



PEDULI KURANG ENERGI KRONIS (KEK) REMAJA PUTRI DENGAN EDUKASI SEHAT TANPA KEK (SETAPAK)**Oleh****Laras Sitoayu¹, Renita Febriana², Rizkita Windhiyaningrum³, Yolanda Krisna Dewi⁴, Juliana⁵, Yuni Pradilla Fitri⁶, Maria Tambunan⁷****^{1,6,7}Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Universitas Esa Uggul, Jakarta, Indonesia****^{2,3,4,5}Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Uggul, Jakarta, Indonesia****E-mail: ¹laras@esaunggul.ac.id**

Article History:*Received: 26-01-2023**Revised: 17-02-2023**Accepted: 25-02-2023***Keywords:***Remaja putri, KEK, Gizi remaja*

Abstract: *KEK merupakan salah satu masalah gizi yang sering dan masih banyak dialami oleh remaja putri. Remaja putri cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar sehingga memiliki gaya hidup tidak baik yang merugikan kesehatan tubuhnya. Rendahnya pengetahuan pada remaja putri menjadi penyebab mudahnya seorang remaja putri terpengaruh lingkungan sekitar. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi terkait KEK pada remaja putri. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan secara online menggunakan media video kepada 23 siswi SMK Mutiara 17 Agustus. Sebagai evaluasi dilakukan pre dan post test selama kegiatan berlangsung. Hasil edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terkait KEK sebesar 28 poin. Agar peningkatan kesehatan dan gizi remaja menjadi lebih baik, perlu dilakukan edukasi gizi menggunakan media yang menarik pada remaja putri secara komprehensif dan berkesinambungan.*

PENDAHULUAN

Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja khususnya remaja putri banyak disebabkan karena kurangnya asupan gizi seperti energi dan protein yang berlangsung lama, sehingga kebutuhan zat gizi tersebut tidak tercukupi (Arista 2017). Jika dibiarkan dalam jangka waktu lama dan berkelanjutan, kondisi ini menyebabkan gangguan kesehatan pada remaja putri. Apalagi remaja putri merupakan salah satu gerbang utama penentu gizi untuk generasi yang akan datang. Seorang Wanita Usia Subur (WUS) seperti remaja putri yang KEK memiliki risiko tinggi untuk melahirkan anak yang menderita KEK dikemudian hari, menimbulkan masalah kesehatan (morbiditas, mortalitas dan disabilitas) dan menurunkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) (Paramata and Sandalayuk 2019).

Selain asupan yang kurang, penyebab terjadinya KEK pada remaja putri adalah kurangnya pemahaman akan bahaya KEK. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku setiap individu, termasuk perilaku kesehatan. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lama dibandingkan dengan perilaku yang



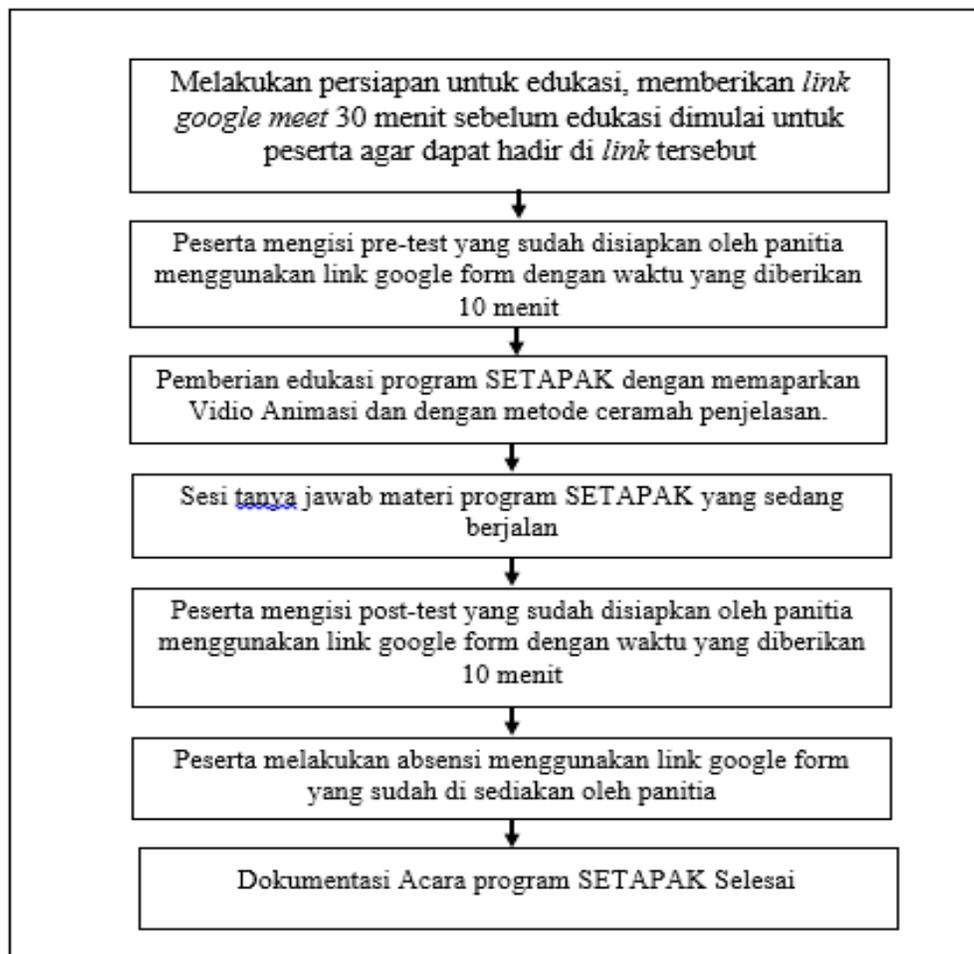
tidak didasari pengetahuan (Kesehatan 2013). Sehingga perlu digalakan intervensi peningkatan pengetahuan mengenai KEK pada remaja putri secara berkesinambungan seperti pada siswi-siswi SMA/SMK.

Salah satu siswi-siswi yang perlu mendapatkan edukasi terkait pentingnya KEK adalah siswi di SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan, diperoleh data bahwa sekitar 30% siswi tidak paham dampak dari KEK, ap aitu KEK serta banyak siswi yang mengikuti trend melakukan diet rendah energi tanpa tahu kebutuhan gizinya apakah terpenuhi atau tidak. Bedarken latar belakang tersebut, tim bertujuan melaksanakan program edukasi SEhat TAnpa Kek (SETAPAK) untuk meningkatkan pengetahuan KEK remaja putri di SMK Mutiara 17 Bekasi. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, dapat mengurangi kejadian KEK pada remaja putri dan dapat memberikan inovasi program edukasi di tingkat sekolah untuk dapat dilanjutkan secara berkala.

METODE

Program edukasi SETAPAK dilakukan pada siswi SMK Mutiara 17 Agustus kelas X dan XI Kejuruan Farmasi sejumlah 23 orang. Edukasi ini menggunakan media video animasi dengan durasi video 4 menit 40 detik. Video animasi yang digunakan berisi materi tentang definisi KEK, prevalensi kejadian KEK pada WUS, indikator KEK, faktor penyebab KEK, dampak KEK, pencegahan KEK.

Alur kegiatan edukasi SETAPAK dilakukan secara virtual dengan menggunakan *google meet* dan siswi mengerjakan *pre-test* sebelum dilakukan intervensi, setelah itu panitia yang bertugas memberikan intervensi menggunakan media video animasi. Setelah intervensi selesai, dilakukan sesi tanya jawab seputar materi yang sudah dijelaskan. Selanjutnya siswi mengerjakan *post-test* dan mengisi *link* absensi dengan waktu yang sudah diberikan. Terakhir melakukan sesi dokumentasi berupa foto bersama. Edukasi dilakukan secara online, pada 30-31 Maret 2021. Berikut alur kegiatan edukasi:



Gambar 1. Alur Kegiatan Edukasi

HASIL

Kegiatan program SETAPAK pada siswi SMK Mutiara 17 Agustus Kejuruan Farmasi dilaksanakan dalam 2 hari pertemuan yang dilaksanakan secara virtual menggunakan *google meet*. Pertemuan diadakan pada masing-masing kelas, kelas X pada hari Selasa, 30 Maret 2021 pukul 08.00–09.00 WIB dan kelas XI pada hari Rabu, 31 Maret 2021 pukul 09.30–10.30 WIB. Tim pengabdian masyarakat memiliki tugas masing-masing, seperti menjadi moderator, pembicara materi, membuat *google form* untuk absensi, *pre-test* dan *post-test* serta membagikan *link google form* yang telah dibuat dan dokumentasi.

Kegiatan intervensi diawali dengan mengingatkan siswi terkait program SETAPAK yang akan dilaksanakan, setelah itu tim yang bertugas memberikan *link google meet* 10 menit sebelum acara dimulai melalui pesan di grup *whatsapp*, 5 menit sebelum waktu pelaksanaan, siswi diperkenalkan untuk memasuki *google meet*, setelah siswi hadir di *google meet* acara dimulai dengan pembukaan oleh moderator dengan menyapa siswi yang hadir kemudian dilanjutkan doa bersama sebelum ke acara selanjutnya.

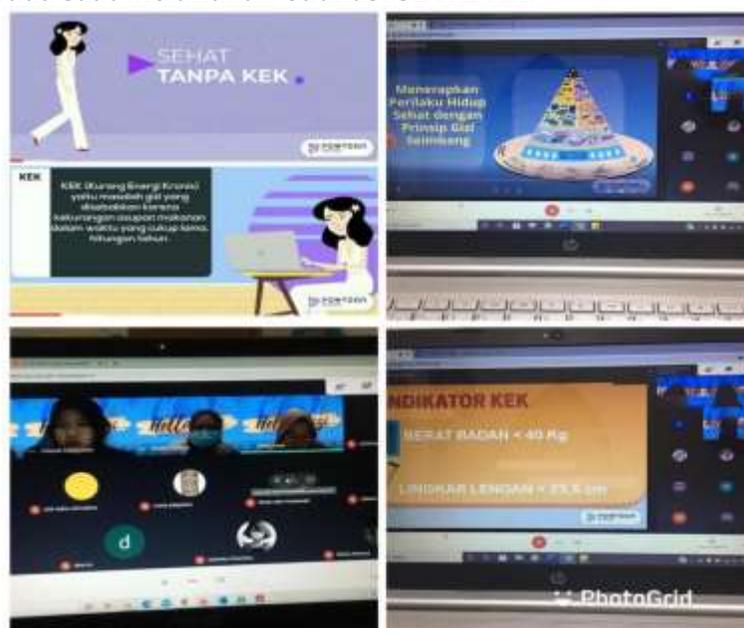
Setelah doa bersama, siswi dipandu oleh moderator untuk mengerjakan *pre-test* yang sudah disiapkan panitia, waktu pengerjaan *pre-test* selama 10 menit dengan jumlah pertanyaan sebanyak 10 soal yang berisikan mengenai materi yang terdapat pada video



animasi. Soal pertama yaitu berisi tentang singkatan KEK, soal kedua yaitu golongan usia yang rentang mengalami KEK menurut riskesdas, soal ketiga yang bukan merupakan indikator KEK, soal keempat faktor penyebab terjadinya KEK, soal kelima dampak yang ditimbulkan dari KEK, soal keenam yaitu penyebab kehilangan massa otot, soal ketujuh yaitu dampak gangguan sistem hormonal yang ditimbulkan KEK, soal kedelapan yaitu definisi KEK, soal kesembilan yaitu indikator penentu KEK, soal kesepuluh yaitu pencegahan yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko KEK. Setelah siswi mengerjakan *pre-test* maka acara dilanjutkan kepada intervensi program SETAPAK.

Intervensi program SETAPAK dilaksanakan dengan menggunakan media berupa video animasi dengan durasi video kurang lebih 4 menit. Video animasi yang digunakan berisi materi tentang definisi KEK, prevalensi kejadian KEK pada WUS, indikator KEK, faktor penyebab KEK, dampak KEK, pencegahan KEK. Setelah pemutaran video animasi dilanjutkan dengan penjelasan terkait video yang sudah diputar. Setelah selesai penjelasan dengan video animasi, dilanjutkan dengan pengisian *post-test* yang dipandu oleh moderator dengan menggunakan link yang sudah dibuat. Waktu pengerjaan *post-test* selama 10 menit dengan soal yang sama seperti *pre-test*.

Setelah mengerjakan *post-test* selanjutnya siswi wajib melakukan pengisian absensi menggunakan *link google form* yang sudah disediakan oleh tim, siswi juga diwajibkan mengisi kesan dan saran dalam kehadiran. Selesai mengisi absensi siswi yang memiliki pertanyaan terkait materi di persilakan untuk mengajukan pertanyaan dan melakukan diskusi. Namun pada sesi tanya jawab siswi kurang aktif dalam bertanya mengenai materi yang dibahas, sehingga tim berusaha membuat siswi aktif dengan menanyakan kembali terkait materi yang sudah dijelaskan. Saat ditanya kembali tentang materi yang sudah dijelaskan, masih banyak siswi yang belum paham dan tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan sehingga panitia memberikan penjelasan kembali terkait materi. Terakhir setelah selesai sesi diskusi, yaitu dokumentasi kegiatan dan acara ditutup oleh moderator. Berikut ini adalah bukti pada saat melakukan edukasi SETAPAK:



Gambar 2. Edukasi Program SETAPAK



Program dapat dikatakan berhasil apabila penilaian indikator sudah baik atau mencapai target. Pada edukasi ini persentase kehadiran siswi >50% yaitu sebesar 72% (23 siswi dari 32 siswi) dan pengetahuan pada siswi meningkat terkait kurang energi kronis yaitu dari nilai rata-rata *pre-test* sebesar 60,5 menjadi rata-rata *post-test* sebesar 89, hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 28 poin.

DISKUSI

Evaluasi hasil edukasi SETAPAK didapatkan hasil yaitu, persentase kehadiran sebesar 72% (23 orang siswi dari total 32 siswi) sehingga untuk persentase kehadiran mencapai target >50%. Meskipun sudah mencapai 72% kehadiran siswi namun masih belum mencapai 100%. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpedulian siswi terhadap kesehatan dalam hal ini terkait KEK masih kurang. Perlu ada sosialisasi lebih mendalam dan kuat dari pihak sekolah agar siswi peduli dengan kesehatannya, khususnya terkait KEK. Salah satu cara meningkatkan antusias adalah dengan program edukasi yang menarik dan berkesinambungan. Selain itu perlu juga menggunakan media edukasi yang interaktif dan kekinian yang mudah dipahami dan disukai oleh siswi. Media edukasi merupakan hal penting yang perlu diperhatikan. Dengan media yang menarik dan mudah dipahami, terbukti mampu meningkatkan rasa ingin tahu siswi akan sesuatu yang pada akhirnya akan meningkatkan pengetahuan siswi (Faridah, Sitoayu and Nuzrina 2019).

Terkait pengetahuan pada siswi mengalami peningkatan yang dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan secara online dengan *google form*, dengan hasil rata-rata nilai *pre-test* yaitu 60,5 poin dan hasil rata-rata nilai *post-test* 89 poin maka terjadi peningkatan sebesar 28 poin. Adanya peningkatan pengetahuan pada siswi menunjukkan salah satu indikator keberhasilan program edukasi yang dilakukan meskipun secara virtual. Hal ini sejalan dengan program edukasi remaja sadar gizi yang dilakukan secara online terkait KeK yang juga berhasil meningkatkan pengetahuan (Fakhriyah, et al. 2021).

Dari 10 soal yang diberikan, terdapat soal yang memiliki jawaban benar paling sedikit, pertama pertanyaan tentang yang bukan merupakan indikator KEK dimana sebesar 29% siswi menjawab dengan benar, yang kedua pertanyaan tentang indikator penentu KEK sebesar 42% siswi menjawab dengan benar, yang ketiga pertanyaan tentang pencegahan yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko KEK sebesar 46%. Setelah dilakukan intervensi dengan media video animasi, terdapat peningkatan pengetahuan yang dilihat dari pengerjaan *post-test*. Pada pengerjaan *post-test* soal dengan jawaban benar paling sedikit di *pre-test* mengalami peningkatan dengan hasil semua siswi dapat menjawab dengan benar.

Bedasarkan hasil evaluasi, banyak remaja yang tidak paham cara pencegahan KEK, salah satunya harus memperhatikan asupan makan. Seorang remaja harus mengetahui makanan yang dikonsumsi. Banyak remaja yang tidak peduli dengan makanan yang dikonsumsi remaja cenderung mengikuti diet dan mengabaikan kecukupan asupan dan zat gizi. Remaja seharusnya mampu memilih makanan yang bergizi yang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan dalam tubuhnya (Ertiana and Wahyuningsih 2019).

Remaja adalah masa sangat penting dalam dekade pertama kehidupan. Masa remaja dapat dilihat dari pertumbuhan dan perubahan yang cepat dari masa kanak-kanak menjadi dewasa muda. Pengetahuan yang baik akan menstimulasi perubahan sikap seseorang sehingga menjadikannya praktik sehari-hari. Termasuk juga pada remaja putri, yang sangat mudah terpengaruh dengan gaya hidup dan lingkungan sekitar menjadi tidak baik.



Memberikan edukasi pada remaja putri menjadi penting untuk dilakukan agar mereka mampu bersikap dengan baik. Seseorang yang mempunyai pengetahuan tentang gizi yang baik lebih memilih memperhatikan makanan dan kesehatannya (Dewi and Martini 2021).

KESIMPULAN

Edukasi gizi pada remaja putri penting untuk dilakukan baik pada tingkat masyarakat maupun keluarga. Pemberian edukasi dengan inovasi yang menarik dengan program SETAPAK terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja sebanyak 28 poin. Diharapkan program edukasi serupa banyak dilakukan untuk remaja putri dan terus berkelanjutan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi dan seluruh tim yang telah membantu sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Arista, A.D., Widajanti. L., & Aruben, R. "Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh/Umur dengan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri (Studi di Sekolah Menengah Kejuruan Islamic Centre Baiturrahman Semarang pada Puasa Ramadhan Tahun 2017)." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2017.
- [2] Dewi, Rosmala Kurnia, and Sri Martini. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Usia Remaja." *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 2021: 273-279.
- [3] Ertiana, Dwi, and Putri Suryani Wahyuningsih. "Asupan Makan dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri." *Jurnal Gizi KH*, 2019: 102-109.
- [4] Fakhriyah, et al. "Edukasi Remaja Sadar Gizi untuk Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) dalam Menurunkan Kematian Ibu (AKI) di Wilayah Lahan Basah." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 2021: 499-503.
- [5] Faridah, S.N, L Sitoayu, and R. Nuzrina. "Efektivitas Veggie-fruit Dart Game terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswi SDN Duri Kepa 05 Pagi." *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2019: 22-31.
- [6] Kesehatan, Kementerian. *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013.
- [7] Paramata, Yeni, and Marselia Sandalayuk. "Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo." *Gorontalo Journal of Public Health*, 2019: 120-125.