



## Snack Bar untuk Ibu Hamil untuk Cegah KEK di Posyandu Cempaka Desa Ciledung Tengah

Yustina Wigati<sup>1</sup>, Putri Salma Rajjiyah<sup>1</sup>, Ananda Mutiara Nur Hikmah<sup>1</sup>, Siti Aulia Fajriah<sup>1</sup>, Irna Dini Anjani<sup>1</sup>, Putri Sa'adah<sup>1</sup>, Sindi Oktavia Al Umi<sup>2</sup>, Nurhayati<sup>2</sup>, Mimin Sumiyati<sup>2</sup>, Ari Widayanti<sup>3</sup>, Aan Kunaedi<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Farmasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan, Jalan Cideng Indah No.3A, Kertawinangun, Indonesia, 45153

<sup>2</sup>Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan, Jalan Walet No.21, Kertawinangun, Indonesia, 45153

<sup>3</sup>Program Studi Profesi Apoteker, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jalan Delima II Gg. 4, RT.9/RW.3, Malaka Sari, Indonesia, 13460

\*Email koresponden: [ankunaedi@gmail.com](mailto:ankunaedi@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 11 Sep 2024

Accepted: 16 Jan 2025

Published: 31 Jul 2025

#### Kata kunci:

Ibu Hamil,  
Kekurangan Energi Kronis,  
Pemberian Makanan  
Tambahkan,  
Snack.

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Di Posyandu Cempaka Gang Sugiarto Desa Ciledug Tengah, terdapat 3 dari 15 ibu hamil mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK), yaitu kondisi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)  $<18.5$ . KEK pada ibu hamil berisiko menyebabkan abortus, perdarahan, partus lama, infeksi, BBLR, cacat lahir, stunting, dan kematian maternal tidak langsung. Tujuan kegiatan ini adalah mengidentifikasi pola nutrisi serta dukungan keluarga dan lingkungan terhadap KEK. **Metode:** Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan menggunakan metode pemetaan, pembagian brosur, demonstrasi pembuatan snack bar, serta evaluasi pre-test dan post-test kepada ibu hamil, bidan, dan kader. **Hasil:** Pre-test menunjukkan 48,6% ibu belum memahami KEK dan PMT. Setelah penyuluhan, tingkat pemahaman meningkat menjadi 85,7% (kenaikan 34,3%). Sebagian besar ibu juga memanfaatkan layanan ANC secara lengkap. **Kesimpulan:** Penyuluhan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang KEK. Disarankan promosi ANC dan penguatan peran kader dalam sosialisasi berkelanjutan.

### ABSTRACT

#### Keywords:

Chronic Energy Deficiency,  
Pregnant Women,  
Snack,  
Supplementary Feeding.

**Background:** At Cempaka Posyandu, Gang Sugiarto, Ciledug Tengah Village, 3 out of 15 pregnant women were identified with Chronic Energy Deficiency (CED), defined by the WHO as a Body Mass Index (BMI) below 18.5. CED in pregnancy increases the risk of miscarriage, bleeding, prolonged labor, infection, low birth weight, birth defects, stunting, and indirect maternal mortality. This program aimed to identify nutritional patterns and family or environmental support factors influencing CED. **Method:** The service was conducted through counseling using mapping, distribution of brochures, snack bar-making demonstrations, and pre- and post-tests involving pregnant women, midwives, and community health cadres. **Result:** Pretest results showed 48.6% of participants had low understanding of CED and supplementary feeding (PMT). After counseling, knowledge increased to 85.7%, a 34.3% improvement. Most participants had complete ANC utilization. **Conclusion:** Counseling improved knowledge of CED among pregnant women. Promoting ANC and strengthening cadre roles in ongoing education is recommended.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

## PENDAHULUAN

Dalam mengantisipasi permasalahan gizi di Indonesia, 'meningkatnya status gizi masyarakat' menjadi salah satu prioritas pembangunan dalam dokumen Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020 - 2024, *Prevalensi wasting* pada balita telah menurun dari 12,1% tahun 2013 ([Risksedas, 2013](#)) menjadi 10,2% tahun 2018 ([Risksedas, 2018](#)) dan pada tahun 2019 turun lagi menjadi 7,4% ([SSGBI, 2019](#)). Juga telah terjadi penurunan stunting dari 37,2% tahun 2013 ([Risksedas, 2013](#)) menjadi 30,8% tahun 2018 ([Risksedas, 2018](#)), dan pada tahun 2019 telah turun lagi menjadi 27,7% ([SSGBI, 2019](#)). Sementara itu, juga telah terjadi penurunan *underweight* pada balita dari 19,6% tahun 2013 ([Risksedas, 2013](#)) menjadi 17,7% tahun 2018 ([Risksedas, 2018](#)), dan pada tahun 2019 telah turun lagi menjadi 16,3 % ([SSGBI, 2019](#)). Seperti halnya gizi balita, kasus Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil telah terjadi penurunan dari 24,2% tahun 2013 ([Risksedas, 2013](#)) menjadi 17,3% ([Risksedas, 2018](#)). Kondisi sebaliknya justru ditunjukkan oleh kasus anemia ibu hamil di mana terjadi peningkatan dari 37,1% ([Risksedas, 2013](#)) menjadi 48,9% ([Risksedas, 2018](#)). Untuk mencapai sasaran tersebut di atas, Rencana Strategis (Renstra) Kementerian Kesehatan 2020 – 2024 telah menetapkan 8 (delapan) sasaran strategis sebagai berikut ; 1. Meningkatnya kesehatan ibu, anak dan gizi masyarakat 2. Meningkatnya ketersediaan dan mutu fasyankes dasar dan rujukan 3. Meningkatnya pencegahan dan pengendalian penyakit serta pengelolaan kedaruratan kesehatan masyarakat 4. Meningkatnya akses, kemandirian dan mutu kefarmasian dan alat Kesehatan 5. Meningkatnya pemenuhan SDM Kesehatan dan kompetensi sesuai standar 6. Terjaminnya pembiayaan Kesehatan 7. Meningkatnya sinergisme pusat dan daerah serta meningkatnya tata Kelola pemerintahan yang baik dan bersih 8. Meningkatnya efektivitas pengelolaan litbangkes dan sistem informasi kesehatan untuk pengambilan keputusan ([Menkes RI, 2020](#)).

Masalah gizi ibu hamil khususnya Kekurangan Energi Kronis (KEK) berdampak pada bayi yang dilahirkan seperti Berat Badan (BB) lahir bayi rendah, panjang bayi kurang dari normal. Keadaan ini disebabkan oleh asupan gizi yang kurang selama kehamilan dan status gizi sebelum kehamilan, serta faktor sosial, ekonomi dan budaya. Dampak bagi ibu hamil yang memiliki kondisi KEK yaitu dapat mengganggu proses kehamilan seperti pendarahan saat melahirkan, lahir lama, dan kematian janin dalam kandungan. Bayi yang kurang gizi (BBLR dan Stunting) adalah sebagai hasil dari proses kehamilan dari ibu yang mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK). Berdasarkan data dari Puskesmas Ciledug, di desa Ciledug Tengah terdapat 3 ibu hamil dengan kondisi Kekurangan Energi Kronis (KEK). Pemberian Makanan Tambahan (PMT) saat ini telah dilakukan oleh posyandu desa Ciledug Tengah dengan memberikan makanan yang bergizi selama 6 bulan terakhir. Kesiapan Wanita Usia Subur (WUS) pada masa prakonsepsi khususnya sangat penting dalam menghadapi masa kehamilan, salah satu cara pemenuhan gizi pada WUS dan ibu hamil yang memiliki kondisi Kekurangan Energi Kronik (KEK) yaitu melalui konsumsi makanan selingan. Makanan selingan siap saji padat gizi berbentuk bar seperti *snackbar* bersifat efisien sehingga lebih mudah dan praktis. Kacang almond sebagai salah satu sumber protein nabati, kacang almond memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi, per 100 gr almond mengandung total lemak (nabati) sebesar 49.9 g, serat pangan 12.2 g, vitamin B (B1,B2, B3, B6) 4.7 mg, vitamin E 25.63 mg, Ca, K, dan P 733 mg, almond juga kaya omega 3 yang berfungsi sebagai *booster* untuk meningkatkan produksi ASI ([Amin, 2017](#)). Penambahan buah kering berupa kismis sebagai isian *snackbar* dapat memberi tekstur dan cita rasa manis, serta meningkatkan nilai gizi.

Menurut BPS Kabupaten Cirebon pada tahun 2023, Ciledug merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Cirebon, Kecamatan Ciledug terdiri dari 10 Desa yaitu, Bojonegara, Ciledug Kulon, Ciledug Lor, Ciledug Tengah, Ciledug Wetan, Damarguna, Jati Seeng, Jati Seeng Kidul, Leuweunggajah, dan Tenjomaya. Luas wilayah Desa Ciledug Tengah yaitu 0,74 km<sup>2</sup>, dengan titik koordinat lintang 6,9004544211064 dan koordinat bujur 108,74957316648. Desa Ciledug Tengah merupakan Desa Mandiri secara ekonomi dan menjadi pusat perdagangan, yang memiliki potensi di bidang industri seperti, pabrik tekstil dan sepatu. Selain itu, pada bidang UMKM diantaranya yaitu, produksi kerupuk, kecap dan tahu. Desa Ciledug Tengah memiliki rasa gotong royong dan toleransi yang masih tinggi, beberapa organisasi yang sudah ada di Desa Ciledug Tengah seperti PKK dan Karang Taruna turut membantu menyokong kesejahteraan warga Desa. Peran organisasi kemasyarakatan di Desa sangatlah penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat, mengatasi masalah sosial, dan mendorong partisipasi aktif masyarakat, terutama dalam perencanaan dan pelaksanaan program-program pembangunan di Tingkat Desa ([Badan Pusat Statistik, 2023](#)).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan ([Puspitasari et al., 2021](#)) Pengetahuan ibu hamil KEK terkait jangka waktu mengkonsumsi PMT masih kurang hal ini dapat dilihat bahwa banyak ibu hamil KEK yang tidak mengetahui sampai kapan makanan tambahan itu dikonsumsi dan juga tidak mengetahui berapa banyak makanan tambahan dikonsumsi setiap harinya, sikap ibu hamil KEK dan dukungan suami terkait PMT sudah bagus hal ini dapat dilihat dari semangat ibu hamil KEK dalam menerima makanan tambahan yang diberikan oleh tenaga kesehatan maupun kader. Kepatuhan ibu hamil KEK yang masih kurang dapat dilihat dari masih adanya ibu hamil KEK yang mengkonsumsi PMT tidak sesuai jadwal dikarenakan lupa, Penerimaan ibu hamil KEK terkait PMT masih kurang karena masih adanya ibu hamil KEK yang kurang menyukai PMT yang telah diberikan, Informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan ketika konseling perlu ditingkatkan lagi dengan menggunakan media digital seperti video.

Menurut penelitian yang dilakukan ([Alyssa & Shella, 2023](#)) dapat disimpulkan bahwa dampak penyakit KEK pada ibu hamil diantaranya adalah anemia pada ibu hamil, *preeklampsia*, bayi lahir *stunting*, berat badan lahir rendah (BBLR), komplikasi persalinan proses pertumbuhan janin yang terganggu. Perlunya edukasi gizi yang baik pada ibu hamil sebelum masa kehamilan dan para calon pengantin agar dampak KEK bisa diminimalisir dan kelahiran ibu pun lancar tanpa kendala, dan bayi yang dilahirkan pun dapat tumbuh sehat tanpa penyakit lanjutan. Hal ini dapat membantu dalam meminimalisir risiko KEK dan memastikan kelahiran yang lancar tanpa komplikasi. Selain itu, edukasi gizi yang tepat juga penting agar bayi yang dilahirkan dapat tumbuh dengan sehat dan terhindar dari penyakit-penyakit yang dapat terkait dengan KEK.

Menurut penelitian Karamelka menyatakan bahwa ada pengaruh antara kondisi ibu hamil dengan pemanfaatan ANC, penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa ketika seseorang dalam kondisi yang tidak sehat atau mengalami gangguan, maka mereka akan lebih sadar untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan dengan cukup agar kondisi mereka menjadi baik ([Karamelka, 2015](#)). Tingginya angka kejadian KEK menjadi perhatian pemerintah. Beberapa penyebab KEK itu sendiri salah satunya yakni kurangnya pemahaman tentang Kekurangan Energi Kronis (KEK) serta Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada ibu Hamil. Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan pencegahan KEK melalui kegiatan posyandu khusus ibu hamil rutin setiap satu bulan sekali.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan dengan penyampaian materi secara langsung menggunakan *mapping* karena ada keterbatasan proyektor. Sebelum membahas tentang KEK, ibu hamil diberi pretest berupa kuesioner dan diseling pemberian materi yang membahas tentang KEK, bahaya KEK pada ibu hamil, serta komposisi dan pembuatan *snackbar*. Setelah dilakukan penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan pembuatan *snackbar*, sesi *post-test* berupa kuesioner dan pemberian brosur. Selanjutnya ibu-ibu hamil diharapkan secara mandiri di rumah masing-masing membuat resep makanan yang telah di edukasi atau bisa membuat *snack* sesuai keinginan ibu hamil. Pengabdian ini dilakukan pada bulan agustus 2024 di posyandu cempaka desa ciledug tengah kecamatan ciledug Kabupaten Cirebon. Dalam pengabdian ini dihadiri oleh 7 ibu hamil, 1 ibu bidan, 3 kader dan 3 mahasiswa.

Metode Pelaksanaan dalam kegiatan ini, diawali dengan observasi bersama ibu bidan terkait keadaan ibu hamil di desa Ciledug Tengah. Dengan pengumpulan data secara kualitatif seperti wawancara mendalam dengan ibu bidan, memberi kuesioner kepada ibu hamil dan demonstrasi pembuatan *snackbar*, dan Teknik analisis data secara kuantitatif. Dilakukan juga pemberitahuan oleh pihak Aparatur Desa kepada warga terkait informasi kegiatan penyuluhan kesehatan yang berlokasi di posyandu Cempaka Desa Ciledug Tengah. Waktu dan Tempat : Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu, Tanggal 14 Agustus 2024 Pukul 09.00–12.00; berlokasi di posyandu Cempaka Desa Ciledug Tengah, Kecamatan Ciledug dengan peserta tim dosen pengabdi, mahasiswa UMMADA, aparatur desa, bidan desa, serta masyarakat warga desa Ciledug Tengah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

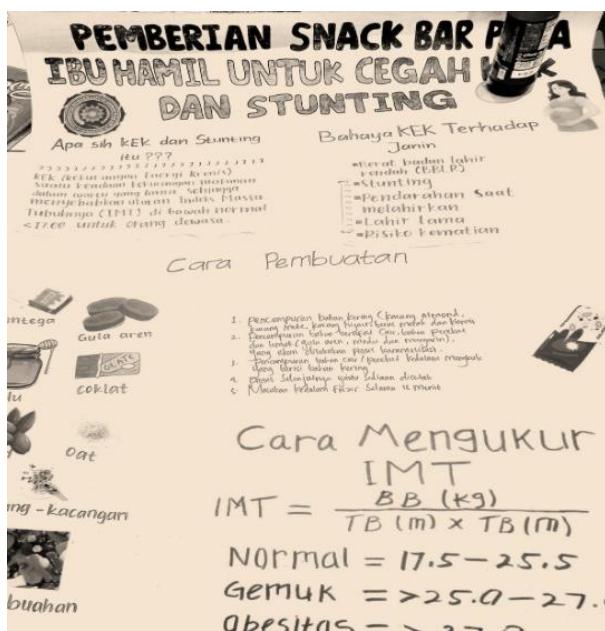
Pelayanan *antenatal* mempunyai pengaruh yang baik terhadap pertumbuhan janin atau lama waktu mengandung, baik dengan diagnosis maupun dengan perawatan berkala terhadap adanya komplikasi kehamilan. Pertama kali ibu hamil melakukan pelayanan antenatal merupakan saat yang sangat penting, karena berbagai faktor risiko bisa diketahui sewal mungkin dan dapat segera dikurangi atau dihilangkan (Meikowati, 2014).

Tercapainya kualitas hidup yang baik bagi keluarga sangat ditentukan oleh kesehatan ibu dan anak (Silawati & Nurpadilah, 2019). Dalam rangka meningkatkan kesadaran akan dampak kekurangan energi kronis pada ibu hamil, Diperlukan lebih banyak penelitian untuk memahami mekanisme yang mendasarinya dan efektivitas intervensi yang tepat. Dengan demikian, informasi ini dapat digunakan untuk meningkatkan perawatan prenatal dan memberikan dukungan yang diperlukan bagi ibu hamil guna memastikan kesehatan dan perkembangan yang optimal bagi ibu dan janin (Alyssa & Shella, 2023). Umur merupakan salah satu faktor penting dalam proses kehamilan hingga persalinan, karena kehamilan pada ibu yang berumur muda menyebabkan terjadinya kompetisi makanan antara janin dengan ibu yang masih dalam masa pertumbuhan (Sastri et al., 2023).

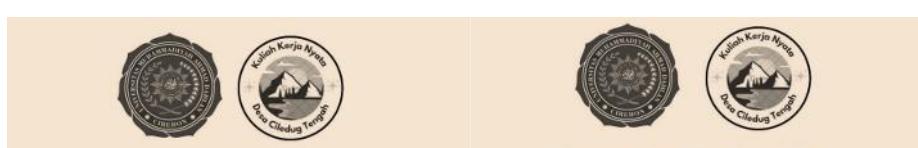
Anemia adalah suatu keadaan yang ditunjukan dengan kadar Hb lebih rendah dari batas normal untuk kelompok orang yang bersangkutan. Anemia juga didefinisikan sebagai suatu penurunan massa sel darah merah atau total Hb, secara lebih tepat dikatakan kadar HB normal wanita yang sudah menstruasi adalah 12,0 dan untuk ibu hamil 11,0 g/dL. Anemia dalam kehamilan dapat diartikan ibu hamil yang mengalami *defisiensi* zat besi dalam darah. Selain itu anemia dalam kehamilan dapat dikatakan juga sebagai suatu kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (hb) <11 gr% pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin <10,5 gr%. Anemia kehamilan

disebut "potential danger to mother and child" (potensi membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan (Astute & Ertiana, 2018). Berdasarkan penelitian (Rahmaniar et al., 2013), terdapat hubungan antara KEK dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Ibu hamil dengan risiko kekurangan energi kronis (KEK) berpeluang mengalami anemia sebesar 2,96 kali lebih besar dibanding dengan ibu hamil yang tidak berisiko KEK (Rahmaniar et al., 2013).

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahun 2024. Adapun persiapan yang dilaksanakan adalah menyiapkan materi berupa mapping dapat dilihat pada **Gambar 1** dan bahan-bahan snack bar sebagai tambahan makanan bagi Ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 14 agustus 2024. Kegiatan ini dilaksanakan di posyandu Cempaka desa Ciledug Tengah Kecamatan Ciledug Kabupaten Cirebon. Kegiatan dirancang sehari dengan peserta sebanyak 7 orang ibu hamil, satu bidan dan 2 kader yang berasal dari wilayah sekitar. Sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan, peserta ibu hamil akan diberi kuesioner pretest dan post-test dapat dilihat pada **Gambar 2**.



**Gambar 1.** Mapping



**Kuesioner Pre-Test Snack Bar**

**Kuesioner Post-Test Snack Bar**

No	Pertanyaan	Tanggapan	
		Ya	Tidak
1.	Apakah anda sebelumnya pernah mengikuti seminar/pelatihan?		
2.	Apakah anda sebelumnya pernah mendengar/ mengetahui mengenai snack bar?		
3.	Apakah anda sudah mengetahui makanan apa saja yang menjadi Pemberian Makanan Tambahan (PMT)?		
4.	Apakah anda sebelumnya mengetahui bahwa biji-bijian bisa memenuhi gizi?		
5.	Apakah anda sebelumnya mengetahui pentingnya makanan tambahan?		

No	Pertanyaan	Tanggapan	
		Ya	Tidak
1.	Apakah anda telah mengikuti pelatihan sosialisasi pembuatan snack bar?		
2.	Apakah anda senang mengikuti pelatihan sosialisasi pembuatan snack bar?		
3.	Apakah dengan mengikuti pelatihan sosialisasi snack bar menambah wawasan anda?		
4.	Apakah dengan anda mengikuti pelatihan sosialisasi pembuatan snack bar membuat anda tertarik untuk menerapkannya?		
5.	Apakah anda sudah memahami materi yang sudah diberikan?		

**Gambar 2.** Kuesioner Pre dan Postest

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, penyampaian materi dilaksanakan oleh pengabdi melalui ceramah yang singkat tentang KEK dan bahayanya. Adapun penyampaian bahan dan proses pembuatan snack dapat dilihat pada [Gambar 3](#). Berikut bahan yang digunakan ada Beras Merah, Kacang Mete, Kacang Hijau, oatmeal, gula aren bubuk, madu murni dan margarin. Adapun Proses Pembuatan/Pencampuran dibagi menjadi 3 tahap. Tahap pertama ada pencampuran bahan bersifat kering (kacang almond, kacang mete, kacang hijau, beras merah). Tahap kedua ada pencampuran bahan bersifat cair, bahan perekat dan lemak (gula aren, madu dan margarin) yang akan dilakukan proses karamelisasi. Tahap ketiga pencampuran bahan cair/perekat ke dalam mangkuk yang berisi bahan kering. Lalu proses selanjutnya yaitu sediaan dicetak dengan cetakan khusus *snackbar*. Lalu *snackbar* di bekukan di dalam *freezer* selama 15 menit dapat dilihat pada [Gambar 4](#).



**Gambar 3.** Proses Penyampaian Materi



**Gambar 4.** Proses Pemotongan *Snackbar* yang Sudah Jadi

Adapun manfaat dari *snackbar* yaitu : Beras Merah; merupakan sumber zat besi penting yang membantu mencegah anemia pada ibu hamil. Kacang Mete; Mengandung Asam lemak, asam lemak ini dapat menjaga kesehatan pembuluh darah ibu dan janin, serta mengoptimalkan perkembangan otak janin selama di dalam kandungan. Kacang hijau; mengandung protein, serat dan vitamin B6. Ketiga nutrisi tersebut diketahui bisa meredakan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Gula Aren; mengandung antioksidan dan vitamin C. Madu; mengurangi morning sickness, melindungi

janin dari keracunan, mempermudah proses melahirkan. Margarin; kaya akan kalsium, vitamin A, D, E dan K, serta asam lemak esensial yang baik untuk kesehatan ibu dan perkembangan janin. Vitamin A dan D sangat penting untuk perkembangan mata dan tulang janin, sedangkan asam lemak *esensial* membantu perkembangan otak dan sistem saraf janin.

Dari gambaran serta keaktifan di posyandu dan kelas ibu hamil, peserta sudah diberi pengetahuan khususnya tentang pemberian makanan tambahan dan olahraga yang baik untuk ibu hamil. Dari program desa/pemerintah setiap kegiatan kelas ibu hamil, tiap ibu hamil akan diberi susu dan *snack* khusus ibu hamil. Dari hasil persentase kuesioner 7 dari 15 ibu hamil yang hadir, sebanyak 48,6% nya masih belum memahami apa itu KEK (kekurangan Energi Kronis) dan PMT (Pemberian Makanan Tambahan). Setelah melakukan penyuluhan dan melakukan sesi post-test tingkat pemahaman KEK dan PMT pada ibu hamil meningkat sebanyak 34,3% yang semula hanya 51,4%. Dengan akumulasi pemahaman pada ibu hamil sebanyak 85,7% dapat dilihat pada **Tabel 1**. Terakhir ada pembagian brosur yang berisi tentang ragam makanan yang baik untuk ibu hamil trimester I, II dan III dapat dilihat pada **Gambar 5**. Penyuluhan merupakan metode yang sering digunakan oleh tenaga kesehatan dan masyarakat sudah terbiasa dengan adanya pemberian edukasi berupa penyuluhan. Hal ini memiliki dampak positif yaitu memudahkan masyarakat menerima pesan yang disampaikan dan meningkatkan keakraban serta saling percaya antara tenaga kesehatan dengan masyarakat.

**Tabel 1.** Jumlah Persentase Pemahaman KEK dan PMT Pada Ibu Hamil

Kuesioner	Pretest		Posttest	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
7 ibu hamil	18	17	30	5
Persentase	51,4%	48,6%	85,7%	14,3%

**Ragam makanan yang di anjurkan untuk ibu hamil Trimester I, II & III**

**1. Trisemester pertama**

- Asam folat, dibutuhkan janin untuk pembentukan sistem saraf pusat dan otak. Makanan yang tinggi akan asam folat yaitu : kacang merah, pisang, brokoli, bayam, pepaya & telur.
- Asam Lemak tidak Jenuh, dibutuhkan janin untuk tumbuh kembang sistem saraf pusat dan otak. Asam Lemak tidak Jenuh tersebut terdapat pada alpukat, ikan laut, biji-bijian & minyak zaitun.
- Vitamin B12, dibutuhkan janin untuk perkembangan sel janin. Vit B12 tersebut terdapat pada udang, susu murni, kerang, hati sapi & ayam fillet.

Ibu hamil juga harus memperhatikan kenaikan berat badannya. Penambahan berat badan yang baik pada ibu hamil dengan status gizi normal.

Pada Trisemester I Pada Trisemester II & III

0,5 kg/bulan 0,5 kg/minggu



- 2. Trisemester II dan III**
- Vitamin C, membantu penyerapan zat besi, kalsium & sebagai antioksidan. Vitamin C banyak terdapat pada buah jambu merah, jeruk & kiwi.
  - Zat Besi, untuk membantu sel darah merah membawa oksigen dan zat gizi ke semua sel ibu dan janin. Zat Besi ini banyak terdapat pada daging merah, hati sapi atau ayam & tempe.
  - Kalsium, untuk pembentukan tulang dan gigi. Kalsium banyak terdapat pada susu, keju dan ikan teri.
  - Vitamin A, untuk membantu proses metabolisme pembentukan sistem saraf dan tulang. Vitamin A banyak terdapat pada wortel, minyak ikan & hati sapi.
  - Serat, berfungsi mencegah konstipasi dan proses metabolisme. Serat terdapat pada semua sayur dan buah-buahan (kecuali nanas)
  - Zinc, membantu proses metabolisme, pertumbuhan enzim dan hormon serta meningkatkan sintesa protein. Zinc terdapat pada ikan, udang dan daging merah.

Tim Kuliah Kerja Nyata  
Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan  
Cirebon 2024  
Desa Ciledug Tengah Kecamatan Ciledug  
Kabupaten Cirebon Jawa Barat



**PEMBERIAN SNACK BAR PADA IBU HAMIL untuk CEGAH KEK DAN STUNTING**



<p><b>Apa sih KEK dan Stunting itu?...</b></p> <p>KEK (kekurangan energi kronis) suatu keadaan kekurangan makanan dalam waktu yang lama sehingga menyebabkan ukuran Indeks Massa Tubuhnya (IMT) di bawah normal &lt;17,00 untuk orang dewasa. KEK dapat terjadi pada Ibu Hamil, membuat nutrisi yang dikonsumsi ibu digunakan untuk mencukupi kebutuhan ibu sehingga kebutuhan janin menjadi tidak tercukupi.</p> <p><b>Bahaya KEK terhadap Janin</b></p> <p>Janin yang tidak tercukupi kebutuhan nutrisinya maka dapat berisiko lahir dalam keadaan berat badan lahir rendah (BBLR) dan sangat berisiko mengalami stunting. Stunting adalah gagal tumbuh akibat kurangnya asupan gizi, di mana dalam jangka pendek dapat menyebabkan terganggunya perkembangan otak, metabolisme, dan pertumbuhan fisik pada anak.</p> <p></p> <p>Sementara dalam jangka panjang, dampak stunting adalah sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kesulitan belajar.</li> <li>Penyakit jantung dan pembuluh darah.</li> </ul>	<p>Kejadian KEK pada ibu hamil dapat dicegah dengan pemberian makanan tambahan (PMT) atau camilan seperti Snack Bar. Berikut bahan dan cara pembuatan snack bar :</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Bahan kering :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kacang almond</li> <li>• kacang mete</li> <li>• kacang hijau</li> <li>• beras merah</li> <li>• kismis</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>Bahan Cair :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gula Aren</li> <li>• Madu</li> <li>• Margarin</li> </ul> </td> </tr> </table> <p>Cara Pembuatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proses Pembuatan/Pencampuran di bagi menjadi 3 tahap.</li> <li>• Tahap pertama ada pencampuran bahan bersifat kering (kacang almond, kacang mete, kacang hijau, beras merah dan kismis).</li> <li>• Tahap kedua ada pencampuran bahan bersifat cair, bahan perekat dan lemak (gula aren, madu dan margarin) yang akan dilakukan proses karamellisasi.</li> <li>• Tahap ketiga pencampuran bahan cair/perekat ke dalam mangkuk yang berisi bahan kering.</li> <li>• Lalu proses selanjutnya yaitu sediakan di cetak dengan cetakan khusus snack bar.</li> <li>• Lalu snack bar di bekukan di dalam frezer selama 15 menit.</li> </ul> <p></p>	<p>Bahan kering :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kacang almond</li> <li>• kacang mete</li> <li>• kacang hijau</li> <li>• beras merah</li> <li>• kismis</li> </ul>	<p>Bahan Cair :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gula Aren</li> <li>• Madu</li> <li>• Margarin</li> </ul>	<p></p> <p>Instagram  @ummadacirebon  @farmasi.ummada  @fikes.ummada  @kkn12_ciledug</p> <p><b>Apa sih manfaat dari Snack Bar ini....</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kacang Almond dan Beras Merah : merupakan sumber zat besi penting yang membantu mencegah anemia pada ibu hamil.</li> <li>• Kacang Mete : Mengandung Asam lemak, asam lemak ini dapat menjaga kesehatan pembuluh darah ibu dan janin, serta mengoptimalkan perkembangan otak janin selama di dalam kandungan.</li> <li>• Kacang hijau : Mengandung protein, serat dan vitamin B6. Ketiga nutrisi tersebut diketahui bisa meredakan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil.</li> <li>• Kismis : mengandung banyak vitamin A yang penting untuk perkembangan mata janin.</li> <li>• Gula Aren : mengandung antioksidan dan vitamin C</li> <li>• Madu : mengurangi morning sickness, melindungi janin dari keracunan, mempermudah proses melahirkan.</li> <li>• Margarin : kaya akan kalsium, vitamin A, D, E dan K, serta asam lemak esensial yang baik untuk kesehatan ibu dan perkembangan janin. Vitamin A dan D sangat penting untuk perkembangan mata dan tulang janin, sedangkan asam lemak esensial membantu perkembangan otak dan sistem saraf janin.</li> </ul>
<p>Bahan kering :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kacang almond</li> <li>• kacang mete</li> <li>• kacang hijau</li> <li>• beras merah</li> <li>• kismis</li> </ul>	<p>Bahan Cair :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gula Aren</li> <li>• Madu</li> <li>• Margarin</li> </ul>			

Gambar 5. Brosur



Gambar 6. Foto Bersama Bidan dan 3 Kader Pelaksana Pengabdian

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi tentang status gizi ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis (kek) sehingga petugas kesehatan dapat meningkatkan program pemerintah untuk menurunan angka kejadian ibu hamil yang mengalami kek. Dan disarankan agar kia mempunyai data ibu hamil sesuai karakteristiknya, sehingga akan mempermudah dalam pengelompokan data serta mempermudah apabila akan dilakukan penelitian. Telah dihasilkan snackbar sebagai makanan tambahan bagi ibu hamil. 7 dari 15 ibu hamil yang hadir, sebanyak 48,6% nya masih belum memahami apa itu kek (kekurangan energi kronis) dan pmt (pemberian makanan tambahan). Setelah melakukan penyuluhan dan melakukan sesi post-test tingkat pemahaman kek dan pmt pada ibu hamil meningkat sebanyak 34,3% yang semula hanya 51,4%. Dengan akumulasi pemahaman pada ibu hamil sebanyak 85,7%.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdi mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan (UMMADA), melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) atas pendanaan hibah

---

internal pengabdian dosen, Kepada Desa Ciledug Tengah dan beserta Aparatur Desa, Posyandu Ciledug Tengah, Pengurus Cabang Muhammadiyah (PCM) Ciledug Tengah, BEM UMMADA yang membantu berpartisipasi kegiatan pengabdian serta semua pihak-pihak yang telah berkontribusi terlaksananya kegiatan Pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti & Ertiana. (2018). Anemia dalam Kehamilan. Jember: Pustaka Abadi.
- Badan Pusat Statistic Kabupaten Cirebon. Kecamatan Ciledug Dalam Angka 2023. Cirebon. Jawa Barat 26 september 2023. ISSN/ISBN : 2655-6138
- Karamelka, W. 2015. Skripsi Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Pelayanan *Antenatal Care* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kec.Wolo Kabupaten Kolaka Tahun 2015. Universitas Halu Oleo.
- Menkes RI. 2020. Rencana Aksi Program Kesehatan Masyarakat Tahun 2020-2025. Jakarta.
- Mariyatun., Herdiana, H., Rini, A.S., 2023. Hubungan Pola Nutrisi, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kejadian KEK Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Simpang Teritip Tahun 2023. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah Vol.2, No.10 Oktober 2023 Halaman 4131–4142
- Meikowati, F. P. D. 2014. Skripsi Analisis Perbedaan Faktor Pemanfaatan Pelayanan *Antenatal* antara Puskesmas Wuluhan dan Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. Universitas Jember
- Nisa, L.S., Sandra, C., Utami, S. 2018. Penyebab Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Dan Pemanfaatan *Ante Natal Care* Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Jember. Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia Volume 6 No 2 Juli - Desember 2018, Halaman 136-142.
- Puspitasari et al, 2021. Pemberian Makanan Tambahan Ibu Hamil KEK Di Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru. Jurnal Kesehatan Manarang Volume 7, Nomor 2, Desember 2021, Hal 141 – 153.
- Putri, A.A., Salsabila, S. 2023. Dampak Penyakit KEK Pada Ibu Hamil. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)* Volume 1, Nomor 3, Mei 2023, Hal 246-253.
- Rahmaniar et al. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Tampa Padang Kabupaten Mamuju, Sulawesi Barat', Media Gizi Masyarakat Indonesia 2, pp. 98–103.
- Sastri, N., Dewi, A.D., Susmita. 2023. Analisis Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil. Jurnal *Promotif Prefentif* Vol. 6, No. 6 Desember 2023, Hal. 868–876.
- Silawati, V., & Nurpadilah. 2019. Pemberian Makanan Tambahan dan Susu Terhadap Penambahan Berat Badan Pada Ibu Hamil KEK (Kekurangan Energi Kronis) di Tangerang Tahun 2018. Jurnal Stikes Siti Hajar, 1(2):79–85.
- WHO. (2023). Diabetes. *World Health Organisasion*. [https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab\\_](https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_)