



Laporan program gizi pada kelompok remaja di Pekon Pasir Ukir Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu Tahun 2022

Dela Miranda¹, Nindi Anisa Putri², Abdullah³, Afiska Prima Dewi⁴

^{1,2,3,4}Universitas Aisyah Pringsewu

Mirandadela68@gmail.com

Info Artikel :

Diterima :

11 Desember 2022

Disetujui :

16 Januari 2023

Dipublikasikan :

25 Januari 2023

ABSTRAK (10 PT)

Permasalahan kesehatan di pekan Pasir Ukir Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu pada remaja yang mengalami KEK (Kekurangan Energi Kronik) disebabkan oleh remaja yang tidak suka sarapan, dipengaruhi oleh teman sebaya yang sedang menjalankan diet. Tujuan dari program ini adalah mengetahui prevalensi remaja yang mengalami KEK, dan mengubah pola pikir remaja. Metode yang digunakan dalam program ini dengan beberapa cara yaitu MMD (Musyawarah Masyarakat Desa) dengan menggunakan metode diskusi, edukasi gizi dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, konseling menggunakan metode bimbingan individual, pembuatan makanan tambahan untuk remaja dengan menggunakan metode simulasi memasak, dan pelatihan kader dengan metode yang digunakan adalah pendekatan dan simulasi pengukuran antropometri. Setelah dilakukan program ini didapatkan hasil bertambahnya pengetahuan remaja terhadap pengetahuan gizi dan remaja mampu menerapkan PMT dirumah dengan bahan makanan lokal.

Kata Kunci: Kekurangan Energi Kronik, Program Gizi Remaja, Edukasi Gizi, Musyawarah Masyarakat Desa

ABSTRACT (10 PT)

Health problems in the village of Pasir Ukir, Pagelaran District, Pringsewu Regency in adolescents who experience KEK (Chronic Energy Deficiency) are caused by teenagers who do not like breakfast, influenced by peers who are on a diet. The aim of this program is to determine the prevalence of adolescents experiencing CED, and to change the mindset of adolescents. The method used in this program is in several ways, namely MMD (Village Community Consultation) using the discussion method, nutrition education using the lecture, discussion and question and answer method, counseling using the individual guidance method, making additional food for teenagers using the cooking simulation method, and training for cadres with the methods used are anthropometric measurement approaches and simulations. After this program was carried out, the results showed that adolescents' knowledge of nutrition increased and adolescents were able to apply PMT at home with local food ingredients.

Keywords: Chronic Energy Deficiency, Youth Nutrition Program, Nutrition Education, Village Community Consultation



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Menurut WHO remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun menurut peraturan kesehatan RI NO 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual sifat khas remaja memiliki rasa keingintahuan yang besar menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani mengambil resiko atas perbuatannya tanpa didahului pertimbangan yang matang (WHO 2014).

Masalah gizi merupakan masalah kompleks, penanggulangannya perlu dilakukan melalui berbagai pendekatan, mengingat penyebabnya yang bersifat multi faktor. 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) (Dewi,dkk.2020). Berdasarkan data Riskesdas RI (2018) diketahui bahwa prevalensi resiko KEK pada usia 15-18 tahun diprovinsi Lampung cukup tinggi yaitu 12,77%, dan untuk Kabupaten Pringsewu 13,84%. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri adalah kurangnya asupan zat gizi yang akan menyebabkan gizi buruk, kurang energi kronis, kurang energi protein dan dapat terjadi anemia.

Faktor risiko KEK pada remaja putri merupakan akibat dari faktor tidak langsung seperti umur,pengetahuan, sikap, sosial ekonomi (pendapatan keluarga) dan faktor langsung yaitu jumlah asupan makanan, aktivitas dan penyakit infeksi, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Abdurahman, dkk. 2022). Berdasarkan permasalahan diatas kegiatan yang akan dilakukan yaitu program gizi yang terdiri dari MMD (Masyarakat Musyawarah Desa), edukasi gizi, konseling gizi, pembuatan makanan tambahan, dan pelatihan kader.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode analisis penelitian kualitatif deskriptif, menurut Sugiyono (2019:17) metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah. Program gizi di pekon Pasir Ukir khususnya penanganan pada remaja KEK (Kekurangan Energi Kronis) terdiri dari MMD (Masyarakat Musyawarah Desa), edukasi gizi, konseling gizi, dan pembuatan makanan tambahan.

- a. Program MMD (Musyawarah Masyarakat Desa) dilakukan pada tanggal 15 September 2022 di Balai Pekon Pasir Ukir. Dengan materi yang dibahas yaitu Remaja yang mengalami KEK. Metode yang digunakan adalah diskusi.
- b. Edukasi gizi dilakukan pada tanggal 17 September 2022 dan tanggal 22 September 2022 di Posko PKL Pasir Ukir. Materi yang dibahas yaitu Gizi seimbang remaja, Ayo cegah kek pada remaja dan konsumsi makanan tinggi protein vs junkfood. Metode yang digunakan adalah diskusi, dan tanya jawab. Sebelum dilakukan edukasi langkah awal yang dilakukan adalah melakukan pre test dan post test.
- c. Konseling gizi dilakukan pada tanggal 14 september 2022, 18 september 2022 dan 23 september 2022. Dengan materi Gizi Seimbang remaja. Metode yang digunakan adalah bimbingan individual
- d. Pembuatan makanan tambahan pada tanggal 24 september 2022 dengan bahan makanan lokal yaitu ikan lele, modifikasi dari bahan pangan lokal ikan lele adalah dimsum lele. Metode yang digunakan adalah simulasi memasak.
- e. Pelatihan Kader remaja pada tanggal 22 september 2022 dengan materi cara pengukuran Tinggi badan, berat badan dan pengukuran LILA. Metode yang digunakan adalah pendekatan dan simulasi pengukuran antropometri. Langkah awal dilakukan pre test dan post test pada kader remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan Praktik Kerja Lapangan (PKL) bidang gizi masyarakat didapatkan kondisi dipekon Pasir Ukir dengan 30 remaja didapatkan 10 remaja yang mengalami KEK (Kekurangan Energi kronik) dengan persentase 33%, status gizi lebih 5 remaja dengan persentase 17%, dan remaja yang tidak dapat TTD (Tablet Tambah Darah) 5 remaja dengan persentase 17%.

Kondisi Saat Kegiatan Intervensi Gizi Musyawarah Masyarakat Desa

Musyawarah masyarakat Desa dilaksanakan pada hari kamis 15 september 2022 dibalai pekon pukul 15.00 dengan sasaran ibu balita, ibu hamil dan remaja. Masyarakat dan tokoh masyarakat setuju untuk diadakannya kegiatan MMD (Masyarakat Musyawarah Desa), guna untuk melihat permasalahan apa saja yang ditemukan di Pekon Pasir Ukir. Kemudian kegiatan MMD dimulai pukul 16.30, selanjutnya pembukaan acara MMD dan acara inti yaitu menjelaskan atau memaparkan tentang permasalahan yang ditemukan selama pengambilan data dilapangan yaitu di Pekon Pasir Ukir, dan melakukan diskusi terkait rencana intervensi untuk memecahkan permasalahan gizi sehingga mendapatkan kesepakatan bersama yang telah disetujui dan menjadi hasil Kegiatan dari Musyawarah Masyarakat Desa (MMD).

Edukasi Gizi Terkait Gizi Seimbang Pada Remaja

Kegiatan edukasi gizi yang pertama dilaksanakan pada hari sabtu, 17 september 2022 di Posko PKL UAP pukul 16.00, dimulai kegiatan edukasi pada pukul 16.30 dikarenakan remaja tidak datang tepat waktu, acara yang pertama yaitu pembukaan dilanjutkan dengan pemaparan materi yang dipaparkan tentang gizi seimbang pada remaja dengan sasaran remaja, remaja yang hadir hanya 24 remaja dari 30 remaja, remaja sangat berpartisipasi mengikuti kegiatan edukasi, ada remaja yang aktif memberikan jawaban saat sesi tanya jawab dan ada remaja yang hanya menyimak saja.

Edukasi Gizi Terkait Ayo Cegah KEK dan Konsumsi Makanan Tinggi Protein Vs Junkfood

Kegiatan edukasi gizi yang pertama dilaksanakan pada hari kamis, 22 september 2022 di Posko PKL UAP pukul 16.00, kegiatan edukasi dimulai pukul 17.00 dikarenakan remaja datang tidak tepat waktu dan itupun harus dijemput untuk datang, setelah remaja sudah cukup tidak ada yang datang lagi dilanjutkan dengan pembukaan kegiatan edukasi, kemudia pemaparan materi. Materi yang dipaparkan tentang ayo cegah KEK pada Remaja dan Konsumsi makanan tinggi protein vs junkfood, dengan sasaran remaja, remaja yang hadir hanya 24 remaja dari 30 remaja, remaja sangat berpartisipasi mengikuti kegiatan edukasi, ada remaja yang aktif memberikan jawaban saat sesi tanya jawab dan ada remaja yang hanya menyimak saja.

Konseling Gizi 1

Kegiatan konseling dilakukan pada hari Rabu 14 September 2022 kami mendatangi rumah remaja pukul 16.00 dengan mendatangi rumah-rumah setelah remaja pulang sekolah, kemudian kegiatan konseling dimulai pada pukul 16.20. dimulai dari tahap perkenalan dilanjutkan dengan menanyakan kebiasaan makan, konsumsi makanan selama 24 jam kemarin dan dilanjutkan dengan sesi diskusi, remaja bertanya mengapa sulit untuk makan, dan sering mengalami sakit pada bagian perut, kemudian remaja tidak suka sayur dan menanyakan bagaimana cara agar menyukai sayur. Kami memberikan penyelesaian masalah dengan memberikan saran tentang pentingnya pedoman gizi seimbang, sebelum itu menanyakan jenis makanan apa yang disukai, kemudian memberikan modifikasi menu dari bahan makan tersebut. dan remaja berpartisipasi mengikuti kegiatan konseling tahap demi tahap konseling.

Konseling Gizi 2

Kegiatan konseling dilakukan dengan mendatangi rumah-rumah setelah remaja pulang sekolah Kegiatan konseling dilakukan pada hari Senin September 2022 kami mendatangi rumah remaja pukul 16.00 dengan mendatangi rumah-rumah setelah remaja pulang sekolah, kemudian kegiatan konseling dimulai pada pukul 16.20. dimulai dari tahap perkenalan dilanjutkan dengan menanyakan kebiasaan makan, konsumsi makanan selama 24 jam kemarin dan dilanjutkan dengan sesi diskusi,remaja mengeluh tentang serih lemas dan tiba-tiba pingsan karena makan hanya sekali yang menyebabkan glukosa darahnya rendah, remaja juga sering mengkonsumsi makanan jajanan seperti basreng. Kami memberikan saran kepada remaja untuk makan dalam 3x sehari walau dengan porsi yang sedikit kemudian jika konsumsi jajan pilihlah jajanan yang sehat, dan remaja berpartisipasi mengikuti kegiatan konseling tahap demi tahap konseling.

Konseling Gizi 3

Kegiatan konseling dilakukan dengan mendatangi rumah-rumah setelah remaja pulang sekolah Kegiatan konseling dilakukan pada hari Jumat 23 September 2022 kami mendatangi rumah remaja pukul 16.00 dengan mendatangi rumah-rumah setelah remaja pulang sekolah, kemudian kegiatan konseling dimulai pada pukul 16.20. dimulai dari tahap perkenalan dilanjutkan dengan menanyakan kebiasaan makan, konsumsi makanan selama 24 jam kemarin dan dilanjutkan dengan sesi diskusi, dimana remaja suka mengkonsumsi makanan seperti seblak, seblak sangat digemari oleh kalangan remaja. Kami memberikan saran kepada remaja jika suka konsumsi makanan jenis seblak bisa ditambahkan toping telur ataupun ayam agar protein hewannya terpenuhi. Dan remaja berpartisipasi mengikuti kegiatan konseling tahap demi tahap konseling.

Demonstrasi Masak PMT

Pada saat kegiatan demonstrasi masak PMT dilaksanakan pada hari Kamis 22 September 2022 pada pukul 17.20 dilakukan setelah kegiatan edukasi gizi, acara kegiatan yang pertama yaitu memberikan arahan kepada remaja untuk memperhatikan supaya nanti dapat dipraktikkan atau dilakukan di rumah masing-masing dengan bahan makanan yang dapat atau mudah ditemukan, kami memakai bahan makanan utama yaitu protein hewani seperti lele dan kami memodifikasikan ikan lele tersebut menjadi dimsum lele, jika remaja yang tidak suka mengonsumsi lele bisa diganti dengan alternatif lain dengan mengganti dengan ayam atau ikan yang lain dan bisa ditambahkan dengan berbagai sayuran, saat proses kegiatan demonstrasi masak PMT remaja mendengarkan dan memperhatikan secara seksama namun ada beberapa remaja yang tidak memperhatikan.

Pelatihan Kader

Kegiatan pelatihan kader dilakukan setelah edukasi ke 2 pada remaja, yaitu pada hari Kamis 22 September 2022 pukul 17.30 WIB, dan hanya 2 kader yang datang untuk melakukan pelatihan dikarenakan kader yang lainnya tidak dapat menghadiri, masing-masing kader sangat berpartisipasi untuk melakukan pretest pemasangan microtoise, mengukur tinggi badan, menimbang berat badan dan pengukuran LILA.

Kondisi Gizi Setelah Intervensi Gizi Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)

Setelah kegiatan MMD dilaksanakan di pekon Pasir Ukir pihak pekon dan kader dapat mengetahui hasil dari pengambilan data remaja yang telah dilakukan dan didapatkan masalah gizi pada remaja yaitu Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja terdapat 10 remaja, status gizi lebih terdapat 5 remaja dan yang tidak mendapatkan Tablet Tambah Darah (TTD) terdapat 5 remaja.

Edukasi Gizi Terkait Gizi Seimbang Pada Remaja

Setelah kegiatan edukasi gizi seimbang pada remaja dilaksanakan lalu diberikan lembar post test apakah ada perubahan pengetahuan atau tidak pada remaja setelah dilakukan edukasi terkait gizi seimbang tersebut. Kemudian hasil dari post test pada remaja sudah mengalami peningkatan.

Edukasi 2 Terkait Ayo Cegah KEK dan Konsumsi Makanan Tinggi Protein Vs Junkfood

Setelah kegiatan edukasi Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan konsumsi protein tinggi vs junk food dilaksanakan di posko UAP kemudian diberikan kembali lembar post test apakah ada perubahan pengetahuan pada remaja atau tidak setelah dilakukan edukasi tersebut. Kemudian hasil dari post test pada remaja sudah mengalami peningkatan. Dari hasil tanya jawab yang dilakukan remaja lebih banyak mengonsumsi junk food dibandingkan mengonsumsi sayur atau buah.

Konseling 1

Setelah dilakukan kegiatan konseling gizi pertama pada remaja di pekon Pasir Ukir terdapat adanya penambahan pengetahuan pada remaja terkait gizi seimbang pada remaja dan remaja terlihat sudah memahami materi-materi terkait gizi yang kami jelaskan kemudian setelah dilakukan recall 24 jam pada remaja diketahui bahwa remaja di pekon pasir ukir mengalami masalah yang rata-rata sama yaitu kebiasaan jarang sarapan dan sulit untuk mengonsumsi makanan yang beragam.

Konseling 2

Setelah dilakukan kegiatan konseling gizi kedua pada remaja terdapat adanya perubahan konsumsi makan pada remaja dan perubahan perilaku yang berkaitan dengan gizi sehingga meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja. Dibuktikan dari hasil recall 24 jam bahwa remaja sudah mulai mengonsumsi sayur dan buah.

Konseling 3

Kemudian setelah konseling gizi ketiga pada remaja dilakukan terdapat adanya perubahan konsumsi dan frekuensi makan pada remaja yang dibuktikan dari hasil recall 24 jam bahwa remaja telah menerapkan materi gizi seimbang yang sudah pernah disampaikan sebelumnya.

Demonstrasi PMT

Setelah kegiatan demonstrasi pemberian makanan tambahan dilakukan di posko UAP, remaja dapat menambah pengetahuan tentang memodifikasi makanan dari bahan pangan lokal yang ada di rumah terutama pada lauk hewani seperti ikan lele, ikan nila, dan daging ayam untuk dimanfaatkan sebagai bahan modifikasi makanan tambahan pada remaja.

Pelatihan kader

Setelah dilakukan kegiatan pelatihan kader pada remaja, remaja dapat pengetahuan tentang pemasangan microtoise yang benar, pengukuran tinggi badan yang harus sesuai dengan 5 titik yang harus menempel pada dinding, kemudian penimbangan berat badan harus menggunakan pakaian seminimal mungkin dan barang barang yang melekat pada tubuh seperti aksesoris jam tangan dan lain lain harus diletakkan terlebih dahulu, dan melakukan pengukuran LILA yang benar.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa bidang gizi masyarakat di pekon Pasir Ukir Kabupaten Pringsewu, Kecamatan pagelaran yang telah dilakukakan terdapat masalah gizi pada remaja yaitu dari 30 remaja terdapat 10 remaja mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK), 5 remaja berstatus gizi lebih, tidak mendapatkan Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 5 orang. Kemudian kami mengangkat masalah Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja. Penyebab dari kekurangan energi kronik yaitu asupan makan pada remaja yang sangat kurang, kebiasaan makan pada remaja yang tidak sehat, frekuensi makan pada remaja yang tidak teratur, pengetahuan pada remaja yang masih kurang, faktor lingkungan yang tidak mendukung untuk menerapkan gizi seimbang, kurangnya semangat dari individu itu sendiri dan sosial ekonomi yang ada pada keluarga tersebut. Intervensi yang dilakukan dipekon Pasir Ukir yaitu dengan mengadakan kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa, Edukasi Gizi, dan Konseling Gizi. Edukasi gizi pada remaja dilaksanakan 2 kali diposko UAP, konseling gizi dilaksanakan 3 kali dengan mendatangi rumah-rumah remaja kemudian melakukan pelatihan kader pada remaja yang dilaksanakan setelah edukasi kedua diposko UAP. Hasil monitoring dan evaluasi partisipasi remaja dalam kegiatan edukasi gizi dari 30 remaja yang hadir hanya 24 remaja dengan kendala remaja yang sangat sulit untuk dikumpulkan, pengetahuan remaja diukur dengan hasil perbandingan pretest sebelum diberikan edukasi dan post test setelah kegiatan edukasi. Kegiatan konseling pada remaja berjalan dengan lancar tetapi remaja kurang aktif saat kegiatan konseling dilakukan dan kurangnya rasa percaya diri pada remaja untuk bertanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman,Dkk.(2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Energi Kronik (Kek) Pada Remaja Putri Wilayah Lahan Basah. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Universitas Lambung Mangkurat. Vol:7.No:3. Hal:136-140
- Aruben,Dkk.(2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Dan Indeks Massa Tubuh/Umur Dengan Kekurangan Energi Kronik Pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol:5.No:4
- Astuti, B. D., Dharmawan, Y., Mawarni, A., & Nugroho, R. D. (2020). Pengembangan Sistem Informasi Desa Siaga (Studi Kasus Pada Desa Siaga Aktif Sukodono Tahun 2019). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 8(2), 201-209.
- Dewi, Dkk.(2020). Kurang Energi Kronik (Kek) Remaja Putri Pelajar Smu/Smk Dikabupaten Karangasem Provinsi Bali. Jurnal Sehat Mandiri. Vol:15. No:1
- Fatchurahman, M. (2018). Problematik Pelaksanaan Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 25-30

- Fitri Orina Mega(2017). Aplikasi Monitoring Perkembangan Status Gizi Anak Dan Balita Secara Digital Dengan Menggunakan Metode Antropometri Berbasis Android. Jurnal Arsitek. Vol 2 No 2.
- Hosang, K. H., Umboh, A., & Lestari, H. (2017). Hubungan Pemberian Makanan Tambahan Terhadap Perubahan Status Gizi Anak Balita Gizi Kurang Di Kota Manado. *E-Clinic*, 5(1).
- Kemendes RI. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2020. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Kemendes RI (2016). Promosi Kesehatan. Jakarta Kementerian Kesehatan
- Patimah, S. (2021). Hubungan Kek Dan Wasting Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Majene. *Window Of Public Health Journal*, 561-569.
- Pujiatun, Tri. (2014). Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (Kek) Pada Siswa Putri Sma Muhammadiyah 6 Surakarta. Skripsi Thesis. Universitas Muhammadiyah
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight* (Doctoral Dissertation, Universitas Diponegoro).
- Salamah, N., & Sulistyani, N. (2018). Pelatihan Peran Serta Kader Posyandu Dalam Pemberian Edukasi Kepada Masyarakat. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 249.
- Shertzer, B & Stone, S. C. (1981). *Fundamentals Of Guidance*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Cv Alfabeta.
- Who. (2014). *Health For The World's Adolescents: A Second Chance In The Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen Of Noncumminicable Disease Surveillance.