



## Pengukuran Lingkar Lengan Atas pada Ibu Hamil di Desa Mekar Jaya Kecamatan Moramo Utara

Yulli Fety<sup>1</sup>, Israeli<sup>1</sup>, Ari Nofitasari<sup>1</sup>, Citra Dewi<sup>2</sup>, Nurqomaria<sup>3</sup>, Mulyadi Prasetyo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

<sup>2</sup>Program Studi Farmasi Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Mandala Waluya

<sup>3</sup>Program Studi D-III Sanitasi Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Mandala Waluya

### ABSTRAK

Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada ibu hamil di Desa Mekar Jaya merupakan salah satu upaya penting dalam program kesehatan ibu dan anak. LILA adalah indikator yang digunakan untuk menilai status gizi ibu hamil. Pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan pita pengukur khusus yang ditempatkan di pertengahan lengan atas, tepat di antara bahu dan siku. Pengukuran LILA yang akurat dapat membantu mendeteksi risiko kekurangan gizi pada ibu hamil, yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan perkembangan janin.

Desa Mekar Jaya, seperti banyak desa lainnya di Kecamatan Moramo Utara, menghadapi tantangan dalam memastikan gizi yang cukup bagi ibu hamil. Faktor-faktor seperti akses terhadap makanan bergizi, pengetahuan tentang gizi, dan pelayanan kesehatan yang terbatas seringkali menjadi hambatan. Oleh karena itu, program pengukuran LILA menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya pencegahan dan intervensi dini untuk mengetahui status gizi ibu hamil di Desa Mekar Jaya. Dengan mengetahui status gizi ibu hamil secara tepat, tenaga kesehatan dapat memberikan saran dan intervensi yang sesuai untuk memperbaiki status gizi mereka.

Pelaksanaan program pengukuran LILA di Desa Mekar Jaya melibatkan berbagai pihak, termasuk bidan desa, kader posyandu, dan tenaga kesehatan dari puskesmas. Pengukuran dilakukan dengan hati-hati untuk memastikan data yang akurat dan konsisten. Hasil pengukuran kemudian dicatat dan dianalisis untuk menentukan tindakan yang perlu diambil.

**Kata kunci:** Lingkar Lengan Atas; Desa Mekar Jaya; Kecamatan Moramo Utara

## Measurement of Upper Arm Circumference in Pregnant Women in Mekar Jaya Village, North Moramo District

### ABSTRACT

Measuring Upper Arm Circumference (LILA) in pregnant women in Mekar Jaya Village is an important effort in the maternal and child health program. LILA is an indicator used to assess the nutritional status of pregnant women. This measurement is taken using a special measuring tape placed in the middle of the upper arm, right between the shoulder and elbow. Accurate LILA measurements can help detect the risk of malnutrition in pregnant women, which can have an impact on maternal health and fetal development.

Mekar Jaya Village, like many other villages in North Moramo District, faces challenges in ensuring adequate nutrition for pregnant women. Factors such as access to nutritious food, knowledge about nutrition, and limited health services often become barriers. Therefore, the LILA measurement program is very important as part of prevention and early intervention efforts to determine the nutritional status of pregnant women in Mekar Jaya Village. By knowing the precise nutritional status of pregnant women, health workers can provide appropriate advice and interventions to improve their nutritional status.

The implementation of the LILA measurement program in Mekar Jaya Village involved various parties, including village midwives, posyandu cadres, and health workers from the community health center. Measurements are taken carefully to ensure accurate and consistent data. The measurement results are then recorded and analyzed to determine the actions that need to be taken.

**Keywords:** Upper arm circumference; Mekar Jaya Village; North Moramo District

### Penulis Korespondensi :

Nama : Yulli Fety

Prodi Keperawatan dan Ners, Fikes, UMW

E-mail : [fetyyulli@gmail.com](mailto:fetyyulli@gmail.com)

No. Hp : 085271726231

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa terpenting bagi pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil merupakan suatu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi karena dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin yang dikandung. Kesehatan dan status gizi ibu selama kehamilan merupakan peluang besar bagi janin yang dikandung akan baik dan keselamatan ibu ketika melahirkan akan terjamin. Masalah gizi di Indonesia merupakan salah satu penyebab tidak langsung terjadinya kematian ibu dan anak. Masalah gizi ibu hamil di Indonesia antara lain anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) (Dewi, 2021).

Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan masalah gizi pada ibu hamil yang mengalami kekurangan zat gizi mikro (vitamin A, B, C, D, E, K serta mineral, zat besi, zinc, potasium dan magnesium) maupun makro (karbohidrat, protein dan lemak). Prevalensi KEK di Indonesia pada wanita usia subur yang sedang hamil sebesar 17,3% sedangkan wanita usia subur yang tidak sedang hamil sebesar 14,5% dengan indikator KEK lingkaran lengan atas wanita usia subur umur 15- 49 tahun < 23,5 cm (Kemenkes R. I., 2018).

Pengukuran Lingkaran Lengan Atas (LILA) pada ibu hamil di Desa Mekar Jaya merupakan salah satu upaya penting dalam program kesehatan ibu dan anak. LILA adalah indikator yang digunakan untuk menilai status gizi ibu hamil. Pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan pita pengukur khusus yang ditempatkan di pertengahan lengan atas, tepat di antara bahu dan siku.

Pengukuran LILA yang akurat dapat membantu mendeteksi risiko kekurangan gizi pada ibu hamil, yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan perkembangan janin.

Desa Mekar Jaya, seperti banyak desa lainnya di Kecamatan Moramo Utara, menghadapi tantangan dalam memastikan gizi yang cukup bagi ibu hamil. Faktor-faktor seperti akses terhadap makanan bergizi, pengetahuan tentang gizi, dan pelayanan kesehatan yang terbatas seringkali menjadi hambatan. Oleh karena itu, program pengukuran LILA menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya pencegahan dan intervensi dini. Dengan mengetahui status gizi ibu hamil secara tepat, tenaga kesehatan dapat memberikan saran dan intervensi yang sesuai untuk memperbaiki status gizi mereka.

## METODE

Alat-alat yang digunakan pada kegiatan pengukuran Lingkaran Lengan Atas (LILA):

1. Pita LILA Pita LILA (meteran khusus untuk mengukur LILA yang biasanya sudah terdapat indikator gizi).
2. Buku atau catatan untuk mencatat hasil pengukuran.
3. Pulpen atau pensil.

Prosedur Kerja

1. Persiapan
  - Pastikan alat ukur LILA dalam kondisi baik dan bersih
  - Jelaskan prosedur pengukuran kepada ibu hamil untuk mengurangi ketegangan dan memastikan kerjasama yang baik.

## 2. Posisi Ibu hamil

- Ibu hamil berdiri atau duduk dengan posisi kaki bebas dan tidak tegang
- Lengan kiri diangkat sedikit ke samping (sekitar 90 derajat) agar otot tidak tegang.

## 3. Menentukan titik pengukuran

- Tentukan titik tengah lengan atas dengan mengukur jarak dari acromion (ujung bahu) ke olecranon (ujung siku).
- Tandai titik tengah lengan atas ini.

## 4. Mengukur LILA

- Lingkarkan pita pengukur pada titik tengah lengan atas yang telah ditandai

- Pastikan pita pengukur tidak terlalu kencang atau terlalu longgar
- Pita harus pas mengelilingi lengan tanpa menekan kulit
- Baca hasil pengukuran pada pita ukur di bagian yang menunjukkan indikator status gizi atau angka pada meteran
- Catat hasil pengukuran dengan tepat.

## 5. Interpretasi hasil

Bandingkan hasil pengukuran dengan standar referensi yang digunakan. Biasanya, LILA kurang dari 23,5 cm mengindikasikan status gizi yang kurang atau t=risiko kekurangan gizi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran LILA di Desa Mekar Jaya menunjukkan berbagai variasi dalam status gizi ibu hamil. Beberapa ibu mungkin menunjukkan tanda-tanda kekurangan gizi, yang memerlukan perhatian khusus dan intervensi gizi tambahan. Sementara itu, ibu hamil dengan status gizi baik juga perlu diberikan edukasi tentang pentingnya mempertahankan pola makan yang seimbang selama kehamilan. Program ini tidak hanya fokus pada pengukuran, tetapi juga pada edukasi dan pemberian bantuan gizi jika diperlukan. Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengukuran LILA yang dilakukan.



Gambar 1. Dokumentasi pengukuran Lila

## **KESIMPULAN**

Pengukuran LILA memberikan data yang penting untuk evaluasi program kesehatan ibu dan anak di Desa Mekar Jaya. Data ini membantu pemerintah daerah dan pihak terkait dalam merancang dan mengimplementasikan program-program kesehatan yang lebih efektif. Dengan demikian, pengukuran LILA bukan hanya sekedar kegiatan rutin, tetapi bagian dari strategi komprehensif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak di Desa Mekar Jaya.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan pengabdian ini antara lain warga desa dan aparat desa Mekar Jaya, Universitas Mandala Waluya yang telah memberikan Surat Penugasan kepada pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, e. a. (2021). *Pedoman Penanggulangan Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil*. Depok: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu & Anak Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes, R. I. (2018). *Prevalensi KEK di Indonesia pada Wanita Usia Subur yang sedang Hamil*. Kemenkes RI.