

**REMAJA SEHAT BEBAS KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)
DAN ANEMIA**
HEALTHY TEENAGERS FREE OF ANEMIA AND CHRONIC LACK OF ENERGY

**Riadini Wahyu Utami¹, Christina Pernatun Kismoyo², Endang Lusita Sari³,
Ketut Cica Violora⁴, Peronika Novia Abil⁵, Tirta Yolanda⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

*e-mail korespondensi: riadini@akbidyo.ac.id

Abstract

Adolescents are categorized as vulnerable to nutritional problems so that they are at risk to health. In adolescence, the growth spurt and development of the body requires more energy, and they like to try food so that there is a mismatch in energy intake and other nutrients. There are three nutritional problems in adolescents in Indonesia, such as anemia, obesity and chronic lack of energy. The method of activity is share the information about balanced nutrion and discussion by one speaker. The media used is power point. The target of this service activity is the students of SMP Negeri 2 Sewon with a total of 49 teenagers. The implementation of the activity was carried out at SMP Negeri 2 Sewon, Panggungharjo, Sewon District, Bantul Regency, D. I. Yogyakarta. The participants of the service activity were very enthusiastic and able to understand the material, as evidenced by the many questions asked and when asked again were able to answer correctly. Students respond to the material by sharing experiences and consultations related to balanced nutrition. Students were greatly helped by the explanation of the resource person regarding the questions they asked, This activity is very useful for schools and adolescents to create a great generation.

Keywords: Adolescent, Anemia, Cronic lack of Energy (KEK), Diet

Abstrak

Remaja dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pada usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak, dan mereka suka mencoba makanan sehingga terjadi ketidaksesuaian asupan energi dan zat gizi lainnya. Terdapat tiga masalah gizi pada remaja di Indonesia yaitu anemia, obesitas dan Kekurangan Energi Kronis. Metode kegiatan berupa edukasi dan diskusi tanya jawab yang dilakukan oleh satu narasumber. Media yang digunakan adalah media *power point*. Sasaran kegiatan pengabdian ini yaitu siswa siswi SMP Negeri 2 Sewon dengan jumlah 49 remaja. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SMP Negeri 2 Sewon, Panggungharjo, Kec. Sewon, Kab. Bantul, D. I. Yogyakarta. Peserta kegiatan pengabdian sangat antusias dan mampu memahami materi terbukti banyaknya pertanyaan yang diajukan dan ketika ditanya kembali mampu menjawab dengan benar. Siswa siswi merespon materi dengan berbagi pengalaman dan konsultasi terkait gizi seimbang. Siswa siswi sangat terbantu dengan penjelasan narasumber terkait pertanyaan yang diajukannya, Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi sekolah serta remaja untuk mewujudkan generasi yang hebat.

Kata Kunci: Remaja, Anemia, Kekurangan Energi Kronis (KEK), pola makan

1. PENDAHULUAN

Saat ini permasalahan gizi seperti *stunting*, *wasting* dan *overweight* masih menjadi masalah penting pada kesehatan dunia. *Stunting* masih menjadi masalah gizi utama di negara berkembang seperti Indonesia. *Stunting* atau kekurangan gizi kronis adalah masalah gizi akibat kekurangan asupan gizi dari makanan yang dapat berlangsung cukup lama (Andriani et al., 2017).

Kejadian *stunting* dapat berlangsung seumur hidup dan berdampak pada generasi selanjutnya (Daracantika & Besral, 2021). Dampak *stunting* nampak di usia dewasa dengan postur tubuh yang pendek dan juga dapat mempengaruhi kejadian beberapa jenis penyakit tidak menular seperti kegemukan, diabetes saat kehamilan (diabetes gestasional), resistensi insulin serta dapat menyebabkan gangguan reproduksi (Metasari et al., 2022).

Upaya penurunan prevalensi *stunting* yang dilakukan pemerintah ialah mencegah dan mengurangi gangguan secara langsung (intervensi gizi spesifik) hingga gangguan secara tidak langsung (intervensi gizi sensitif). Sasaran prioritas upaya ini ialah orang-orang terlibat dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yaitu ibu hamil, ibu menyusui dan anak usia 0–2 tahun. Sedangkan sasaran pentingnya ialah anak usia 24–59 bulan, remaja dan wanita usia subur (Satriawan, 2018).

Remaja merupakan individu baik pria atau wanita yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Perubahan fisik pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut. Remaja dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan (Aini, 2018). Banyak masalah yang terjadi terhadap remaja karena pemilihan kebutuhan gizi atau nutrisi yang kurang tepat. Masalah yang sering terjadi terhadap anak sekolah meliputi kurus dan sangat kurus, pendek dan sangat pendek, serta gemuk dan obesitas Riskesdas (2013). Masalah gizi lain yang banyak ditemui saat ini adalah anemia. Anemia merupakan suatu penyakit dimana kadar Hb (hemoglobin) dalam darah rendah. Indonesia termasuk negara berkembang sehingga angka kasus anemianya cukup tinggi. Prevalensi anemia di Indonesia, yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 57% berumur 15-24 tahun. Dalam survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan DIY pada tahun 2018 dengan sasaran 1500 remaja di 5 Kabupaten dan Kota, menunjukkan bahwa sebanyak 19,3 % remaja mengalami anemia (Hb dibawah 12 g/dl) dan risiko kekurangan energi kronis (KEK) dengan nilai LILA dibawah 23,5 sebanyak 46% (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pola makan sehat guna mencegah kejadian anemia dan KEK pada remaja

di SMP Negeri 2 Sewon, Bantul. Remaja yang kekurangan energi kronis (KEK) disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dapat menyebabkan anemia sehingga berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya KEK dan anemia pada remaja perlu dilakukan peningkatan pengetahuan kepada remaja di SMP Negeri 2 Sewon mengenai edukasi makanan bergizi seimbang untuk mencegah KEK dan anemia pada remaja. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi remaja untuk menjadikan remaja yang sehat serta mewujudkan generasi yang hebat.

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan metode edukasi/ ceramah dan diskusi tanya jawab. Media yang digunakan adalah *power point*. Acara rangkaian edukasi terdiri dari kegiatan *pre-test*, penyampaian materi dan *post-test*. Sasaran kegiatan pengabdian ini yaitu remaja siswa siswi SMP Negeri 2 Sewon. Pada kegiatan ini peserta yang hadir yaitu sebanyak 49 remaja. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SMP Negeri 2 Sewon Pandes, Panggungharjo, Kec. Sewon, Kab. Bantul, D. I. Yogyakarta. Waktu pelaksanaan yaitu hari Selasa pada tanggal 23 Januari 2024 pukul 09.30- 11.45 WIB.

Jalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Perijinan kepada pihak sekolah, dalam hal ini ijin pada kepala sekolah SMP Negeri 2 Sewon.
2. Setelah mendapatkan ijin maka membuat kesepakatan waktu yang digunakan sekaligus memohon ijin untuk pelaksanaan durasi 2 jam 15 menit.
3. Pemberian materi dilakukan oleh pengabdi, dengan rincian acara sebagai berikut:
 - a. Pengisian *pre-test* (15 menit)
 - b. Pembukaan (5 menit)
 - c. Sambutan Ketua Pengabdi (10 menit)
 - d. Penyampaian materi tentang pola makan sehat guna mencegah anemia dan kek kepada remaja (45 menit)
 - e. Ice breaking (5 menit)
 - f. Pengisian *post-test* (15 menit)
 - g. Diskusi dan Tanya jawab (30 menit)
 - h. Pembagian *doorprize* (5 menit)
 - i. Penutup dan foto bersama (5 menit)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola makan adalah salah satu faktor yang berperan penting dalam terjadinya KEK. Kurang Energi Kronik merupakan keadaan dimana penderita kekurangan

makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Gangguan kesehatan yang dapat ditimbulkan KEK jika diderita oleh remaja putri adalah kekurangan zat besi dengan dampak anemia, kekurangan kalsium dengan dampak osteoporosis, dan kekurangan gizi dengan dampak terganggunya proses pertumbuhan remaja (Muhamad & Liputo, 2017).

Saat ini remaja erat hubungannya dengan *body image* atau faktor emosional seperti takut gemuk atau ingin menurunkan berat badan secara drastis karena merasa malu dipandang lawan jenisnya. Sedangkan anemia merupakan proses kimiawi yang berkaitan dengan proses metabolisme dan paling sering ditemukan khususnya pada perempuan dan mengalami menstruasi/haid, sebab dari proses terjadinya anemia salah satunya berasal dari pola konsumsi (Mutaminnah dkk, 2021).



Gambar 1. Proses penyampaian materi dari narasumber

Pemberian edukasi tentang pola makan sehat dan nutrisi seimbang pada remaja siswa siswi SMP Negeri 2 Sewon dapat memberikan pemahaman yang baik tentang apa yang harus mereka konsumsi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arista dkk pada tahun 2017 mengatakan bahwa semakin baik pengetahuan maka semakin kecil risiko untuk mengalami KEK (Arista dkk, 2017).

Dari hasil *pre-test* didapatkan data bahwa mayoritas siswa siswi di SMP Negeri 2 Sewon memiliki nilai kuesioner dengan rata-rata 7 dari 10 pertanyaan, ini menunjukkan sebelum pemberian edukasi pengetahuan siswa siswi sudah cukup

baik. Hal ini dikarenakan sudah tersedia banyak media informasi kesehatan yang bisa diperoleh oleh semua orang melalui media elektronik seperti *handphone*, televisi dan radio. Pengetahuan yang dimiliki seseorang memungkinkan orang tersebut akan melakukan hal yang dapat bermanfaat untuk dirinya dari informasi yang didapatkan. Media informasi mempunyai efek yang berkaitan dengan perubahan sikap, perasaan, dan perilaku dari komunikasinya. Dari pernyataan tersebut dapat dijelaskan bahwa media mempunyai efek kognitif, afektif dan konati/behavioral. Hal ini disebabkan karena seseorang akan mendapat dan mencari informasi kesehatan maupun mendapat atau mencari informasi mengenai pencegahan dan pengobatan apabila adanya akses ke informasi dan pelayanan kesehatan tersebut (Sari, 2014).

Hasil dari *post-test* kegiatan yang telah dilakukan didapatkan data bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja terkait anemia dan KEK ditandai dengan adanya peningkatan total skor yang diraih. Hasil tersebut menyebutkan sebagian besar siswa siswi hampir seluruhnya benar dalam menjawab kuesioner dengan nilai rata-rata 9 dari 10 pertanyaan. Dengan metode edukasi responden bisa mendapatkan informasi dan kesempatan untuk bertanya sehingga bisa memperoleh pengetahuan lebih banyak. Penggunaan media *power point* yang digunakan oleh narasumber dibuat semenarik mungkin dengan menampilkan gambar. Materi yang disajikan secara singkat, jelas, padat telah sesuai dengan kriteria pembuatan media *power point* yang baik dan benar sehingga siswa siswi mudah memahami isi materi yang disampaikan khususnya materi tentang “Pola Makan Sehat Guna Mencegah Anemia Dan KEK pada Remaja”. Menurut Wati (2016) yang menyatakan bahwa “*Power point* adalah salah satu program aplikasi atau *software* yang dirancang khusus untuk mampu menampilkan program multimedia dengan menarik, mudah dalam pembuatan, mudah dalam penggunaan, dan relatif murah”. Menurut Harini (2011) yang menyebutkan *Power point* adalah aplikasi untuk menyusun presentasi.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas (Syahfitri, 2020).

Pemerintah Indonesia telah menyusun pedoman konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yakni “isi piringku”. Dalam satu piring setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk (Kemenkes, 2018). Dengan dilaksanakannya edukasi tentang KEK dan anemia diharapkan dapat

memperbaiki perilaku remaja dalam mengonsumsi makanan sesuai pola makan sehat serta dapat mencegah terjadinya kejadian KEK dan anemia.



Gambar 3. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Selama proses kegiatan ini siswa siswi di SMP Negeri 2 Sewon sangat antusias mengikuti kegiatan edukasi kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari respon siswa siswi, mulai dari menjawab kuesioner *pre-test*, penyampaian materi, dan menjawab kuesioner *post-test*.

4. PENUTUP

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait peningkatan pengetahuan siswa siswi di SMP Negeri 2 Sewon dengan materi pola makan sehat guna mencegah KEK dan anemia pada remaja dapat berjalan dengan lancar.
2. Siswa siswi dalam kegiatan pengabdian sangat antusias dan mampu memahami materi terbukti dari banyaknya pertanyaan yang diajukan dan ketika ditanya kembali mampu menjawab dengan benar.

Saran dari kegiatan pengabdian ini yaitu perlunya peningkatan kegiatan pengabdian sejenis dan berkelanjutan dengan kerja sama dari berbagai pihak terkait agar lebih optimal, sehingga terwujudnya remaja sehat, generasi hebat, Indonesia kuat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada SMP Negeri 2 Sewon atas partisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, W. O. S., Rezal, F., & Nurzalmariah, W. ST. (2020). Perbedaan Pengetahuan, Sikap, dan Motivasi Ibu Sesudah *Diberikan Program Mother Smart Grounding* (Msg) Dalam Pencegahan *Stunting* di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017. *Jimkesmas*, 2(6), 1–9.
- Asfahani SR, Lestari RF, Adila DR. 2019. Hubungan Pendapatan Orang Tua dan Status Gizi Terhadap Usia Menarche. *Jurnal Ners Indonesia* 9(2):109–16.
- Ernawati A. 2018. Hubungan Usia dan Status Pekerjaan Ibu Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Ibu Hamil. *Jurnal Litbang* 14(1): 27–37.
- Kemenkes RI. *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta; 2019.
- Kemenkes RI. 2018. Isi Piringku Sekali Makan. Diakses pada tanggal 29 Januari 2024, dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-sekali-makan>.
- Metasari, A. L., Mufida, Y. I., Aristin, S. I., Dwilucky, B. A., Wulandari, A. T., Agustina, N., & Fahrudin, T. M. (2022). Sosialisasi Bahaya Pernikahan Dini Sebagai Upaya Konvergensi Pencegahan *Stunting* di SMA Negeri 1 Ngoro. *Budimas*, 04(02), 1–6.
- Muhamad Z & Liputo S. 2017. Peran Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam Menanggulangi Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di Kabupaten Gorontalo. Laporan Akhir Penelitian Dosen Pemula. Universitas Muhammadiyah Gorontalo.
- Mutmainnah, Patimah S, Septiyanti. 2021. Hubungan Kurang Energi Kronik (KEK) Dan Wasting Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kabupaten Majene. *Window of Public Health Journal* 1(5): 561- 569.
- Nua EN, Adesta RO. 2018. Manfaat Edukasi Gizi Menggunakan Booklet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Perilaku Pencegahan Kekurangan Energi Kronik Dalam Kehamilan Pada Pasangan Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Kewapante. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* 5(1): 59–71.
- Padmiari IAE. 2020. Penyuluhan Gizi Dan Pemeriksaan Kadar Hb Serta KEK Pada Remaja Putri Di Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar Tahun 2019. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat* 2(3):138–44.
- Ruaida N, Marsaoly M. 2017. Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Siswa Putri di SMA NEGRI 1 KAIRATU. *Glob Heal Sci* 2(2):87–90.

- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31-38.
- Satriawan, E. (2018). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan *Stunting* 2018-2024 (*National Strategy for Accelerating Stunting Prevention 2018-2024*). Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia, November, 1–32.
- Telisa I, Eliza E. 2020. Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kadar Haemoglobin Dan Risiko Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri. *AcTion Aceh Nutr Jurnal* 5(1):80.
- Thamaria N. 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Waryana, Sitasari A, Febritasanti DW. 2019. Intervensi Media Video Berpengaruh Pada Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Mencegah Kurang Energi Kronik (Video Intervention Affects Knowledge and Attitude Among Teenage Girls in Preventing Chronic Energy Malnutrition). *Jurnal AcTion Aceh Nutr* 4(1):58– 62.
- Yusinth AN, Adriyanto. Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutr*. 2018;2(2):147–54.
- Zaki I, Sari HP. 2019. Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (KEK). *Jurnal Indones Nutr Assoc* 42(2):111–22.