

## **EDUKASI PENCEGAHAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK PADA REMAJA DALAM UPAYA PENURUNAN STUNTING**

**Sri Hastini Jaelani<sup>1</sup>✉, Sitawati<sup>2</sup>**  
**Email Korespondensi: hastinisri9@gmail.com**

- <sup>1</sup>Program Studi Profesi Bidan, Institut Citra Internasional, Indonesia  
<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Citra Internasional, Indonesia

### **Abstrak**

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja merupakan suatu kondisi dimana remaja mengalami malnutrisi/kekurangan gizi yang berkepanjangan atau kronis. Remaja putri merupakan calon ibu yang akan melalui kehamilan, sehingga harus memperhatikan asupan dan status gizinya agar terhindar dari KEK dan nantinya dapat menjalani kehamilan dengan baik dan melahirkan anak yang sehat. Remaja yang kekurangan energi kronik, akan mengalami beberapa masalah pada saat hamil, termasuk stunting pada anak yang dilahirkan. Pada tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia diangka 21,6%, angka tersebut masih tinggi, mengingat target prevalensi stunting di tahun 2024 sebesar 14% dan standard WHO di bawah 20%. Jika KEK pada remaja putri terus dibiarkan, akan semakin banyak calon ibu hamil yang akan mengalami KEK yang berdampak pada meningkatnya prevalensi stunting di Indonesia. Salah satu upaya Kemenkes Turunkan Stunting di Indonesia yaitu dengan memastikan remaja putri tidak kekurangan gizi dan zat besi. Secara umum cara mengatasi KEK pada remaja adalah dengan mengubah pola hidup ke arah pola hidup sehat dengan konsumsi gizi seimbang, minum tablet tambah darah, pola istirahat cukup dan aktivitas fisik teratur. Kegiatan ini dilakukan bertujuan memberikan edukasi terkait pentingnya pemenuhan gizi pada remaja dengan menggunakan media leaflet pada 40 orang remaja di desa tanjung gunung. Hasil dari kegiatan ini berdasarkan hasil wawancara, yaitu adanya perubahan dan peningkatan dari segi pengetahuan remaja, sangat antusias dan merasa termotivasi untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

**Kata Kunci : Remaja, Kekurangan Energi Kronik (KEK), Edukasi Gizi Seimbang, Stunting.**

### ***EFFORTS TO PREVENT CHRONIC ENERGY DEFICIENCY THROUGH LEAFLET-GIVING EDUCATION TO TEENAGERS***

#### ***Abstract***

*Chronic Energy Deficiency (SEZ) in adolescents is a condition in which adolescents experience prolonged or chronic malnutrition/malnutrition. Adolescent women are mothers-to-be who are going through pregnancy, so they must pay attention to their intake and nutritional status in order to avoid SEZs and later be able to have a good pregnancy and give birth to healthy children. Adolescents who are chronically deficient in energy, will experience several problems during pregnancy, including stunting in the child born. In 2022, the prevalence of stunting in Indonesia is 21.6%, this figure is still high, considering the stunting prevalence target in 2024 is 14% and the WHO standard is below 20%. If chronic energy deficiency in adolescent girls continues to be left unchecked, more and more prospective pregnant women will experience SEZ which will have an impact on the increasing prevalence of stunting in Indonesia. One of the efforts of the Ministry of Health to Reduce Stunting in Indonesia is to ensure that young women are not malnourished and iron. In general, the way to overcome SEZ in adolescents is to change their lifestyle towards a healthy lifestyle with balanced nutritional consumption, taking tablets to increase blood,*

*adequate rest patterns and regular physical activity. This activity was carried out with the aim of providing education related to the importance of fulfilling nutrition in adolescents by using leaflet media to 40 teenagers in Tanjung Gunung village. The results of this activity were based on the results of interviews, namely changes and improvements in terms of adolescents' knowledge, very enthusiastic and feeling motivated to meet their nutritional needs.*

**Keywords:** *Adolescents, Chronic Energy Deficiency, Balanced Nutrition education, Stunting.*

## Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, masa remaja dimulai pada usia 10 -13 tahun dan berakhir pada usia 18 – 22 tahun (Ardiansyah, 2022). Remaja Putri merupakan kelompok yang rentan terhadap bebrbagai masalah, salah satunya adalah remaja rentan mengalami kekurangan energi kronik (KEK), sehingga remaja perlu untuk menjaga asupan gizi yang dikonsumsi oleh tubuhnya (Ridwan et al., 2022).

Kekurangan Energi Kronik (KEK) dapat berdampak buruk bagi remaja hingga ke fase kehidupan selanjutnya. Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi. Menurut Depkes RI dalam Program Perbaikan Gizi Makro menyatakan bahwa KEK merupakan keadaan dimana penderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan.

Gangguan kesehatan yang dapat ditimbulkan KEK jika diderita oleh remaja

putri adalah kekurangan zat besi dengan dampak anemia, kekurangan kalsium dengan dampak osteoporosis, dan kekurangan gizi dengan dampak terganggunya proses pertumbuhan remaja.

Remaja yang mengalami Kekurangan Energi Kronik pada saat hamil dapat memberikan dampak negatif pada janinya dampak yang terjadi antara lain keguguran, kematian neonatal dan kematian bawaan yang disebabkan oleh Kekurangan Energi kronik pada remaja memberikan dampak negatif pada janinnya, antara lain: Keguguran, lahir mati, kematian neonatal, kelainan bawaan, anemia pada bayi dan bayi berat lahir rendah, persalinan sulit atau berkepanjangan, kelahiran prematur, dan pendarahan dapat terjadi, termasuk terjadinya stunting pada anak sebagai dampak jangka panjang dari ibu hamil yang KEK (Alvi, 2021).

Sejak tahun 2020 Pemerintah melakukan penanganan pada remaja yang Kekurangan Energi Kronik dengan secara

aktif mendorong upaya mengatasi kejadian KEK pada Remaja. Remaja salah satu sasaran program ini namun belum ada program yang ditunjukkan untuk pencegahan secara optimal, padahal remaja perlu mengetahui bahwa Kekurangan Energi Kronik yang akan terjadi pada generasi mendatang merupakan proses panjang dari faktor resiko gizi yang terakumulasi sejak masa remaja dan mempengaruhi kesehatan janin pada saat mengalami kehamilan yang dapat berujung pada terjadinya anak dengan stunting (Ana, 2023).

Stunting merupakan masalah gizi buruk kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka panjang akibat pemberian makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi. Stunting bisa terjadi saat janin masih dalam kandungan dan baru terjadi hingga anak berusia dua tahun (Agustina, 2023).

Pada tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia diangka 21,6%, angka tersebut masih tinggi, mengingat target prevalensi stunting di tahun 2024 sebesar 14% dan standard WHO di bawah 20%. Sedangkan untuk Kepulauan Bangka Belitung, yang sebelumnya, pada tahun 2022 angka prevalensi stunting di Pangkalpinang hanya sebesar 12,9 persen,

dan tahun 2023 menjadi 20,7 persen (Kemenkes RI, 2023).

Intervensi spesifik stunting yang diperlukan dilakukan sebelum dan setelah kelahiran. Sebelum kelahiran sekitar 23% anak yang baru lahir yang kondisinya sudah stunted akibat ibu hamil sejak masa remaja kurang gizi dan anemia. Dan setelah lahir angka stunting meningkat signifikan pada usia 6-23 bulan sebesar 1,8 kali menjadi 37% (Kemenkes 2022).

Masalah KEK dipengaruhi oleh banyak faktor internal dan eksternal. Menurut beberapa hasil penelitian terdapat banyak kasus yang mempengaruhi masalah KEK pada wanita usia subur (WUS) termasuk remaja. Faktor internal yang mempengaruhi masalah KEK yaitu genetik asupan makanan, penyakit infeksi, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan lainnya. Faktor eksternal meliputi lingkungan, pendapatan keluarga, tingkat pendidikan, pengetahuan, sikap, dan pelayanan kesehatan (Alvi, 2021; Fakriyah, 2022).

Jika KEK pada remaja putri terus dibiarkan, akan semakin banyak calon ibu hamil yang akan mengalami KEK yang berdampak pada meningkatnya prevalensi stunting di Indonesia. Salah satu upaya Kemenkes Turunkan Stunting di Indonesia

yaitu dengan memastikan remaja putri tidak kekurangan gizi dan zat besi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya KEK pada remaja, adalah pengetahuan. Pengetahuan menjadi suatu hal yang sangat penting dalam menyikapi suatu masalah dan bagaimana berperilaku serta bersikap, khususnya remaja dalam memenuhi nutrisinya. Sehingga diperlukan suatu langkah dalam upaya meningkatkan pengetahuan tersebut, salah satunya adalah edukasi pada remaja. Sehingga hal inilah yang melatarbelakangi dilakukannya kegiatan ini.

### Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat tentang pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) dalam upaya penurunan stunting, dengan kelompok sasaran adalah remaja dengan rentang usia 11-22 tahun yang berada di Desa Tanjung Gunung, Kabupaten Bangka Tengah, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Posyandu Tanjung Gunung pada hari Sabtu, 03 Februari 2024 Pukul 09.00 WIB, dengan melibatkan beberapa kader posyandu. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 40 orang. Edukasi yang

diberikan dilengkapi dengan penggunaan leaflet yang dibagikan kepada peserta. Sebelum dan sesudah edukasi dilakukan, terlebih dahulu diadakan wawancara atau tanya jawab singkat terkait sejauh mana pengetahuan mereka tentang KEK dan Stunting.

**Tabel 1. Spesifikasi Penggunaan Alat Dan Bahan**

No	Alat dan Bahan	Jumlah	Keterangan
1	Spanduk	2	Dipasang di luar dan dalam ruangan
2	Leaflet	40	Dibagikan ke semua peserta

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Edukasi pencegahan KEK pada remaja dalam upaya penurunan stunting di Desa Tanjung Gunung, Kabupaten Bangka Belitung pada hari hari Sabtu, 03 Februari 2024 Pukul 09.00 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang, telah terlaksana dengan baik sesuai dengan perencanaan.

Kegiatan ini diawali dengan sambutan dari Bidan Desa sekaligus untuk membuka acara. Selanjutnya menyapa peserta sekaligus melakukan tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta terkait KEK dan

Stunting sebelum di berikannya edukasi. Setelah itu, acara dilanjutkan dengan pemaparan materi yang dilakukan oleh dosen dan Mahasiswa Institut Cita Internasional (ICI) dengan menggunakan media leaflet. Dalam pemaparan materi, ada beberapa poin yang disampaikan, yaitu pengertian KEK dan Stunting, penyebab KEK dan Stunting, dampak KEK dan Stunting, cara pencegahan dan penanganan KEK, serta pencegahan stunting.

Di akhir materi edukasi, kami kembali melakukan tanya jawab terkait KEK dan Stunting untuk mengetahui sejauh mana peserta sudah mengetahui dan memahami materi tersebut. Adapun hasil dari dilakukannya edukasi, yaitu adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah di berikannya edukasi, yang terlihat dari bagaimana peserta yang sebelum diberikan edukasi, pengetahuan mereka masih sangat kurang dan bahkan banyak diantara mereka yang belum mengetahui KEK dan Stunting. Namun setelah diberikan edukasi, peserta menjadi mengetahui terkait KEK dan Stunting, dampak, dan bagaimana pencegahannya, sangat antusias. Selain itu, peserta juga merasa termotivasi untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Sehingga kegiatan ini

dapat berjalan dengan baik.

Berikut adalah dokumentasi hasil kegiatan ini:



**Gambar 1. Foto kegiatan**

### **Kesimpulan dan Saran**

Secara umum, kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan berjalan dengan lancar. Kegiatan ini sangat penting dan bermanfaat bagi kesehatan remaja dan generasi masa depan yang lahir dari remaja-remaja saat ini. Kegiatan ini dianggap dapat meningkatkan pengetahuan dan remaja tentang KEK dan Stunting serta pencegahannya. Selain itu, para remaja juga sangat antusias dan merasa termotivasi untuk mulai

memenuhi kebutuhan gizinya dengan baik sehingga dapat mencegah terjadinya KEK dan Stunting pada anak.

Diharapkan para pemerintah setempat, tenaga kesehatan, masyarakat dan Remaja dapat lebih bersinergi bersama-sama dalam berupaya secara masif melakukan pencegahan terhadap kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Remaja dan penurunan Stunting di desa tanjung gunung.

#### **Daftar Pustaka**

- Agustina, N. 2023. Apa Itu Stunting. Kemkes.
- Alvi, I. A. 2021. Literature Review : Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis ( KEK ) pada Remaja Putri Literature Review : Factors That Related with Chronic Energy Deficiency in Adolescent Girls. 1–7.
- Ana, V., Setyawati, V., Yuniastuti, A., Woro, O., Handayani, K., & Farida, E. 2023. Faktor Risiko Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri di Kota Semarang. 875–882.
- Ardiansyah, 2022. Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya Pencegahan. Laman Kementerian Kesehatan 2022.
- Fakhriyah, dkk., 2021. Buku Ajar Kekurangan Energi Kronik (KEK). Cetakan ke-1. Mine: Yogyakarta.
- Fakhriyah, 2022. Pengetahuan, Sikap, dan Indeks Masa Tubuh pada Kejadian Kurang Energi Kronis di Remaja Putri. Indonesian Journal of Human

- Nutrition. 9 (2): 124 -131
- Kemendes RI. 2023. Materi Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022.
- Tarmizi, S.N., 2022. Intervensi Pencegahan Stunting Dimulai Sebelum dan Saat Kehamilan. Laman Kemendes.