



PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN UNTUK MENGATASI KURANG ENERGI KRONIK (KEK) PADA REMAJA

Septi Mutia Rini, Hesti Yustika Sari, Patimah Hanafi, Rosdelina Siregar, Fitriani, Yeni Hastuti, Leni Novaria, Meria Harisai, Trisna Dewi Putranti, Yuniza Alpionicha

Universitas Aisyah Pringsewu Indonesia

| Artikel info | ABSTRAK |
|---|--|
| <p>Corresponding Author:</p> <p>Septi Mutia Rini septimutiariini@gmail.com Universitas Aisyah Pringsewu</p> | <p>Remaja adalah bila seseorang telah mencapai umur 10-18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki dimana pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat cepat, pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi tersebut, pada anak perempuan pertumbuhannya lebih cepat daripada anak laki-laki. Salah satu masalah yang dialami oleh remaja putri yaitu Kekurangan Energi Kronis (KEK). KEK merupakan suatu keadaan dimana status gizi seseorang buruk disebabkan karena kurangnya konsumsi pangan sumber energi yang mengandung zat mikro yang berlangsung lama atau menahun. Dimana kurang gizi pada femaja putri yang disebut kurang energi kronik (KEK) ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) kurang dari 23,5 cm. Pada umumnya, hal tersebut disebabkan karena remaja putri makan terlalu sedikit karena keinginan untuk menurunkan berat badan. Studi observasional di Kampung Purwa Jaya, Kabupaten Tulang Bawang, Lampung, pada Mei 2024, menemukan lima kasus remaja KEK dari 65 remaja yang diamati. Penanganan masalah ini, termasuk dengan pemberian makanan tambahan, menjadi penting. Kegiatan praktik komunitas bertujuan untuk mengatasi permasalahan remaja KEK dengan memberikan makanan tambahan, memberikan edukasi kepada remaja mengenai pentingnya gizi seimbang dan meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah dengan penyuluhan kepada remaja. Kegiatan dilaksanakan dengan beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi, dan penyusunan laporan.</p> <p>Keywords: Komunitas, Remaja, KEK, Kebidanan</p> |
| <p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p> | |

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara anak dan dewasa yang terjadi pascatumuh (growth spurt), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif. Remaja adalah bila seseorang telah mencapai umur 10-18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki dimana pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat cepat, pertumbuhan yang terjadi pada masa

remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi tersebut, pada anak perempuan pertumbuhannya lebih cepat daripada anak laki-laki (Sulistyoningsih, 2012).

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi baik di usia remaja sangat diperlukan terutama remaja putri, karena hal ini berhubungan dengan peran mereka sebagai calon ibu. Remaja putri yang terpelihara kadar gizinya akan terpelihara kesehatan reproduksinya agar nanti di masa mendatang mereka akan menjadi Wanita dewasa yang melahirkan generasi berikutnya dan penambahan berat badannya adekuat (Proverawati & Wati, 2011).

Salah satu permasalahan Kesehatan yang sering dijumpai pada remaja yaitu Kurang Energi Kronis (KEK). Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah suatu kondisi yang dapat terjadi pada remaja putri atau Wanita Usia Subur (WUS) akibat kekurangan asupan energi serta asupan protein dalam periode waktu yang lama. Kejadian KEK dapat ditandai dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm (Irawati, et al, 2021).

Prevalensi KEK di Indonesia mengalami dinamika perubahan dari tahun 2007-2018. Berdasarkan Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan persentase angka kejadian KEK pada WUS yang tidak hamil usia 15-19 tahun pada 2007 sebesar 31,3%. Angka kejadian tersebut mengalami kenaikan pada tahun 2013 dengan persentase sebesar 38,5% dan kembali turun pada 2018 dengan persentase sebesar 33,5%.

Masalah tersebut akan berdampak negatif pada tingkat Kesehatan masyarakat misalnya remaja yang menderita gizi kurang akan berpengaruh pada kemampuan dan juga konsentrasi belajar, menghambat perkembangan dan kecerdasan otak serta meningkatkan risiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun. Akibat kekurangan gizi remaja putri menjadi kurus, pendek, dan pertumbuhan tulang menjadi tidak proposional khususnya dibagian panggul dan pelvis yang berpotensi melahirkan bayi dengan BBLR (<2,5 kg)(Pratiwi, 2015).

Untuk mengatasi masalah KEK pada remaja putri diperlukan KIE(Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) mengenai KEK dan faktor yang mempengaruhi serta bagaimana menanggulangnya. 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. Untuk mempermudah penerimaan pesan yang disampaikan dalam penyuluhan dapat digunakan sarana guna menampilkan informasi. Sarana tersebut biasa disebut dengan alat peraga atau media penyuluhan berupa benda, pamphlet atau gambar yang diproyeksikan (slide film, film strip, movie film).

Hasil observasi Kampung Purwa Jaya, Kecamatan Banjar Margo, Kabupaten Tulang Bawang, Provinsi Lampung pada bulan Mei 2024 tercatat terdapat lima kasus remaja KEK dari total 65 balita. Hal ini menunjukkan adanya penanganan pada masalah balita kurus, salah satunya adalah dengan pemberian makanan tambahan. Berdasarkan hasil penelitian (Umasangaji et al., 2021) menjelaskan bahwa pemberian makanan tambahan efektif terhadap perubahan berat badan dengan nilai nilai p value = 0.04. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan praktik komunitas dengan topik "Pemberian Makanan

Tambahan Untuk Mengatasi Kurang Energi Kronik Pada Remaja”

Untuk menanggulangi permasalahan kurang energi kronik pada remaja di Kampung Purwa Jaya, solusi yang dapat diberikan adalah dengan melakukan kegiatan praktik komunitas dalam pelayanan kebidanan yang menekankan pada dua program. Pertama, Pemberdayaan Masyarakat khususnya kader untuk lebih aktif berperan Dalam kegiatan Posyandu Remaja. Hal ini dapat dilakukan dengan salah satu nya memberikan makanan tambahan yang kaya akan nutrisi. Kedua, dilakukan edukasi kepada remaja tentang pentingnya memasukkan makanan sehat dan bergizi dalam pola makan sehari-hari mereka.

Dalam konteks Kampung Purwa Jaya, permasalahan kurang energi kronik pada remaja merupakan tantangan serius yang memerlukan solusi yang tepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan gizi remaja terkait erat dengan pengetahuan remaja dalam memenuhi kebutuhan gizi. Sebagai respons terhadap masalah ini, kegiatan praktik komunitas dilakukan dengan fokus pada peningkatan pengetahuan remaja terkait makanan tambahan bergizi, seperti bubur kacang hijau dan telur. Dalam waktu satu bulan pemberian pangan tambahan tersebut, terjadi peningkatan berat badan rata-rata remaja KEK sebesar 100-500 gram (Sihite & Rotua, 2023). Analisis multivariat juga menegaskan bahwa pemberian makanan tambahan memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi remaja, dengan remaja yang tidak menerima makanan tambahan memiliki risiko 7,5 kali lebih tinggi untuk mengalami status gizi tidak normal (Ningsih et al., 2022). Selain itu, pendidikan kesehatan gizi seimbang juga telah terbukti berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja dalam mencegah Kurang Energi Kronik (Mia Sopiani, 2023). Hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya intervensi yang terarah dan berkelanjutan dalam meningkatkan gizi remaja, serta menekankan pentingnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Dengan demikian, diharapkan inovasi dan upaya lanjutan dapat terus dilakukan guna mengatasi permasalahan kurang energi kronik pada remaja di Kampung Purwa Jaya dan daerah sekitarnya. Tujuan kegiatan praktik komunitas ini adalah Mengaktifkan Peran Masyarakat/kader dalam mengatasi KEK pada remaja. Memberikan edukasi dan pengetahuan kepada remaja mengenai pentingnya gizi seimbang. Memberikan makanan tambahan untuk mengatasi KEK pada remaja.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan praktik komunitas untuk mengatasi kurang energi kronik untuk remaja dengan pemberian makanan tambahan dapat dilaksanakan melalui partisipasi mitra yaitu Kampung Purwa Jaya. Dukungan dari kepala desa serta aparat desa merupakan langkah awal yang penting, di mana mereka menyebarkan informasi mengenai kegiatan ini kepada kader posyandu dan masyarakat yang memiliki balita dengan status remaja KEK, selain itu dukungan moral serta logistik seperti tempat penyuluhan dan pendistribusian makanan tambahan dapat meningkatkan ketercapaian dari suksesnya kegiatan. Keterlibatan kader Posyandu dapat membantu mengidentifikasi remaja yang memerlukan makanan tambahan, mengukur status gizi, memantau perkembangan remaja, serta menyebarkan informasi dan edukasi kepada remaja tentang pentingnya gizi seimbang.

Kegiatan praktik komunitas dilaksanakan dengan penyuluhan langsung di Posyandu.

Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap yaitu persiapan, pelaksanaan program, evaluasi, dan penyusunan laporan sesuai dengan tabel 2. Metode yang digunakan adalah penyuluhan tentang makanan tambahan untuk mengatasi kurang energi kronik pada remaja. Selain itu untuk meningkatkan pengetahuan remaja dilakukan pengukuran menggunakan *pretest* (sebelum dilakukan penyuluhan) dan *posttest* (setelah dilakukan penyuluhan).

Tabel 2. Jadwal kegiatan praktik komunitas

| Kegiatan | Minggu ke- | | | |
|--|------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Persiapan | | | | |
| Pembuatan proposal pengajuan kegiatan | | | | |
| Persiapan bahan/materi | | | | |
| Persiapan lokasi pelaksanaan. Meliputi perizinan Lokasi | | | | |
| Survei lapangan | | | | |
| 2. Pelaksanaan Program | | | | |
| Posyandu keliling pertama | | | | |
| Melakukan skrining remaja sebelum penyuluhan | | | | |
| Melakukan penilaian pengetahuan remaja dengan pretest melalui kuesioner | | | | |
| Melakukan penyuluhan terkait makanan tambahan untuk remaja | | | | |
| Melakukan penilaian pengetahuan remaja dengan posttest melalui kuesioner | | | | |
| Melakukan skrining remaja setelah diberikan makanan tambahan | | | | |
| 3. Evaluasi | | | | |
| 4. Penyusunan laporan | | | | |

Pada pelaksanaan kegiatan setiap anggota memiliki peran masing-masing yaitu, Ketua kelompok memiliki tugas mengkoordinir jalannya praktik komunitas di Kampung Purwa Jaya, memastikan seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai jadwal, dan melakukan evaluasi terkait kegiatan. Anggota kelompok memiliki tugas Bersama-sama dengan ketua melaksanakan kegiatan dan evaluasi, melakukan perizinan lokasi kegiatan, melakukan komunikasi secara intens dengan pihak desa, dan membuat pelaporan kegiatan.

Adapun target luaran pada kegiatan praktik komunitas terdiri dari dua luaran wajib dan tambahan. Luaran wajib berupa publikasi video kegiatan di media social dengan status publish. Selain itu target luaran lainnya adalah adanya perubahan peningkatan pengetahuan pada remaja. Pada luaran tambahan berupa publikasi artikel ilmiah di Jurnal dengan status publish.

Target Luaran kegiatan praktik komunitas

| LUARAN WAJIB | | |
|------------------------|---|--------------------------|
| NO | Jenis | Target |
| 1 | Publikasi Video kegiatan di media social berdurasi 5 menit (Youtube, Facebook, Tiktok, Instagram) | Publish |
| 2 | Peningkatan SDM Peningkatan Pengetahuan Peningkatan kesadaran | Meningkat Meningkat |
| LUARAN TAMBAHAN | | |
| No | Jenis | Target |
| 1 | Publikasi artikel ilmiah di jurnal | Draf/Submitted/Published |
| 2 | Publikasi kegiatan di media massa (cetak/elektronik) | Draf/Submitted/Published |

HASIL

Untuk mengetahui hasil kegiatan pemberdayaan kemitraan masyarakat yaitu adanya peningkatan mitra pasca kegiatan yang telah dilaksanakan selama 1 bulan dari waktu pelaksanaan yang dimulai pada 23 Mei sampai 15 Juni 2024, maka tim pelaksana melakukan monitoring melalui pembagian kuesioner pengetahuan yang wajib diisi oleh tim mitra sebelum dan setelah kegiatan. Monitoring tersebut bertujuan untuk mengetahui dampak dari kegiatan program pengabdian masyarakat ini terhadap perubahan yang telah terjadi pada tim mitra setelah mengikuti secara intens kegiatan yang telah dilaksanakan. Kuisisioner yang dibagikan kepada tim mitra bersifat tertutup, dengan pernyataan kuisisioner terdiri dari 10 soal pengetahuan yaitu pengetahuan tentang Kurang Energi Kronik dan Posyandu remaja.

Peningkatan Pengetahuan Mitra tentang Kurang Energi Kronik

| Soal | Nilai pengetahuan Sebelum dilakukan sosialisasi | Nilai pengetahuan Setelah dilakukan sosialisasi |
|-------------|--|--|
| P 1 | 40% | 90% |
| P 2 | 65% | 100% |
| P 3 | 75% | 100% |
| P 4 | 0% | 70% |
| P 5 | 0% | 80% |
| P 6 | 65% | 100% |
| P 7 | 50% | 85% |
| P 8 | 75% | 90% |
| P 9 | 10% | 90% |
| P 10 | 0% | 85% |

Hasil analisis deskriptif perhitungan kuantitatif terkait dengan dampak pemberdayaan melalui sosialisasi gizi seimbang untuk mencegah KEK pada remaja selaku tim mitra, bisa ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan. Pada P1

pertanyaan tentang ukuran normal LILA sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 40% peserta tidak megetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 90%. Pada P2 pertanyaan tentang dampak remaja bila mengalami KEK sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 65 % setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 100%. Pada P3 pertanyaan tentang cara pencegahan KEK sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 75 % peserta tidak megetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 100%. Pada P4 pertanyaan tentang menu gizi seimbang sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 0 % peserta tidak megetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 70%. Pada P5 pertanyaan tentang kegiatan di Posyandu remaja sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 0% peserta tidak megetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 80%. Pada P6 pertanyaan tentang jadwal posyandu remaja sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 65% peserta tidak megetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 100%. Pada P7 pertanyaan tentang perlunya pengadaan posyandu remaja sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 50% peserta tidak megetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 85%. Pada P8 pertanyaan tentang penemuan remaja KEK sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 75% peserta tidak megetahui setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 90%. Pada P 9 pertanyaan tentang tatacara mengkonsumsi tablet tambah darah sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 10% peserta tidak megetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 90%. Pada P10 pertanyaan tentang status gizi KEK/tidak sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 0% peserta tidak megetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 85%

Foto kegiatan Posyandu Remaja





Hambatan yang ditemukan pada saat kegiatan yaitu kurangnya minat remaja untuk datang ke posyandu karena terkendala waktu pelaksanaan (remaja masih sekolah). Solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu pelaksanaan posyandu dilakukan pada sore hari setelah remaja pulang sekolah. Selain itu remaja dapat di buatkan Whatsapp grup untuk mempermudah komunikasi, konsultasi dan memantau kegiatan remaja. Dalam hal pengadaan SDM mitra menyediakan kader untuk membantu kegiatan posyandu yang sudah dituangkan dalam SK kader dan pemberian insentif setiap bulan nya dengan menggunakan Dana Desa. Sedangkan peran serta mitra bagi posyandu yaitu Pengalokasian Dana desa untuk Kegiatan Posyandu. Temuan baru pemberian makanan tambahan di posyandu dapat menarik minat remaja untuk rutin datang ke posyandu. Rencana selanjutnya melaksanakan pemantauan status gizi dan pemberian makanan tambahan bagi remaja yang KEK. Mitra akan dimasukkan ke dalam grup Whatsapp agar dapat mudah berkomunikasi, konsultasi dan memantau kegiatan remaja. Apabila ditemukan kendala, maka akan dicarikan solusi permasalahannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut Masyarakat khususnya kader sudah berperan aktif dalam kegiatan posyandu remaja. Remaja sudah mengerti Pentingnya Gizi Seimbang. Makanan tambahan untuk mengatasi KEK pada remaja sudah diberikan. Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan penulis memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan pelayanan kesehatan yang baik. Masyarakat khususnya remaja diharapkan untuk meningkatkan Pengetahuan tentang gizi seimbang dan aktif ke posyandu remaja. Mahasiswa diharapkan untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan pengalaman lapangan. Diharapkan perguruan tinggi untuk terus berkontribusi aktif melaksanakan kegiatan komunitas dalam Upaya peningkatan kesejahteraan Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandradewi, Anak Agung Sagung Putri. Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Terhadap Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil KEK (Kurang Energi Kronik) Di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Lombok. *Jurnal Kesehatan Prima*, <https://doi.org/10.32807/jkp.v9i1.61>.
- Dinkes Provinsi Lampung. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Lampung.
- Fakhriyah, *et.al.* (2021). Edukasi Remaja Sadar Gizi Untuk Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) Di Wilayah Lahan Basah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.5764>
- Kemendes RI. (2014). Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*.
- Masfufah Masfufah. (2022). Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Stik Modifikasi Berbasis Pangan Lokal Daun Kelor untuk Remaja Putri KEK. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), 106-113. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v1i3.1220>
- Mia Sopiani. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Di SMAN 1 Wanasaba. <http://eprints.stikeshamzar.ac.id/id/eprint/768>
- Ni Komang Irna Ayu Andani, & Kadek Tresna Adhi. (2024). Karakteristik Sosiodemografi, Keragaman Konsumsi Pangan Serta Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Remaja Putri. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Bali. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.153>
- Setyawati, I., Soekmawaty Riezqy Ariendha, D., Utami, K., & Handayani, S. (2023). Literature review: Ubi Jalar Ungu sebagai Bahan Makanan Tambahan Remaja Kurang Energi Kronis . *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 12(02), 77–83. <https://doi.org/10.57267/jisym.v12i02.192>
- Syahfitri, Erdina Rahmayani. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Kek pada Remaja Putri di Model Agency Elmode Management Kota Medan. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/30408>
- Umasangaji, M. S., Amir, A., & Rowa, S. S. (2021). Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan Pada Remaja Kurang Energi Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kapasa Kota Makassar. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*, 4(1), 16–23. <https://doi.org/10.35451/jkg.v4i1.791>