

**CEGAH STUNTING MELALUI DETEKSI DINI KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)
PADA REMAJA DI DESA PASIRKUPA KECAMATAN KALANGANYAR
KABUPATEN LEBAK****Siti Rusyanti^{1*}, Omo Sutomo², Tutik Iswanti³**¹⁻³Poltekkes Kemenkes Banten

Email Korespondensi: sitirusyanti@yahoo.co.id

Disumbit: 19 November 2024

Diterima: 01 Februari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i3.18437>**ABSTRACT**

Chronic Energy Deficiency (CED) is a lack of energy or nutritional intake that lasts for a long time. CED often occurs in pregnant women. If during this period nutritional consumption is not balanced, it will result in malnutrition. The phenomenon in society shows that even though someone knows the theory of balanced nutrition, it does not necessarily mean that they have applied the theory in their daily lives because young women are afraid of having an obese body (fat) and looking ugly to look at. The purpose of this Community Service activity is to increase the knowledge and skills of the Pasirkupa Village community, Kalanganyar District, Lebak Regency in terms of early detection of KEK cases, especially adolescents as an effort to prevent stunting and to be able to carry out early detection of KEK cases, especially adolescents as an effort to prevent stunting. The method used in community service activities is a workshop on KEK and Early Detection of KEK Incidents in young women. The results of this activity are that young women understand the importance of early detection of KEK for adolescents, they routinely come to the Posyandu to check their health as an effort to detect KEK early in adolescents and also as an effort to internalize to the community that adolescent groups must prepare their health so that they can undergo the reproductive process optimally in the future which ultimately public health will always be well maintained. The need for continuous motivation from health workers, especially village supervisors, so that adolescents are always enthusiastic about visiting the Posyandu regularly. Wider socialization is needed to the entire community, including parents of adolescents.

Keywords: *Early Detection of Chronic Energy Deficiency (CED), Adolescent Girls.*

ABSTRAK

Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan kekurangan energi atau asupan nutrisi yang berlangsung lama. Bila masa ini konsumsi gizi tidak seimbang maka mengakibatkan kekurangan gizi. Fenomena di masyarakat menunjukkan bahwa meskipun seseorang mengetahui teori mengenai gizi seimbang belum tentu sudah menerapkan teori tersebut dalam kehidupannya sehari-hari dikarenakan remaja putri takut memiliki badan yang obesitas (Gemuk) dan terlihat jelek untuk di pandang. Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan

keterampilan masyarakat Desa Pasirkupa Kecamatan Kalanganyar Kabupaten Lebak dalam hal deteksi dini kasus KEK khususnya remaja sebagai upaya pencegahan stunting serta dapat melakukan deteksi dini kasus KEK khususnya remaja sebagai upaya pencegahan stunting. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu lokakarya tentang KEK dan Deteksi Dini Kejadian KEK pada remaja putri. Hasil kegiatan ini yaitu remaja putri memahami tentang pentingnya deteksi dini KEK bagi remaja, mereka secara rutin datang ke Posyandu untuk memeriksakan kesehatannya sebagai salah satu upaya deteksi dini KEK pada remaja dan juga sebagai salah satu upaya internalisasi kepada masyarakat bahwa kelompok remaja harus disiapkan kesehatannya agar dapat menjalani proses reproduksi dengan optimal di masa mendatang yang pada akhirnya kesehatan masyarakat akan selalu terjaga dengan baik. Perlunya motivasi terus menerus dari petugas kesehatan khususnya pembina desa agar remaja selalu semangat untuk mengunjungi Posyandu secara rutin. Perlu sosialisasi yang lebih luas kepada seluruh masyarakat, termasuk para orang tua remaja.

Kata Kunci: Deteksi Dini Kurang Energi Kronis (KEK), Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan kekurangan energi atau asupan nutrisi yang berlangsung lama. KEK sering terjadi pada ibu hamil. Dampak KEK pada ibu hamil yaitu anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, terkena penyakit infeksi serta menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu. Dampak pada bayi yaitu berat badan lahir, angka kematian perinatal, keadaan kesehatan perinatal, dan pertumbuhan bayi setelah kelahiran mengalami stunting. Kejadian KEK pada ibu hamil di Desa Pasirkupa Kecamatan Kalanganyar Kabupaten Lebak sebanyak 17 orang ibu hamil dari 68 orang ibu hamil (25%). Angka ini sangat tinggi dan menjadi ancaman terjadinya stunting pada generasi selanjutnya (Aminin, 2014); (Widyawati, 2022).

Pola konsumsi yang baik mengacu pada gizi seimbang yaitu semua zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan dan seimbang. Kebutuhan zat gizi tubuh hanya dapat terpenuhi dengan pola konsumsi yang bervariasi dan beragam, karena tidak ada satupun bahan makanan yang mengandung makro dan mikronutrien secara lengkap (Mutmainah, 2021). Maka dari itu,

semakin lengkap, beragam dan bervariasi jenis makanan yang dikonsumsi, maka semakin lengkap perolehan zat gizi untuk mewujudkan kesehatan yang optimal.⁷ Salah satu faktor penyebab KEK yang paling dominan adalah primigravida, oleh karena itu salah satu upaya yang harus dilakukan adalah dengan memberikan tablet FE yang optimal dan edukasi kepada remaja tentang pentingnya gizi remaja serta pelayanan terpadu bagi remaja (Florence, 2017).

Remaja, khususnya remaja putri di Desa Pasirkupa Kecamatan Kalanganyar Kabupaten Lebak merupakan sasaran strategis yang harus dipersiapkan sejak dini sebagai calon ibu agar pada saatnya nanti menjadi siap, terbebas dari KEK. Oleh karena itu upaya-upaya peningkatan kesehatan remaja putri harus terus dilakukan diantaranya dengan kegiatan Lokakarya Tentang KEK dan Pelaksanaan Deteksi Dini Kasus KEK pada Remaja. KEK pada ibu hamil merupakan salah satu masalah KIA yang sangat berhubungan erat dengan kejadian stunting, oleh karena itu kasus KEK harus menjadi perhatian tenaga kesehatan. Remaja merupakan sasaran yang sangat

strategis yang harus dipersiapkan secara sehat dalam menghadapi kehamilannya nanti setelah menikah, terutama remaja usia nikah (Norrkholida, 2020); (Heryanto, 2022).

Kejadian Ibu hamil dengan KEK Di Desa Pasirkupa Kecamatan Kalanganyar sebanyak 17 orang dari 68 ibu hamil (25%). Angka ini sangat tinggi dan sangat memerlukan perhatian insan kesehatan dengan bermitra dengan pihak terkait dalam mengatasi permasalahan kesehatan KIA. Ibu hamil bebas KEK dipersiapkan sejak masa pra konsepsi. Di desa mitra belum dilaksanakannya lokakarya tentang KEK dan belum dilaksanakannya deteksi dini KEK pada remaja usia nikah.

TINJAUAN PUSTAKA

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi. Ibu KEK menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi. Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi atau keadaan patologis akibat kekurangan secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi (Paramata, 2019).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) memberikan tanda dan gejala yang dapat dilihat dan diukur. Tanda dan gejala KEK yaitu Lingkar Lengan Atas (LILA) kurang dari 23,5 cm. Lingkar Lengan Atas (LILA) adalah pengukuran antropometri yang dapat menggambarkan keadaan status gizi ibu hamil dan untuk mengetahui risiko KEK 8 atau gizi kurang. Kategori KEK adalah LILA kurang dari 23,5 cm atau dibagian merah pita LILA (Ervinawati, 2018).

Tujuan pengukuran LILA

1. Mengetahui risiko KEK Wanita Usia Subur (WUS), baik ibu hamil maupun calon ibu, untuk menapis

wanita yang mempunyai risiko melahirkan bayi berat lahir rendah.

2. Meningkatkan perhatian dan kesadaran masyarakat agar lebih berperan dalam pencegahan dan penanggulangan KEK.
3. Mengembangkan gagasan baru dikalangan masyarakat dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak.
4. Mengarahkan pelayanan kesehatan pada kelompok sasaran WUS yang menderita KEK
5. Meningkatkan peran dalam upaya perbaikan gizi WUS yang menderita KEK (Supariasa, 2013).

METODOLOGI PENELITIAN

Metode kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari:

1. Tahap persiapan, meliputi survey lapangan untuk menentukan masalah yang akan ditangani melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kemudian mengurus perijinan ke Kesbangpol Kabupaten Lebak dan pihak Puskesmas Kalanganyar Kabupaten Lebak
2. Tahap pelaksanaan, yaitu dengan pelaksanaan lokakarya tentang KEK dan pelaksanaan deteksi dini KEK pada remaja.
3. Tahap monitoring dan evaluasi, dengan cara observasi untuk mengukur perubahan perilaku remaja dalam pencegahan terjadinya KEK.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan cara memberikan edukasi secara teori dan praktik dengan metode Ceramah Tanya Jawab (CTJ), *brain storming* dan praktik kepada masyarakat sasaran kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatannya yaitu:

- a. Kegiatan I :Lokakarya Tentang KEK
- b. Kegiatan II :Deteksi Dini KEK pada Remaja

- c. Kegiatan III :Monitoring & evaluasi implementasi edukasi yang telah diberikan.

Bentuk Partisipasi Mitra

Mitra, dalam hal ini pihak Puskesmas Kalanganyar melalui penanggung jawab Desa dan Penanggung jawab Gizi Puskesmas berpartisipasi dalam setiap tahapan kegiatan mulai dari memfasilitasi analisis situasi, mengidentifikasi sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu remaja putri usia nikah di Desa Pasirkupa wilayah kerja Puskesmas Kalanganyar. Dalam pelaksanaan kegiatan, pelaksana kegiatan berkoordinasi dengan pihak desa setempat dalam penyediaan sarana dan prasarana kegiatan. Pihak Puskesmas maupun pihak desa bersama dengan pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat bersinergi pula dalam monitoring dan evaluasi.

HASIL PENELITIAN

Analisis situasi

Desa Pasirkupa berada di wilayah kerja Puskesmas Kalanganyar Kota Rangkasbitung. Pada analisis situasi didapatkan kasus ibu hamil dengan KEK yang cukup tinggi, hal ini harus segera dilakukan suatu intervensi dalam bentuk pencegahan kejadian KEK sejak dini dengan sasaran remaja putri. Kondisi saat ini, remaja putri di desa Pasirkupa hanya sebagian kecil yang rutin memeriksakan kesehatannya ke Posyandu, sehingga tidak semua remaja putri terpantau secara rutin apakah terdapat kasus KEK atau tidak, hal ini sangat penting dalam rangka mempersiapkan diri remaja sebagai kelompok pada masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yang akan melangsungkan fungsi reproduksi. Tahap persiapan, meliputi survey lapangan untuk menentukan masalah yang akan ditangani melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kemudian mengurus perijinan ke Kesbangpol Kabupaten Lebak dan pertemuan dengan pihak Puskesmas Kalanganyar Kabupaten Lebak.



Gambar 1. Pertemuan tim dengan Pihak Puskesmasn dan Desa



Gambar 2. Edukasi kepada Remaja



Gambar 3. Deteksi Dini KEK pada Remaja

Monitoring Dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara observasi untuk mengukur perubahan perilaku remaja dalam pencegahan terjadinya KEK. Melalui kegiatan monitoring dan

evaluasi ini diperoleh hasil remaja putri secara rutin memeriksakan dirinya ke Posyandu, hal ini sangat baik sebagai salah satu upaya pencegahan KEK pada remaja.

PEMBAHASAN

Kasus KEK terjadi tidak hanya pada ibu hamil dengan kondisi berisiko seperti grande multipara, tingkat pendidikan rendah serta usia reproduksi tidak sehat, akan tetapi KEK banyak dialami oleh ibu hamil dalam kondisi tidak berisiko.¹¹

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan (frekuensi makan dan jenis ragam makanan), asupan zat gizi (energi, protein, lemak, zat besi), body image, dan indeks massa tubuh menurut umur dengan kurang energi kronis pada remaja putri. Indeks massa

tubuh menurut umur memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kurang energi kronis. Lokakarya dan deteksi dini KEK sangat diperlukan guna pencegahan KEK sejak dini (Nisa, 2019). Oleh karena itu KEK harus dicegah dan diantisipasi tidak saat ibu sudah hamil, melainkan sejak dini sejak masa pra konsepsi. Kelompok usia remaja merupakan sasaran strategis pencegahan kasus KEK pada ibu hamil (Ardi, 2021); (Putri, 2022).

Penyebab KEK adalah dari ketidakseimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan

pengeluaran energi. Istilah KEK atau kurang energi kronik merupakan istilah lain dari kurang energi protein (KEP) yang diperuntukkan untuk wanita yang kurus dan lemah akibat kekurangan energi yang kronik. KEK pada remaja putri ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) kurang dari 23,5 cm. Pada umumnya, hal tersebut disebabkan karena remaja putri makan terlalu sedikit karena keinginan untuk menurunkan berat badan. Wanita yang menurunkan berat badan secara drastis erat hubungannya dengan faktor emosional seperti takut gemuk seperti ibunya atau dipandang lawan jenis kurang seksi (Mijayanti, 2020).

Salah satu alat pengukuran terhadap KEK adalah dengan melakukan pengukuran terhadap Lingkaran Lengan Atas (LILA). LILA menggambarkan cadangan lemak keseluruhan dalam tubuh. Besarnya ukuran LILA menunjukkan persediaan lemak tubuh cukup banyak, sebaliknya ukuran yang kecil menunjukkan persediaan lemak sedikit. Penggunaan ukuran LILA pada pelayanan kesehatan digunakan untuk mengetahui risiko KEK pada wanita usia subur (Ahmad, 2024). Pengukuran LILA pada Wanita Usia Subur (WUS) adalah salah satu cara deteksi dini yang mudah dan dapat dilaksanakan oleh masyarakat awam, untuk mengetahui kelompok berisiko Kekurangan Energi Kronis (KEK). Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat ukur yaitu pita ukur LILA dan ditandai dengan centimeter (Triwahyuningsih, 2018); (Wahyuni, 2019).

Hubungan Kekurangan Energi Kronis (KEK) dengan Anemia KEK merupakan keadaan remaja mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun, pola makanan adalah salah satu faktor yang berperan penting dalam terjadinya KEK. Terlebih, saat ini remaja putri erat hubungannya dengan body image atau faktor emosional

seperti takut gemuk seperti ibunya atau merasa malu dipandang lawan jenisnya memiliki tubuh yang gemuk, sehingga selalu ingin menjaga bentuk tubuh dan adapun yang ingin menurunkan berat badan secara drastis (Patimah, 2021). Sedangkan anemia merupakan proses kimiawi yang berkaitan dengan proses metabolisme dan 8 paling sering ditemukan khususnya pada perempuan dan mengalami menstruasi/haid, sebab dari proses terjadinya anemia salah satunya berasal dari pola konsumsi.

Pengukuran lingkaran lengan atas adalah salah satu cara untuk mengetahui risiko KEK wanita usia subur. Pada wanita dengan KEK ini mengakibatkan terjadinya defisit kekurangan zat besi, sehingga dapat menjadi salah satu faktor terjadinya anemia. Jika kondisi ukuran lengan cenderung mempunyai nutrisi kurang maka kejadian anemia akan semakin berat. Jumlah minimum besi yang berasal dari makanan yang menyediakan cukup besi untuk setiap individu yang sehat, sehingga dapat terhindar kemungkinan anemia kekurangan zat besi (Telisa, 2020).

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa remaja putri di Desa Pasirkupa memahami tentang pentingnya deteksi dini KEK bagi remaja, mereka secara rutin datang ke Posyandu untuk memeriksakan kesehatannya sebagai salah satu upaya deteksi dini KEK pada remaja dan juga sebagai salah satu upaya internalisasi kepada masyarakat bahwa kelompok remaja harus disiapkan kesehatannya agar dapat menjalani proses reproduksi dengan optimal di masa mendatang yang pada akhirnya kesehatan masyarakat akan selalu terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H., Muthiah, S., & Awal, M. (2024). *Pengukuran Musculoskeletal Dan Integumen*. Nas Media Pustaka.
- Aminin, F., Wulandari, A., & Lestari, R. P. (2014). Pengaruh Kekurangan Energi Kronis (Kek) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 5(2).
- Amraeni, Y. (2021). *Issu Kesehatan Masyarakat Dalam Sdg's*. Penerbit Nem.
- Ardi, A. I. (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.
- Erwinawati, E., Wirda, A., & Nurlisis, N. (2018). Determinant Of Chronic Energy Malnutrition (Cem) In Pregnant Woman At Lubuk Muda Public Health Center: Determinan Kekurangan Energi Kronis (Kek) Ibu Hamil Di Puskesmas Lubuk Muda. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health)*, 4(3), 120-125.
- Febritasanti, D. W. (2018). *Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Mencegah Kurang Energi Kronik (Kek) Di Desa Tridadi, Kabupaten Sleman* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Florence, A. G. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung* (Doctoral Dissertation, Fakultas Teknik Unpas).
- Heryunanto, D., Putri, S., Izzah, R., Ariyani, Y., & Herbawani, C. K. (2022). Gambaran Kondisi Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Indonesia, Faktor Penyebabnya, Serta Dampaknya. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1792-1805.
- Mijayanti, R., Sagita, Y. D., Fauziah, N. A., & Fara, Y. D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kurang Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil Di Upt Puskesmas Rawat Inap Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun 2020. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 1(3), 205-219.
- Mutmainnah, M., Patimah, S., & Septiyanti, S. (2021). Hubungan Kek Dan Wasting Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Majene. *Window Of Public Health Journal*, 1(5), 561-569.
- Nisa, N. C., & Rakhma, L. R. (2019). Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal Of Indonesian Community Nutrition)*, 8(1).
- Noorkholidya, S. A. (2020). *Kajian Asupan Zat Gizi Ibu Hamil Di Desa Trimulyo Jetis Bantul* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Noorkholidya, S. A. (2020). *Kajian Asupan Zat Gizi Ibu Hamil Di Desa Trimulyo Jetis Bantul* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Novitasari, Y. D., Wahyudi, F., & Nugraheni, A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronik (Kek) Ibu Hamil Di Puskesmas Rowosari Semarang* (Doctoral Dissertation, Faculty Of Medicine).
- 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), 120-125.
- Patimah, S. (2021). Hubungan Kek Dan Wasting Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Majene. *Window Of Public Health Journal*, 2(1), 110-119.
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal Of Nutrition College*, 11(1), 6-17.
- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kadar Haemoglobin Dan Risiko Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80-86.
- Triwahyuningsih, R. Y., & Prayugi, A. N. (2018). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 116-121.
- Wahyuni, Y., & Huda, A. S. M. (2019). Pemantauan Kesehatan Gizi Ibu Hamil Dilihat Dari Pertambahan Berat Badan Dan Pengukuran Lingkar Lengan Atas (Lila) Berbasis E-Digital. *Komputasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer Dan Matematika*, 16(1), 235-244.
- Widayawati, W., & Sulistyoningtyas, S. (2020). Karakteristik Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (Kek) Di Puskesmas Pajangan Bantul. *Jurnal Jkft*, 5(2), 68-74.