



UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SKRINING KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA WUS USIA 15-19 TAHUN DI SMAN I SEMARAPURA

(Efforts To Increase Knowledge And Screening For Chronic Energy Deficiency (Kek) In Wus Age 15-19 Years At Sman I Semarapura)

Ni Wayan Erviana Puspita Dewi¹, Ni Kadek Neza Dwiyantri², Ni Made Ayu Yulia Raswati Teja³, Komang Ayu Purnama Dewi⁴, Ni Putu Riza Kurnia Indriana⁵ Ketut Eka Larasati Wardana⁶

^{1,2,3,4,5} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

⁶ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

e-mail: ervi.itekesbali@gmail.com

Received : Oktober, 2024	Accepted : Oktober, 2024	Published : November, 2024
--------------------------	--------------------------	----------------------------

Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan bagian dari beberapa masalah gizi yang masih harus dihadapi di Indonesia dan sering terjadi pada wanita usia subur (WUS). WUS merupakan wanita yang terdapat pada rentang umur dimana pada usia tersebut organ reproduksi wanita mulai matang dan sudah berfungsi dengan baik dengan rentang usia 15-49 tahun termasuk wanita hamil, wanita tidak hamil, ibu nifas, calon pengantin, remaja putri dan pekerja wanita. KEK yang sering menyerang pada wanita usia subur menggambarkan asupan energi dan protein yang tidak adekuat. Salah satu indikator untuk mendeteksi risiko KEK dan status gizi pada WUS dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu pengukuran lingkaran lengan atas, serta pemeriksaan kadar haemoglobin untuk mengetahui apakah WUS mengalami anemia atau tidak. Kejadian anemia (13,9%), kekurangan energi kronik (3,72%) dan stunting (19,4%) pada WUS di Kabupaten Klungkung tahun 2021 masih cukup tinggi dibandingkan dengan Kabupaten lain di Provinsi Bali sehingga penting dilakukan pengabdian kepada masyarakat di SMA N I Semarapura Kegiatan dilakukan melalui dua tahap, tahap pertama menggali pengetahuan dan pemahaman awal WUS, kemudian edukasi tentang KEK. Tahap kedua skrining dengan pemeriksaan TB dan BB untuk menghitung IMT, LILA dan Kadar Hb. Edukasi dan pemeriksaan dilakukan pada 50 WUS dan hasilnya ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang KEK. Pada pemeriksaan skrining KEK sebagian besar WUS memiliki IMT normal sebanyak 42%, LILA lebih dari 23,5 cm sebanyak 68% dan kadar Hb lebih dari 12 gr/dl sebanyak 64%. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang KEK dengan media visual pada WUS. Sebagian besar WUS sudah menunjukkan hasil skrining baik, namun WUS yang hasilnya di bawah standar juga cukup tinggi sehingga semua WUS diharapkan sadar dan paham terkait bagaimana pencegahan KEK melalui asupan gizi yang seimbang dan tepat.

Kata kunci: Edukasi, wanita usia subur, KEK

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (KEK) is part of several nutritional problems that still have to be faced in Indonesia and often occurs in women of childbearing age (WUS). WUS are women in the age range where at that age the female reproductive organs begin to mature and function well,

with an age range of 15-49 years, including pregnant women, non-pregnant women, postpartum mothers, prospective brides, young women and female workers. CED which often attacks women of childbearing age reflects inadequate energy and protein intake. One of the indicators for detecting the risk of CED and nutritional status in WUS is by carrying out anthropometric measurements, namely measuring the upper arm, as well as checking hemoglobin levels to find out whether WUS have anemia or not. The incidence of anemia (13.9%), chronic energy deficiency (3.72%) and stunting (19.4%) in WUS in Klungkung Regency in 2021 is still quite high compared to other districts in Bali Province so it is important to provide community service in SMA N I Semarang. Activities were carried out in two stages, the first stage was to explore initial knowledge and understanding of WUS, then education about KEK. The second stage is screening with TB and BB checks to calculate BMI, LILA and Hb levels. Results: Education and examinations were carried out on 50 WUS and the results were an increase in knowledge before and after education about KEK. In the KEK screening examination, the majority of WUS had a normal BMI of 42%, a LILA of more than 23.5 cm as much as 68% and an Hb level of more than 12 gr/dl as much as 64%. There is an increase in knowledge about KEK with visual media at WUS. Most WUS have shown good screening results, but WUS whose results are below standard are also quite high so that all WUS are expected to be aware and understand how to prevent CED through balanced and appropriate nutritional intake.

Keywords: *Education, women of childbearing age, KEK*

PENDAHULUAN

Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan bagian dari beberapa masalah gizi yang masih harus dihadapi di Indonesia dan sering terjadi pada wanita usia subur (WUS). KEK adalah suatu keadaan yang menggambarkan keadaan status gizi pada wanita usia subur dimana seorang individu mengalami kurangnya asupan zat gizi terutama energi yang dapat diakibatkan oleh kurang terpenuhinya asupan makanan sesuai gizi individu (Harismayan, 2021)

Wanita usia subur (WUS) merupakan wanita yang terdapat pada rentang umur dimana pada usia tersebut organ reproduksi wanita mulai matang dan sudah berfungsi dengan baik dengan rentang usia 15-49 tahun termasuk wanita hamil, wanita tidak hamil, ibu nifas, calon pengantin, remaja putri dan pekerja wanita. KEK yang sering menyerang pada wanita usia subur menggambarkan asupan energi dan protein yang tidak adekuat. Salah satu indikator untuk mendeteksi risiko KEK dan status gizi pada WUS dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu pengukuran lingkaran lengan atas pada lengan tangan yang tidak sering melakukan aktifitas gerakan yang berat, serta pemeriksaan kadar haemoglobin untuk mengetahui apakah WUS mengalami anemia atau tidak (Azizah, A., & Adriani, 2017)

Berdasarkan Riskesdas (2018) Prevalensi kurang energi kronik pada WUS, baik pada wanita hamil dan tidak hamil angka kejadian KEK pada WUS 17,3% pada usia 15-19 tahun yang hamil dan 14,5% wanita yang tidak hamil dimana KEK nasional (31,8%). Prevalensi KEK tertinggi berdasarkan proporsi kelompok umur yaitu pada WUS berusia 15-19 tahun sebanyak 33,5% pada WUS hamil dan 36,3% pada yang tidak hamil (Riskesdas, 2018). KEK memiliki dampak buruk bagi masa remaja yang merupakan WUS maupun fase kehidupan selanjutnya. Dampak buruk KEK pada masa ini adalah anemia, perkembangan organ yang kurang optimal, pertumbuhan fisik kurang, dan mempengaruhi produktivitas kerja (Yulianasari dan Kartini, 2019). WUS yang mengalami KEK hingga fase ibu hamil dapat berpengaruh buruk terhadap janin seperti

keguguran bayi berat lahir rendah, kematian neonatal, anemia pada bayi, sedangkan pada saat persalinan dapat mengakibatkan persalinaan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya dan perdarahan (Maharani & Yustini, 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh (Setyawati, 2023) tentang factor resiko KEK pada remaja putri di Kota Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami KEK (52,4%) disebabkan oleh pengetahuan, gaya hidup dan tidak pernah mengkonsumsi tablet penambah darah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Alvi dan Izza, 2021), literature review tentang factor-faktor yang berhubungan dengan keaja KEK pada remaja putri menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan, asupan zat gizi, body image, dan indeks masa tubuh menurut umur dengan KEK kronis.

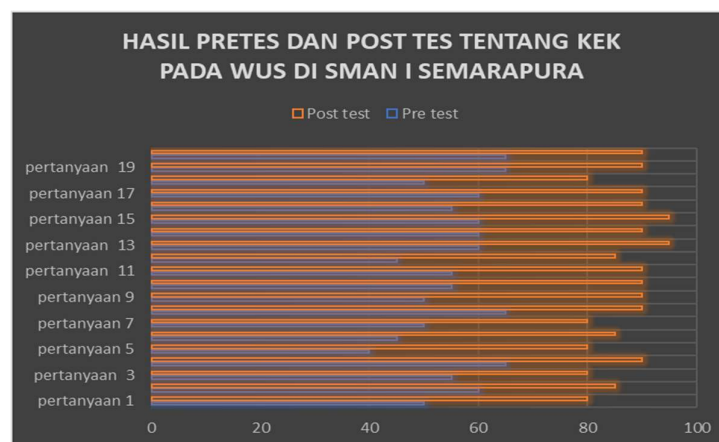
Pengetahuan terkait kekurangan energi kronik (KEK) sangat penting diketahui oleh WUS sehingga dapat mempersiapkan diri untuk fase kehidupan selanjutnya. Salah satu cara meningkatkan pengetahuan yaitu dengan diadakannya promosi kesehatan. Promosi kesehatan diharapkan mampu memberikan pengetahuan, pemahaman yang benar terhadap kesehatan khususnya gizi dan skrining yang bisa dilakukan dalam upaya pencegahan KEK yang nantinya berdampak pada diri WUS dan generasi penerus yang akan dilahirkan oleh WUS sebagai calon seorang ibu terutama dalam pencegahan stunting. Kejadian anemia (13,9%) kekurangan energi kronik(3,72%) dan stunting (19,4%) di Kabupaten Klungkung tahun 2021 masih cukup tinggi dibandingkan dengan Kabupaten lain di Provinsi Bali. Remaja putri usia 15-19 tahun yang merupakan bagian dari WUS adalah salah satu kelompok paling rentan terhadap stunting. Remaja adalah masa pra konsepsi terpanjang, dan remaja putri merupakan calon ibu yang akan hamil dan melahirkan bayi sehingga berisiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah /BBLR apabila remaja putri memiliki status gizi yang rendah. Untuk mencegah hal tersebut diperlukan deteksi dini yang tepat serta edukasi yang baik pada remaja putri untuk meningkatkan gizinya. Berdasarkan permasalahan diatas perlu dilakukan pengabdian masyarakat upaya meningkatkan pengetahuan dan skrining KEK pada WUS usia 15-19 tahun.

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam dua tahapan. Pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan oleh dua orang dosen dan dua orang mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan ITEKES Bali. Tahap pertama pada minggu kedua tanggal 14 bulan September 2024 dilakukan pemberian edukasi tentang KEK dengan media *leaflet*, sebelum diberikan edukasi dilakukan *pretest* yang terdiri dari 20 item pertanyaan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan awal WUS tentang definisi KEK, tanda gejala KEK, pemeriksaan KEK dan pencegahan KEK, selanjutnya diberikan penyuluhan dengan media *leaflet* kemudian setelah diberikan penyuluhan diberikan *posttest* dengan item pertanyaan yang sama dengan *pretest*. Tahap kedua dilakukan pada minggu ketiga tanggal 21 bulan September 2024 dengan pemeriksaan BB, TB, LILA, HB dan pemberian Fe pada WUS. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh dua orang dosen dan dua orang mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan ITEKES Bali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

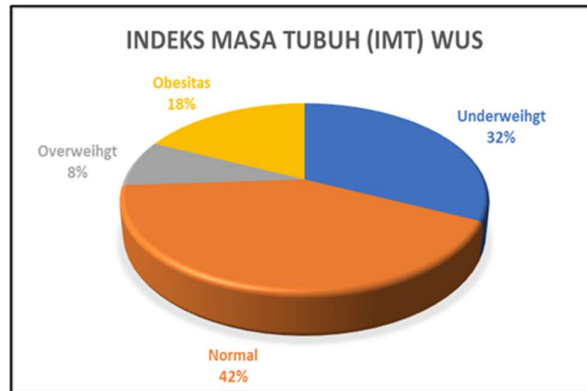
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahap pertama di SMA N 1 Semarang Kabupaten Klungkung dilaksanakan pada hari Sabtu, 14 September 2024 pukul 10.00-14.00 Wita yang diikuti oleh 50 WUS usia 15-19 tahun. Kegiatan penyuluhan diawali dengan membagikan soal pre test. Sebelum mengisi pre test peserta diberikan penjelasan mengenai cara pengisian kuesioner. Pre test dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan awal WUS tentang definisi KEK, tanda gejala KEK, pemeriksaan KEK dan pencegahan KEK. Jumlah soal pretest dan post test sebanyak 20 soal. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan memberikan materi menggunakan leaflet tentang definisi KEK, tanda gejala KEK, pemeriksaan KEK dan pencegahan KEK setelah diberikan penyuluhan diukur dengan pemberian *posttest*. Pada hasil *pretest* rerata pengetahuan WUS sebesar 65.00 sedangkan pada *posttest* rerata pengetahuan WUS sebesar 89.00 sehingga terdapat perbedaan rerata pengetahuan WUS sebelum dan setelah diberikan penyuluhan dengan selisih rerata sebesar 24 point



Gambar 1. Perbedaan hasil pretes dan posttest setiap item pertanyaan

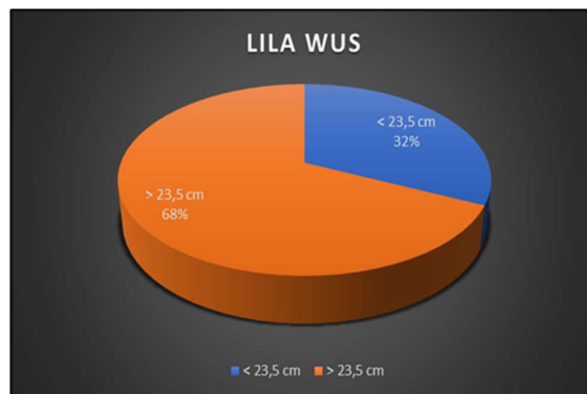
Pada tahap pertama yaitu untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman WUS tentang KEK sebelum dan setelah diberikan edukasi dengan media leaflet diberikan kuesioner yang terdiri dari 20 item pertanyaan. Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan hasil nilai yang menjawab benar sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang KEK tentang KEK (definisi KEK, penyebab KEK, tanda gejala KEK, pemeriksaan skrining KEK dan upaya pencegahan KEK). Pada setiap item pertanyaan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada WUS, sehingga dapat disimpulkan penyuluhan tentang KEK (tentang KEK (definisi KEK, penyebab KEK, tanda gejala KEK, pemeriksaan skrining KEK dan upaya pencegahan KEK). dengan media visual mampu meningkatkan pengetahuan WUS.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahap dua di SMA N 1 Semarang Kabupaten Klungkung dilaksanakan pada hari Sabtu, 21 September 2024 yang diikuti oleh WUS usia 15-19 tahun dengan jumlah peserta 50 WUS. pemeriksaan, TB, BB LILA, Hb pada WUS untuk melihat melakukan skrining KEK dengan melihat status gizi dan kadar haemoglobin WUS. Setelah pemeriksaan selanjutnya WUS diberikan Fe sebagai salah satu suplemen yang dibutuhkan dalam pencegahan anemia



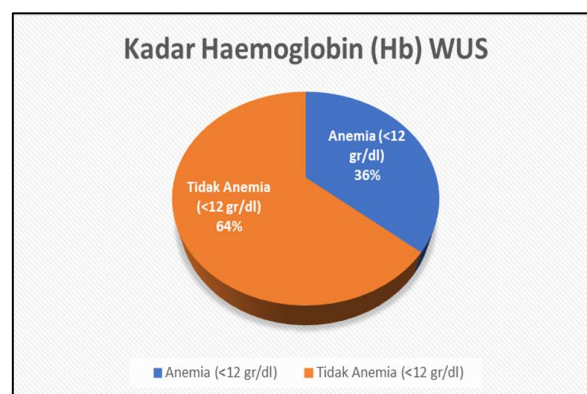
Gambar 2. IMT WUS

Gambar 2. menunjukkan dari 50 WUS sebagian besar WUS memiliki IMT normal sebanyak 42% yang artinya WUS memiliki berat badan ideal, sedangkan WUS yang memiliki IMT kurang atau berat badan kurang sebesar 32% ini juga merupakan jumlah yang lumayan banyak, serta ada beberapa WUS memiliki IMT dalam kategori obesitas atau berat badan berlebih sebanyak 18%



Gambar 3. LILA WUS

Pada gambar 3 diatas menunjukkan dari 50 WUS sebagian besar WUS memiliki LILA lebih dari 23,5 cm sebanyak 68%%, sedangkan sebagian kecil WUS memilik LILA krang dari 23.5 cm sebesar 32%.



Gambar 4. HB WUS

Pada gambar 4 menunjukkan dari 50 WUS sebagian besar WUS memiliki kadar Hb lebih dari 12 gr/dl sebanyak 64% dimana artinya WUS tidak mengalami anemia, sedangkan WUS yang memiliki kadar Hb kurang dari 12 gr/dl sebanyak 36% hal ini menunjukkan WUS mengalami anemia. Hasil pemeriksaan kesehatan berupa indeks masa tubuh, lingkaran lengan atas dan kadar haemoglobin pada WUS menunjukkan sebagian besar masih dalam batas normal/ideal, akan tetapi untuk hasil dibawah normal atau ideal juga cukup tinggi karena melebihi dari 25%. Hal ini disebabkan oleh WUS belum memahami makanan dengan gizi seimbang yang harus di penuhi dalam usia reproduktif dan yang penting dalam usia saat ini sehingga mereka jarang memperhatikan kandungan gizi terhadap makanan yang dikonsumsi sehari-hari, disamping itu WUS juga jarang mengkonsumsi tablet darah yang sudah diberikan karena beberapa alasan seperti rasanya tidak enak, malas dan lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Paramata & Sandalayuk (2019) di Kabupaten Gorontalo tentang KEK pada WUS menyatakan bahwa sebagian WUS yang mengalami KEK pada kelompok usia 15-24 tahun karena pada usia ini belum memahami gizi yang penting bagi tubuhnya dan kurangnya akses informasi melalui kegiatan KIE pada WUS.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mashudi (2021) di Kabupaten Takalar tentang hubungan antara asupan zat gizi dengan status gizi pada wanita prakonsepsi menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan zat besi terhadap status gizi (LILA) WUS. Pada hasil kegiatan PkM ini menunjukkan bahwa WUS yang memiliki Hb rendah dan LILA kurang menyatakan jarang mengkonsumsi tablet darah, dan tidak memperhatikan kecukupan gizi mikro maupun makro pada makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh (Setyawati, 2023) tentang faktor resiko KEK pada remaja putri di Kota Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami KEK (52,4%) disebabkan oleh pengetahuan, gaya hidup dan tidak pernah mengkonsumsi tablet penambah darah



Gambar 5. Dokumentasi Kegiatan Edukasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 50% tentang KEK dengan media visual *leaflet* pada WUS usia 15 – 19 tahun. Hasil skrining KEK berupa IMT, LILA dan Hb sebagian WUS masih dalam kategori baik, namun beberapa WUS hasil skriningnya masih kurang untuk $IMT < 17$, $LILA < 23,5$ cm dan $Hb < 12$ gram/dl. Diharapkan WUS mampu melakukan persiapan lebih awal terkait KEK dengan pemantauan

berata badan, mengenali tanda gejala KEK, pemeriksaan kesehatan rutin hingga bila dibutuhkan konsultasi dengan ahli gizi untuk mengetahui apakah pola makan sudah mencukupi kebutuhan energi dan nutrisi

DAFTAR PUSATAKA

- Ainun Mardhiyah Mashudi. (2021). *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Wanita Prakonsepsi Di Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar*. Universitas Hasanuddin.
- Alvi dan Izza. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 320–328.
- Azizah, A., & Adriani, M. (2017). ingkat Kecukupan Energi Protein Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Dan Kejadian Kekurangan Energi Kronis. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 21.
- Damayanti, D. setya, Kurniawati, D., & S, eka afdi. (2022). The Effect of Health Education with Pop – Up Book Media on Increasing Adolescent Knowledge Related to Premenstrual Syndrome. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(1), 10–16.
- Harismayan. (2021). nalisis Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(2), 162–170.
- Maharani & Yustini. (n.d.). *Gambaran Asupan Gizi dan Anemia Remaja Putri KEK di SMA Al-Bahrah Jenepono*. 2018.
- Marlina, C., & Setyono, B. (2020). Promosi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome (Pms) Dan Dismenorrhoe Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(1), 1–5.
- Paramata, Y., & Sandalayuk, M. (2019). Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. *Gorontalo Journal of Public Health*, 2(1), 120. <https://doi.org/10.32662/gjph.v2i1.390>
- Puspitaningrum, E. M. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) Di Man Model Kota Jambi. *Menara Ilmu*, XII(80), 27–32.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Setyawati, A. & O. (2023). Faktor Resiko Kekurangan Energi Kronik Pada remaja Putri di KOta Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNS*, 875–882.
- Yulianasari dan Kartini. (2019). Pengaruh Pendidikan GIzi dengan Media Booklet terhadap Perubahan Perilaku Remaja Terkait Pencegahan Kekurangan Energi Kronis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), 420–429.