

## PERUBAHAN PERILAKU DAN PENINGKATAN STATUS GIZI REMAJA KEK DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG

Eliza<sup>1</sup>, Imelda Telisa<sup>2</sup>, M. Yusuf<sup>3</sup>

Poltekkes Kemenkes Palembang

<sup>1</sup> [eliza@poltekkespalembang.ac.id](mailto:eliza@poltekkespalembang.ac.id), <sup>2</sup> [imeldatelisa@poltekkespalembang.ac.id](mailto:imeldatelisa@poltekkespalembang.ac.id),

<sup>3</sup> [myusuf@poltekkespalembang.ac.id](mailto:myusuf@poltekkespalembang.ac.id)

### Abstrak

Kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri disebabkan oleh asupan energi dan protein yang kurang. Hasil penelitian tahun 2019, skrining pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Palembang yang berumur 15-17 tahun didapatkan 42,6% siswi berisiko KEK. Pada siswi yang berisiko KEK ditemukan asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) kurang dari 50%. Pemberian edukasi berupa penyuluhan kepada siswi yang berisiko KEK merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guna memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang, makanan yang dapat meningkatkan status gizi serta memberikan kesadaran kepada siswi akan pentingnya makanan yang bergizi. Selain itu siswi juga diberikan buku saku mengenai peningkatan status gizi dan gizi seimbang. Hasil dari pretest rata-rata mengenai pengetahuan gizi siswi yaitu 58,37 dan mengalami peningkatan pada hasil posttest menjadi 74,29. Dari 43 siswi yang diukur status gizinya ditemukan 30 siswi menderita kurang energi kronis atau sebanyak 69,77% peserta pengabmas. Masing-masing siswi peserta pengabmas selain diberikan edukasi berupa penyuluhan sebanyak 2 kali juga diberikan buku saku mengenai KEK dan asupan gizi seimbang untuk remaja.

**Kata Kunci** : Edukasi, kurang energi kronis, remaja putri, status gizi

### Abstract

*Chronic energy deficiency is caused by insufficient energy and protein intake. The results of the 2019 study, screening of Muhammadiyah 1 Palembang high school students aged 15-17 years, found 42.6% of students at risk of chronic energy deficiency. In students who were at risk of chronic energy deficiency, it was found that the intake of macronutrients (energy, protein, fat and carbohydrates) was less than 50%. Providing education in the form of counseling to students who were at risk of chronic energy deficiency was one of the efforts that can be done to provide knowledge about balanced nutrition, foods that can improve nutritional status and provide awareness to students about the importance of nutritious food. In addition, students were also given a pocket book on improving nutritional status and balanced nutrition. The results of the average pretest regarding the nutritional knowledge of students are 58.37 and an increase in the posttest results to 74.29. From 43 students whose nutritional status was measured, it was found that 30 students suffered from chronic lack of energy or as many as 69.77% of community service participants. Each student who participates in community service, apart from being given education in the form of counseling twice, is also given a pocket book on Chronic energy deficiency and balanced nutritional*

*intake for teenagers.*

**Keyword :** *Education, Chronic energy deficiency, adolescent girls, nutritional status*

## **PENDAHULUAN**

Kurang Energi Kronis (KEK) adalah salah satu masalah gizi yang sering menyerang remaja putri dikarenakan asupan zat gizi yang kurang. Hal ini akan mengundang masalah gizi lain seperti anemia dan kemudian akan mempengaruhi tingkat kesehatan dan konsentrasi belajar. Masalah KEK merupakan kasus yang banyak terjadi di Indonesia, dengan penyebab utama karena tidak tercukupinya zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Pujiatun, 2014).

Kurangnya asupan energi dari kecukupan harian dalam jangka waktu yang lama akan berdampak pada penurunan status gizi (Waryana, 2010). Masalah KEK pada remaja putri banyak disebabkan karena kurangnya asupan energi dan protein (Muchlisa et al., 2013). Asupan makronutrien yang rendah, juga akan mempengaruhi asupan mikronutrien. Brox et. al. menyatakan bahwa asupan protein berkaitan erat dengan kecukupan zat besi (Dewi & Mulyati, 2014). Zat besi adalah faktor penting dan utama dalam mensintesis hemoglobin. Berdasarkan Angka kecukupan Gizi (AKG) 2019, kecukupan protein untuk perempuan berusia 16-18 tahun adalah 65 gram per hari dan kecukupan zat besi untuk perempuan usia 16-18 tahun adalah 15 mg per hari (Kemenkes RI, 2019).

Data Riskesdas tahun 2018, prevalensi KEK pada wanita usia subur usia 15-49 yang tidak hamil di Indonesia adalah 14,5 %. Prevalensi tertinggi wanita usia subur yang tidak hamil ditemukan pada rentang usia 15-19 tahun yaitu 36,3%. Besaran masalah risiko KEK pada Wanita Usia Subur (WUS) dan ibu hamil lebih banyak ditemukan pada kelompok usia remaja (15-19 tahun), hal ini harus menjadi perhatian khusus (Kemenkes RI, 2018).

Hasil penelitian pada tahun 2019, melalui hasil skrining yang telah dilakukan pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Palembang dengan rentang usia 15-17 tahun, didapatkan 42,6% siswi berisiko KEK. Skrining dilakukan pada siswi kelas X dan XI. Pada siswi yang berisiko KEK ditemukan asupan zat makronutrien kurang dari 50% kecukupan. Begitu juga dengan asupan zat besi, diketahui siswi yang berisiko KEK dan kurang asupan zat besi mencapai 91,7%. Jumlah siswi yang berisiko KEK dan berisiko anemia sebesar 72,2%. Pengetahuan gizi kurang pada kelompok siswi yang KEK sebesar 50,0%.

Pemberian edukasi berupa penyuluhan kepada siswi yang berisiko KEK merupakan upaya yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang, makanan yang dapat meningkatkan status gizi serta memberikan kesadaran kepada siswi akan pentingnya makanan yang bergizi. Pola makan semasa remaja sangat mempengaruhi kesehatan pada fase kehidupan selanjutnya. Pola makan yang buruk pada usia remaja akan menimbulkan berbagai masalah gizi, seperti anemia gizi besi, overweight, obesitas, dan KEK (Zaki et al., 2017).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pemberian edukasi gizi dengan metode penyuluhan dan pemberian buku saku mengenai KEK dan Gizi Seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui beberapa tahapan mulai dari persiapan, pelaksanaan sampai evaluasi kegiatan, antara lain sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

Penentuan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat yang sesuai dengan kriteria, yaitu dengan angka kasus remaja putri KEK di sekolah tersebut tinggi. Mengurus administrasi perizinan di lokasi yang memenuhi kriteria, yaitu di SMA Muhammadiyah 1 Palembang. Penjajakan dilaksanakan pada tanggal 21 September 2021. Setelah mendapatkan izin pelaksanaan pengabmas, dilanjutkan dengan disepakati hari dan tanggal kegiatan pengabmas. Mempersiapkan sarana dan alat seperti ruangan untuk edukasi gizi, kuesioner, buku saku, peralatan tulis, timangan berat badan, microtoise, dan pita LiLA.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi skrining, edukasi gizi, pemberian buku saku gizi, dan monitoring evaluasi. Kegiatan dilakukan dengan 3 kali pertemuan, yaitu pada tanggal 2 dan 23 Oktober 2021 untuk kegiatan edukasi serta tanggal 13 November 2021 untuk pelaksanaan monitoring evaluasi.

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan melakukan post test dan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan LiLA. Evaluasi dilakukan dengan mengadakan post test setelah peserta diberikan materi dan buku saku. Evaluasi ini dilakukan untuk menilai peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

## HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebanyak 3 pertemuan pada bulan Oktober dan November 2021. Kegiatan tersebut melibatkan 34 orang siswi SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

### Edukasi gizi

Edukasi gizi diberikan sebanyak 2 kali, yaitu pada tanggal 2 dan 23 Oktober 2021. Edukasi gizi dilakukan dalam bentuk penyuluhan gizi mengenai gizi dan kondisi KEK. Penyuluhan gizi dilakukan oleh dosen jurusan Gizi Poltekkes Palembang. Dengan adanya edukasi gizi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswi sehingga lebih dapat menerapkan pola makan yang seimbang serta mematuhi diet yang dianjurkan agar didapatkan status gizi dalam status normal.



**Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Gizi kepada peserta kegiatan pengabdian masyarakat Pemberian Buku saku mengenai “Perilaku dan Peningkatan Status Gizi Remaja KEK” untuk peserta pengabmas dan sekolah**

Buku saku mengenai “Perilaku dan Peningkatan Status Gizi Remaja KEK” diberikan kepada peserta pengabmas dimaksudkan agar siswi lebih memahami mengenai Gizi seimbang

sehingga bisa dipelajari dan dipahami. Buku Saku juga diberikan kepada pihak sekolah sebagai kenang-kenangan.



Gambar 2. Pemberian Buku Saku KEK dan Gizi Seimbang kepada peserta dan pihak sekolah

### **Pretest dan Post test peserta pengabmas**

Metode pretest dan posttest dilakukan untuk sebagai salah satu bentuk evaluasi kepada peserta pengabdian masyarakat dalam mengukur pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan pada edukasi gizi yang berupa penyuluhan gizi mengenai KEK dan Gizi Seimbang. Rata-rata hasil pretest pengetahuan gizi yang dilakukan terhadap 43 siswi dengan usia remaja didapatkan nilai sebesar 58,37. Hasil posttest didapatkan rata-rata 74,29, sehingga didapatkan peningkatan pengetahuan siswi rata-rata 15,92 point

### **pengukuran berat badan, tinggi badan, dan LiLA awal dan akhir**

Pada pengukuran awal, dari 43 peserta kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan 30 siswi dengan ukuran LiLA <23,5 cm atau sekitar 69,77% siswi peserta pengabmas dengan status KEK. Dari pengukuran IMT/umur diketahui siswi dengan status gizi buruk sebanyak 4 orang, 19 orang dengan status gizi kurang dan 20 orang dengan status gizi baik.

Pengukuran akhir dilakukan setelah para peserta mendapatkan edukasi gizi sebanyak 2 kali dan dibekali dengan buku saku gizi. Hasil pengukuran akhir menunjukkan perubahan yang signifikan pada berat badan. Untuk tinggi badan dan LiLA tidak terlalu berbeda dengan pengukuran diawal. Sehingga pada akhir kegiatan pengabmas ini hanya melihat perubahan berat badan. Dari 43 orang siswi yang diukur status gizinya diawal kegiatan pengabmas, pada akhir kegiatan ini ditemukan 30 siswi mengalami peningkatan berat badan mulai berkisar antara 0,25 kg sampai 1,05 kg.

### **KESIMPULAN**

Begiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan untuk remaja putri siswi SMA Muhammadiyah 1 Palembang dengan total peserta sebanyak 34 orang. Kegiatan ini dilakukan dalam 3 pertemuan, yaitu tanggal 2 dan 23 Oktober 2021 untuk edukasi gizi dan pada 13 November 2021 untuk monitoring evaluasi.

Pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini ada 69,77% peserta yang mengalami KEK. Ada peningkatan pengetahuan yang didapatkan setelah edukasi gizi diberikan kepada peserta mengenai KEK dan Gizi Seimbang sebanyak 15,92 point.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A. N., & Mulyati, T. (2014). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI (STUDI PENELITIAN DI SMP NEGERI 13 SEMARANG). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia, 3 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 1 (2019).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskesdas 2018. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Muchlisa, Citrakesumasari, & Indriasari, R. (2013). HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR TAHUN 2013 The Correlation of Nutrient Intake with Nutritional Status of Adolescent Girls in Public Health Faculty Hasanuddin Un.
- Pujiatun, T. (2014). Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Siswa Putri Di SMA Muhammadiyah 6 Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1–14. [eprints.ums.ac.id/29989/13/02.\\_Naskah\\_Publikasi.pdf%0A](http://eprints.ums.ac.id/29989/13/02._Naskah_Publikasi.pdf%0A)
- Waryana. (2010). Gizi reproduksi. Pustaka Rihama.
- Zaki, I., Sari, H. P., & Farida. (2017). Asupan Zat Gizi Makro dan Lingkar Lengan Atas pada Remaja Putri di Kawasan Perdesaan Kabupaten Banyumas. Pangan, Gizi Dan Kesehatan, VII(17–18), 435–441. [jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/article/viewFile/535/442%0A](http://jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/article/viewFile/535/442%0A)