

**REMAJA SEHAT DAN BERDAYA: UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA DAN KEK MELALUI POLA MAKAN SEIMBANG DI SMP NEGERI 3 SEWON**

*Healthy And Empowered Adolescents: Efforts To Prevent Anemia And Chronic Energy Deficiency Through Balanced Nutrition At Smp Negeri 3 Sewon*

**Retno Heru Setyorini<sup>1</sup>, Wiwin Hindriyawati<sup>1</sup>, Endang Lusita Sari<sup>1</sup>, Ketut Cica Violora<sup>1</sup>, Peronika Novia Abil<sup>1</sup>, Tirta Yolanda<sup>1</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

\*e-mail korespondensi: [retnoheruhs@gmail.com](mailto:retnoheruhs@gmail.com)

**Abstract**

*Anemia and chronic energy deficiency (KEK) are common nutritional problems experienced by adolescents in Indonesia, especially among teenage girls. These issues are caused by an imbalanced diet, lack of awareness about nutrition, and unhealthy eating habits. Through health education, this study aims to increase the knowledge of students at SMP Negeri 3 Sewon regarding the importance of consuming a balanced diet to prevent anemia and KEK. The activity method includes education and a Q&A discussion led by a single speaker. The media used is a PowerPoint presentation. The target audience for this community service activity is 30 students of SMP Negeri 3 Sewon. The event was held at SMP Negeri 3 Sewon, Jl. Bantul No. KM. 6, RW. 7, Kaliputih, Pendowoharjo, Kec. Sewon, Kab. Bantul, D. I. Yogyakarta. The results show a significant increase in students' understanding of balanced diets and the steps to prevent anemia and KEK. The participants were very enthusiastic about the event, as evidenced by the numerous questions asked and their ability to answer questions accurately. The students also responded to the material by sharing experiences and consulting about balanced nutrition. The speaker's explanation was very helpful in helping the students grasp the topics discussed. Overall, this activity provided great benefits for the school and the adolescents, contributing to the creation of a successful generation.*

**Keywords:** Adolescent, Anemia, Chronic lack of Energy (KEK), Balanced Diet

**Abstrak**

Anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) adalah masalah gizi yang umum dialami oleh remaja di Indonesia, terutama pada remaja putri. Masalah ini disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, kurangnya kesadaran tentang gizi, serta kebiasaan makan yang tidak sehat. Melalui penyuluhan pola makan sehat, penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja SMP Negeri 3 Sewon mengenai pentingnya konsumsi gizi seimbang untuk mencegah anemia dan KEK. Metode kegiatan berupa edukasi dan diskusi tanya jawab yang dilakukan oleh satu narasumber. Media yang digunakan adalah media power point. Sasaran kegiatan pengabdian ini yaitu siswa siswi SMP Negeri 3 Sewon dengan jumlah 30 remaja. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SMP Negeri 3 Sewon, Jl. Bantul No. KM. 6, RW. 7, Kaliputih, Pendowoharjo, Kec. Sewon, Kab. Bantul, D. I. Yogyakarta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap pola makan seimbang dan langkah-langkah pencegahan anemia serta KEK. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian ini, dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan serta kemampuan mereka menjawab pertanyaan dengan tepat. Para siswa siswi

juga merespons materi dengan berbagi pengalaman dan berkonsultasi mengenai gizi seimbang. Penjelasan dari narasumber sangat membantu siswa siswi dalam memahami topik yang dibahas. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat besar bagi sekolah dan remaja dalam mendukung terciptanya generasi yang unggul.

**Kata Kunci:** Remaja, Anemia, Kekurangan Energi Kronis (KEK), Pola makan seimbang

## **1. PENDAHULUAN**

Masalah gizi, seperti stunting, wasting, dan overweight, terus menjadi tantangan besar dalam kesehatan global. Di negara berkembang, termasuk Indonesia, stunting masih menjadi salah satu permasalahan utama yang berdampak jangka panjang pada kesehatan individu dan generasi berikutnya. Stunting atau kekurangan gizi kronis terjadi akibat kurangnya asupan gizi yang memadai dalam waktu yang lama, yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan kesehatan secara keseluruhan (Andriani et al., 2017; Daracantika & Besral, 2021). Dampak stunting tidak hanya terlihat pada masa kanak-kanak, tetapi juga pada usia dewasa, dengan adanya gangguan kesehatan seperti kegemukan, diabetes gestasional, dan masalah reproduksi (Metasari et al., 2022).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi. Pada masa ini, tubuh mengalami percepatan pertumbuhan dan perubahan gaya hidup yang sering mengarah pada kebiasaan makan yang tidak sehat. Pola makan yang tidak teratur dan kurangnya pengetahuan mengenai gizi yang seimbang dapat menyebabkan gangguan kesehatan, seperti anemia dan kekurangan energi kronis (KEK). Anemia, khususnya, menjadi masalah gizi yang sangat umum dialami oleh remaja, terutama remaja putri (Puspikawati et al., 2021; Rusdi, 2021). Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja mencapai angka yang cukup tinggi, yang dipengaruhi oleh rendahnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi (Muwakhidah & Rakhma, 2022). Selain itu, KEK pada remaja juga menjadi perhatian utama, karena dapat mempengaruhi pertumbuhan, kebugaran, dan prestasi belajar (Malahayati, 2010; Kemenkes RI, 2018).

Penyebab utama dari masalah gizi pada remaja antara lain adalah pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi yang tepat (Nuryani, 2019). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi pada remaja melalui edukasi tentang pola makan bergizi seimbang sangat penting untuk mencegah terjadinya anemia dan KEK. Hal ini akan memberikan dampak positif bagi kesehatan remaja dan menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif di masa depan (Kemenkes RI, 2020).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Negeri 3 Sewon, penyuluhan pola makan sehat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya gizi seimbang. Penyuluhan ini dilakukan di SMP Negeri 3 Sewon dengan tujuan memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang dalam

mencegah anemia dan KEK. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat membantu remaja menjaga kesehatan dan mendukung generasi muda yang lebih sehat dan produktif.

## **2. METODE**

Kegiatan dilakukan melalui pendekatan penyuluhan berbasis komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) dengan langkah-langkah berikut:

1. Pelaksanaan Pre-Test: Mengukur pengetahuan awal siswa tentang pola makan sehat, anemia, dan KEK.
2. Penyuluhan Materi: Memberikan edukasi menggunakan media interaktif seperti presentasi visual, diskusi kelompok, dan leaflet informatif.
3. Diskusi dan Tanya Jawab: Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi mengenai tantangan dalam menjaga pola makan sehat.
4. Post-Test: Mengevaluasi peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan melibatkan siswa siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Sewon sebanyak 30 sebagai peserta utama.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Remaja merupakan kelompok rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan zat gizi yang dapat memicu terjadinya kurang energi kronis (KEK) serta anemia sebagai akibat kekurangan zat besi (Thamria, 2017). Oleh karena itu, remaja merupakan salah satu kelompok rawan gizi yang menjadi sasaran program penanggulangan masalah gizi adalah wanita usia subur (WUS) khususnya remaja putri, karena kelompok ini sangat menentukan kualitas generasi yang akan datang. Masalah gizi utama yang cukup menonjol pada kelompok ini adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK) (Suarjana, 2020). Remaja yang memiliki status gizi kurang atau sering disebut gizi buruk, jika sudah terlalu lama maka akan terjadi Kurang Energi Kronik (KEK) (Mutmainnah & Patimah, 2021).



Gambar 1. Proses penyampaian materi dari narasumber

Pengabdian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Sewon dilakukan dengan metode ceramah menggunakan *Power Point*, penggunaan media *Power Point* sebagai sarana untuk penyuluhan menjadi bahan yang dapat digunakan. karena dapat mempermudah pemaparan materi sehingga siswa dapat lebih mudah menerima penjelasan dari penyuluh, metode interaktif juga membantu kegiatan untuk memastikan para siswa menerima penyuluhan dengan baik sehingga terjadi diskusi antar peserta dan pemateri.

Dari hasil *pre test* yang telah dilakukan sebelum diberikan edukasi didapatkan hasil rata-rata 6,26 yang terlihat dari nilai koefisien dengan nilai benar 5 dari 10 pertanyaan. Hasil yang didapatkan lebih banyak mendapat nilai cukup, pemateri memberi keterangan pada setiap nilai yang dihasilkan yaitu Sangat Baik: nilai 9-10, Baik: nilai 7-8, Cukup: nilai  $\leq 6$ . Dari hasil *pre test* dapat dilihat masih kurangnya pengetahuan remaja terkait anemia dan KEK, Jawaban siswa yang mayoritas keliru adalah pertanyaan mengenai KEK tentang nilai dari lingkaran atas yang normal dan pertanyaan terkait anemia serta cara penatalaksanaannya. Ini menunjukkan ini dapat berpengaruh pada kesehatan baik sekarang maupun di waktu yang akan datang mengingat adanya target generasi emas di Indonesia tahun 2045 yang harus dipersiapkan mulai dari sekarang maka pengetahuan remaja harus lebih ditingkatkan.

Setelah diberikan edukasi menggunakan metode ceramah dan menggunakan media *power point* didapatkan hasil *post-test* kegiatan yang telah dilakukan didapatkan data bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja terkait anemia dan

KEK ditandai dengan adanya peningkatan nilai rata-rata menjadi 8,8 dan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan edukasi, Hasil tersebut menyebutkan sebagian besar siswa siswi hampir seluruhnya benar dalam menjawab kuesioner dengan nilai rata-rata 9 dari 10 pertanyaan. Dengan metode edukasi, responden bisa mendapatkan informasi dan kesempatan untuk bertanya sehingga bisa memperoleh pengetahuan lebih banyak. Penggunaan media *power point* yang digunakan oleh narasumber dibuat dengan semenarik mungkin dengan menampilkan gambar. Materi yang disajikan secara singkat, jelas, padat telah sesuai dengan kriteria pembuatan media *power point* yang baik dan benar sehingga siswa siswi mudah memahami isi materi yang disampaikan khususnya materi tentang “Upaya Pencegahan Anemia dan KEK Melalui Pola Makan Seimbang”

Edukasi ini mampu memberdayakan siswa SMP, ini sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu Remaja Sehat dan Berdaya Upaya Pencegahan Anemia dan KEK Melalui Pola Makan Seimbang, dari peningkatan pengetahuan yang didapat dari hasil *post test*. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas (Syahfitri, 2020).



Gambar 2. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

Keberhasilan kegiatan ini juga tak luput dari koordinasi antar mahasiswa dengan dosen. Antusiasme serta sifat kooperatif dari siswa-siswi juga menjadi faktor pendorong utama keberhasilan dari kegiatan ini. Selama proses kegiatan ini

siswa siswi di SMP Negeri 3 Sewon sangat bersemangat dalam kegiatan edukasi yang dilakukan sehingga adanya pencapaian siswa siswi yang berdaya. Hal ini dapat dilihat dari hasil *post test* siswa siswi yang meningkat dan adanya sesi tanya jawab aktif dari mahasiswa kepada pemateri.

Keberhasilan kegiatan ini juga tidak luput dari koordinasi antar mahasiswa dengan dosen. Antusiasme serta sifat kooperatif dari siswa-siswi juga menjadi faktor pendorong utama keberhasilan dari kegiatan ini. Selama proses kegiatan ini siswa siswi di SMP Negeri 3 Sewon sangat bersemangat dalam kegiatan edukasi yang dilakukan sehingga adanya pencapaian siswa siswi yang berdaya. Hal ini dapat dilihat dari hasil *post test* siswa siswi yang meningkat dan adanya sesi tanya jawab aktif dari mahasiswa kepada pemateri.

#### **4. PENUTUP**

##### **SIMPULAN dan SARAN**

Kegiatan penyuluhan mengenai pola makan seimbang yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sewon telah berhasil meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang untuk mencegah anemia dan kekurangan energi kronis (KEK). Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan, dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan dan kemampuan mereka dalam menjawab dengan tepat. Penyuluhan ini berhasil menyadarkan siswa mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan memberi mereka pemahaman yang lebih baik tentang pencegahan anemia dan KEK. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam mendukung terciptanya generasi yang lebih sehat dan unggul.

#### **5. UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada SMP Negeri 3 Sewon atas partisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Aggarwal, A., Aggarwal, A., Goyal, S., & Aggarwal, S. (2020). *Iron-Deficiency Anemia among Adolescents: A Global Public Health Concern. Int. J. Adv. Community Med*, 3(2), 35–40.

Agustina EE. Hubungan antara asupan zat gizi energi, protein, zat besi dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri berdasarkan jenjang pendidikan di kabupaten kebumen. In: PROSIDING: Seminar Nasional Dan Presentasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat HUBUNGAN [Internet] Jul 2023.

- Asfahani SR, Lestari RF, Adila DR. 2019. Hubungan pendapatan orang tua dan status gizi terhadap usia *Menarche*. *J Ners Indonesia* 9(2):109–16.
- Atmarita, Fallah. 2004. Analisis situasi gizi dan kesehatan masyarakat. Dalam Soekirman et al., editor. *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII “Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi”*; Jakarta 17-19 Mei 2004. Jakarta: LIPI.
- Aritonang, E., 2010. *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*, Bogor: IPB Press.
- Barker, DJP. 2012. Developmental Originis of Chronic Disease. *Public Health* 126(2012), 185-189
- Basuki, Chasanah, dewi. 2018. Analisis Positive Deviance: Pola Makan Remaja Putri yang Mempengaruhi Kejadian Anemia di SMP 1 Negeri 1 Banguntapan Kecamatan Banguntapan, Bantul. *Jurnal Kesehatan Masyarakat: STIKES Wira Husada*
- Biro Pusat Statistik. 2001. *Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT)*.
- Badan Pusat Statistik. 2010. *Hasil Sensus Penduduk 2010*.
- Biro Pusat Statistik. 2012. *Survei Dasar Kesehatan Indonesia (SDKI)*
- Chasanah, Sumekar, Damayanti. (2017). *Buku Materi Ajar, Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: STIKES Wira Husada
- Ernawati A. 2018. Hubungan usia dan status pekerjaan ibu dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil. *J Litbang* 14(1): 27–37.
- Fakhidah LN, Putri NKSE. Faktor-faktor yang berhubungan dengan status hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Maternal [Internet]*. Jul 2023;1(01).
- Kemenkes RI. *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta; 2019.
- Mayasari, E. L., Tini, T., & Astuti, D. R. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Kuning Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 404–415.

- Muhamad Z & Liputo S. 2017. Peran kebijakan pemerintah daerah dalam menanggulangi kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil di Kabupaten Gorontalo. Laporan Akhir Penelitian Dosen Pemula. Universitas Muhammadiyah Gorontalo.
- Mutmainnah, Patimah S, Septiyanti. 2021. Hubungan kurang energi kronik (KEK) dan wasting dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Majene. *Window of Public Health Journal* 1(5): 561- 569.
- Mutmainnah, Patimah S, Septiyanti. 2021. Hubungan kurang energi kronik (KEK) dan wasting dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Majene. *Window of Public Health Journal* 1(5): 561- 569.
- Nua EN, Adesta RO. 2018. Manfaat Edukasi Gizi Menggunakan Booklet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Perilaku Pencegahan Kekurangan Energi Kronik Dalam Kehamilan Pada Pasangan Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Kewapante. *J Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* 5(1): 59–71.
- Padmiari IAE. 2020. Penyuluhan Gizi Dan Pemeriksaan Kadar Hb Serta KEK Pada Remaja Putri Di Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar Tahun 2019. *J Pengabmas Masy Sehat* 2(3):138–44.
- Ruaida N, Marsaoly M. 2017. Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Siswa Putri di SMA NEGRI 1 KAIRATU. *Glob Heal Sci* 2(2):87–90.
- Samson, K. L. I., Fischer, J. A. J., & Roche, M. L. (2022). *Iron Status, Anemia, and Iron Interventions and their Associations with Cognitive and Academic Performance in Adolescents: a Systematic Review*. *Nutrients*, 14(1), 224.
- Sholicha, C. A., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMAN 1 Manyar Gresik. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 147–153.
- Telisa I, Eliza E. 2020. Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *AcTion Aceh Nutr J* 5(1):80.

- Thamaria N. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Waryana, Sitasari A, Febritasanti DW. 2019. *Intervensi Media Video Berpengaruh Pada Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Mencegah Kurang Energi Kronik (Video intervention affects knowledge and attitude among teenage girls in preventing chronic energy malnutrition)*. *J AcTion Aceh Nutr J* 4(1):58– 62.
- WHO. 2016. *Guideline: Daily iron Supplementation in Adult Women and Adolescent Girls*. Geneva: World Health Organization.
- Wirawanti IW. *Kurang Energi Kronik (KEK) Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri: The Relationship between Chronic Energy Deficiency (CED) and Anemia in Adolescent Girls*. Svasta Harena: *Jurnal Ilmiah Gizi*. 2022;3(1):1–6.
- Yuliani NNS, Trinovita E, Ludjen MU. *Analisis Determinan Status Gizi Dan Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Tumbang Rungan, Kota Palangka Raya*. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*. 2019;7(2):853–7.
- Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, M., Yuneta, A. E. N., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari, M. (2020). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia di SMP 18 Surakarta*. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1), 36–47.
- Yusinth AN, Adriyanto. *Hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri usia 15-18 Tahun*. *Amerta Nutr*. 2018;2(2):147–54.
- Zaki I, Sari HP. 2019. *Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan EnergiProtein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (KEK)*. *J Indones Nutr Assoc* 42(2):111–22.