



Indragiri Health Journal
Vol. 2, No. 1, Agustus 2025, pp. 15-20
INSTITUT TEKNOLOGI DAN BISNIS INDRAGIRI
<https://journal.itbind.ac.id/index.php/IHJ/issue/view/36>

GAYA HIDUP TERHADAP KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KAMBESKO TAHUN 2024

Yola Alqorien Mustikarani¹, Fauziah², Chrisye Yahana kemor³

¹²³) Midwifery, Institute of Technology and Business Indragiri, Rengat, Indonesia
yolla.mstika@gmail.com, bibu61455@gmail.com, chrisyeyohana98@gmail.com

Abstract

A healthy lifestyle is very influential on pregnancy because it is related to the health of the mother and the fetus she is carrying. This study aims to determine the effect of Lifestyle on Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women at the Kambesko Health Center in 2024. This study uses a quantitative approach using a cross-sectional approach method. The population of this study was 515 pregnant women. So the sample that will be used in this study was 60 pregnant women at the Kambesko Health Center on Jl. Hang Lekir. The results of this study from 56 respondents, 18 pregnant women (32.1%) had a bad lifestyle and 38 pregnant women (67.9%) had a good lifestyle.). There were 7 (11.6%) pregnant women who had chronic energy deficiency (CED) and while pregnant women who did not have chronic energy deficiency (CED) were 53 (88.3%). The results of the simple linear regression test showed that there was a significant value of 0.137 with t count (2,280) > t table (1,671). So H_0 is rejected, it can be concluded that there is no influence of lifestyle on Chronic Energy Deficiency (CED).

Keywords: *Lifestyle, Lack of Chronic Energy, Pregnant Women*

PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronis pada ibu hamil merupakan suatu kondisi dimana dalam jangka waktu yang lama, pemenuhan kebutuhan energi baik dari karbohidrat maupun lemak tidak dapat tercukupi. Penentuan status gizi ibu hamil untuk mendeteksi adanya KEK dapat dilakukan dengan melakukan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dan dengan IMT. Pengukuran LILA pada ibu hamil dilakukan pada lengan kiri dengan nilai cut off apabila nilai LILA kurang dari 23.5 cm maka ibu hamil beresiko LILA. Sedangkan apabila nilai IMT kurang dari 18.5 maka ibu hamil tergolong KEK. Kekurangan Energi Kronis pada masa kehamilan dapat menyebabkan berbagai macam resiko baik ibu dan janin. KEK akan meningkatkan resiko keguguran, perdarahan pasca persalinan, kematian ibu, mudah terkena penyakit infeksi dan persalinan yang sulit dan lama (Sastri, 2023).

Gaya hidup sehat sangat berpengaruh terhadap kehamilan karena berhubungan dengan kesehatan ibu maupun janin yang dikandungnya oleh karena itu salah satu usaha yang dapat dilakukan dalam menerapkan gaya hidup sehat adalah dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, mengurangi aktivitas yang berat, menghindari rokok, dan mengurangi konsumsi teh atau kopi, agar janin yang berada dalam kandungannya tumbuh dengan sehat dan sempurna (Rofita, 2017).

Berdasarkan data dari Provinsi Riau di Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2022, Jumlah ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis sebanyak 152 (1,75%) (Kemenkes RI,

2019). Dari laporan pemeriksaan ibu hamil puskesmas Kambesko Berjumlah 515 sedangkan ibu hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) berjumlah 24. Berdasarkan latar belakang di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di Puskesmas Kambesko tahun 2024.

TINJAUAN PUSTAKA

Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan dimana seseorang mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun, dengan ditandai berat badan kurang dari 40 kg atau tampak kurus dan Atas (LLA) kurang dari 23,5 cm (Musaddik et al., 2022). Menurut data World Health Organization (WHO), angka kejadian kurang energi kronik pada ibu hamil secara global ialah 35-75%, dimana angka kejadian tertinggi terjadi pada trimester ketiga kehamilan. WHO mengatakan dari 40% kematian ibu dinegara berkembang berkaitan erat dengan kurang energi kronik (Fazirah et al., 2022).

Gejala Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil

Gejala yang sering dialami oleh ibu hamil pengidap Kekurangan Energi kronis (KEK) yaitu rasa lelah yang datang terus-menerus, merasa kesemutan, wajah pucat dan tidak bugar, sangat kurus (indeks massa tubuh kurang dari 18,5), lingkaran lengan atas (LiLA) kurang dari 23,5 cm, mengalami penurunan berat badan dan kekurangan lemak, menurunnya kalori yang terbakar saat istirahat, menurunnya kemampuan beraktivitas fisik. lelah, letih, lesu, lunglai, susah buang air besar nafsu makan berkurang, LILA ,23,5 cm (Purwati & Rizqiyani, 2018).

Pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Hamil

Cara mengatasi KEK ini dengan cara mengonsumsi makanan bergizi seimbang dengan pola makan yang sehat (Paramashanti, 2019). Faktor yang memengaruhi Gaya Hidup terhadap Kekurangan Energi Kronis (KEK) sendiri yaitu: Minum yang mengandung alkohol maupun kafein karna bisa terjadi risiko gangguan pertumbuhan pada janin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan cross-sectional. Penelitian cross-sectional hanya mengobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap variabel subjek pada saat penelitian (Notoatmojo, 2010). Populasi penelitian ini adalah ibu hamil sebanyak 515 Orang Jadi sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebesar 60 orang ibu hamil di Puskesmas Kambesko Jl. Hang Lekir (Pasiran), Kabupaten Indragiri Hulu, Rengat, Provinsi Riau. Tahun 2023.

- H1: Uji Validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh penelitian.
- H2: Uji reliabilitas pada suatu instrument penelitian adalah sebuah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah suatu kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian dikatakan reliabel atau tidak.
- H3: analisis statistik deskriptif adalah analisi yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri

atau variable bebas) tanpa membuat perbandingan variabel itu sendiri dan mencari hubungan dengan variable lain.

H4: Uji linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas data, yaitu apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak.

H5: Uji Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerapkan variasi variabel dependen.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel. Identitas Responden Ibu Hamil di Puskesmas Kambesko Tahun 2024

No.	Identitas	Jumlah	Presentase (%)
1.	Usia		
	a. Berisiko	15	25%
	b. Tidak berisiko	45	75%
2.	Pekerjaan		
	a. Bekerja	0	0
	b. Tidak Bekerja	60	100%
3.	Tingkat Pendidikan		
	a. SD	9	15%
	b. SMP	12	20%
	c. SMA	39	65%
Total		60	100%

Sumber : Data Primer tahun 2024.

Berdasarkan dari tabel menunjukan bahwa mayoritas usia ibu hamil adalah tidak berisiko berjumlah 45 orang (75%) dan minoritas usia ibu hamil berisiko berjumlah 15 orang (25%). Mayoritas pekerjaan ibu hamil adalah tidak bekerja berjumlah dengan jumlah 60 orang (100%) dan minoritas pekerjaan ibu adalah bekerja 0 (0%). Mayoritas tingkat pendidikan ibu hamil adalah SMA berjumlah 39 orang (65%) dan minoritas tingkat pendidikan ibu hamil adalah SD berjumlah 9 orang.

Distribusi Gaya Hidup pada Ibu Hamil di Puskesmas Kambesko 2024

Gaya Hidup	Jumlah	(%)
Baik	9	15
Kurang Baik	51	85
Jumlah	60	100%

Sumber Data : Data Olahan SPSS

Dari tabel dapat dilihat mayoritas gaya hidup ibu hamil adalah kurang baik berjumlah 51 orang (85%). Minoritas gaya hidup ibu hamil adalah gaya hidup baik berjumlah 9 orang (15%).

Distribusi Gaya Hidup Ibu Hamil di Puskesmas Kambesko Tahun 2024

KEK	Jumlah	(%)
Ya	7	11,6
Tidak	53	88,3
Jumlah	60	100%

Sumber Data : Data Olahan SPSS

Dari tabel dapat dilihat mayoritas ibu hamil adalah tidak mengalami KEK yaitu berjumlah 53 orang (88,3%). Minoritas ibu hamil mengalami KEK adalah berjumlah 7 orang (11,6%).

Analisis Regresi Linier Sederhana

	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	T	Sig.
1	Regression	.234	1	.234	2.280	.137 ^b
	Residual	5.949	58	.103		
	Total	6.183	59			

Hasil dari uji regresi linear sederhana memperlihatkan bahwa terdapat nilai signifikan adalah 0.137 menunjukkan lebih besar dari 0.05 maka H_0 ditolak sehingga tidak ada pengaruh gaya hidup terhadap KEK pada ibu hamil di Puskesmas Kambesko tahun 2024.

koefisien determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.194 ^a	.038	.021

Besarnya nilai R antara 0-1, semakin mendekati angka 1 nilai R maka pengaruh semakin tinggi. Dari tabel diatas didapatkan nilai R Square (koefisien determinasi) sebesar 0,038 yang artinya berpengaruh gaya hidup terhadap KEK sebesar 3,8%.

Pembahasan

Gaya Hidup pada Ibu Hamil di Puskesmas Kambesko Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat minoritas ibu hamil yang

gaya hidupnya baik berjumlah 9 (15%) dan sedangkan mayoritas ibu hamil yang gaya hidupnya kurang baik berjumlah 51 (85%) orang. Pada penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas, 2019 didapatkan bahwa dari 56 responden, 18 ibu hamil (32,1 %) memiliki gaya hidup tidak baik dan 38 ibu hamil (67,9 %) memiliki gaya hidup baik.).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Puskesmas Kambesko 2024

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel menunjukkan bahwa terdapat 7 (11,6%) orang ibu hamil yang kekurangan energi kronis (KEK) dan sedangkan ibu hamil yang tidak kekurangan energi kronis (KEK) berjumlah 53 (88,3%) orang. Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmانيar, 2016 menyatakan bahwa bila ibu mengalami resiko KEK selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin. KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan terkena penyakit infeksi. Pengaruh

Gaya Hidup terhadap Kekurangan Energi Kronis (KEK).

Berdasarkan hasil penelitian dari 60 responden pada Tabel 5.4 menunjukkan bahwa terdapat 9 (15%) orang ibu hamil yang gaya hidupnya baik dan sedangkan ibu hamil yang gaya hidupnya kurang baik berjumlah 51 (85%) orang. Hasil dari uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat nilai signifikan 0.137 dengan t hitung (2.280) > t tabel (1.671). Maka H_0 ditolak dapat disimpulkan tidak ada pengaruh gaya hidup terhadap Kekurangan Energi Kronis (KEK).

KESIMPULAN

Gaya hidup sehat sangat berpengaruh terhadap kehamilan karena berhubungan dengan kesehatan ibu maupun janin yang dikandungnya oleh karena itu salah satu usaha yang dapat dilakukan dalam menerapkan gaya hidup sehat mengetahui pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di Puskesmas Kambesko tahun 2024. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan tidak ada pengaruh gaya Hidup terhadap kekurangan energi kronis.

KETERBATASAN & SARAN PENELITI SELANJUTNYA

Keterbatasan penelitian ini yaitu data hanya menggunakan kuisioner tertutup tanpa wawancara. Untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat meneliti lebih lanjut baik variable bebas lain dan menggunakan studi wawancara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil yaitu Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri beserta jajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Amiruddin, Sirih, M., & Irfandi. (2023). Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Status Gizi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari.

- Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(4), 417–427.
- Daniella, A., Triawanti, & Fatmaria. (2021). Hubungan Antara Pola Makan Ibu Hamil Dengan Penambahan Berat Badan Dan Kadar Hemoglobin Trimester Ii Di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya Tahun 2018. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), 1287–1302. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i1.2868>
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020*, 73– 79.
- Fazirah, K., Syahrudin, A. N., & Irmawati. (2022). Fakto Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 11(1), 11.
- Hanum, H., & Wibowo, A. (2020). Pengaruh Paparan Asap Rokok Lingkungan pada Ibu Hamil terhadap Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah. *Jurnal Kedokteran Unila*, 5(5), 2.
- Prabayukti, A. (2019). Kekurangan Energi Kronis Pada Kehamilan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Purwati, A. E., & Rizqiyani, A. T. (2018). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK). *Prosiding Kebidanan*, 64–68.
- Sastri, N. (2023). Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil di Posyandu Desa Siring Alam Ogan Ilir. *Khidmah*, 5(2), 155–162. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v5i2.454>
- Silmi. (2020). Metode Penelitian. *Bab III Metoda Penelitian, Bab iii me*, 1–9.
- Sri Lestari, D., Saputra Nasution, A., & Anggie Nauli, H. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja PUSKESMAS Bogor Utara Tahun 2022. *Promotor*, 6(3), 165–175. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i3.241>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. 218–219.
- Syarifah, A. U., Riskyana, C. D., & Tjahyanto, T. (2023). Risiko Paparan Asap Rokok Pada Ibu Hamil Terhadap Kejadian Penyakit Paru Anak: Tinjauan Pustaka. *Hijp : Health Information Jurnal Penelitian*, 15.