaya pencegahan KEK. Bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media buku saku terhadap pemahaman ibu hamil mengenai pencegahan kekurangan energi kronis di Puskesmas Kuin Raya. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen, yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 33 ibu hamil, dengan teknik pengambilan sampel yang dilakukan melalui *Purposive Sampling*. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *Marginal Homogeneity*. Hasil pengetahuan responden sebelum mendapatkan edukasi melalui media buku saku menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang, yaitu sebesar 36,4%. Sementara itu, setelah mendapatkan edukasi dengan media yang sama, mayoritas responden menunjukkan pengetahuan yang baik, mencapai 48,5%. Hasil uji *Marginal Homogeneity* yang dilakukan untuk membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$. Segingga diharapkan ibu hamil yang telah menerima edukasi dapat menyampaikan informasi tentang risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) kepada masyarakat, terutama kepada ibu hamil lainnya. Penggunaan media buku saku dalam proses edukasi berpengaruh positif terhadap pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Kuin Raya.

Kata kunci : Edukasi Gizi Seimbang, Buku Saku, KEK, Ibu Hamil

Abstract

Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women is characterized by a height of <23.5 cm and a body mass index (BMI) of <18.5. Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of CED reaches 16.9%. If left untreated, CED can have negative impacts on the mother (anemia, bleeding) and the fetus (low birth weight, prematurity, stunting). Therefore, appropriate education is needed to improve pregnant women's knowledge in preventing CED. To determine the effect of balanced nutrition education using a pocket book on pregnant women's understanding of preventing chronic energy deficiency at the Kuin Raya Community Health Center. This study used a pre-experimental design, namely a One Group Pretest-Posttest Design. The sample used in this study consisted of 33 pregnant women, with a purposive sampling technique. Primary data were collected using a questionnaire and analyzed using the Marginal

Homogeneity test. The results of respondents' knowledge before receiving education through the pocket book showed that the majority of respondents had insufficient knowledge, at 36.4%. Meanwhile, after receiving education using the same media, the majority of respondents demonstrated good knowledge, reaching 48.5%. The results of the Marginal Homogeneity test conducted to compare knowledge before and after education showed a p-value of $0.000 < 0.05$. It is hoped that pregnant women who have received education can convey information about the risks of Chronic Energy Deficiency (CED) to the community, especially other pregnant women. The use of pocket books in the educational process has a positive impact on the knowledge of pregnant women at the Kuin Raya Community Health Center.

Keyword : *Balanced Nutrition Education, Pocket Books, CED, Pregnant Women*

1. PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan suatu kondisi dimana seorang ibu hamil menderita kekurangan asupan makan yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama (menahun atau kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan, sehingga peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa kehamilan tidak dapat terpenuhi, ditandai berat badan kurang dari 40 kg atau tampak kurus dengan LiLA- nya kurang dari 23,5 cm (Rishel & Armalini, 2022).

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil didunia mencapai 41%, jumlah KEK pada ibu hamil di Thailand sekitar 15,3% dan di Thanzania menunjukkan prevalensi sebanyak 19% ibu hamil remaja usia 15-19 tahun yang mengalami KEK (Sari & Deltu, 2021). Data Profil Kesehatan Kementerian Republik Indonesia Tahun (2020) diketahui terdapat 451.350 atau sebesar 9,7% ibu hamil dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) $< 23,5$ cm, sementara pada tahun (2021) diketahui terdapat 645.879 atau sebesar 14,5% ibu hamil dengan LILA $< 23,5$ cm, pada Tahun (2022) diketahui terdapat 283.833 atau sebesar 8,7% ibu hamil dengan LILA $< 23,5$ cm, sedangkan prevalensi KEK pada wanita hamil di Indonesia mengalami penurunan pada tahun (2023) yang didapatkan dari Survei Kesehatan Indonesia bahwa prevalensi KEK pada wanita hamil di Indonesia mencapai 16,9%. Angka tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam rencana strategis Kemenkes 2024, yaitu menurunkan prevalensi KEK pada wanita hamil hingga mencapai 10% pada tahun 2024 (Rahayu & Purnomo, 2024).

Menurut Data Profil Kesehatan Kota Banjarmasin Kekurangan Energi Kronis (KEK) menjadi komplikasi kebidanan kedua terbanyak setelah Anemia, jumlah ibu hamil mengalami Kekurangan Energi Kronis pada tahun 2022 yaitu sebanyak 1270 orang atau 9,95% dan pada tahun 2023 jumlah ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis sebanyak 1092 orang atau 8,56% (Banjarmasin, 2023). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan laporan terbanyak ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis di Puskesmas Kuin Raya, pada tahun 2022 prevelensi ibu hamil yang mengalami KEK sebanyak 60 orang atau 7,96% terjadi peningkatan pada tahun 2023 prevelensi ibu hamil yang menglami KEK sebanyak 113 orang atau 16,59% dan dari bulan Januari 2024 – Januari 2025 tercatat sebanyak 72 ibu hamil yang mengalami KEK atau 10,28 %.

KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan masalah pada ibu dan janin, risiko dan komplikasi pada ibu antara lain anemia, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, pendarahan, dan mudah terkena penyakit infeksi. Sedangkan dampak dari kekurangan energi kronik (KEK) pada janin dan bayi adalah bayi lahir dengan berat lahir rendah (BBLR), keguguran atau abortus, bayi lahir mati, cacat bawaan dan anemia pada bayi. Pada bayi dengan BBLR jika tidak ditangani dengan baik akan tumbuh menjadi balita yang menderita Kekurangan Energi Protein (KEP). Balita dengan KEP akan berpotensi

menjadi remaja putri dengan gangguan pertumbuhan atau KEK. Siklus ini akan berlanjut seterusnya (Pebrianti et al., 2023).

Pemberian edukasi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan serta mampu mempengaruhi individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka mampu melakukan apa yang diharapkan. Edukasi harus dilakukan semenarik mungkin, dengan adanya media edukasi terbukti dapat mempermudah dalam menyampaikan materi dan mempermudah penerimaan materi, media yang dapat digunakan dalam memberikan edukasi yaitu buku saku.

Buku saku merupakan buku dengan ukuran kecil seukuran saku sehingga efektif untuk dibawa kemana mana dan dapat dibaca kapan saja pada saat dibutuhkan yang berisikan tulisan maupun gambar. Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi pemberian buku saku dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi. Edukasi dan Konseling gizi mampu meningkatkan pengetahuan Ibu Hamil tentang pencegahan KEK (Hapsari et al., 2023).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Masryna, dkk 2024) yang juga menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi menggunakan media buku saku sebanyak 30 orang (100%) dikategorikan baik dan tidak ada terdapat Tingkat pengetahuan dikategorikan kurang di Wilayah Puskesmas Buhit.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan tahapan proses perizinan ke Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. Penelitian ini telah lolos uji etik oleh Komisi Etik Penelitian Universitas Sari Mulia Banjarmasin dengan Nomor sertifikat 082/KEP-UNISM/III/2025. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*.

2.2 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang berada Puskesmas Kuin Raya sebanyak 72 ibu hamil dari periode bulan Februari 2025 sampai bulan Maret 2025. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 33 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *marginal homogeneity*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan saat *pretest*

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	10	30,3
2	Cukup	11	33,3
3	Kurang	12	36,4
Total		33	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, didapatkan data bahwa mayoritas pengetahuan ibu hamil dalam penelitian ini adalah responden dengan pengetahuan kurang sebelum diberikan edukasi (*Pretest*)

yaitu sebanyak 12 orang (36,4 %), pengetahuan cukup sebanyak 11 orang (33,3%) dan pengetahuan baik sebanyak 10 orang (30,3%).

Tabel 2. Pengetahuan saat *posttest*

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	16	48,5
2	Cukup	13	39,4
3	Kurang	4	12,1
Total		33	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapatkan data bahwa mayoritas pengetahuan ibu hamil dalam penelitian ini adalah responden dengan pengetahuan baik setelah diberikan edukasi (*Pretest*) yaitu sebanyak 16 orang (48,5 %), pengetahuan cukup sebanyak 13 orang (39,4%), dan pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (12,1%).

Pengetahuan Sebelum Dan Setelah Edukasi Menggunakan Media Buku Saku

Tabel 3. Pengetahuan sebelum dan setelah

No	Pengetahuan	Edukasi Kesehatan		<i>P Value</i>
		Sebelum	Sesudah	
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	
1	Baik	10 (30,3%)	16 (48,5%)	0.000
2	Cukup	11 (33,3%)	13 (39,4%)	
3	Kurang	12 (36,4%)	4 (12,1%)	
Total		33 (100%)	33 (100%)	

Hasil Analisis Bivariat menggunakan uji marginal homogeneity menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($> 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan kekurangan energi kronis di Puskesmas Kuin Raya.

3.2 Pembahasan

Dari hasil pembagian kuesioner pada kegiatan *pretest* didapatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan kekurangan energi kronis di Puskesmas Kuin Raya dikatakan masih kurang dikarenakan sebelum diberikan edukasi menggunakan media buku saku tentang pencegahan kekurangan energi kronis, hasil analisis data menggunakan analisis univariat terdapat 12 orang (36,4%) memiliki pengetahuan yang kurang, 11 orang (33,3%) memiliki pengetahuan cukup dan 10 orang (30,3%) memiliki pengetahuan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yuanta, 2020) bahwa masyarakat yang tidak diberikan edukasi cenderung tidak memiliki pengetahuan yang baik. Minimnya pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan kekurangan energi kronis (KEK) dikarenakan

kurangnya edukasi tentang kekurangan energi kronis (KEK) secara detail dan menyeluruh dikarenakan sebagian responden hanya mengetahui KEK hanya dengan kurus dan lemas padahal masih banyak tanda dan gejala serta dampak yang harus ibu hamil ketahui.

Pengetahuan Ibu Hamil Setelah Diberikan Edukasi

Berdasarkan hasil pembagian kuisioner kedua atau *posttest* yaitu melihat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi menggunakan media buku saku tentang pencegahan kekurangan energi kronis (KEK) di Puskesmas Kuin Raya. Kuisioner yang diberikan ketika *posttest* merupakan kuisioner yang sama yang digunakan pada saat *pretest* sebelumnya dan sama-sama dibagikan pada responden pada saat *pretest* yang memuat 30 pertanyaan.

Pada kegiatan *posttest* pengetahuan responden tentang pencegahan kekurangan energi kronis (KEK) setelah diberikan edukasi menggunakan media buku saku dengan analisis univariat adalah pengetahuan kurang yaitu sebanyak 4 orang (12,1%), pengetahuan cukup sebanyak 13 orang (39,4%) dan pengetahuan baik sebanyak 16 orang (48,5%). Dari hasil presentase *posttest* terbukti bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi menggunakan media buku saku.

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil

Analisis pengaruh edukasi menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan kekurangan energi kronis (KEK) menggunakan Uji Marginal Homogeneity di SPSS. Peneliti menggunakan analisis Marginal Homogeneity untuk melihat pengaruh edukasi menggunakan media buku saku. Uji Marginal Homogeneity dengan hasil $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh Edukasi gizi seimbang menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Puskesmas Kuin Raya. Menurut Niken Setyaningrum, (2024) salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan memberikan edukasi kesehatan.

Buku saku merupakan salah satu media yang sangat efektif digunakan dalam upaya peningkatan pengetahuan masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan. Efektivitas buku saku sebagai media edukasi telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian. Dalam proses edukasi, pemahaman sasaran sangat dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan. Buku saku menjadi pilihan tepat karena dapat diakses kapan saja, buku saku umumnya disajikan dengan bahasa sederhana, dilengkapi gambar atau ilustrasi yang menarik, sehingga memudahkan penerima informasi dalam memahami materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sartika et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan buku saku terbukti meningkatkan pengetahuan.

Pemberian buku saku dalam edukasi bertujuan untuk menimbulkan perhatian terhadap suatu masalah dan mengingatkan informasi yang disampaikan agar dapat meningkatkan pengetahuan. Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi pemberian buku saku dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang. Edukasi dan Konseling gizi mampu meningkatkan pengetahuan Ibu Hamil tentang pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Hapsari et al., 2023). Penggunaan media edukasi dengan menggunakan buku saku dapat membantu dan memudahkan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang untuk pencegahan kekurangan energi kronis (KEK) (Siagian et al., 2024).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Masryna, dkk 2024) yang juga menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi menggunakan media buku saku sebanyak 30 orang (100%) dikategorikan baik dan tidak ada terdapat tingkat pengetahuan dikategorikan kurang di Wilayah Puskesmas Buhit. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa

sesudah diberikan edukasi menggunakan media buku saku tentang pencegahan kekurangan energi kronis, responden dapat menerima dan memahami informasi yang diberikan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa media buku saku dapat mempermudah dalam penyampaian materi dan mempermudah penerimaan materi, buku saku yang ukuran kecil sehingga efektif untuk dibawa kemana-mana dan dapat dibaca kapan saja dan disajikan semenarik mungkin dengan menggunakan bahasa yang singkat dan jelas sehingga mudah dipahami dan informasi dapat tersampaikan dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2021), buku saku dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil terkait gizi tentang pencegahan kekurangan energi kronis (KEK).

4. KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan Kekurangan Energi Kronis di Puskesmas Kuin Raya sebelum diberikan edukasi masih tergolong rendah, dengan sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan sedang hingga kurang. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan media buku saku, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan ibu hamil, di mana mayoritas responden menunjukkan pengetahuan yang baik. Dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh Edukasi gizi seimbang menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Puskesmas Kuin Raya dengan (p-value 0,000).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abrar, K., Hermawati, D., & Fitri, A. (2022). Pengetahuan , Sikap Dan Perilaku Asupan Gizi Ibu Hamil Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis. *JIM FKep*, VI(2), 21–27.
- [2] Alyssa Atikah Putri, & Shella Salsabila. (2023). Dampak Penyakit KEK Pada Ibu Hamil. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(3), 246–253.
- [3] Dwi Fara, Y., Anggriani, Y., Trisyani, K., & Crisna, O. (2022). Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 4(3), 170–174.
- [4] Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- [5] Finthariasari, M., Febriansyah, E., & Pramadeka, K. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Desa Pelangkian Melalui Edukasi Dan Literasi Keuangan Pasar Modal Menuju Masyarakat Cerdas Berinvestasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 3(1). <https://doi.org/10.36085/jpmbr.v3i1.763>
- [6] Laraerni, Y., Andi, K., Irianto, & Cahyaningrum, A. (2024). *Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Hamil Penderita Kurang Energi Kronis (Kek) Dalam Pembuatan Makanan Gizi Seimbang Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan Kabupaten Lombok Barat*.
- [7] Mijayanti, R., Sagita, Y. D., Fauziah, N. A., & Fara, Y. D. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di UPT Puskesmas Rawat Inap Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun 2020. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(3), 205–219.
- [8] Nadrah, N., Handayani, R., & Fatwiany, F. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik Pada Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 7(1), 011–017. <https://doi.org/10.36984/jkm.v7i1.414>

- [9] Pebrianti, S., Sari, D. P., Riantini, E., W, L. Z., Yeti, & Hernawati. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Gizi Kehamilan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Kehamilan Dipuskesmas Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023*. 1–7.
- [10] Rahayu, A. N., & Purnomo, W. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Wanita Hamil di Indonesia. 2024, 7(3), 562–568. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- [11] Retni, A., & Puluhulawa, N. (2021). Pengaruh Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik Di Wilayah Kerja Puskesmas Batudaa Pantai. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 952.
- [12] Rishel, R. A., & Armalini, R. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Di Puskesmas Sikapak Kota Pariaman Tahun 2022. *Nan Tongga Health And Nursing*, 17(2), 82–94. <https://doi.org/10.59963/nthn.v17i2.117>