

STRATEGI MENINGKATKAN KESEHATAN PRAKONSEPSI REMAJA PUTRI MELALUI SOSIALISASI DETEKSI DINI KURANG ENERGI KRONIS

**Riris Chintya Helieniastuti¹, Endang Yulningsih², Selvia Aurellia Avanda³,
Hani Devina Sholichah⁴, Ika Febriyanti⁵, Wianda Sofi⁶**

^{1,2,)} Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{3,4,5,6)} Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

e-mail: ririsch@ukh.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan prakonsepsi remaja putri melalui sosialisasi deteksi dini kurang energi kronis. Masa prakonsepsi merupakan periode penting dalam menentukan kesiapan fisik dan mental seorang Perempuan sebelum kehamilan. Remaja putri rentan mengalami kurang energi kronis akibat kurangnya pengetahuan dan pola konsumsi yang buruk, sehingga diperlukan upaya edukatif yang tepat. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dengan ceramah, e-booklet, an demostrasi pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA). Kegiatan dilaksanakan di SMAN 1 Srandakan, Bantul, diawali engan pretest, kemudian penyuluhan demostrasi, serta diakhiri dengan posttest. Hasil pretest menunjukan 10 peserta (32,2%) berpengetahuan baik dan 25 peserta (80,6%) berpengetahuan cukup. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi dan pelatuan. Pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media digital dan metode demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai kurang energi kronis. Hasil ini menunjukan pentingnya pelaksanaan edukasi kesehatan yang berkelanjutan untuk mendukung pencegahan kurang energi kronis dan mempersiapkan remaja putri menjadi calon ibu.

Kata kunci: Kesehatan Prakonsepsi, Kurang Energi Kronis, Remaja Putri

Abstract

This community service activity aimed to improve preconception health among adolescent girls through early detection education of Chronic Energy Deficiency (CED). The preconception period is a crucial phase in determining a woman's physical and mental readiness for pregnancy. Adolescent girls are at high risk of experiencing CED due to poor dietary habits and limited knowledge. Therefore, appropriate educational interventions are needed. The method used in this program was health education through lectures, digital e-booklets, and demonstrations of Mid-Upper Arm Circumference (MUAC) measurements. The activity was conducted at SMAN 1 Srandakan, Bantul, starting with a pre-test to assess baseline knowledge, followed by education sessions and ended with a post-test. Pre-test results showed that 25 participants had poor knowledge and 10 participants have a good knowledge of CED. These findings indicate an improvement in knowledge after the intervention. The use of digital media and demonstrations proved effective in increasing adolescent girls' understanding of CED. This result highlights the importance of continued health education to prevent CED and to support adolescent girls in becoming physically and mentally prepared future mothers.

Keywords: Adolescent Girl, Chronic Energy Deficiency, Prakonseption

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang berusia 10 – 19 tahun, Pada masa ini, remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang pesat (WHO, 2024). Di sisi lain, masa remaja seringkali rentan terkena masalah gizi remaja seperti, anemia, gizi kurang (KEK) dan obesitas (Kemenkes, 2023). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia proporsi KEK (Kurang Energi Kronis) pada wanita usia 15 – 49 tahun mencapai 17,3% pada wanita hamil dan 14,5% pada wanita tidak hamil. Prevalensi risiko KEK pada wanita tertinggi dialami oleh remaja usia 15 – 19 tahun yang mencapai 36,6%.

Tingginya prevalensi KEK yang dialami remaja putri dipengaruhi oleh status gizi, penyakit infeksi, dan pola makan (Darmasetya, 2020). Selain itu KEK juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal yang dapat memengaruhi KEK yaitu genetik, asupan makanan, penyakit infeksi, indeks massa tubuh (IMT). Sedangkan faktor

eksternal yang dapat memengaruhi KEK meliputi lingkungan, pendapatan keluarga, pelayanan kesehatan, tingkat pendidikan, pengetahuan dan sikap (Fakhriyah et al., 2022).

Kondisi KEK yang berkepanjangan yang terjadi pada remaja putri dapat menyebabkan risiko saat remaja putri dengan KEK hamil akan berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Dampak dari remaja yang menderita KEK dapat membahayakan bagi diri mereka sendiri serta generasi lain di seluruh siklus kehidupan. KEK pada WUS akan berbahaya saat prakonsepsi hingga terjadinya kehamilan, yang akan meningkatkan risiko komplikasi saat persalinan maupun pasca persalinan yang berdampak pada kematian ibu. Penelitian Febry et al., (2020) menyebutkan dampak dari penanganan KEK yang tidak ditangani dengan baik tidak hanya dapat menyebabkan melahirkan bayi dengan BBLR tetapi juga dapat mengakibatkan kematian bayi, melahirkan anak stunting, menimbulkan masalah kesehatan morbiditas, mortalitas dan disabilitas serta menurunkan kualitas sumber daya manusia suatu bangsa. KEK juga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk bagi kesehatan (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan review di atas, upaya pencegahan terhadap KEK pada remaja putri belum banyak dilakukan di sekolah, padahal sekolah merupakan rumah kedua bagi remaja dalam bersosialisasi, sehingga perlu adanya pemahaman terkait dengan masalah kesehatan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali perspektif sekolah dalam pencegahan kekuarangan energi kronis pada remaja.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan, dengan pendekatan ceramah, demonstrasi, dan diskusi interaktif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri terhadap deteksi dini kurang energi kronis sebagai upaya peningkatan kesehatan prakonsepsi.

Kegiatan dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Sosialisasi (Pendidikan Kesehatan)

Dosen keperawatan memberikan edukasi secara langsung kepada remaja putri mengenai pentingnya deteksi dini kurang energi kronis. Materi disampaikan dalam bentuk ceramah dan diskusi, disertai sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta. Sebelum dan sesudah kegiatan, peserta diminta mengisi kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

2. Demostrasi (Pelatihan)

Kegiatan pelatihan dilakukan melalui demostrasi pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) sebagai salah satu metode dini kurang energi kronis. Peserta diajarkan secara langsung cara menggunakan pita ukur dan menginterpretasikan hasilnya.

3. Media dan Alat Bantu

Untuk mendukung kegiatan ini, digunakan beberapa media dan alat, yaitu:

- a. Instrumen pengetahuan (kuesioner pretest dan posttest),
- b. E-booklet tentang KEK),
- c. Pita Ukur untuk pengukuran LiLA,
- d. Laptop, presentasi PowerPoint, sound system, meja dan kursi.



Gambar 1. Pretest sebelum Pendidikan Kesehatan



Gambar 2. Demonstrasri Pengukuran Lingkar Lengan Atas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penelitian

Pengetahuan	Sebelum Pendkes		Setelah Pendkes	
	F	%	F	%
Cukup	25	80,65	10	32,26
Baik	6	19,35	21	67,74
Total	31	100	31	100

Kegiatan pengabdian masyarakat strategi meningkatkan kesehatan prakonsepsi remaja putri melalui sosialisasi deteksi dini kurang energi kronis dilaksanakan sebagai upaya deteksi dini KEK pada remaja putri serta upaya dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan pra konsepsi terutama dalam hal kurang energi kronis. Kesehatan ora konsepsi merupakan kondisi kesehatan Perempuan sebelum terjadinya kehamilan. Periode ini sangat penting karena menentukan kesiapan fisik dan mental seorang Perempuan untuk hamil dan melahirkan anak yang sehat. Persiapan menuju kehamilan dan kelahiran anak yang sehat dapat dilakukan pada masa remaja karena banyak risiko yang dapat dicegah sejak dini.

Sebelum kegiatan pemberian materi tentang kurang energi kronis para remaja putri melaksanakan pre test sebagai upaya untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja tentang kurang energi kronis. Hasil dari pre test yang dilakukan didapatkan 31 orang berpengetahuan kurang. Setelah dilakukan pre test, pendidikan kesehatan yaitu pemberian materi mengenai kurang energi kronis dengan memberikan e-booklet dan sosialisasi serta dilakukan demonstrasi pengukuran lingkar lengan atas sebagai tata cara untuk mendeteksi kurang energi kronis pada remaja putri.

Setelah materi disampaikan kuesioner kembali diberikan untuk menilai tingkat pengetahuan remaja putri (post test), dari hasil post test yang telah dilakukan didapatkan hasil 16 orang (51,6%) berpengetahuan baik, dan 15 orang (48,4%) berpengetahuan kurang. Hasil penilaian tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media digital termasuk e-booklet dapat berfungsi sangat baik dalam menyebarkan informasi kesehatan dengan menarik minat remaja dan meningkatkan aksesibilitas informasi (Yuliza et al., 2025). Selain dengan menggunakan e-booklet, dalam penyampaian materi juga diberikan metode demonstrasi dengan menampilkan prosedur pengukuran lingkar lengan atas yang bertujuan untuk mendeteksi terjadinya kurang energi kronis pada inividu. Pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode demonstrasi dan diberikan booklet dapat menjadi salah satu teknik pemberian pendidikan kesehatan yang baik dalam meningkatkan pengetahuan remaja (Krisdianto et al., 2023).

Salah satu faktor terjadinya kurang energi kronik di remaja adalah kurangnya pengetahuan dan pola konsumsi yang buruk. Kurangnya pengetahuan dan pola konsumsi dapat menyebabkan masalah gizi yang yang berdampak pada status gizi seseorang (Hatussaadah & Rosalina, 2025). Pengetahuan merupakan hasil tahu dari individu dan dapat memengaruhi perubahan persepsi pada individu. Individu dengan pengetahuan yang baik akan lebih peduli pada kesehatannya. Pengetahuan tentang kurang energi kronis sangat penting dalam meningkatkan status gizi seseorang. Semakin baik pengetahuan individu semakin baik pula dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang diperlukan bagi tubuh supaya terhindar dari kurang energi kronis.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pendidikan kesehatan tentang kurang energi kronis dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan evaluasi setelah kegiatan berlangsung terjadi peningkatan pengetahuan sehingga remaja putri paham tentang kurang energi kronis dan dapat melakukan deteksi dini kurang energi kronis.

SARAN

Diperlukan edukasi berkelanjutan mengenai kesehatan prakonsepsi dan pencegahan kurang energi kronis. Hal ini bertujuan agar peningkatan pengetahuan remaja putri dapat lebih merata dan berkelanjutan, serta mendorong perubahan perilaku jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat (LPPM) Universitas Kusuma Husada Surakarta yang sudah memfasilitasi kegiatan PKM ini untuk tahun pelaksanaan anggaran 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmasetya, D. O. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Terjadinya Kurang Energi Kronis pada Remaja Putri di Kulon Progo. Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3604/>
- Fakhriyah, Lasari, H. H. D., Noor, M. S., Putri, A. O., & Setiawan, M. I. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Indeks Masa Tubuh pada Kejadian Kurang Energi Kronis di Remaja Putri. Indonesian Journal of Human Nutrition, 9(2), 124. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2022.009.02.2>
- Hatussaadah, S. F., & Rosalina, E. (2025). Upaya Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di Smart Fast Global Education Jambi. 7(1), 169–174. <https://doi.org/10.36565/jak.v7i1.552>
- Kemenkes. (2018). Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia. Kemenkes. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4025903/kenali-masalah-gizi-ancam-remaja-indonesia/>
- Krisdianto, B., Natasyah, N., & Malini, H. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Booklet dan Metode Demonstrasi terhadap Pengetahuan dan Kemampuan Remaja Putri Melakukan Praktik Sadari di Daerah Pedesaan. Jurnal Ners, 7(2), 849–857. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15301>
- Yuliza, E., Gunardi, S., Studi, P., Keperawatan, S., & Maju, U. I. (2025). EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI MEDIA E-BOOK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PADA REMAJA MENGENAI TUBERCULOSIS DI SMPN 59 JAKARTA PUSAT TAHUN 2024 EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION THROUGH E-BOOK MEDIA ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF ADOLESCENTS ABOUT . 4563–4573.