

## Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya Tahun 2026

Hamidah<sup>1</sup>, Rabiattunnisa<sup>2</sup>, Vita Natalia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: [hamidahmidah13903@gmail.com](mailto:hamidahmidah13903@gmail.com)

### Article History:

Received Apr 15<sup>th</sup>, 2026

Accepted May 25<sup>th</sup>, 2026

Publish May 26<sup>th</sup>, 2026

### Abstrak

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil masih menjadi permasalahan gizi yang penting karena berdampak langsung terhadap kesehatan ibu maupun pertumbuhan dan perkembangan janin. KEK dapat meningkatkan risiko anemia, bayi berat lahir rendah (BBLR), persalinan prematur, serta komplikasi kehamilan lainnya. Salah satu faktor yang berperan adalah pola makan yang tidak adekuat selama masa kehamilan, baik dari segi jumlah, frekuensi, maupun keberagaman jenis makanan yang dikonsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian KEK pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya tahun 2025. Penelitian menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional* pada 54 ibu hamil yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pola makan baik dan tidak mengalami KEK, sedangkan seluruh ibu hamil dengan pola makan kurang ditemukan mengalami KEK. Analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian KEK ( $p < 0,001$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola makan berhubungan secara signifikan dengan kejadian KEK pada ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan penguatan edukasi gizi berkelanjutan, peningkatan peran tenaga kesehatan, serta pemantauan status gizi secara rutin selama kehamilan sebagai upaya pencegahan KEK.

**Kata Kunci:** Pola makan, ibu hamil, kekurangan energi kronik (KEK)

### Abstract

*Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women remains an important nutritional problem because it directly affects maternal health as well as fetal growth and development. CED can increase the risk of anemia, low birth weight (LBW), preterm birth, and other pregnancy complications. One of the contributing factors is an inadequate dietary pattern during pregnancy, in terms of quantity, frequency, and diversity of food consumed. This study aimed to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of CED among pregnant women in the Working Area of Pahandut Public Health Center, Palangka Raya, in 2025. The study used an analytic design with a cross-sectional approach involving 54 pregnant women selected through purposive sampling. The results showed that most pregnant women had good dietary patterns and did not experience CED, whereas all pregnant women with poor dietary patterns were found to experience CED. Statistical analysis using the Chi-Square test indicated a significant relationship between dietary patterns and the incidence of CED ( $p < 0.001$ ). In conclusion, dietary patterns are significantly associated with the incidence of CED in pregnant women. Therefore, strengthening continuous nutrition education, enhancing the role of health workers, and routinely monitoring nutritional status during pregnancy are necessary as efforts to prevent CED.*

**Keywords:** Dietary patterns, pregnant women, chronic energy deficiency (CED)

## 1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan hingga dua tahun pertama kehidupan anak dikenal sebagai periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang merupakan fase emas dalam menentukan kualitas kesehatan dan perkembangan anak di masa mendatang (Suhartini et al., 2023). Pada periode ini, ibu hamil mengalami peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi yang signifikan untuk mendukung pertumbuhan janin serta perubahan fisiologis tubuh. Pemenuhan asupan gizi yang optimal menjadi sangat penting guna menjaga kesehatan ibu dan janin (Stevanya et al., 2024; Yuris et al., 2025). Namun demikian, ibu hamil termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi karena perubahan hormonal dan metabolisme selama kehamilan dapat memengaruhi penyerapan serta pemanfaatan zat gizi.

Salah satu masalah gizi yang masih sering terjadi pada ibu hamil adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK). Kekurangan asupan energi dan zat gizi dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan risiko anemia, berat badan lahir rendah (BBLR), hingga komplikasi kehamilan dan persalinan (Manuaba, 2022). Secara global, prevalensi KEK pada ibu hamil masih tergolong tinggi, yaitu 19,6% pada tahun 2022, 18,2% pada tahun 2023, dan 17,1% pada tahun 2024 (WHO, 2024). Di Indonesia, prevalensi ibu hamil berisiko KEK juga belum mencapai target nasional  $\leq 10\%$ , sehingga masalah ini masih memerlukan perhatian berkelanjutan (Kemenkes RI, 2024).

Di tingkat daerah, kasus KEK pada ibu hamil di Kota Palangka Raya masih ditemukan setiap tahun. Data Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya menunjukkan adanya fluktuasi kejadian KEK selama periode 2022–2024 (Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, 2024). Kondisi serupa juga terlihat di wilayah kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya. Meskipun terjadi penurunan proporsi ibu hamil berisiko KEK, sebagian ibu hamil masih belum mampu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizinya secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa masalah KEK pada ibu hamil masih menjadi isu kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius.

Pola makan ibu hamil merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi selama kehamilan. Pola makan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti ketersediaan bahan pangan, sosial budaya, pengetahuan gizi, serta kondisi ekonomi keluarga. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterbatasan ekonomi dan akses pangan bergizi menyebabkan rendahnya konsumsi makanan hewani pada ibu hamil (Lestari et al., 2023). Selain itu, faktor sosial budaya dan tingkat pendapatan keluarga juga memengaruhi perbedaan pola konsumsi ibu hamil (Fitriani & Suryani, 2024). Di wilayah daerah aliran sungai Kalimantan Tengah, sekitar 65% ibu hamil dilaporkan memiliki pola konsumsi buah dan sayur yang rendah (Wulandari et al., 2024). Penelitian lain menemukan bahwa 55,7% ibu hamil memiliki pola makan kurang beragam dan 40,2% di antaranya mengalami KEK (Lestari & Rahmi, 2025).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk menurunkan angka KEK pada ibu hamil, antara lain melalui program pemberian makanan tambahan (PMT), edukasi gizi seimbang, serta pemantauan status gizi ibu hamil (Kemenkes, 2023). Namun, efektivitas program tersebut sangat bergantung pada perilaku makan dan kesadaran gizi masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai hubungan pola makan dengan kejadian KEK pada ibu hamil, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya yang memiliki karakteristik geografis dan sosial ekonomi tersendiri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil. Desain ini memungkinkan peneliti mengamati variabel independen dan dependen pada waktu yang sama sehingga dapat menggambarkan hubungan antarvariabel dalam populasi penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya tahun 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *accidental sampling*, yaitu pemilihan responden yang secara kebetulan ditemui saat penelitian berlangsung dan memenuhi kriteria inklusi. Teknik ini dipilih dengan mempertimbangkan kemudahan akses responden serta keterbatasan waktu

penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 54 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pola makan serta lembar pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) untuk menentukan status KEK pada ibu hamil. Kuesioner telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian KEK pada ibu hamil. Uji ini dipilih karena data berskala kategorik dan bertujuan melihat ada tidaknya hubungan yang bermakna secara statistik dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Hasil

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan Umur, Usia Kehamilan, Pendidikan, dan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya Tahun 2025

Karakteristik	Kategori	F	Persentase
Usia Ibu	< 20 tahun	6	11,1%
	20-35 tahun	40	74,1%
	> 35 tahun	8	14,8%
Usia Kehamilan	Trimester II (13-27 minggu)	22	40,7%
	Trimester III (28-4 minggu)	32	59,3%
Pendidikan	SD	20	37,0%
	SMP	33	61,1%
	SMA/SMK	1	1,9%
	D3/S1	0	0%
Pekerjaan	Tidak Bekerja (IRT, Tidak bekerja)	41	75,9%
	Bekerja (PNS, Swasta, Wiraswasta, Petani, Pedagang, Buruh)	13	24,1%
Total		54	100%

Berdasarkan Tabel 1, responden paling banyak berada pada kelompok umur 20–35 tahun yaitu sebanyak 40 orang (74,1%), diikuti usia >35 tahun sebanyak 8 orang (14,8%), dan usia <20 tahun

sebanyak 6 orang (11,1%). Berdasarkan usia kehamilan, responden terbanyak berada pada trimester III (28–40 minggu) yaitu sebanyak 32 orang (59,3%), sedangkan trimester II (13–27 minggu) sebanyak 22 orang (40,7%). Berdasarkan tingkat pendidikan, responden terbanyak berpendidikan SMP yaitu 33 orang (61,1%), diikuti pendidikan SD sebanyak 20 orang (37,0%), dan SMA sebanyak 1 orang (1,9%), serta tidak terdapat responden dengan pendidikan tinggi. Berdasarkan pekerjaan, responden lebih banyak tidak bekerja yaitu sebanyak 41 orang (75,9%), sedangkan yang bekerja sebanyak 13 orang (24,1%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Ibu Hamil di Wilayah kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya Tahun 2025

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Pola Makan		
Kurang	17	31,5%
Cukup	10	18,5%
Baik	27	50%
Total	54	100,0%

Berdasarkan Tabel 2, Responden dalam penelitian ini memiliki pola makan kategori baik yaitu sebanyak 27 orang (50,5%), diikuti oleh responden dengan pola makan kategori kurang sebanyak 17 orang (31,5%), sedangkan responden dengan pola makan kategori cukup merupakan jumlah paling sedikit yaitu sebanyak 10 orang (18,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa masih terdapat ibu hamil dengan pola makan kurang yang berpotensi memengaruhi status gizi selama kehamilan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya Tahun 2025

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Kejadian KEK		
KEK	17	31,5%
Tidak KEK	37	68,5%
Total	54	100,0%

Berdasarkan Tabel 3, Responden pada penelitian ini tidak mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) yaitu sebanyak 37 orang (68,5%), sedangkan responden yang mengalami KEK sebanyak 17 orang (31,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa masih terdapat ibu hamil yang mengalami KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya Tahun 2025.

Tabel 4 Tabulasi silang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya Tahun 2025

Pola Makan	KEK	Tidak KEK	Total
	n (%)	n (%)	n (%)
Kurang	17 (100,0)	0 (0,0)	17 (31,5)
Cukup	0 (0,0)	10 (100,0)	10 (18,5)
Baik	0 (0,0)	27 (100,0)	27 (50,0)
Total	17 (31,5)	37 (68,5)	54 (100,0)

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa ibu hamil dengan pola makan kurang seluruhnya mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK), yaitu sebanyak 17 orang. Sementara itu, ibu hamil

yang memiliki pola makan cukup dan baik seluruhnya tidak mengalami KEK. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang jelas antara kejadian KEK pada ibu hamil berdasarkan kategori pola makan, dimana pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi harian berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya KEK selama kehamilan.

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p value* = 0,000, yang lebih kecil dari nilai tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian, hasil uji statistik ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara pola makan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya. Hal ini mengindikasikan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menentukan status gizi ibu hamil, sehingga penerapan pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang sangat diperlukan sebagai upaya pencegahan terjadinya KEK selama masa kehamilan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya. (2024). *Profil Kesehatan Kota Palangka Raya Tahun 2024*. Palangka Raya: Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya.
- Fitriani, N., & Suryani, T. (2024). Faktor sosial ekonomi dan budaya yang mempengaruhi pola konsumsi ibu hamil di wilayah pedesaan. *Jurnal Gizi dan Pembangunan Masyarakat*, 13(1), 40–47.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil*. Jakarta: Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2024*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, D., & Rahmi, S. (2025). Hubungan pola makan dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kahayan Tengah Kalimantan Tengah. *Jurnal Kebidanan Borneo*, 8(1), 44–52.
- Lestari, E., Handayani, M., & Rini, S. (2023). Hubungan status ekonomi dengan pola konsumsi pangan pada ibu hamil di Desa Sidomulyo Kabupaten Jember. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 58–65.
- Manuaba, I. B. G., Manuaba, I. A. C., & Manuaba, I. B. G. F. (2022). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB untuk pendidikan bidan* (Edisi terbaru). Jakarta: EGC.
- Stevanya, B., Hadju, V., Trisasmita, L., Dachlan, D. M., & Salam, A. (2024). Food consumption patterns and incidence of chronic energy deficiency in pregnant women. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 13(1), 25–33.
- Suhartini, S., Iswandari, I., & Kurniawati, K. (2023). Pengetahuan pemenuhan gizi pada ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Batulicin. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 112–118.
- World Health Organization. (2024). *Prevalence of undernutrition among pregnant women (Chronic Energy Deficiency), 2022–2024*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, N., Handayani, T., & Pratiwi, A. (2024). Pola konsumsi buah dan sayur pada ibu hamil di daerah aliran sungai Kalimantan Tengah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat Tropis*, 9(2), 60–67.
- Yuris, Y., Hastuty, D., Rosita, R., & Arfianty, Y. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan dan pemenuhan gizi ibu hamil dengan kejadian KEK di Puskesmas Benteng Kota Palopo tahun 2025. *Diagnosis: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(3), 145–152