

**ORIGINAL ARTICLE**

## PENCEGAHAN KEHAMILAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK DENGAN PEMBERDAYAAN KADER PKB (PRODUK KUE BAYAM)

**Dwi Norma Retnaningrum<sup>2\*</sup>, Wenny Rahmawati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> STIKES Widyagama Husada Malang

**\*Corresponding author:**

**Dwi Norma Retnaningrum**  
STIKES Widyagama Husada Malang  
Email: [dwinorma86@gmail.com](mailto:dwinorma86@gmail.com)

**Article Info:**

Dikirim: 1 Desember 2021

Ditinjau: 4 Maret 2022

Diterima: 5 April 2022

### Abstrak

Di Indonesia kematian ibu ada 3 penyebab utama yaitu perdarahan, preeklamsia dan infeksi (Kemenkes RI, 2014). Prevalensi ibu hamil dengan KEK di Indonesia adalah 23,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Sedangkan di Kabupaten Malang sebesar 24%. Pada ibu kejadian KEK dapat meningkatkan terjadinya anemia saat kehamilan dan memperbesar terjadinya perdarahan saat persalinan dan pasca bersalin. Anemia dan kekurangan energi kronik (KEK) merupakan masalah gizi yang terjadi pada ibu hamil. Bayam merah (*Alternanthera Amoena voss*) mengandung vitamin, protein, karbohidrat, lemak, mineral, zat besi, magnesium, mangan, kalium dan kalsium. Kandungan vitamin C dan senyawa flavonoid pada bayam merah lebih tinggi dibandingkan bayam hijau, sehingga berguna untuk penderita anemia (Rohmatika & Umarianti, 2017). Tujuan dari pengabdian ini mencegah terjadinya kehamilan dengan KEK, serta memperkenalkan olahan makanan dari bahan bayam merah di wilayah Desa Sukomulyo Pujon. Metode pengabdian menggunakan metode penyuluhan terhadap ibu hamil dan pelatihan pembuatan makan dari bahan bayam merah yang diikuti oleh 10 orang. Adapun mitra yakni bidan desa, kader dan ibu hamil. Kegiatan ini dibagi dalam 3 tahap yaitu pendekatan dan pendataan, pemaparan, pelatihan pembuatan makanan dengan bahan dasar bayam merah. Kesimpulan pengabdian ini pendidikan dan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan untuk mencegah KEK pada ibu hamil

**Kata Kunci: Kehamilan; Kekurangan energi kronik; Gizi ibu hamil.**

## PENDAHULUAN

Rancangan pembangunan Kesehatan jangka menengah nasional (RPJMN) pada periode 2015-2019 merupakan upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat dengan program Indonesia sehat dengan sasaran peningkatan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemerataan pelayanan kesehatan. Status gizi ibu dan anak termasuk di dalam program tersebut (Kemenkes 2018) (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Ibu hamil dengan masalah gizi akan berdampak pada kesehatan ibu dan janin, partus lama, perdarahan post partum bahkan kematian ibu akibat kondisi ibu hamil KEK disebabkan karena adanya penurunan kekuatan otot yang membantu persalinan (Gizi Ibu Hamil Tahun 2019) (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2016) kekurangan gizi pada ibu hamil selain menyebabkan perdarahan juga dapat menyebabkan anemia, berat badan lahir rendah, berat badan ibu tidak bertambah secara optimal, terkena penyakit infeksi dan berpengaruh pada saat bersalin, salah satunya adalah partus lama dan prematur.

Kekurangan energi kronik masih merupakan masalah kesehatan di dunia, khususnya negara berkembang. KEK juga beresiko terhadap bayi yang di kandungannya. Resiko yang mungkin timbul adalah kematian janin (keguguran), prematur, lahir cacat dan bayi berat lahir rendah (BBLR). BBLR cenderung akan mengalami masalah gizi sepanjang siklus kehidupan dan merupakan penyebab utama kematian bayi (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Kejadian kekurangan energi kronik (KEK) dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Asupan makan dan infeksi pathogen merupakan faktor langsung, sedangkan faktor tidak langsung adalah faktor sosial ekonomi yang meliputi pendapatan, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, usia, jarak kehamilan dan faktor perilaku

(Supriasa, I Dewa Nyoman., Bachyar Bakry., Ibnu Fajar. 2016.).

Prevalensi ibu hamil yang mengalami KEK di Indonesia sebesar 23,4 % (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Data kehamilan dengan KEK di wilayah Pujon Desa Sukomulyo sebanyak 60 ibu hamil dengan KEK (24%). Kendala yang selama ini dirasakan dalam penurunan prevalensi adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya nutrisi yang seimbang untuk ibu hamil dan kurangnya tenaga konselor gizi ibu hamil serta belum adanya pelatihan pembuatan kue pendamping ibu hamil. Upaya selama ini yang telah dilakukan oleh bidan desa untuk pencapaian program adalah konseling disaat pemeriksaan kehamilan saja

Bayam (*Amarathus sp*) merupakan sayuran yang telah lama dikenal dan dibudidayakan secara luas oleh petani Indonesia. Di Indonesia penyebaran tanaman bayam telah meluas, tetapi pulau Jawa masih menjadi sentra produksi tanaman bayam. Bayam merah merupakan tumbuhan tingkat tinggi yang tumbuh di daratan rendah sampai pegunungan. Bayam (*Amaranthus sp*) adalah tanaman yang berasal dari Amerika Tropis dan merupakan tanaman semusim (DEWI, 2020). Dua jenis bayam budidaya yang dikenal di Indonesia yaitu bayam kakap (*Amaranthus Hybridus*) dan Bayam cabut (*Amaranthus Tricolor*). Bayam kakap ditanam sebagai bayam petik, disebut bayam tahun, bayam turus atau bayam bathok. Bayam cabut terdapat dua variant yaitu bayam hijau dan bayam merah (Saparinto, C., & Susiana, R. 2014) (Moilati et al., 2020). Bayam merah mampu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah hal ini karena kandungan gizi pada bayam merah mengandung zat besi setiap 100 gramnya 7 mg, dan juga vit C 62 mg yang mampu membantu penyerapan nutrisi dan multi vitamin dalam tubuh (Sulihandri. 2013) (Progress & 2019). Bayam merah memiliki rasa yang hambar selain itu ketika dimasak warnanya terlihat kurang menarik, oleh karena itu perlu modifikasi agar bayam merah bisa dikonsumsi sehari hari dengan enak dan tanpa rasa bosan.

Di daerah Pujon terkenal dengan penghasil susu sapi murni. Kandungan gizi susu sapi murni sendiri sangat

banyak, dengan kandungan vitamin, mineral dan protein yang dibutuhkan tubuh. Susu murni merupakan sumber pangan berkalori tinggi. Makanan dengan kalori tinggi diharapkan mampu mendukung kondisi ibu hamil yang memang kekurangan energi akibat makanan yang tidak terserap atau kurang terpenuhinya makanan sehat untuk ibu hamil.

## METODE

1. Tahap pertama : Pendekatan berbasis komunitas dimana strategi pemecahan masalah langsung ke sasaran dengan pendataan para kader kepada ibu hamil yang ada di Desa Sukomulyo Kec. Pujon. Strategi pelaksanaan yang akan dilakukan terdiri dari tiga tahap yaitu pertama pendataan para kader ibu hamil, calon ibu hamil dan ibu hamil. Kedua penyuluhan tentang gizi ibu hamil, kekurangan energi kronik dalam kehamilan. Ketiga pelatihan dan pendampingan pembuatan kue bayam pada kader posyandu selama proses pelaksanaan kegiatan.
2. Tahap kedua dilakukan pemberian penyuluhan mengenai :
  - a. Kebutuhan gizi ibu hamil
  - b. KEK dalam kehamilanPelatihan dilakukan selama selama 1 hari oleh tim. Pelatihan di bagi 2 sesi. Sesi pertama diawali dengan penyampaian materi pelatihan dalam bentuk ceramah/diskusi/demonstrasi. Pada sesi ke dua pelatihan dan pendampingan kader dalam pembuatan kue bayam.
3. Pada awal dan akhir pelatihan akan dilakukan evaluasi. Selanjutnya pada tahap pendampingan selama proses kegiatan akan diberikan 1-2 kali untuk kader ibu hamil di Desa Sukomulyo Kec. Pujon untuk mencoba mempraktekkan pembuatan kue bayam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pemberdayaan Kader PKB ini dilakukan melalui beberapa tahapan utama yaitu: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tim pengusul Bersama mitra saling berkordinasi

serta memiliki peran dan fungsi masing-masing disetiap tahapan kegiatan. Berikut ini merupakan hasil kegiatan yang telah dilakukan tim pengusul Bersama mitra dalam setiap tahapan:

### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sejak awal bulan februari 2021 melalui koordinasi antara tim pengusul Tim pengabdian terdiri dari 2 dosen dan 2 mahasiswa program studi DIII kebidanan bersama mitra yaitu bidan wilayah kerja desa Sukomulyo. Pada tahap ini ketua tim pengusul membuat surat tugas serta melakukan koordinasi internal secara intensif.

Tahap persiapan oleh tim pengabdian dilakukan melalui koordinasi internal tim. Proses koordinasi tim dilakukan beberapa kali dimana fokus kegiatan adalah pada pembagian *job discription* masing-masing anggota, pembahasan teknis kegiatan serta diskusi terkait media yang akan digunakan (LCD, PPT materi, kits kegiatan). Hasil diskusi tim menyepakati bahwa materi dalam kegiatan Pemberdayaan Kader PKB akan disampaikan oleh bidan desa (Septilia, S.ST) dan dosen STIKES Widyagama Husada (Dwi Norma Retnaningrum, S.ST., M.Keb) dengan mahasiswa sebagai fasilitator. Dari hasil koordinasi, tempat kegiatan dilaksanakan di Pustu Desa Sukomulyo Kec. Pujon. Sarana penunjang dibantu oleh pihak mitra.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pemberdayaan kader produk kue bayam sebagai salah satu upaya dalam mencegah terjadinya kehamilan dengan kekurangan energi kronik. Upaya pengabmas ini merupakan salah satu kegiatan wadah partisipasi berbasis kemasyarakatan dalam mengembangkan pembangunan kesehatan di tingkat desa. Pelatihan pembuatan kue bayam dilaksanakan oleh kader, ibu hamil dan bidan serta kemanfaatannya dapat dirasakan oleh ibu hamil dan masyarakat. Berikut ini merupakan target capaian pada tahap pelaksanaan: a) kader dan ibu hamil

memahami pentingnya gizi pada ibu hamil; b) Kader, ibu hamil dan bidan dapat membuat produk kue bayam secara mandiri. Sehingga mampu menurunkan angka kejadian kehamilan dengan KEK; c) Pengadaan media sarana dan prasarana seperti pembuatan buku resep dan leaflet tentang kehamilan KEK; d) Artikel ilmiah yang terpublikasi dalam bentuk jurnal dan prosiding.

Acara pemberdayaan kader PKB dihadiri oleh 2 dosen dan 2 mahasiswa, total target peserta kegiatan adalah 20 orang terdiri dari 10 kader posyandu, bidan desa, dan 9 ibu hamil.

Peserta yang telah registrasi akan mendapatkan kit kegiatan dan snack. Sesi pertama setelah acara di buka oleh bidan desa dilanjutkan pemaparan materi tentang kehamilan dengan KEK, manfaat bayam merah dan cara pembuatan kue bayam. Tujuan pemberian materi sebagai pengantar dan peningkatan pengetahuan tentang bahayanya kehamilan dengan KEK. Dalam pemberian materi peserta sangat antusias dan aktif bertanya tentang produk-produk yang mampu mencegah KEK.



Gambar 1. Pemberian Materi

Setelah pemberian materi kemudian dilanjutkan pendampingan dalam pembuatan kue bayam merah. Dosen STIKES Widyagama mempraktekkan cara pembuatan kue dengan bahan dasar dari bayam merah, kemudian dipraktekan oleh beberapa peserta dengan di damping oleh dosen dan mahasiswa kebidanan.

### 3. Tahap evaluasi

Tim pengabdian melakukan evaluasi paska kegiatan pemberdayaan kader PKB mencakup kehadiran peserta, peran mitra dalam kegiatan, keaktifan peserta, pemateri dan proses penyampaian materi, sarana prasarana, serta kerja tim. Berikut ini adalah ringkasan hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung:

- Kerjasama mitra dan tim pengabdian dalam proses persiapan hingga selesai kegiatan berlangsung baik, mitra memfasilitasi sarana dan prasarana serta memberikan bantuan teknis dalam kegiatan (100%).
- Kader dan beberapa ibu hamil telah mampu mempraktekkan pembuatan kue bayam.
- Peserta kegiatan aktif mengikuti proses penyampaian materi, demonstrasi ketrampilan hingga praktik dalam kelompok-kelompok kecil. Selama penyampaian materi peserta aktif menyimak, mengajukan pertanyaan dan mempraktekkan kegiatan yang didemonstrasikan.
- Sarana dan prasarana kegiatan pemberdayaan kader pembuatan kue bayam dalam kategori baik, mencakup meja kursi, ruang pertemuan, karpet, blender, oven dll.
- Evaluasi terkait materi dan pemberi materi tidak terdapat keluhan. Peserta menyampaikan bahwa materi menarik dan disampaikan dengan cara yang rileks sehingga mudah dipahami. Buku resep dan leaflet membantu kader dalam membuat kue bayam secara mandiri.
- Evaluasi kerja tim selama proses kegiatan berlangsung termasuk dalam kategori baik. Masing-masing anggota pengabdian baik dosen maupun mahasiswa telah menjalankan tugas dan fungsi masing-masing sebaik-baiknya.



Gambar 2. Tim Pengabdian STIKES Widyagama Husada dan Tim Desa Sukomulyo

Evaluasi dan tanggapan mitra pengabdian kepada masyarakat terhadap kegiatan yang telah dilakukan menjadi salah satu komponen penting dalam identifikasi ketercapaian tujuan. Tim pengabdian bersama mitra telah menyusun prioritas masalah, solusi yang ditawarkan serta tujuan yang ditargetkan.

Evaluasi pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kesulitan atau kekurangan selama kegiatan tersebut dilakukan, disamping evaluasi dilakukan kegiatan monitoring. Monitoring bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penyerapan penyuluhan dan pelatihan tersebut serta upaya pendampingan dalam melaksanakan pengabdian ini. Hasil evaluasi diperoleh dari kuesioner yang diberikan kepada kader sebelum dan sesudah (pre dan post) kegiatan pembentukan dengan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1.1 Evaluasi kuesioner**

Tingkat Pengetahuan	Pre		Post	
	N	%	N	%
Baik	1	5	15	75
Cukup	4	20	5	25
Kurang	15	75	0	0
Total	20	100	20	100

Berdasarkan tingkat kuesioner tingkat pengetahuan kader tentang kehamilan dengan KEK didapatkan hasil tingkat pengetahuan kader dan ibu hamil sebelum mengikuti pelatihan yaitu 15 peserta (75%) memiliki pengetahuan kurang, 4 peserta (20%) memiliki pengetahuan cukup dan

hanya 1 peserta (5%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Setelah dilakukan pelatihan dan juga penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta meningkat yaitu sebagian besar 75% dengan tingkat pengetahuan baik dan 5 kader dengan tingkat pengetahuan cukup.

Tingkat pengetahuan kader dan ibu hamil setelah mengikuti pelatihan diharapkan dapat membantu pelaksanaan pendampingan kepada ibu hamil dengan resiko KEK. Selain itu dapat mengantisipasi agar tidak ada ibu hamil dengan KEK.

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan oleh Tim Pengabdian dapat menjadi solusi bagi warga Desa Sidomulyo Kec. Pujon dalam upaya mengurangi angka kejadian kehamilan dengan KEK. Capaian kegiatan yang telah dilakukan antara lain:

1. Menurunkan angka kejadian kehamilan dengan KEK. Adanya upaya preventif dan promotif dalam rangka meningkatkan kesehatan ibu
2. Bertambahnya ketrampilan kader dan ibu hamil dalam pembuatan kue bayam merah
3. Masyarakat mampu mengolah sumber daya yang ada dalam mencegah terjadinya kehamilan KEK
4. Pengadaan media sarana dan prasarana yaitu buku resep kue bayam sebagai upaya pencegahan kehamilan KEK

Dari berbagai capaian yang sudah terlaksana terdapat beberapa kekurangan yaitu kurang populernya bayam merah di daerah Pujon. Diharapkan masyarakat dapat membudidayakan bayam merah sebagai sumber pangan yang utama.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada tim Bidan Desa Sidomulyo, Kader posyandu Desa Sidomulyo, dosen dan mahasiswa STIKES Widyagama Husada Malang yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- DEWI, A. (2020). *Efektivitas Pupuk Organik Cair (POC) Dari Batang Pisang Terhadap Pertumbuhan Bayam Hijau (Amaranthus Sp.) Dan Bayam Merah (Alternanthera Ficoides) Secara.* <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/84604>
- gizi ibu hamil tahun 2019 - Panyliksikan Google.* (n.d.). Retrieved March 7, 2022, from <https://www.google.com/search?q=gizi+ibu+hamiliz>
- kemenkes 2018 - Panyliksikan Google.* (n.d.). Retrieved March 7, 2022, from <https://www.google.com/search?q=kemenkes+2018>
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Manajemen Pelayanan Kesehatan.* In *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.*
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Profil Kesehatan RI 2015.* In *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015.*
- Moilati, V., Yamlean, P., Pharmacon, G. R.-, & 2020, undefined. (n.d.). *Formulasi sediaan krim ekstrak etanol daun bayam merah (Amaranthus tricolor L.) dan uji aktivitas antioksidan menggunakan metode DPPH (1.1-diphenyl-2.* *Ejournal.Unsrat.Ac.Id.* Retrieved March 7, 2022, from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/pharmacon/article/view/30021>
- Progress, D. K.-C., & 2019, undefined. (n.d.). *Efek Penstabil Oksigen Singlet Ekstrak Pewarna dari Daun Bayam Terhadap Fotooksidasi Asam Linoleat, Protein dan Vitamin C.* *Ejournal.Unsrat.Ac.Id.* Retrieved March 7, 2022, from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/chemprog/article/view/4965>
- Rohmatika, D., & Umarianti, T. (2017). *Uji Laboratorium Pengukuran Kandungan Zat Besi ( Fe ) Pada Ekstrak Bayam Hijau (Amarathus Hybridus l ).* *Maternal, II(2), 154–159.*
- Saparinto, C., & Susiana, R. 2014. Panduan Lengkap Budidaya Ikan dan Sayuran dengan Sistem Akuaponik. Yogyakarta: Lily Publisher - Panyliksikan Google.* (n.d.). Retrieved December 1, 2021, from <https://www.google.com/search?q>
- Sulihandri. (2013). Analisi Kadar Besi (Fe) pada Bayam Merah dan Bayam Hijau yang Dikonsumsi Masyarakat. Jurnal Kesehatan. 2(1).* - *Panyliksikan Google.* (n.d.). Retrieved December 1, 2021, from <https://www.google.com/search?q=Sulihandri.+%28>
- Supariasa, I Dewa Nyoman., Bachyar Bakry., Ibnu Fajar. 2016. Penilaian Status Gizi. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC. Pp : 17-19; 36-37; 56-61; 73.* - *Panyliksikan Google.* (n.d.). Retrieved December 1, 2021

**Cite this article as:** Retnaningrum, DN. Rahmawati, W (2022). Pencegahan Kehamilan Kekurangan Energi Kronik Dengan Pemberdayaan Kader PKB (Produk Kue Bayam). *Media Husada Journal of Community Service. Vol. 2 (No.1), hal. 100-104.*