

Hubungan Pola Kebiasaan Konsumsi Ibu Hamil dengan Kejadian KEK di Puskesmas Boja I

Aziyati Sabiqo Kiyasatina¹, Muliatul Jannah¹, Arum Meiranny¹

¹.Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung

^{1*}Corresponding author: sabiqokiyasatina@gmail.com

Periode 1000 hari pertama kehidupan manusia (HPK) yang terdiri dari 270 hari selama kehamilan merupakan hal yang sangat penting, kurangnya asupan gizi pada ibu hamil selama masa kehamilan berisiko menderita KEK yang menjadi salah satu penyebab stunting pada balita. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola kebiasaan konsumsi ibu hamil dengan kejadian kurang energi kronis di Puskesmas Boja I. Penelitian menggunakan desain cross sectional dengan pendekatan uji korelatif, populasinya seluruh Ibu hamil pada bulan Januari- Mei 2025 (N=1.560). Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik purposive sampling sejumlah 78. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji uji spearman rank ($p\text{-value} < 0,05$). Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kategori usia 20-35 tahun sebanyak (88.5%), Pendidikan SMA/SMK (pendidikan menengah) (84.6%), kebiasaan konsumsi junk food sebagian besar kategori jarang (97,4%), Pola konsumsi kategori cukup yaitu 80.8%, Kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada kategori tidak KEK sebanyak 52.0%, uji statistik korelasi rank spearman menunjukkan bahwa p-value sebesar 0.025 kurang dari 0,050, sehingga dapat dikatakan bahwa ada korelasi atau hubungan yang bermakna antara hubungan pola kebiasaan konsumsi pada ibu hamil dan kejadian kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil di Puskesmas Boja I. Ibu hamil dengan pola konsumsi yang cukup lebih cenderung tidak mengalami KEK, dibandingkan dengan ibu dengan pola konsumsi kurang.

Keywords: Ibu hamil, Pola Kebiasaan Konsumsi, kurang energi kronik (KEK)

PENDAHULUAN

Periode 1000 hari pertama kehidupan manusia (HPK) terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi yang dilahirkan hingga anak berusia 2 tahun. Periode ini sangat penting karena akibat kekurangan asupan gizi yang didapatkan bayi pada kehamilan ibu akan bersifat permanen tidak dapat diperbaiki (Shinta, 2021). Masa kehamilan adalah bagian penting dari siklus hidup wanita karena saat itu seorang wanita tidak hanya perlu memberikan asupan makanan untuk dirinya sendiri, tetapi juga memerlukan peningkatan sekitar 15% dari total asupan harian (Hasanah et al., 2023)

Tidak hanya pada masa ini saja, tapi mulai dari calon pengantin, calon ibu, bayi dalam kandungan, hingga anak kecukupan asupan gizi perlu diperhatikan. Gangguan pertumbuhan dan

perkembangan anak, seperti terkena penyakit tidak menular, terhambatnya kemampuan berpikir, anak menjadi kurang cerdas dan kompetitif, serta memiliki tubuh pendek atau stunting ini akibat dari kekurangan asupan gizi. Pencegahan stunting menjadi penting dengan menjaga kesehatan sejak hamil (KIA, 2024).

Angka stunting di Indonesia masih jauh dari target penurunan sebesar 14% pada 2024. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi stunting nasional sebesar 21,5 persen, turun sekitar 0,8 persen dibandingkan tahun sebelumnya (kemenkes RI, 2020). Kurangnya asupan gizi pada ibu selama masa kehamilan menjadi salah satu penyebab stunting pada balita.

Hal tersebut dikarenakan ibu yang kurang asupan gizi pada ibu baik sebelum dan selama masa kehamilan akan berisiko menderita Kurang Energi Kronik (KEK) (Britney et al., 2024). Ibu yang kekurangan energi tidak diatasi berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah atau stunting (Widyaningsih, 2021). Kurang Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil merupakan masalah yang serius selain dapat berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, Kurang Energi Kronik (KEK) menjadi salah satu penyebab kematian pada ibu hamil (Rusdi, P. H. N., 2021).

Berdasarkan data World Health organization (WHO) prevalensi KEK pada ibu hamil pada tahun 2016 adalah 30,1%. Secara global, prevalensi KEK pada ibu hamil tahun 2016 mencapai 35- 75%. Negara dengan prevalensi KEK tertinggi adalah Bangladesh sebesar 47%. Indonesia menempati urutan ke 4 sebagai negara dengan prevalensi KEK tertinggi di dunia (WHO, 2019). Wanita hamil yang kekurangan gizi dapat berisiko lebih tinggi untuk mengalami hasil kehamilan yang buruk, termasuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (WHO, 2023).

Berdasarkan data Risesdas 2023 prevalensi KEK pada wanita hamil di Indonesia sebesar 17,3%. Namun, pada tahun 2023, prevalensi KEK pada wanita hamil di Indonesia turun menjadi 16,9%, menurut Survei Kesehatan Indonesia. Namun, angka ini masih jauh dari 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 (Risesdas, 2023).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Gaspersz, E., Picauly, I. and Sinaga, (2020) ditemukan sebanyak 30 ibu hamil dari total 39 ibu hamil yang memiliki pola konsumsi yang kurang baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Suryati, Y. and Meku, 2023) ditemukan bahwa ada pengaruh antara pola asuh yang buruk terhadap kejadian stunting dibanding dengan anak yang memiliki pola asuh yang baik sebesar 0,159 kali lebih besar. Pentingnya melakukan investigasi dan penelitian terhadap variabel-variabel yang berhubungan dengan tingginya kejadian KEK pada ibu hamil, mengingat banyaknya kejadian KEK pada ibu hamil disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kebiasaan konsumsi ibu hamil.

Salah satu konsumsi makanan yang digemari pada masa kehamilan yaitu Fast food dan junk food, dimana jenis makanan ini merupakan makanan modern siap saji yang memiliki daya tarik tinggi, dikalangan semua usia remaja, ibu hamil, anak-anak dan kalangan usia lainnya fast food maupun junk food sebagai makanan yang sering dikonsumsi karena penyajiannya yang cepat, harga terjangkau, dan merupakan makanan modern. Pemilihan makanan pada masa kehamilan sekarang tidak didasarkan pada kandungan gizi, melainkan untuk kesenangan dan bersosialisasi (Nikmah, 2024). sedangkan makan realfood merupakan makanan yang paling hampir sama dengan bentuk dan kondisi aslinya tanpa banyak diubah. Real food tidak melalui proses pengolahan berlebihan, tidak memiliki zat kimia yang ditambahkan, dan penuh nutrisi.

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah dalam rangka memperbaiki gizi ibu hamil adalah dengan memberikan makanan tambahan (PMT) bagi ibu hamil yang tergolong Kurang Energi Kronik (KEK) atau ibu yang memiliki ukuran lingkaran lengan atas (LiLA) (KIA, 2024).

Masih tingginya jumlah ibu hamil KEK di Puskesmas Boja I sebanyak 38 ibu hamil KEK dari 344 jumlah ibu hamil, dan berdasarkan hasil studi yang dilakukan di Desa Campurejo wilayah kerja Puskesmas Boja I, dengan cara mewawancarai ibu hamil KEK. Didapatkan hasil survey ada 7 ibu hamil KEK mengatakan suka konsumsi makanan yang mudah dan cepat saji (junkfood/fastfood). Ada 3 ibu hamil KEK mempunyai kebiasaan konsumsi junkfood/fastfood, 4 ibu hamil KEK lainnya mempunyai kebiasaan konsumsi junkfood/fastfood dan real food. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara pola kebiasaan konsumsi makanan ibu hamil dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di Puskesmas Boja I.

METODE

Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional* dengan pendekatan uji korelatif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 - Agustus 2025. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Nonprobability Sampling* dengan jenis *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Penentuan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan jumlah Sampel yaitu Ibu hamil di Puskesmas Boja I sebanyak 78 orang. Uji analisis menggunakan menggunakan *uji spearman rank* yang diolah dengan aplikasi SPSS versi 26.

HASIL

Tabel 4. 1 Karakteristik Ibu Hamil Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Boja I Berupa Usia dan Pendidikan Terakhir

Karakteristik	f	%
Usia		
<20 Tahun	3	3.8
20-35 Tahun	69	88.5
>35 Tahun	6	7.7
Total	78	100.0
Pendidikan Terakhir		
Pendidikan Rendah (SD-SMP)	5	6.4
Pendidikan Menengah (SMA/SMK)	66	84.6
Pendidikan Tinggi (D3/D4/S1/S2)	7	9.0
Total	78	100.0
Kebiasaan Konsumsi Junk Food		
sangat Sering	1	1.3
Sering	1	1.3
Jarang	76	97.4
Total	78	100.0

Sumber: Data Primer Penelitian 2025

Berdasarkan hasil data frekuensi usia ibu hamil saat ini pada tabel 4.1 sebagian besar responden memiliki kategori usia 20-35 tahun sebanyak 69 responden (88.5%). Berdasarkan hasil data frekuensi pendidikan ibu hamil saat ini pada tabel 4.1 sebagian besar responden berpendidikan

terakhir SMA/SMK (pendidikan menengah) sebanyak 66 responden (84.6%). Kategori konsumsi *junk food* sebagian besar memiliki kategori jarang sebanyak 76 responden (97,4%).

Tabel 4. 2 Angka Kecukupan Gizi Sesuai Pola Kebiasaan Konsumsi

Angka Kecukupan Gizi sesuai Pola Kebiasaan Konsumsi	f	%
Defisit	4	5.1
Cukup	63	80.8
Berlebih	11	14.1
Total	78	100.0

Sumber: Data Primer Penelitian 2025

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki angka kecukupan gizi sesuai pola konsumsi dalam kategori cukup dengan AKG 80-120% yaitu 63 ibu hamil (80.8%).

Tabel 4. 3 Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di Puskesmas Boja I

Kejadian KEK Pada Ibu Hamil	f	%
KEK	36	48.0
Tidak KEK	39	52.0
Total	78	100.0

Sumber: Data Primer Penelitian 2025

Berdasarkan hasil data frekuensi kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil pada tabel 4.3 sebagian besar responden memiliki kategori tidak KEK sebanyak 39 responden (52.0%). Sedangkan kategori KEK hanya berkisar 36 responden (48.0%).

Tabel 4. 4 Hubungan Pola Kebiasaan Konsumsi Pada Ibu Hamil Ddan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di Puskesmas Boja I

Pola Konsumsi	Pola konsumsi						p value
	KEK		Tidak Kek		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Defisit	4	10.8%	0	0.0%	4	10.8%	0.025
Cukup	30	38.5%	33	42.3%	63	80.8%	
Berlebih	3	8.2 %	8	19.5%	11	14.1%	
Total	37	47.4%	41	52.6%	78	100.0%	

Sumber: Data Primer Penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 4.4 antara pola konsumsi dengan kejadian KEK pada ibu hamil, didapatkan data bahwa 80.8% ibu hamil memiliki kebiasaan pola konsumsi cukup dengan ibu hamil tidak mengalami KEK 42.3%. ibu hamil dengan pola konsumsi defisit sebanyak 10.8% mengalami KEK 10.8%, selain itu ibu hamil dengan pola konsumsi berlebih 14.1% sebagian besar tidak KEK sebanyak 19.5%. Hasil uji bivariat *Rank Spearman* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar $0.025 < 0,050$, sehingga dapat artikan bahwa ada korelasi atau hubungan yang bermakna antara hubungan pola

kebiasaan konsumsi pada ibu hamil dan kejadian kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil di Puskesmas Boja I.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel pola konsumsi ibu hamil dan kejadian KEK di Kuesioner frekuensi makanan, atau FFQ, digunakan untuk mengukur variabel pola konsumsi makan. Hasil uji analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan dan insiden KEK pada ibu hamil di Puskesmas Boja I dengan hasil uji statistik korelasi *rank spearman p-value* sebesar $0.025 < \text{dari } 0,050$.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Putri et al., 2024) bahwa terdapat hasil uji statistik yaitu *p-value* $0,048 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh pola konsumsi dengan kejadian KEK. Ibu hamil dengan pola kebiasaan konsumsi yang sesuai dengan kebutuhan gizi ibu hamil, pola kebiasaan konsumsi *real food* dan jarang *junk food* terbukti memiliki AKG yang cukup dan tidak mengalami KEK (Kemenkes, 2024). Pola kebiasaan konsumsi yang baik dengan porsi makan dan minum ibu hamil untuk kebutuhan sehari sesuai trimester I, trimester II dan trimester III pada ibu hamil akan mendapatkan AKG kalori ibu hamil yang sesuai yaitu 1.800 kkal/hari di trimester I, 2.550 kkal/hari di trimester II dan trimester III sehingga ibu hamil terhindar dari terjadinya KEK saat kehamilan (Fista, 2022).

Pola konsumsi erat hubungan dengan kondisi kekurangan gizi pada seseorang. Pola kebiasaan makan yang sering terjadi pada masyarakat yaitu makan cemilan, melewatkan waktu makan terutama saat sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, serta kebiasaan jarang mengkonsumsi makanan dengan jenis buah dan sayur (Elviana, 2024). Dampak yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan tersebut antara lain yaitu kecukupan asupan makanan menjadi kurang, sehingga tidak sesuai dengan kebutuhan gizi yang diperlukan dan gizi menjadi tidak seimbang yang pada akhirnya menjadi faktor penyebab terjadinya KEK atau kondisi kurang energi kronis (Latifah, 2022).

Menurut Kesehatan (Kemenkes, 2024) kondisi gizi ibu baik sebelum hamil maupun selama hamil sangat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan bayinya. Asupan gizi ibu memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin karena kebutuhan gizi janin berasal dari ibu. Ibu hamil yang kekurangan gizi atau mengalami KEK (Kekurangan Energi Kronis) cenderung melahirkan bayi dengan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) dan lebih rentan terhadap kematian dibandingkan bayi yang dilahirkan oleh ibu dengan berat badan normal. Berbagai risiko yang dihadapi oleh ibu yang kekurangan gizi termasuk perdarahan, abortus, bayi lahir mati, bayi lahir dengan berat rendah, kelainan kongenital, retret, dan penyakit jantung (Wahyuni, Rohani and Desri Ayu, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian dengan judul Pola Kebiasaan Konsumsi Ibu Hamil dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik di Puskesmas Boja I, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduktif sehat yaitu 20–35 tahun, memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA/SMK sebagai pendidikan menengah, serta menunjukkan

kebiasaan konsumsi junk food yang tergolong jarang. Pola konsumsi ibu hamil secara umum menunjukkan tingkat angka kecukupan gizi dalam kategori cukup. Selain itu, mayoritas responden tidak mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK). Hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi Rank Spearman menunjukkan nilai p-value sebesar 0,025 yang lebih kecil dari nilai α 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola kebiasaan konsumsi ibu hamil dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Puskesmas Boja I.

DAFTAR PUSTAKA

- Elviana, S. (2024) 'Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang penanganan nn farmakologi buah dan sayur untuk anemia ibu hamil di puskesmas bapelan kab. semarang'.
- Fista (2022) 'Hubungan Pola Konsumsi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil Di Wilayah Uptd Puskesmas Ungaran', p. 373426.
- Hasanah, U. et al. (2023) 'Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu', *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(8), pp. 2375–2385. Available at: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10832>.
- Kemenkes (2024) 'Kurang Energi Kronis pada Ibu Hamil'. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3398/kurang-energi-kronis-pada-ibu-hamil.
- KIA (2024) 'BUKU KIA KESEHATAN IBU DAN ANAK'. Available at: <https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/BUKU KIA REVISI 2021 LENGKAP.pdf>.
- Latifah, S. (2022) 'Hubungan pola konsumsi dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di wilayah pesisir kota pasuruan'.
- Nikmah, F. (2024) 'Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Junk Food pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 5(2), pp. 57–61.
- Putri, A.M., Hartono, R. and Fanny, L. (2024) 'Pola Makan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Kanaeng Takalar', *Media Gizi Pangan*, 31(1), pp. 61–66. Available at: <https://doi.org/10.32382/mgp.v31i1.570>.
- Riskesdas (2023) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Available at: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>.
- Shinta, D. (2021) 'Pengaruh kekurangan energi kronik (KEK) terhadap kejadian anemia pada ibu hamil', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), pp. 78–86.
- Sugiyono (2019) 'Metode penelitian Kuantitatif dan Kualitatif', in. Alfabeta.
- Suryati, Y. and Meku, F.X. (2023) 'Hubungan Pola Asuh dan Pola Konsumsi Makanan terhadap Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-60 Bulan di Wilayah Puskesmas Ketang', *Jurnal Ners Nainawa*, 1(1), pp. 14–21.'
- Wahyuni, R., Rohani, S. and Desri Ayu, J. (2022) 'Hubungan Kekurangan Energi Kronik (Kek) Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (Bblr) Di Praktik Bidan Mandiri (Pmb) Desti Mayasari Pekon Kedaung Kecamatan Pardasuka Tahun 2022', *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 3(1), pp. 8–11. Available at: <https://doi.org/10.30604/jaman.v3i1.402>.