

Upaya Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di Smart Fast Global Education Jambi

Siti Fati Hatussaadah^{1*}, Elvin Rosalina²

^{1,2} Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: Nyimassity@gmail.com

Abstract

Adolescents experience rapid growth and need good nutrition to support their growth and development. Adolescent girls who maintain their nutritional levels will maintain their reproductive health so that in the future they will become adult women who give birth to the next generation and gain adequate weight. The aim of this activity is to increase the knowledge of educational participants about preventing CED in adolescent girls. CED is a condition where young women experience malnutrition (calories and protein) which lasts for a long time or is chronic, characterized by a LiLA proportion <23.5 cm, generally occurs in women of childbearing age which will have an impact on giving birth to LBW babies which will ultimately hinder the growth of children under five (stunting). This activity was carried out at Smart Fast Global Education Jambi, Jambi City for D1 students majoring in Hospitality, Aviation Commerce, AVSEC (Aviation Security) and Flight Attendants. The series of activities will start from September 2022 to February 2023, while education will be held on Friday, November 25 2022 at the Jambi Smart Fast Global Education Hall. There were 37 female students who attended, apart from that, 1 Smart Fast admin, 2 Bachelor of Nutrition Science students and the PkM Team attended. The time allocation is ± 90 minutes starting with the pretest, then delivering the material using power point, followed by a question and answer session, closing with the posttest. Before and after education, a pretest and posttest are given which are carried out by activity participants. There was a change in the average knowledge before and after being given education.

Keywords: adolescents, chronic energy deficiency, education

Abstrak

Remaja mengalami pertumbuhan yang pesat dan membutuhkan gizi yang baik untuk mendukung tumbuh kembangnya. Remaja putri yang terpelihara kadar gizinya akan terpelihara kesehatan reproduksinya agar nanti di masa mendatang dimana mereka akan menjadi wanita dewasa yang melahirkan generasi berikutnya dan pertambahan berat badannya adekuat. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan peserta edukasi tentang pencegahan KEK pada remaja putri. KEK merupakan keadaan dimana remaja putri mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun ditandai dengan proporsi LiLA <23.5 cm, umumnya terjadi pada Wanita usia subur yang akan berdampak pada melahirkan bayi BBLR yang akhirnya akan menghambat pertumbuhan pada anak usia balita (stunting). Kegiatan ini dilakukan di Smart Fast Global Education Jambi, Kota Jambi terhadap mahasiswa D1 Jurusan Perhotelan, Tata Niaga Penerbangan, AVSEC (Aviation Security) dan Pramugari. Rangkaian kegiatan dimulai pada September 2022 sampai Februari 2023, sedangkan edukasi dilakukan pada hari Jum'at, 25 November 2022 di Aula Smart Fast Global Education Jambi. Peserta yang hadir sebanyak 37 orang mahasiswa, selain itu dihadiri juga oleh 1 orang admin Smart Fast, 2 mahasiswa S1 Ilmu Gizi dan Tim PkM. Alokasi waktu yaitu ± 90 menit diawali dari pretest, kemudian penyampaian materi menggunakan power point, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, ditutup dengan posttest. Sebelum

dan setelah edukasi diberikan pretest dan posttest yang dikerjakan oleh peserta kegiatan. Terdapat perubahan rerata pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Kata Kunci: edukasi, kekurangan energi kronik, remaja

PENDAHULUAN

Masalah gizi menjadi bagian pencetus kualitas SDM. Indonesia tengah mengalami masalah gizi ganda yaitu gizi lebih dan juga gizi kurang. Hal ini dapat terjadi pada seluruh kelompok umur, bahkan masalah gizi pada suatu kelompok umur tertentu akan mempengaruhi keadaan gizi pada siklus kehidupan berikutnya (*intergenerational impact*)¹. Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas SDM di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan. Akan tetapi perlu diingat bahwa keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan juga jauh sebelumnya, yaitu pada saat remaja atau usia sekolah. Dampak masalah gizi pada periode remaja (persiapan hamil) cenderung melahirkan bayi dengan status BBLR yang akan menyebabkan stunting. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial^{2,3}.

Menurut Kemenkes RI tahun 2014, batasan kelompok usia remaja adalah usia 10-19 tahun dan belum menikah. Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja dapat memaksimalkan kerja organ reproduksi yang akan berlanjut pada hasil konsepsi^{1,2,4}. Remaja putri yang memiliki status gizi baik akan terpelihara kesehatan reproduksinya, dimasa mendatang akan menjadi wanita dewasa yang melahirkan generasi dengan status gizi baik pula.⁵ KEK adalah keadaan dimana remaja putri mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Pada umumnya proporsi Wanita Usia Subur (WUS) dengan risiko KEK cukup tinggi pada usia muda (15-19 tahun) ditandai dengan ukuran LiLA <23.5 cm. Kondisi ini memprihatinkan mengingat WUS dengan risiko KEK cenderung melahirkan bayi BBLR yang akhirnya akan menghambat pertumbuhan pada anak usia balita (*stunting*).

Berdasarkan data hasil Riskesdas tahun 2018, proporsi KEK pada usia 15-19 tahun wanita tidak hamil di Indonesia yaitu 36,3% dan wanita hamil yaitu 33,5%. Provinsi Jambi KEK pada usia 15-19 tahun Wanita hamil yaitu 15,93 % dan wanita tidak hamil yaitu 10,78%⁴. Penyebab langsung dari kurangnya gizi pada remaja yaitu dari makanan yang dikonsumsi tidak seimbang dan adanya penyakit infeksi yang sedang diderita. Remaja biasanya tidak baik dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari sehingga akan membuat kekebalan menjadi lebih lemah dan dapat mudah terserang penyakit dan bisa menyebabkan lebih mudah terserang infeksi serta dapat menurunkan nafsu makan sehingga dapat menyebabkan kurang zat gizi⁶. Remaja putri umumnya ingin tetap tampil langsing, sementara remaja pria ingin tampil kekar dan berotot, sehingga dengan memantau berat badan secara teratur dan mengonsumsi makanan beragam tujuan remaja tersebut diharapkan dapat terwujud⁷.

KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) mengenai gizi seimbang merupakan salah satu upaya untuk menanggulangi KEK. Bentuk KIE salah satunya adalah penyuluhan, yaitu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.

Smart Fast Global Education Jambi adalah sekolah tinggi vokasi non gelar setara D1 yang memberikan program pengembangan diri dan pelatihan kerja bagi para peserta didik

selama satu tahun. Kampus *Smart Fast Global Education* Cabang Jambi resmi dibuka dan beroperasi sejak Tahun 2017 yang beralamat di Jalan Kopol. M. Taher No. 25 A-B Jambi Selatan, Kota Jambi. Saat ini membuka 5 jurusan, yaitu : AVSEC (*Aviation Security*), Tata Niaga Penerbangan, Usaha Perhotelan dan Wisata, Administrasi Bisnis dan Perkantoran, serta Akuntansi. Pada tahun 2022 ini tercatat 66 orang sebagai peserta didik pada kelima jurusan tersebut.

Ditemukan masalah prioritas yaitu sebagian besar remaja masih kurang memahami bahwa dalam kehidupan sehari-hari pentingnya penerapan gizi seimbang dan pengaturan pola makan yang benar. Remaja berusaha untuk mendapatkan tubuh yang ideal, namun masih ada ditemukan belum menerapkan pesan gizi seimbang, tidak jarang dalam mencapai tubuh ideal tersebut remaja melakukan diet yang salah. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan dampak masalah gizi pada remaja.

Berdasarkan analisis situasi di atas maka dipandang perlu untuk dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Upaya Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di *Smart Fast Global Education* Jambi”.

METODE

Edukasi tentang upaya pencegahan KEK pada remaja putri dilaksanakan pada hari Jum'at, 25 November 2022, Pukul 08.00 WIB sampai 11.00 WIB di Aula *Smart Fast Global Education* Jambi. Peserta yang hadir sebanyak 37 orang mahasiswi. Pelaksanaan Kegiatan Meliputi :

1. Persiapan
 - a. Diawali dengan Rapat awal tim pengusul terkait mitra yang akan dipilih dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan.
 - b. Pertemuan dengan *Branch Manager Smart Fast Global Education* Jambi
 - c. Rapat awal tim pengusul: mitra yang akan dipilih dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan.
 - d. Identifikasi masalah mitra: diskusi dengan Kepala Bagian Akademik dan Kemahasiswaan
 - e. Observasi dan wawancara langsung dengan mahasiswa
2. Pelaksanaan
 - a. *Pretest*: pengetahuan tentang pencegahan KEK pada remaja putri.
 - b. Penyampaian materi: $\pm$ 90 menit
 - c. Sesi: 1 kali pertemuan
 - d. *Posttest*: pengetahuan tentang pencegahan KEK pada remaja putri.
3. Monitoring dan Evaluasi
Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap semua kegiatan yang telah dilakukan, mulai dari proses persiapan sampai kepada tahap pelaksanaan; Evaluasi juga dilakukan pada pengetahuan remaja tentang pencegahan KEK pada remaja putri dinilai dari hasil *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan edukasi remaja dalam pencegahan KEK di *Smart Fast Global Education* Jambi yang hadir sebanyak 37 orang (56%). Pada pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan lancar, peserta fokus memperhatikan penjelasan oleh pemateri serta melakukan tanya jawab untuk mengetahui lebih dalam tentang materi yang disampaikan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait upaya pencegahan

kekurangan energi kronik, yang mana sebelum dilakukan kegiatan ini banyak remaja khususnya mahasiswi di *Smart Fast Global Education* Jambi belum mengetahui tentang KEK. Perubahan pengetahuan peserta kegiatan dapat dilihat pada tabel 1.

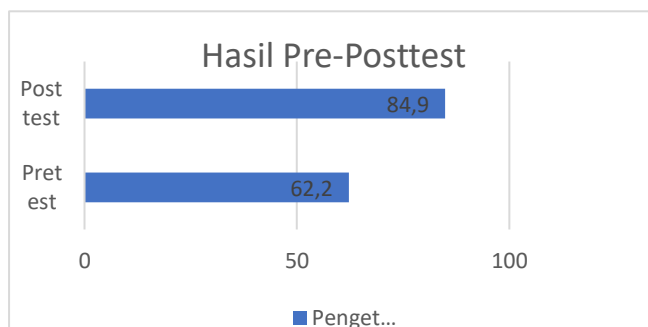


Diagram 1 Perubahan Pengetahuan Peserta Setelah Mengikuti Edukasi Remaja Sadar Gizi tentang Pencegahan KEK (N=37)

Berdasarkan diagram 1 di atas terlihat terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh mahasiswi *Smart Fast Global Education* Jambi yang masih termasuk dalam kategori remaja, yang terdaftar pada tahun akademik 2022-2023 berjumlah 66 orang. Pada pelaksanaannya mahasiswa yang menghadiri kegiatan adalah 37 orang, hal ini dikarenakan ada kegiatan magang di luar kampus sehingga tidak dapat hadir pada pelaksanaan kegiatan ini. Seluruh peserta yang hadir, mengikuti kegiatan secara penuh dari awal hingga akhir.

Salah satu faktor penyebab terjadinya kejadian KEK dikalangan remaja adalah kurangnya pengetahuan dan pola konsumsi pangan yang buruk⁸. Kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan masalah gizi karena kurangnya pengetahuan gizi membuat usaha remaja dalam menjaga keseimbangan antara makanan yang dibutuhkan dengan yang dikonsumsi menjadi berkurang sehingga muncul masalah kekurangan gizi. Selain itu, pola konsumsi pangan yang kurang baik dapat berdampak kepada status gizi yang mampu mempengaruhi kualitas konsumsi pangan.

Pengetahuan (knowledge) adalah hasil tahu dari manusia yang sekedar menjawab pertanyaan. Pengetahuan dapat salah atau keliru, karena bila pengetahuan ternyata salah atau keliru makan tidak dianggap sebagai pengetahuan. Individu yang memiliki pengetahuan gizi akan mempunyai kemampuan untuk menerapkan pengetahuannya dalam pemilihan maupun pengolahan makanan, sehingga konsumsi makanan mencukupi kebutuhan. Pengetahuan gizi sangat penting dalam menentukan perilaku seseorang dalam menentukan jenis makanan yang dipilih. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang makan semakin baik pula dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang diperlukan bagi tubuh. Jika kebutuhan zat gizi terpenuhi maka kecenderungan seseorang untuk mendapatkan status gizi yang baik akan semakin tinggi⁹.

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain pendidikan, media massa, social budaya, ekonomi, lingkungan dan pengalaman. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makan yang baik. Pengetahuan gizi juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang¹⁰.

Penelitian lain menyebutkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa, hal ini dipengaruhi dari pemilihan jenis makanan yang dimakan. Kualitas konsumsi makan yang baik maupun buruk akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi, salah satunya yaitu kejadian KEK. Kejadian KEK dapat disebabkan salah satunya oleh pengetahuan gizi maupun pola makan dimana dapat mempengaruhi kualitas konsumsi pangan¹¹.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab



Gambar 3. Foto Bersama Peserta PkM

KESIMPULAN

Terjadi perubahan pengetahuan peserta terkait Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Baiturrahim Jambi atas kesempatan yang telah diberikan kepada kami untuk dapat mengembangkan diri dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hanson, M. A., Bardsley, A., De-Regil, L. M., Moore, S. E., Oken, E., Poston, L., Morris, J. L. (2015). The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: “think Nutrition First.” *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 131, S213–S253. [https://doi.org/10.1016/S0020-7292\(15\)30023-0](https://doi.org/10.1016/S0020-7292(15)30023-0)
2. Branca, F., Piwoz, E., Schultink, W., & Sullivan, L. M. Artine (2015). Nutrition and health in women, children, and adolescent girls. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 351(November), h4173. <https://doi.org/10.1136/bmj.h4173>
3. Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu
4. Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
5. Proverawati dan Wati, E. K. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Jakarta: Nuha Medika
6. Ertiana, D. dan Wahyuningsih, P. S. (2019). Asupan Makan dengan Kejadian Kek Pada Remaja Putri di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri. *Jurnal Gizi KH* 1(2): 102–109.
7. Sudiman, H. dan Jahari, A. B. (2012). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Tentang Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi): dengan Perhatian Khusus Terhadap Pantauan Berat Badan dan Mengonsumsi Makanan Beragam. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 22(2): 93–105. doi: 10.22435/mpk.v22i2Jun.2632.
8. Telisa, I.. and Eliza (2020). Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kadar Hemoglobin dan Risiko Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri. *Aceh Nutrition Journal*, 2020 (5): 80-8
9. Florance, dan Grace, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. *Institut Teknologi Bandung*. <http://repository.unpas.ac.id/29841/1/Skripsi>
10. Anjani, R. P., dan Kartini, A. (2013). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap, dan Asupan Zat Gizi Pada Dewasa Awal. *Journal Of Nutrition College*, 2(3), 312-320. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i3.3432>
11. Aulia, N. R (2021). Peran Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Energi, Status Gizi dan Sikap tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02):. 31-35.