

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kesehatan ibu hamil merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas kesehatan masyarakat suatu negara (Prawirohardjo, 2021). Kehamilan adalah periode kritis dalam kehidupan seorang wanita, di mana perubahan fisiologis dan kebutuhan gizi mengalami peningkatan secara signifikan. Kondisi gizi ibu selama kehamilan akan mempengaruhi kesehatan ibu itu sendiri, perkembangan janin, serta keberhasilan proses persalinan dan pascapersalinan. WHO (2016) menegaskan bahwa status gizi yang baik sebelum dan selama kehamilan sangat penting untuk menjamin kehamilan yang sehat dan bayi yang lahir dalam kondisi optimal. Sayangnya, permasalahan gizi pada ibu hamil, khususnya Kekurangan Energi Kronik (KEK), masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia.

Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan kondisi di mana ibu hamil mengalami defisit energi yang berlangsung lama, ditandai dengan lingkar lengan atas (LILA)  $<23,5$  cm (Fakhriyah et al., 2021). Kondisi ini merupakan bentuk malnutrisi yang banyak ditemukan pada ibu hamil di daerah dengan tingkat kesejahteraan rendah, keterbatasan akses pangan bergizi, dan pemahaman yang kurang tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), (2018), prevalensi ibu hamil dengan KEK di Indonesia masih cukup tinggi, mencapai 17,3%. Ini

menunjukkan bahwa hampir 1 dari 5 ibu hamil mengalami kekurangan energi kronik yang berpotensi membahayakan kehamilan. Di Provinsi Jawa Tengah, angka kejadian KEK juga masih menjadi perhatian, dengan prevalensi sebesar 14,5 % menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2022 (Kesehatan et al., 2025). Sementara itu, di Kabupaten Cilacap, prevalensi KEK pada ibu hamil tercatat sebanyak 2.119 kasus KEK pada tahun 2021 berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap, menunjukkan jumlah yang cukup signifikan di antara ibu hamil yang dilakukan pengukuran LILA (Tyas et al., 2024). Khususnya di wilayah kerja Puskesmas Karangpucung II, dari 160 ibu hamil yang tercatat pada tahun 2025, sebanyak 30 orang di antaranya mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK), dengan berat badan rata-rata selama kehamilan berkisar antara 43–45 kg. Hal ini menunjukkan bahwa KEK masih menjadi masalah gizi yang nyata di tingkat layanan primer, sehingga perlu intervensi gizi yang tepat untuk mencegah dampak buruk bagi ibu maupun janin.

Berat badan ibu hamil dengan kondisi KEK umumnya berada di bawah standar kenaikan yang direkomendasikan selama kehamilan. Menurut standar WHO dan Kementerian Kesehatan, ibu hamil dengan status gizi kurang idealnya mengalami kenaikan berat badan 12,5–18 kg selama kehamilan (Tirtasari et al., 2023). Namun, pada kasus KEK, kenaikan ini sering kali tidak tercapai karena asupan energi dan protein yang tidak mencukupi kebutuhan metabolismik ibu dan janin. Banyak ibu hamil KEK memulai kehamilan dengan berat badan rendah, sehingga ketika kebutuhan energi meningkat pada trimester

II dan III, tubuh kesulitan untuk mencapai kenaikan berat badan optimal. Kondisi ini menyebabkan pertumbuhan janin menjadi tidak maksimal karena alokasi energi tubuh lebih terfokus pada metabolisme basal ibu dibandingkan pertumbuhan fetal.

Berat badan rendah pada ibu hamil KEK tidak hanya dipengaruhi oleh kekurangan asupan, tetapi juga oleh faktor sosial ekonomi, keterbatasan akses pangan bergizi, hingga pola makan yang kurang beragam (Fakhriyah et al., 2021). Ibu KEK umumnya memiliki frekuensi makan yang tidak stabil dan cenderung memilih makanan dengan kandungan energi rendah karena keterbatasan sumber daya. Selain itu, beberapa ibu hamil mengeluh mual, muntah, atau ketidakselarasan selera dengan PMT yang diberikan, sehingga kenaikan berat badan tidak sesuai harapan meskipun mendapatkan pendampingan. Kombinasi faktor biologis dan lingkungan ini membuat ibu hamil KEK berada dalam kondisi rentan sehingga intervensi gizi yang terarah dan mudah diterima menjadi sangat penting (Suryani et al., 2021).

Kenaikan berat badan yang tidak adekuat pada ibu hamil KEK memiliki implikasi langsung terhadap status gizi dan kesehatan janin (Khoiriyah & Ismarwati, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa setiap penurunan 1 kg dari rekomendasi kenaikan berat badan kehamilan berhubungan dengan peningkatan risiko bayi BBLR, gangguan pertumbuhan intrauterin, hingga risiko komplikasi saat persalinan. Dengan demikian, memastikan kenaikan berat badan ibu hamil KEK menjadi indikator penting keberhasilan intervensi gizi. Intervensi berbasis pangan lokal yang mudah dikonsumsi, seperti snack

berprotein, dapat menjadi alternatif yang lebih praktis untuk membantu ibu meningkatkan asupan energi dan protein secara konsisten, sehingga kenaikan berat badan dapat tercapai sesuai target trimester.

Kondisi KEK pada ibu hamil tidak hanya berimplikasi pada kesehatannya sendiri, namun juga berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan. Ibu hamil dengan KEK berisiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), bayi prematur, hingga kematian neonatal (Barokah & Agustina, 2022). Selain itu, KEK juga dapat memperbesar risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan dan persalinan, seperti anemia, preeklamsia, persalinan lama, serta peningkatan angka morbiditas dan mortalitas maternal. Oleh karena itu, penanganan KEK secara dini dan tepat menjadi sangat penting untuk menurunkan risiko tersebut dan mendukung keberhasilan program kesehatan ibu dan anak.

Di wilayah kerja Puskesmas Karangpucung II, permasalahan KEK pada ibu hamil masih menjadi perhatian utama dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu hamil. Data yang diperoleh dari puskesmas setempat menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah ibu hamil dengan kondisi KEK yang perlu mendapatkan intervensi gizi secara khusus. Meskipun berbagai upaya sudah dilakukan seperti penyuluhan gizi, pemberian makanan tambahan (PMT), dan pemantauan rutin berat badan, namun peningkatan berat badan ibu hamil dengan KEK sering kali tidak menunjukkan hasil yang optimal. Beberapa faktor penyebab di antaranya adalah keterbatasan ekonomi, ketidaksukaan

terhadap makanan yang diberikan, serta ketidakpatuhan konsumsi PMT yang disediakan oleh layanan kesehatan.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam upaya mengatasi KEK adalah melalui pemberian makanan tambahan berbasis protein, seperti snack berprotein. Protein merupakan zat gizi makro yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh, termasuk perkembangan janin dan peningkatan massa tubuh ibu (Anggela et al., 2023). Asupan protein yang cukup dan berkualitas dapat mendukung peningkatan berat badan ibu hamil, memperbaiki status gizi, dan mengurangi risiko komplikasi. Snack berprotein menjadi pilihan yang strategis karena selain memiliki kandungan nutrisi tinggi, makanan ini relatif mudah diterima, praktis dikonsumsi, dan memiliki potensi sebagai intervensi gizi yang berkelanjutan jika disesuaikan dengan kebiasaan makan masyarakat setempat.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa intervensi dengan makanan tambahan berprotein dapat memberikan dampak positif terhadap status gizi ibu hamil. Misalnya, studi oleh Wulandari1 et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberian PMT berbasis protein hewani dan nabati selama minimal 4 minggu mampu meningkatkan berat badan ibu hamil KEK secara signifikan. Penelitian lain oleh Nurhayati & Dewi (2021) juga melaporkan bahwa konsumsi snack berprotein seperti biskuit kacang hijau, telur rebus, dan olahan susu dapat meningkatkan rerata kenaikan berat badan ibu hamil KEK sebesar 0,5–1,2 kg per bulan. Hasil-hasil tersebut memperkuat

landasan teori bahwa asupan protein melalui snack bergizi dapat menjadi strategi yang efektif untuk memperbaiki status gizi ibu hamil.

Namun, meskipun sudah ada sejumlah penelitian serupa, masih diperlukan penelitian kontekstual yang disesuaikan dengan karakteristik wilayah setempat. Setiap daerah memiliki kondisi sosial-ekonomi, kebiasaan makan, serta ketersediaan sumber daya pangan yang berbeda. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian di wilayah Puskesmas Karangpucung II untuk mengetahui sejauh mana snack berprotein yang disiapkan secara lokal dan sesuai selera ibu hamil dapat meningkatkan berat badan pada ibu hamil KEK. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya akan berdampak secara klinis, tetapi juga memiliki nilai keberlanjutan dan dapat diterapkan dalam program-program kesehatan ibu di puskesmas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Snack Berprotein terhadap Kenaikan Berat Badan pada Ibu Hamil KEK di Puskesmas Karangpucung II Tahun 2025”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil, serta menjadi dasar bagi puskesmas dan pemerintah daerah dalam merumuskan strategi intervensi gizi berbasis pangan lokal yang lebih tepat sasaran.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Pengaruh Snack Berprotein terhadap Kenaikan Berat Badan pada Ibu Hamil KEK di Puskesmas Karangpucung II Tahun 2025?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Snack Berprotein terhadap Kenaikan Berat Badan pada Ibu Hamil KEK di Puskesmas Karangpucung II Tahun 2025.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui berat badan ibu hamil dengan KEK sebelum dan sesudah pemberian edukasi pendidikan dengan buku KIA di Puskesmas Karangpucung II tahun 2025.
- b. Mengetahui berat badan ibu hamil dengan KEK sebelum dan sesudah pemberian edukasi pendidikan dengan buku KIA dan snack berprotein di Puskesmas Karangpucung II tahun 2025.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi pendidikan dengan buku KIA terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil dengan KEK di Puskesmas Karangpucung II tahun 2025
- d. Menganalisis pengaruh pemberian snack berprotein dan edukasi pendidikan dengan buku KIA terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil dengan KEK di Puskesmas Karangpucung II tahun 2025.

- e. Menganalisis perbandingan pengaruh pemberian snack berprotein dan edukasi pendidikan dengan buku KIA dengan edukasi pendidikan dengan buku KIA saja terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil dengan KEK di Puskesmas Karangpucung II tahun 2025

#### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini difokuskan pada ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan terdaftar sebagai peserta pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Karangpucung II pada tahun 2025. Penelitian ini membatasi ruang lingkup pada analisis pengaruh pemberian snack berprotein terhadap kenaikan berat badan ibu hamil dengan KEK. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian snack berprotein dan pemberian edukasi buku KIA, sedangkan variabel dependen adalah perubahan berat badan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini tidak membahas faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi berat badan ibu hamil, seperti aktivitas fisik, status metabolisme, pola makan keseluruhan, atau kondisi medis lainnya.

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* dengan kelompok kontrol (*two group pretest-posttest design*). Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas snack berprotein dan edukasi dengan buku KIA dalam membantu peningkatan berat badan ibu hamil dengan KEK, serta menjadi dasar pertimbangan bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Karangpucung II dalam melakukan intervensi gizi yang praktis dan berbasis makanan local.

## **E. Manfaat Penelitian**

Setelah peneliti melakukan penelitian nanti, diharapkan hasil dari penelitian tersebut dapat memberikan kegunaan sebagai berikut :

### **1. Aspek Teoritis**

Dapat digunakan sebagai sumber data dan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai intervensi gizi terhadap peningkatan berat badan ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK), serta memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam penanganan masalah gizi pada masa kehamilan.

### **2. Aspek Praktis**

#### **a. Bagi Institusi Pendidikan**

Dapat dijadikan bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa kebidanan maupun tenaga pendidik dalam memahami pentingnya intervensi berbasis makanan tinggi protein untuk memperbaiki status gizi ibu hamil dengan KEK.

#### **b. Bagi Peneliti**

Dapat menambah wawasan dan pengalaman secara langsung dalam proses penelitian lapangan, serta menjadi dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pemberian makanan tambahan dan peningkatan berat badan ibu hamil dengan KEK.

c. Bagi Responden

Dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya asupan makanan bergizi, khususnya makanan tinggi protein, dalam mendukung peningkatan berat badan dan kesehatan janin selama masa kehamilan.

d. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan dan evaluasi program pelayanan gizi ibu hamil, serta dijadikan dasar dalam merancang strategi edukasi dan intervensi makanan tambahan yang lebih efektif bagi ibu hamil KEK di wilayah kerja Puskesmas Karangpucung II.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian

No	Judul dan Peneliti	Hasil	Persamaan / Perbedaan
1	Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Biskuit Sandwich terhadap Penambahan Berat Badan pada Ibu Hamil Kurang Energi Kronis (KEK) (Lismawati & Marlin, 2024)	Ada pengaruh signifikan antara pemberian makanan tambahan biskuit sandwich terhadap peningkatan berat badan ibu hamil KEK, dengan nilai p-value 0,000. Rata-rata berat badan meningkat dari 50,4 kg menjadi 54,28 kg.	Persamaannya adalah sama-sama meneliti pengaruh makanan tambahan terhadap kenaikan berat badan ibu hamil KEK dengan desain pretest-posttest. Perbedaannya terletak pada jenis makanan tambahan yang digunakan: penelitian ini menggunakan snack berprotein, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan biskuit sandwich. Lokasi penelitian juga berbeda.
2	Daya Terima Pemberian Makanan	Setelah intervensi, 93% ibu mengalami	Persamaannya adalah sama-sama membahas efek

	Tambahan (Biskuit) untuk Ibu Hamil KEK dengan Kenaikan Berat Badan dan LiLA (Aina, 2019)	kenaikan berat badan dan 22% mengalami peningkatan LiLA. Terdapat hubungan antara daya terima biskuit dan kenaikan berat badan, meskipun korelasi terhadap LiLA lemah.	pemberian makanan tambahan terhadap berat badan ibu hamil KEK. Perbedaannya, penelitian ini menekankan aspek daya terima dan pengaruh terhadap LiLA, sedangkan penelitian ini fokus pada pengaruh snack berprotein terhadap berat badan saja. Desainnya juga berbeda, penelitian terdahulu menggunakan cross-sectional, sedangkan penelitian ini pretest-posttest.
3	Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan terhadap Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil dengan Kurang Energi Kronis (Tirtasari et al., 2023)	Pemberian makanan tambahan selama 1 bulan meningkatkan berat badan secara signifikan dengan $p = 0,0001$ . Rata-rata peningkatan sebesar 0,401 kg.	Persamaannya adalah membahas efektivitas pemberian makanan tambahan pada ibu hamil KEK. Perbedaannya adalah jumlah peningkatan berat badan dan durasi pemberian yang berbeda. Selain itu, jenis makanan tambahan dalam penelitian ini berupa snack berprotein, sedangkan tidak dijelaskan secara spesifik pada penelitian terdahulu.
4	Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan terhadap Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Lombok (Chasndradewi, 2015)	Rata-rata kenaikan berat badan pada kelompok perlakuan $5,8 \pm 2,007$ kg dan kontrol $3,13 \pm 1,767$ kg. Pemberian biskuit dari bahan lokal terbukti efektif dalam menaikkan berat badan.	Persamaannya adalah penggunaan intervensi makanan tambahan untuk meningkatkan berat badan ibu hamil KEK dengan desain kuasi-eksperimen. Perbedaannya terletak pada komposisi makanan tambahan yang berupa biskuit berbasis bahan lokal, sedangkan penelitian ini menggunakan snack tinggi

---

			protein, serta lokasi penelitian yang berbeda.
5	Pemberian Biskuit Berbasis Bahan Pangan Lokal untuk Meningkatkan Berat Badan dan LiLA Ibu Hamil KEK (R. H. Putri et al., 2019)	Pemberian biskuit meningkatkan berat badan rata-rata $7,03 \pm 2,10$ kg dan LiLA $1,55 \pm 0,45$ cm secara signifikan ( $p < 0,05$ ).	Persamaannya adalah fokus pada peningkatan berat badan ibu hamil KEK melalui pemberian makanan tambahan. Perbedaannya adalah pada jumlah subjek penelitian (hanya 7 orang), penambahan variabel LiLA, serta penggunaan biskuit lokal, sedangkan penelitian ini fokus pada snack berprotein dengan jumlah sampel lebih besar.

---