

EDUKASI REMAJA SADAR GIZI UNTUK PENCEGAHAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) DALAM MENURUNKAN ANGKA KEMATIAN IBU (AKI) DI WILAYAH LAHAN BASAH

Fakhriyah¹⁾, Isnaini²⁾, Meitria Syahadatina Noor³⁾, Andini Octaviana Putri¹⁾, Lisa Fitriani¹⁾, Muhammad Hashfi Abdurrahman⁴⁾, Ranindy Qadrinnisa³⁾

¹⁾Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

²⁾Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

³⁾Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Magister, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

Corresponding author : Lisa Fitriani

E-mail : lisafrn@gmail.com

Diterima 07 November 2021, Disetujui 14 November 2021

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri/wanita adalah suatu kondisi di mana remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 angka kejadian KEK pada remaja putri sebesar 33,5 %. Data Riskesdas Kalimantan Selatan angka KEK paling banyak pada kategori usia remaja (15-19 tahun) yaitu sebanyak 41,24% pada wanita hamil dan 38,27% pada wanita yang tidak hamil. Berdasarkan survei pendahuluan terdapat 58,3 % remaja di Kecamatan Aluh-aluh mengalami KEK. Mitra sasaran kegiatan PKM adalah siswi SMAN 1 Aluh-aluh. Berdasarkan hasil survei dan diskusi dengan mitra, ada beberapa masalah yang dihadapi oleh mitra, yaitu mereka tidak pernah melakukan pemantauan status gizi dan rendahnya pengetahuan terhadap makanan dengan gizi seimbang. Metode pelaksanaan pengabdian adalah dengan memberikan edukasi remaja sadar gizi secara daring dengan cara diskusi menggunakan media ebooklet tentang gizi seimbang dan KEK. Berdasarkan hasil evaluasi terdapat peningkatan pengetahuan siswi SMAN 1 Aluh-aluh tentang gizi seimbang dan KEK. Sebanyak 62 % meningkat, 20% menurun dan 18% tetap. Rekomendasi kepada pihak sekolah adalah melaksanakan kegiatan edukasi tentang gizi seimbang dan KEK secara berkala untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan dapat mengaplikasikannya dalam rangka mencegah terjadi KEK.

Kata kunci: edukasi; pemberdayaan; siswi SMAN 1 Aluh-aluh; gizi seimbang; KEK; booklet.

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (CED) in adolescent girls/women are young women/women who experience malnutrition (calories and protein) that lasts for a long time or are chronic. Based on the results of the 2018 Riskesdas, the incidence of CED in adolescent girls is 33.5%. Data from Riskesdas South Kalimantan has the highest number of CED in the category of adolescents (15-19 years) as many as 41.24% in pregnant women and 38.27% in women who are not pregnant. Based on the preliminary survey, there were 58.3% of adolescents in Aluh-aluh District experienced CED. The target partners of PKM activities are students of SMAN 1 Aluh-aluh. Based on the survey results and discussions with partners, there are several problems faced by partners, namely they have never monitored their nutritional status and have low knowledge of balanced nutrition. The method of implementing the service is to provide nutrition-aware youth education online by means of discussions using ebooklet media about balanced nutrition and CED and online quizzes about balanced nutrition. Based on the results of the evaluation, there was an increase in the knowledge of SMAN 1 Aluh-aluh students about balanced nutrition and CED. A total of 62% increased, 20% decreased and 18% remained. Recommendations to the school are to carry out educational activities about balanced nutrition and CED on a regular basis to increase adolescent knowledge and be able to apply it in order to prevent CED from occurring.

Keywords: education; empowerment; students of SMAN 1 Aluh-aluh; balanced nutrition; CED; booklet.

PENDAHULUAN

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 dan Haryani, 2012).

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 penambahan berat badannya adekuat (Proverawati dan Wati, 2011).

Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Risiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mempunyai kecenderungan menderita KEK.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 angka kejadian KEK pada remaja putri sebesar 33,5 %. Data Riskesdas Kalimantan Selatan angka KEK paling banyak pada kategori usia remaja (15-19 tahun) yaitu sebanyak 41,24% pada wanita hamil dan 38,27% pada wanita yang tidak hamil.

Kecamatan Aluh-aluh merupakan salah satu dari 23 Kecamatan yang ada di Kabupaten Banjar. Sebagian besar wilayah ini merupakan daerah rawa dan sungai, dengan hasil utama adalah padi dan menangkap ikan. KEK masih menjadi masalah kesehatan pada kecamatan Aluh-aluh. Berdasarkan survey pendahuluan terdapat 58,3 % remaja di Kecamatan Aluh-aluh mengalami KEK.

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 gizi (Ertiana dan Wahyuningsih, 2019).

Gusliandra (2013) mengatakan bahwa ada hubungan antara asupan energi dan protein dengan status gizi. Apabila asupan protein pada remaja kurang akan memiliki peluang 11,5 kali lipat menderita kurus dibandingkan dengan remaja yang asupan proteinnya cukup. Sedangkan seorang remaja

berpeluang 9,4 kali menderita kurus apabila yang dikonsumsi kurang dibandingkan dengan remaja yang asupan energinya cukup (Gusliandra dan Ardina, 2013).

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 terwujud (Sudiman dan Jahari, 2012).

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.

Berdasarkan hasil penelitian Yulianasari dkk. (2019) menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan media booklet cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait pencegahan KEK. Pada kegiatan pengabdian oleh Wahyuni dkk (2019) terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dengan kategori baik dari 14% menjadi 90% (Yulianasari, Nugraheni dan Kartini, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah dilaksanakan edukasi menggunakan media booklet.

METODE

Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putri di SMAN 1 Aluh-aluh yang berjumlah 55 orang.

Media

Media yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

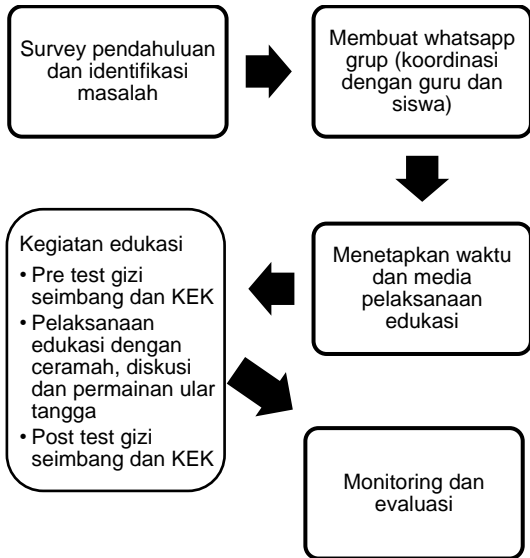
1. Grup whatsapp dan google classroom sebagai sarana untuk melakukan edukasi secara daring.
2. Ebooklet yang berisi materi gizi seimbang
3. Kuesioner online menggunakan google form untuk mengevaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan April-Oktober 2021. Tempat pengabdian masyarakat adalah SMAN 1 Aluh-aluh Kabupaten Banjar.

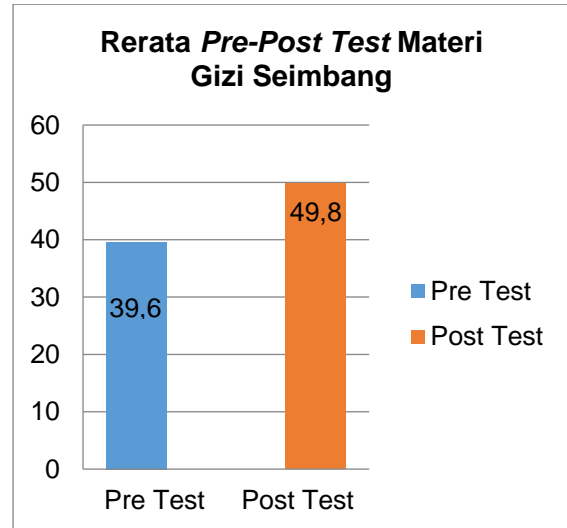
Metode

Metode yang digunakan untuk tercapainya tujuan pengabdian masyarakat ini adalah dengan diskusi melalui google classroom dan whatsapp .



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

11-20	6	7
21-30	6	8
31-40	10	7
41-50	12	8
51-60	6	6
61-70	5	5
71-80	1	7
81-90	0	2
91-100	0	2



Gambar 4. Grafik Perbandingan Rerata Pre Test dan Post Test

HASIL DAN PEMBAHASAN
Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Pertama-tama dilakukan pre-test tentang KEK dan gizi seimbang kemudian setelah itu diberikan edukasi dengan memberikan tugas baca ebooklet pada google classroom dan diskusi pada grup whatsapp. Setelah pelaksanaan, dilakukan post-test untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang KEK dan gizi seimbang.

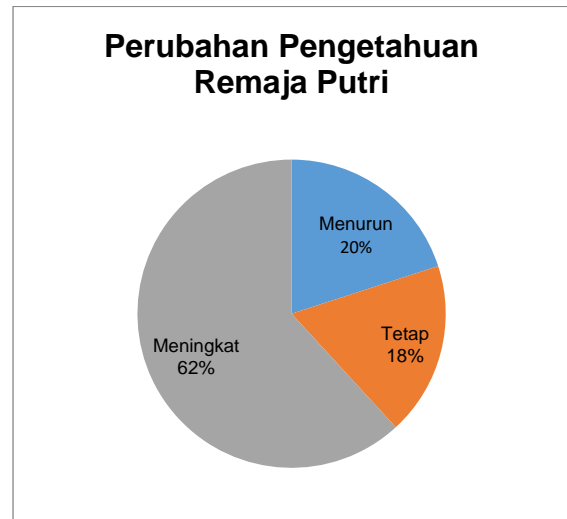
Berikut adalah booklet yang diberikan sebagai materi edukasi:



Gambar 2. Booklet Gizi Seimbang
Hasil Pre Test dan Post Test untuk Mengukur Pengetahuan Remaja Putri

Tabel 1. Sebaran Interval Pre Test dan Post Test

Nilai Interval	Frekuensi Pre-Test	Frekuensi Post-Test
1-10	9	3



Gambar 5. Diagram Perubahan Pengetahuan Remaja Putri

Pada hasil keseluruhan pre-post test materi gizi seimbang diketahui sebanyak 11 orang atau 20% hasilnya menurun, sebanyak 10 orang atau 18% hasilnya tetap, dan sebanyak 34 orang atau 62% hasilnya meningkat. Adapun untuk responden yang nilainya menurun dan tetap diduga karena responden tersebut kurang membaca materi yang diberikan serta kurang memerhatikan diskusi yang berlangsung. Sehingga responden yang nilainya menurun hanya menjawab

pertanyaan tanpa memperhatikan materi yang sudah diberikan. Sedangkan responden yang nilainya tetap hanya mengingat jawaban pada saat pre-test dan menjawab hal yang sama pada saat post-test. Berdasarkan hasil pre-test dengan jawaban yang salah kebanyakan ditemukan pada pertanyaan tentang porsi makanan dan ukuran rumah tangga. Berdasarkan hasil post-test dengan jawaban salah masih ditunjukkan pada pertanyaan yang sama seperti jawaban pada saat pre-test yakni pada pertanyaan tentang porsi makanan dan ukuran rumah tangga.

Hal ini dikarenakan pemberian informasi dan edukasi yang telah dilakukan. Pemberian informasi dan edukasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Pengetahuan seseorang akan meningkat jika mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya smartphone, tv, radio, surat kabar, atau media cetak lainnya (Sari *et al.*, 2020).

Salah satu media cetak yang dapat digunakan adalah booklet, yaitu suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk tulisan dan gambar. Manfaat booklet sebagai media komunikasi pendidikan kesehatan antara lain membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat, membuat sasaran pendidikan tertarik dan ingin tahu lebih dalam untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penemuan informasi oleh sasaran pendidikan serta mendorong keinginan orang untuk mengetahui lalu mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik (Puspitaningrum *et al.*, 2017).

Dengan menggunakan media booklet remaja putri cenderung lebih mudah untuk memahami tentang muatan informasi karena informasi yang tercantum di dalam booklet ringan dan dapat dipelajari sendiri oleh remaja putri.

Pendidikan gizi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja, membentuk sikap positif terhadap hidup sehat dalam rangka menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. (Ningsih THS, 2021). Edukasi gizi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja, membentuk sikap positif terhadap hidup sehat dalam rangka menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Tisa, Simanjuntak dan Wahyudi, 2020).

Edukasi yang diberikan diharapkan mampu untuk merubah pandangan remaja terhadap persepsi yang salah mengenai gizi, mengalami perubahan kearah positif. Pemberian edukasi pedoman gizi seimbang pada remaja diharapkan mampu untuk

mengarahkan sikap remaja keningkat menghargai (*valuing*), bertanggungjawab (*responsible*) dan tindakan (*practice*) (Notoadmodjo, 2007). Pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan tindakan (*practice*) merupakan tahapan perubahan perilaku atau pembentukan perilaku. Sebelum seseorang mengetahui perilaku ia harus tahu terlebih dahulu apa manfaat bagi dirinya. Untuk mewujudkan pengetahuan tersebut, maka individu di stimulus dengan edukasi kesehatan. Setelah seseorang mengetahui stimulus proses selanjutnya ia akan menilai atau bersikap terhadap stimulus tersebut (Notoadmodjo, 2010).

Gizi yang cukup pada masa remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan remaja. Ketika pemenuhan gizi tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada timbulnya masalah gizi. Sehingga, untuk mencegah terjadinya masalah gizi adalah dengan memberikan edukasi agar pengetahuan gizi bertambah. Hal ini secara tidak langsung akan mempengaruhi status gizi remaja (Krisdiani, Sufyan dan Ilmi, 2020).

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui beberapa faktor penghambat dan kendala pelaksanaan kegiatan pemberian informasi dan edukasi ini, yaitu:

1. Edukasi tidak bisa dilakukan secara langsung karena terbentur dengan kebijakan PPKM
2. Siswa tidak bisa mengakses zoom meeting karena keterbatasan perangkat yang dimiliki
3. Kegiatan dilaksanakan secara daring sehingga materi yang diberikan kurang dipahami oleh responden

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi. Rekomendasi kepada pihak sekolah agar melaksanakan kegiatan edukasi tentang gizi seimbang dan KEK secara berkala untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan dapat mengaplikasikannya dalam rangka mencegah terjadi KEK.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Unit P2M Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, SMAN 1 Aluh-Aluh dan seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

Ertiana, D. dan Wahyuningsih, P. S. (2019). Asumsi Makan dengan Kejadian Kek

- Pada Remaja Putri di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri. *Jurnal Gizi KH* 1(2): 102–109.
- Gusliandra dan Ardina. (2013). Faktor Resiko Status Gizi Kurus pada Anak Usia 6 Tahun di Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang*.
- Krisdiani, A. F., Sufyan, D. L. dan Ilmi, I. M. B. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap the Effect of Education Trough Twitter Thread on Adolescent Nutrition Knowledge At Harjamukti Junior High School in Depok. *Jurnal Ikesmas* 16(2): 95–102.
- Notoadmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati dan Wati, E. K. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Jakarta: Nuha Medika.
- Puspitaningrum, W. *et al.* (2017). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan dalam Menstruasi di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan li Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 5(4): 274–281.
- Sari, T. H. *et al.* (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental dengan Pendekatan Peer Group di SMPN 21 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin* 3(2): 134–144. doi: 10.36341/jpm.v3i2.1114.
- 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.
- Sulistyoningsih dan Haryani. (2012). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- THS, N. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Sarapan Pagi Seimbang Berpengaruh Terhadap Perubahan Status Gizi Remaja Putri. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 12(1): 11. doi: 10.32502/sm.v12i1.2539.
- Tisa, D., Simanjuntak, B. Y. dan Wahyudi, A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Debora. *Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan* 8(13(1): 19–24.
- Yulianasari, P., Nugraheni, S. A. dan Kartini, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Booklet Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Terkait Pencegahan Kekurangan Energi Kronis (Studi Pada Remaja Putri Sma Kelas Xi di Sma Negeri 14 dan Sma Negeri 15 Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 7(4): 420–428.