Seroja Husada
Jurnal Kesehatan Masyarakat
(2025), 2 (2): 280–287

STRATEGI PENANGANAN KEKURANGAN ENERGI PROTEIN KRONIS PADA IBU HAMIL PADA PUSKESMAS KABAWO

Ferra Husdiningsih*[1], Siti Nur Janna[1]
[1]Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Mandala Waluya, Kendari, Indonesia

SUBMISSION TRACK
Submitted : 13 November 2024
Accepted : 18 November 2024
Published : 19 November 2024

KEYWORDS
Protein-Energy Deficiency, Chronic, Pregnant Women

CORRESPONDENCE
E-mail : ferrahsudingsih@gmail.com

A B S T R A C T
Chronic Protein-Energy Deficiency in pregnant women is a serious nutritional problem in Indonesia that significantly impacts the health of both the mother and the fetus. This condition increases the risk of complications such as prolonged labor, postpartum hemorrhage, and maternal death, as well as disrupting fetal growth, with potential outcomes including miscarriage, low birth weight (LBW), neonatal death, and anemia. Therefore, this study is crucial for identifying effective solutions to address Chronic Protein-Energy Deficiency, particularly in the work area of Puskesmas Kabawo, considering that data from 2024 show that 34 pregnant women are experiencing these symptoms. The data for this research were obtained through interviews and document studies. The findings indicate that the factors contributing to Chronic Protein-Energy Deficiency in pregnant women in the Puskesmas Kabawo area include inadequate nutritional intake, irregular eating patterns, stress, and anemia. In response, Puskesmas Kabawo conducts routine check-ups, provides nutritional supplements such as iron, folic acid, and calcium, and offers education on balanced diets and psychological support. These efforts align with the guidelines set by the Ministry of Health of Indonesia and the Indonesian Obstetrics and Gynecology Association (POGI), aimed at improving the well-being of both mother and fetus during pregnancy.

2024 All right reserved This is an open-access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Protein (KEP) Kronis pada ibu hamil merupakan masalah gizi yang signifikan di Indonesia dan berdampak besar pada kesehatan ibu dan janin. Kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko komplikasi serius selama kehamilan, seperti persalinan lama, perdarahan postpartum, dan bahkan kematian ibu. Selain itu, Kekurangan energi Protein kronis berisiko mempengaruhi pertumbuhan janin, dengan kemungkinan keguguran, berat badan lahir rendah (BBLR), kematian neonatus, dan anemia pada bayi. Berdasarkan penelitian Kuarniati & Mardiana (2022), kekurangan energi protein kronis merupakan masalah yang tidak dapat dipandang sebelah mata, karena memiliki dampak jangka panjang bagi kedua belah pihak, ibu dan anak. Oleh karena itu, penting untuk memantau dan menangani masalah ini dengan serius guna mencegah dampak kesehatan yang lebih besar.

Berdasarkan data Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017, prevalensi ibu hamil dengan risiko kekurangan energi protein kronis di Indonesia mencapai 14,8%. Meskipun ada penurunan dibandingkan dengan tahun 2016 yang mencapai 16,2%, angka ini masih jauh dari target penurunan tahunan sebesar 1,5%. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi Kekurangan energi Protein kronis pada ibu hamil di Indonesia sebesar 17,3%, dengan beberapa provinsi, seperti Jawa Tengah, yang memiliki prevalensi yang lebih tinggi, yaitu 20,0%. Ini menunjukkan bahwa masalah kekurangan energi rotpein kronis masih menjadi tantangan besar yang perlu segera diatasi. Angka ini menggambarkan bahwa meskipun ada penurunan, prevalensi kekurangan energi protein kronis masih terlalu tinggi dan belum

memadai dalam mencapai target nasional untuk menurunkan angka kejadian KEP pada ibu hamil.

Di Sulawesi Tenggara, khususnya di wilayah Kecamatan Kabawo, prevalensi kekurangan energi protein kronis menunjukkan angka yang signifikan, yang tercermin dari data Dinas Kesehatan Sulawesi Tenggara yang mencatat pada tahun 2017 terdapat 5.661 ibu hamil dengan kekurangan energi protein kronis, dan angka ini meningkat pada tahun 2018 menjadi 7.248 ibu hamil (Anjelika et al., 2021) . Peningkatan jumlah ibu hamil dengan kondisi tersebut mengindikasikan bahwa masalah kekurangan energi protein kronis sangat perlu mendapatkan perhatian lebih, terutama dalam upaya meningkatkan kualitas gizi ibu hamil di wilayah tersebut. Dalam konteks ini, perhatian khusus juga perlu diberikan kepada Puskesmas Kabawo, yang mencakup wilayah dengan jumlah bumil kekurangan energi protein kronis yang signifikan. Pada tahun 2024, di Kecamatan Kabawo, yang meliputi 6 desa, tercatat total 34 ibu hamil dengan kekurangan energi protein kronis, dengan rincian sebagai berikut: Desa Bea (7 orang), Desa Bente (3 orang), Desa Kambawuna (1 orang), Desa Kontumere (13 orang), Desa Laimpi (6 orang), dan Desa Rangka (4 orang). Dengan angka ini, upaya penanganan masalah kekurangan energi protein kronis di wilayah Puskesmas Kabawo menjadi sangat penting untuk mengatasi masalah gizi yang dapat berdampak langsung pada kesehatan ibu hamil dan janin (*Dokumen* Puskesmas Kabawo).

Faktor penyebab kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil sangat beragam, di antaranya adalah asupan energi yang tidak mencukupi, frekuensi makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, serta jarak kehamilan yang terlalu dekat. Anjelika et al. (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dengan kekurangan energi protein kronis memiliki asupan energi yang rendah dan pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi mereka. Selain itu, faktor sosial ekonomi dan pendidikan juga mempengaruhi kondisi gizi ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Anggiani (2016) menyebutkan bahwa ibu hamil yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah atau yang memiliki tingkat pendidikan rendah lebih rentan mengalami kekurangan energi protein kronis.

Untuk mengatasi kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil, dibutuhkan pendekatan yang holistik dan komprehensif. Salah satunya adalah peningkatan asupan energi dan protein melalui pemberian makanan tambahan (PMT) yang sesuai, serta edukasi gizi kepada ibu hamil. Pemberian PMT yang tepat dapat membantu ibu hamil memenuhi kebutuhan gizi yang esensial selama kehamilan. Namun, Anjelika et al. (2021) mencatat bahwa di beberapa wilayah, termasuk Puskesmas Kolono yang memiliki karakteristik serupa dengan Puskesmas Kabawo, terdapat kendala dalam penyediaan stok PMT yang cukup. Kekurangan stok PMT ini menjadi salah satu hambatan yang perlu segera diatasi agar penanggulangan kekurangan energi protein kronis bisa berjalan optimal.

Selain itu, penting untuk meningkatkan pemantauan kesehatan ibu hamil secara rutin, guna mengidentifikasi potensi risiko kekurangan energi protein kronis sejak dini. Pemantauan yang baik memungkinkan deteksi dini masalah gizi pada ibu hamil dan penanganannya dapat dilakukan segera. Faktor-faktor sosial ekonomi, pendidikan, dan akses terhadap layanan kesehatan juga berpengaruh terhadap status gizi ibu hamil. Dalam penelitian Anggiani (2016), ditemukan bahwa ibu hamil yang memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan atau tinggal di daerah terpencil lebih cenderung mengalami kekurangan energi protein kronis. Oleh karena itu, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan menjadi salah satu strategi penting dalam menurunkan prevalensi kekurangan energi protein kronis.

Upaya penanggulangan kekurangan energi protein kronis memerlukan kerjasama antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Program-program yang dapat diimplementasikan meliputi pemberian PMT, edukasi gizi, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan yang lebih terjangkau dan merata. Kolaborasi antara sektor kesehatan, pemerintah daerah, dan masyarakat setempat sangat diperlukan untuk mengurangi prevalensi

kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Kabawo. Penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor penyebab dan solusi efektif dalam penanggulangan kekurangan energi protein kronis sangat penting untuk menentukan langkah-langkah strategis yang dapat diambil.

Kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil di Puskesmas Kabawo dan mencari solusi yang efektif dalam mengatasinya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi yang lebih tepat sasaran dan berkelanjutan. Dengan adanya intervensi yang tepat, diharapkan prevalensi kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Kabawo dapat diturunkan secara signifikan, sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu hamil dan janin, serta mengurangi angka komplikasi kehamilan yang berisiko.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, karena ingin mendeskripsikan hasil penelitian berdasarkan hasil wawancara, observasi dan studi dokumen tentang Strategi Penanganan Kekurangan Energi Protein Kronis Pada Ibu Hamil Pada Puskesmas Kabawo, Kabupaten Muna. Hasil wawancara di dapatkan dari Tenaga Bidan Puskesmas Kabawo. Creswell (2003), menjelaskan bahwa langkah-langkah pengumpulan data melibatkan: (1) menetapkan batas-batas penelitian; (2) mengumpulkan informasi melalui pengamatan, wawancara, dokumen dan bahan-bahan visual; (3) menetapkan aturan untuk mencatat informasi. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, wawancara, dan studi dokumen. Dalam penelitian kualitatif, data dianalisis pada saat pengumpulan data dan setelah selesai pengumpulan data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Kekurangan energi protein kronis merupakan masalah gizi serius, terutama pada ibu hamil, yang dapat mengganggu tumbuh kembang janin, meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, dan memperburuk kondisi kesehatan ibu. Hal ini dapat menyebabkan kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hingga gangguan perkembangan anak, yang pada akhirnya berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup dan pembangunan sumber daya manusia. Di wilayah Puskesmas Kabawo, masalah ini menjadi sangat relevan, mengingat tingginya angka ibu hamil yang mengalami kekurangan energi protein kronis. Pada tahun 2024, tercatat 34 ibu hamil dengan kondisi ini di Kecamatan Kabawo, yang terdiri dari enam desa, dengan rincian sebagai berikut: Desa Bea (7 orang), Desa Bente (3 orang), Desa Kambawuna (1 orang), Desa Kontumere (13 orang), Desa Laimpi (6 orang), dan Desa Rangka (4 orang). Angka ini menunjukkan bahwa penanganan masalah kekurangan energi protein kronis di wilayah ini sangat mendesak, mengingat dampaknya terhadap kesehatan ibu hamil dan janin.

Fenomena kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil menjadi masalah kesehatan yang cukup diperhatikan di Puskesmas Kabawo. Banyak ibu hamil yang datang dengan keluhan kelelahan berlebihan, gangguan tidur, serta penurunan nafsu makan, yang menunjukkan adanya kekurangan asupan gizi, khususnya protein dan kalori. Hasil wawancara peneliti dengan Bidan desa menemukan bahwa:

> “beberapa gejala yang sering saya temukan terkait ibu hamil dengan gejala kekurangan energi protein kronis itu diantaranya, mereka sering sering sekali merasa kecapean secara terus-menerus, padahal sudah tidur cukup. Selain itu, mereka juga sering kehilangan semangat dan tidak ada motivasi buat melakukan aktivitas sehari-hari. Banyak juga yang bilang bawha kepala mereka sering pusing atau terasa ringan, jadi sulit fokus. Tidur juga

kurang nyenyak meskipun badan capek sekali. Selain itu, nafsu makan mereka jadi turun drastis, yang pastinya mempengaruhi asupan gizi mereka. Bahkan, meskipun mereka udah berusaha makan dengan baik, berat badan tetap turun, padahal itmemberikan dampak yang sangat berbahaya buat kesehatan ibu dan bayi" (*Wawancara* Sitti Zamria, Bidan Desa Bea).

Hasil wawancara tersebut mengungkapkan beberapa gejala khas yang sering dialami oleh ibu hamil yang mengalami kekurangan energi protein kronis. Salah satu gejala utama yang paling sering ditemukan adalah kelelahan yang terus-menerus, meskipun ibu hamil sudah cukup tidur. Kelelahan ini sering kali disertai dengan penurunan semangat dan motivasi untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, ibu hamil dengan kekurangan energi protein kronis cenderung mengeluhkan pusing atau merasa kepala ringan, yang mengganggu konsentrasi dan mempersulit mereka untuk fokus. Gejala lainnya termasuk tidur yang tidak nyenyak, meskipun tubuh terasa sangat lelah. Penurunan nafsu makan juga menjadi masalah yang sering dikeluhkan, yang berdampak langsung pada berkurangnya asupan gizi penting bagi kesehatan ibu dan janin. Meskipun sudah berusaha makan dengan baik, beberapa ibu hamil melaporkan penurunan berat badan yang signifikan, yang menunjukkan adanya masalah serius pada keseimbangan gizi mereka. Kondisi ini sangat berbahaya bagi kesehatan ibu dan bayi, karena dapat meningkatkan risiko komplikasi yang berdampak negatif pada kehamilan serta perkembangan janin.

"beberapa gejala yang sering muncul pada ibu hamil dengan kekurangan energi protein kronis antara lain adalah kelelahan yang berkepanjangan. Mereka sering merasa sangat lelah meskipun sudah cukup tidur. Lalu, ada juga yang kehilangan semangat dan motivasi untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Itu bisa berdampak besar pada kehidupan mereka, terutama dalam menjaga kesehatan selama kehamilan"(*Wawancara* wa Liati, Bidan Desa Kontumere)

Hasil wawancara tersebut mengungkapkan bahwa kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai gejala yang mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis mereka. Salah satu gejala yang paling sering muncul adalah kelelahan yang berkepanjangan, di mana ibu hamil merasa sangat lelah meskipun sudah cukup tidur. Kelelahan ini tidak hanya berpengaruh secara fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan mental ibu, karena rasa lelah yang terus-menerus dapat menurunkan semangat dan motivasi mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Dampak psikologis ini berpotensi memperburuk kualitas hidup ibu hamil, yang pada gilirannya juga dapat berdampak pada kesehatan janin. Ibu yang merasa kelelahan dan kurang termotivasi cenderung tidak memperhatikan pola makan dan gaya hidup yang sehat selama kehamilan. Oleh karena itu, kondisi ini membutuhkan perhatian serius, mengingat pentingnya energi dan motivasi yang cukup selama kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan janin serta mendukung perkembangan yang optimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatan ibu hamil, terutama yang berkaitan dengan kekurangan energi protein kronis sangat penting untuk dipahami. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik dari segi fisik, psikologis, maupun lingkungan. Hasil wawancara peneliti dengan Bidan desa menemukan bahwa:

"beberapa faktor yang sering menyebabkan kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil antara lain kurangnya asupan nutrisi, terutama protein dan kalori yang penting selama kehamilan. Pola makan yang tidak teratur juga menjadi penyebab, seperti melewatkan waktu makan atau memilih makanan yang kurang bergizi. Kurangnya tidur dan istirahat juga berpengaruh, karena banyak ibu hamil yang kesulitan tidur nyenyak atau tidur larut malam. Stres dan kecemasan juga bisa mengganggu penyerapan nutrisi, memperburuk kondisi mereka. Selain itu, anemia akibat kekurangan zat besi membuat ibu hamil mudah merasa lelah dan lemah (*Wawancara* wa Liati, Bidan Desa Kontumere).

Berdasarkan wawancara tersebut, beberapa faktor utama yang menyebabkan kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil terkait erat dengan pola hidup dan kondisi fisik. Kurangnya asupan nutrisi, terutama protein dan kalori yang sangat dibutuhkan selama kehamilan, menjadi penyebab utama. Pola makan yang tidak teratur, seperti melewatkan waktu makan atau memilih makanan kurang bergizi, memperburuk kekurangan gizi yang dapat menghambat perkembangan janin dan kesehatan ibu. Selain itu, kurang tidur dan istirahat juga memperburuk kondisi ini, karena banyak ibu hamil yang kesulitan tidur nyenyak atau tidur larut malam, mengurangi pemulihan tubuh. Stres dan kecemasan juga memengaruhi penyerapan nutrisi, mengganggu metabolisme dan memperburuk kondisi fisik ibu. Anemia akibat kekurangan zat besi semakin memperburuk situasi ini, menyebabkan ibu hamil merasa lelah dan lemah, serta meningkatkan risiko kelelahan kronis yang berpotensi merugikan kesehatan ibu dan janin. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan membentuk lingkaran yang memperburuk kekurangan energi protein kronis, yang jika tidak ditangani dengan tepat, dapat berdampak negatif pada kehamilan dan perkembangan janin.

Puskesmas Kabawo memiliki peran yang sangat penting dalam penanggulangan kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil, dengan mengimplementasikan berbagai langkah medis dan edukasi yang terintegrasi. Berdasarkan hasil observasi peneliti, upaya tersebut dimulai dengan pemeriksaan rutin untuk memantau kondisi kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Pemeriksaan laboratorium, seperti tes darah dan urine, dilakukan untuk mendeteksi potensi masalah kesehatan lainnya, seperti anemia, yang sering kali menjadi faktor pemicu kekurangan energi protein kronis. Puskesmas juga memberikan suplemen gizi yang mengandung zat besi, folat, dan kalsium untuk mengatasi kekurangan nutrisi pada ibu hamil. Selain tindakan medis, Puskesmas Kabawo juga fokus pada pengaturan pola makan yang seimbang dan bergizi, yang diajarkan kepada ibu hamil untuk memastikan asupan gizi yang optimal bagi mereka dan janin. Sebagai tambahan, latihan fisik ringan, seperti jalan kaki, dianjurkan untuk meningkatkan kebugaran ibu hamil dan membantu menjaga keseimbangan tubuh. Dalam upaya mengurangi stres dan kecemasan yang bisa memperburuk kondisi kesehatan ibu, dukungan psikologis juga diberikan sebagai bagian dari pendekatan holistik. Secara rutin, kondisi janin juga dipantau untuk memastikan perkembangan yang sehat. Semua langkah ini dirancang untuk memastikan kesehatan ibu dan janin selama kehamilan, serta mempersiapkan ibu secara fisik dan mental menghadapi persalinan yang aman (*Observasi* Penulis di Puskesmas Kabawo).

Hasil observasi di atas juga didukung dengan hasil wawancara peneliti dengan bidan desa bahwa:

> "Di Puskesmas Kabawo, kami mengikuti protokol dari Kementerian Kesehatan RI dan POGI untuk menangani kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil. Kami melakukan pemeriksaan rutin untuk memantau kesehatan ibu dan perkembangan kehamilan, serta tes laboratorium untuk mendeteksi anemia atau gangguan lain. Sesuai pedoman POGI, kami juga memberikan suplemen vitamin dan mineral, seperti zat besi, folat, dan kalsium. Kami mengedukasi ibu hamil tentang pentingnya pola makan seimbang yang kaya protein, kalori, dan mikronutrien. Selain itu, kami memberikan dukungan psikologis untuk mengurangi stres dan membantu ibu hamil lebih siap menghadapi kehamilan dan persalinan" (*Wawancara* Sitti Zamria, Bidan Desa Bea).

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa penanganan Kekurangan Energi Protein Kronis pada ibu hamil Di Puskesmas Kabawo, dilakukan dengan mengikuti protokol yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI dan Perhimpunan Dokter Spesialis Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI). Langkah pertama yang dilakukan adalah pemeriksaan rutin untuk memantau kondisi kesehatan ibu hamil serta perkembangan kehamilan. Pemeriksaan ini mencakup pemeriksaan fisik dan laboratorium, seperti tes darah dan urine, untuk mendeteksi adanya anemia atau gangguan kesehatan lain yang dapat memperburuk kondisi ibu hamil.

Pemeriksaan laboratorium ini sangat penting untuk memastikan tidak ada masalah kesehatan yang terlewat, yang bisa berdampak pada kesehatan ibu maupun janin.

Berdasarkan pedoman POGI, pemberian suplemen vitamin dan mineral juga menjadi bagian dari langkah penting dalam menangani kekurangan energi protein kronis. Puskesmas Kabawo memberikan suplemen zat besi, folat, dan kalsium untuk mengatasi kekurangan gizi pada ibu hamil. Selain itu, ibu hamil juga diberikan edukasi tentang pentingnya mengonsumsi pola makan yang seimbang, terutama yang kaya akan protein, kalori, dan mikronutrien yang sangat diperlukan selama kehamilan. Pola makan yang tepat akan membantu memastikan asupan gizi yang optimal bagi ibu dan janin. Selain pendekatan fisik, dukungan psikologis juga diberikan untuk mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami oleh ibu hamil. Hal ini bertujuan untuk membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan siap menghadapi proses kehamilan dan persalinan dengan lebih baik. Semua langkah ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin serta mengurangi risiko yang ditimbulkan oleh kekurangan energi protein kronis

Pembahasan

Kekurangan energi protein kronis merupakan masalah gizi serius yang terutama berdampak pada ibu hamil. Kondisi ini dapat mengganggu tumbuh kembang janin, meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, dan memperburuk kondisi kesehatan ibu. Di Puskesmas Kabawo, fenomena kekurangan energi protein kronis kronis pada ibu hamil menjadi perhatian utama yang memerlukan intervensi kesehatan tepat guna mencegah dampak buruk bagi ibu dan janin. Kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil berisiko menyebabkan kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), hingga gangguan perkembangan anak yang akan berlanjut hingga masa depan mereka. Sebuah studi oleh Cousens et al. (2023) menyebutkan bahwa ibu hamil dengan kekurangan energi protein cenderung melahirkan bayi dengan berat badan rendah, yang meningkatkan kemungkinan gangguan perkembangan fisik dan kognitif jangka panjang pada anak. Selain itu, ibu yang mengalami kekurangan energi protein kronis lebih rentan terhadap komplikasi medis seperti preeklamsia dan anemia, yang memperburuk kondisi kehamilan mereka (Abdullah et al., 2022).

Gejala yang sering ditemukan pada ibu hamil dengan kekurangan energi protein kronis meliputi kelelahan berlebihan, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan penurunan berat badan yang signifikan. Hasil wawancara di Puskesmas Kabawo mengungkapkan bahwa ibu hamil sering mengeluhkan kelelahan yang berkepanjangan meskipun telah cukup tidur, serta gejala pusing dan kehilangan motivasi dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis ibu, yang dapat memperburuk kualitas hidup dan kesejahteraan mental selama kehamilan. Sebuah penelitian oleh Husain et al. (2024) menunjukkan bahwa kelelahan yang tidak teratasi pada ibu hamil dapat mengganggu perilaku makan mereka dan menurunkan kepatuhan terhadap pola makan yang sehat, memperburuk kondisi gizi ibu dan janin. Selain itu, stres dan kecemasan juga memengaruhi metabolisme dan penyerapan nutrisi, meningkatkan risiko kekurangan gizi.

Faktor-faktor yang memengaruhi Kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil sangat kompleks dan saling berkaitan. Pola makan yang tidak teratur, seperti melewatkan waktu makan atau mengonsumsi makanan rendah gizi, menjadi penyebab utama. Stres psikologis dan kurang tidur juga berkontribusi terhadap kondisi ini. Berdasarkan wawancara dengan Bidan Desa di Puskesmas Kabawo, banyak ibu hamil mengeluhkan tidur yang tidak nyenyak, yang menghambat pemulihan tubuh dan memperburuk kelelahan. Anemia akibat kekurangan zat besi turut memperburuk kondisi ibu hamil, meningkatkan risiko kelelahan kronis yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin (BPS, 2023). Oleh karena itu, faktor-

faktor ini saling berkaitan dan memerlukan perhatian yang holistik untuk mengatasi masalah Kekurangan Energi Protein kronis pada ibu hamil.

Puskesmas Kabawo memiliki peran penting dalam penanggulangan kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil. Upaya yang dilakukan meliputi pemeriksaan rutin untuk memantau kondisi ibu hamil dan perkembangan janin, serta tes laboratorium untuk mendeteksi anemia atau masalah kesehatan lainnya yang dapat memperburuk kekurangan energi protein kronis. Puskesmas juga memberikan suplemen gizi yang mengandung zat besi, folat, dan kalsium untuk mengatasi kekurangan gizi pada ibu hamil. Selain itu, edukasi gizi yang seimbang diberikan kepada ibu hamil dengan fokus pada pentingnya asupan protein, kalori, serta mikronutrien yang diperlukan selama kehamilan. Sebagai bagian dari pendekatan holistik, Puskesmas Kabawo juga memberikan dukungan psikologis kepada ibu hamil untuk mengurangi stres dan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Siti et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan psikologis berperan penting dalam mengurangi kecemasan ibu hamil dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan pendekatan ini, diharapkan ibu hamil dapat lebih termotivasi untuk menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat, mendukung kesehatan ibu dan janin selama kehamilan.

PENUTUP

Kekurangan energi protein kronis pada ibu hamil di Puskesmas Kabawo merupakan masalah kesehatan yang serius, yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Berdasarkan data tahun 2024, tercatat 34 ibu hamil dengan gejala seperti kelelahan berlebihan, penurunan semangat, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan. Faktor-faktor penyebabnya meliputi kurangnya asupan gizi, pola makan tidak teratur, stres, dan anemia. Sebagai upaya penanggulangan, Puskesmas Kabawo melakukan pemeriksaan rutin, memberikan suplemen gizi seperti zat besi, folat, dan kalsium, serta memberikan edukasi tentang pola makan bergizi dan dukungan psikologis. Langkah-langkah ini sejalan dengan pedoman Kementerian Kesehatan RI dan POGI, yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M., et al. (2022). The Effects of Chronic Protein-Energy Malnutrition in Pregnant Women: A Review. *International Journal of Obstetrics and Gynecology,* 58(3), 230-235.

Anggiani, L. (2016). Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi dan Akses Terhadap Layanan Kesehatan Terhadap Kejadian KEK Pada Ibu Hamil di Puskesmas Halmahera Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 145-151.

Anjelika, R., Sari, R. D., & Mahmudah, A. (2021). Prevalensi Kekurangan Energi Protein Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Puskesmas Kolono, Kabupaten Konawe. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 123-130.

Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Statistik Kesehatan Ibu dan Anak di Indonesia*. Jakarta: BPS.

Cousens, S., et al. (2023). Maternal Protein-Energy Malnutrition and Its Effects on Child Development. *Journal of Nutrition and Development*, 44(1), 17-23.

Husain, M., et al. (2024). The Impact of Fatigue on Maternal Nutritional Intake and Pregnancy Outcomes. *Journal of Maternal Health*, 12(2), 49-55.

Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kuarniati, D., & Mardiana, A. (2022). Analisis Faktor Risiko Kekurangan Energi Protein Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 23(4), 45-50.

Siti, A., et al. (2024). Psychological Support in Pregnancy and Its Effect on Maternal Health and Pregnancy Outcomes. *Journal of Psychological Health,* 30(1), 102-110.

Sutrisno, E., & Yuliana, N. (2020). Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Tegal Rejo. *Jurnal Gizi Pangan*, 13(2), 98-105.

Syafitri, F. (2019). Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sebagai Intervensi Gizi pada Ibu Hamil dengan KEK di Daerah Terpencil. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 7(1), 74-80.