

## MENINGKATKAN KESADARAN REMAJA PUTRI TERHADAP KEK MELALUI MEDIA LEAFLET GIZI SEIMBANG

Hely Zuryati<sup>1</sup>; Hulfa Ahadian Haryati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Profesi Bidan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu  
[helyzuryati@gmail.com](mailto:helyzuryati@gmail.com)

<sup>2</sup> Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

### ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia, termasuk Kabupaten Lombok Tengah. KEK berisiko menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, kesehatan fisik, dan risiko komplikasi pada kehamilan. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang KEK dan gizi seimbang melalui edukasi media leaflet di Desa Pujut. Metode penelitian menggunakan pendekatan edukasi partisipatif berbasis komunitas selama 3 minggu, meliputi survei, penyuluhan gizi, aktivitas penyusunan menu bergizi, dan evaluasi pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan skor rata-rata pre-test sebesar 55 dan skor post-test sebesar 83, dengan peningkatan sebesar 51%. Hasil ini membuktikan efektivitas media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan tentang KEK dan gizi seimbang. Program ini sejalan dengan teori hierarki kebutuhan fisiologis Maslow dan teori komunikasi kesehatan. Dengan pemahaman yang meningkat, remaja putri diharapkan dapat menerapkan pola makan bergizi untuk mencegah KEK.

**Kata kunci** : Kekurangan Energi Kronis, Gizi Seimbang, Remaja Putri, Media Leaflet

### ABSTRACT

*Chronic Energy Deficiency (CED) in adolescent girls remains a significant health issue in Indonesia, including in Central Lombok Regency. CED poses risks such as decreased immunity, physical health problems, and pregnancy complications. This study aimed to improve adolescent girls' knowledge about CED and balanced nutrition through educational interventions using leaflet media in Pujut Village. The research employed a community-based participatory educational approach over three weeks, including a survey, nutrition counseling, healthy menu preparation activities, and pre-test and post-test evaluations. Results showed an average pre-test score of 55 and a post-test score of 83, indicating a 51% improvement. These findings demonstrate the effectiveness of leaflet media in enhancing knowledge about CED and balanced nutrition. This program aligns with Maslow's hierarchy of physiological needs and health communication theory. With improved understanding, adolescent girls are expected to adopt balanced eating practices to prevent CED.*

**Keywords**: Chronic Energy Deficiency, Balanced Nutrition, Adolescent Girls, Leaflet Media

### PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri masih menjadi salah satu tantangan utama dalam upaya perbaikan gizi di Indonesia, termasuk di Kabupaten Lombok Tengah. Berdasarkan laporan

Dinas Kesehatan Lombok Tengah, angka prevalensi KEK pada remaja putri mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. KEK merupakan kondisi yang ditandai dengan indeks massa tubuh (IMT) rendah akibat

kurangnya asupan energi dan protein secara berkepanjangan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik seperti penurunan daya tahan tubuh dan kekuatan fisik, tetapi juga menurunkan produktivitas dan berpotensi menimbulkan dampak serius di masa depan. Salah satu konsekuensi jangka panjang yang paling mengkhawatirkan adalah meningkatnya risiko komplikasi pada kehamilan, termasuk kejadian bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) (1).

Remaja putri menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap KEK karena berada dalam fase penting dalam siklus kehidupannya. Masa remaja adalah periode yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik dan perubahan hormonal, sehingga kebutuhan gizi yang mencukupi sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (2). Namun, rendahnya pemahaman tentang pentingnya pola makan bergizi seimbang sering kali menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi ini. Di Desa Pujut, Lombok Tengah, keterbatasan akses informasi mengenai kesehatan serta minimnya program edukasi yang terarah menjadi hambatan besar dalam

menanggulangi masalah KEK.

Melihat urgensi masalah ini, diperlukan langkah intervensi edukatif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang gizi seimbang. Salah satu media edukasi yang dapat digunakan adalah leaflet. Leaflet dinilai sebagai alat komunikasi kesehatan yang praktis karena menyajikan informasi dalam format yang sederhana, menarik, dan mudah dipahami (3). Pendekatan ini sejalan dengan teori kebutuhan dasar manusia oleh Abraham Maslow, yang menempatkan pemenuhan kebutuhan fisiologis, termasuk kebutuhan gizi, sebagai prioritas utama untuk mencapai kesejahteraan hidup. Selain itu, teori komunikasi kesehatan (*Health Communication Theory*) juga menggarisbawahi pentingnya penggunaan media edukasi dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat (4).

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas leaflet dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan. Kinanti et al. mencatat bahwa penyuluhan menggunakan leaflet berhasil meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi hingga 40%, dibandingkan metode ceramah tradisional (5). Penelitian lain oleh Rahmad et al. menemukan

bahwa penggunaan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang gizi seimbang (3). Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa leaflet merupakan media edukasi yang relevan dan dapat digunakan secara efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja putri di Desa Pujut tentang pentingnya pola makan bergizi sebagai langkah pencegahan KEK.

#### **METODE**

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif berbasis komunitas dengan melibatkan remaja putri sebagai sasaran utama di Desa Pujut. Edukasi dilakukan menggunakan media leaflet yang dirancang dengan bahasa sederhana dan visual menarik untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang.

Kegiatan ini direncanakan berlangsung selama 3 minggu dengan tanggal 4 sampai 30 November 2024. Rincian tahapan pengabdian yaitu:

- 1) Minggu pertama survei awal, persiapan materi, dan sosialisasi.
- 2) Minggu kedua: Penyuluhan gizi dan distribusi leaflet
- 3) Minggu ketiga: Monitoring dan evaluasi hasil.

Tahap pengabdian ini meliputi 3 kegiatan yaitu :

#### **A. Tahap Persiapan**

##### **1. Identifikasi Masalah dan Sasaran**

Melakukan survei awal untuk mengetahui prevalensi KEK pada remaja putri di Desa Pujut, termasuk wawancara dengan remaja dan kader kesehatan, pengukuran IMT, dan observasi pola makan sehari-hari. Mengidentifikasi remaja putri berusia 12–18 tahun sebagai kelompok sasaran utama.

##### **2. Penyusunan Materi Edukasi**

Mengumpulkan data dan informasi tentang KEK, gizi seimbang, dan pola makan sehat dari sumber terpercaya seperti Kemenkes, WHO, dan jurnal ilmiah.

##### **3. Desain Media Leaflet**

Mendesain leaflet dengan kombinasi warna menarik, bahasa sederhana, dan ilustrasi yang relevan untuk memudahkan pemahaman. Menguji desain awal kepada beberapa remaja putri untuk mendapatkan masukan sebelum produksi massal.



Gambar 1: Desain Leaflet

#### 4. Koordinasi dengan Pemangku Kepentingan

Melibatkan perangkat desa, kader kesehatan, dan pihak sekolah dalam perencanaan kegiatan. Menyusun jadwal kegiatan dan menyiapkan logistik seperti tempat, alat peraga, dan konsumsi.

#### B. Tahap Pelaksanaan

##### 1 Sosialisasi Awal

Mengadakan pertemuan awal dengan peserta, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan untuk memberikan gambaran tentang tujuan kegiatan. Menjelaskan pentingnya peran remaja putri dalam menjaga kesehatan diri, terutama untuk mencegah KEK.

##### 2 Penyuluhan Gizi

Melaksanakan sesi edukasi interaktif yang dipandu oleh tenaga kesehatan.

Menggunakan alat bantu visual yaitu leaflet untuk mendukung penyampaian materi.

##### 3 Distribusi Leaflet

Membagikan leaflet kepada seluruh peserta dengan penjelasan rinci tentang isi materi.

Mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya langsung jika ada informasi yang belum dipahami.

#### Simulasi Penyusunan Menu Gizi Seimbang

Mengadakan aktivitas kelompok di mana peserta diajak menyusun menu harian dengan panduan isi piringku (1/3 makanan pokok, 1/3 lauk-pauk, 1/3 sayur dan buah).

Memberikan penghargaan kepada kelompok dengan menu paling kreatif untuk mendorong antusiasme peserta.



Gambar 2. Penyuluhan Gizi

### C. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Dilakukan pre-test sebelum penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja mengenai KEK dan gizi seimbang. Post-test dilakukan setelah penyuluhan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan.



Gambar 3: Evaluasi

Berdasarkan hasil pretest dan post test diperoleh hasil sebagai berikut:

Kategori	Skor Rata-Rata Pre-Test	Skor Rata-Rata Post-Test	Rata-Rata Peningkatan (%)
Keseluruhan Peserta	55	83	51%

Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test, diperoleh rata-rata skor awal sebesar 55 dan skor setelah intervensi sebesar 83, yang menunjukkan peningkatan sebesar 51%. Hasil ini membuktikan bahwa program edukasi melalui media leaflet tentang gizi seimbang berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Desa Pujut, Lombok Tengah. Dengan kata

lain, program ini berhasil mencapai tujuannya dalam membangun kesadaran dan pemahaman mengenai risiko KEK pada remaja putri.

Program ini berlandaskan teori hierarki kebutuhan fisiologis Maslow, yang menekankan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar, seperti kebutuhan nutrisi, adalah fondasi utama dalam mencapai kesejahteraan (4). Melalui peningkatan pemahaman tentang pentingnya pola makan bergizi seimbang, remaja putri menjadi lebih sadar akan pentingnya langkah-langkah preventif untuk mengurangi risiko KEK. Dengan kata lain, pemenuhan kebutuhan gizi seimbang menjadi salah satu langkah awal yang penting dalam memenuhi kebutuhan fisiologis tersebut(6).

Selanjutnya, pendekatan edukasi dalam program ini dilakukan melalui media leaflet yang memanfaatkan teori komunikasi kesehatan. Teori ini menjelaskan bahwa media visual, seperti leaflet, dapat menjadi sarana komunikasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat(7). Media leaflet dirancang dengan informasi yang sederhana, menarik, dan mudah dipahami,

sehingga memudahkan peserta untuk memahami materi edukasi yang disampaikan. Hasil post-test yang menunjukkan peningkatan skor yang signifikan membuktikan efektivitas pendekatan ini dalam menyampaikan pesan edukasi kepada remaja putri.

Penelitian sebelumnya juga mendukung efektivitas media leaflet sebagai sarana edukasi. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Kinanti et al. mencatat bahwa penyuluhan menggunakan leaflet berhasil meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi hingga 40%, dibandingkan metode ceramah tradisional (5). Hasil ini sejalan dengan peningkatan rata-rata sebesar 51% yang ditemukan dalam program ini, yang menunjukkan bahwa media leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi seimbang dan risiko KEK. Penelitian lain oleh Penelitian lain oleh Rahmad et al. menemukan bahwa penggunaan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang gizi seimbang (3). Penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan leaflet tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga

dapat mendorong perubahan perilaku positif.

Melalui hasil ini, terlihat bahwa pendekatan berbasis teori komunikasi kesehatan dan media leaflet memberikan dampak yang positif pada peningkatan pemahaman peserta. Informasi yang disajikan dalam leaflet, yang mencakup penjelasan tentang risiko KEK, pentingnya gizi seimbang, serta contoh menu sehari-hari, membantu peserta menghubungkan teori dengan praktik sehari-hari(8). Hal ini memungkinkan mereka untuk memahami bagaimana menerapkan pola makan bergizi dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan ini juga menunjukkan konsistensi dengan hasil penelitian sebelumnya, yang mendukung bahwa media leaflet adalah salah satu sarana edukasi yang efektif, terutama di daerah dengan keterbatasan akses informasi, seperti di Desa Pujut. Desain leaflet yang sederhana, menarik, dan informatif memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta tentang KEK dan gizi seimbang.

Peningkatan pengetahuan sebesar 51% ini menunjukkan bahwa program

edukasi berbasis leaflet dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk mengurangi prevalensi KEK melalui pendekatan yang bersifat preventif. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pola makan bergizi, remaja putri diharapkan mampu menerapkannya dalam keseharian mereka, yang pada akhirnya berdampak pada perbaikan status gizi mereka.

Keberhasilan program ini membuktikan bahwa pendekatan serupa dapat direplikasi di wilayah lain yang memiliki tingkat KEK yang tinggi, khususnya pada kelompok remaja. Dengan pendekatan yang tepat dan media edukasi yang efektif seperti leaflet, diharapkan kesadaran dan pemahaman tentang KEK dan pola makan gizi seimbang dapat terus ditingkatkan.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, diperoleh skor rata-rata awal sebesar 55 dan skor setelah intervensi sebesar 83, dengan peningkatan sebesar 51%. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media leaflet tentang gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Desa

Pujut, Lombok Tengah. Program ini didukung oleh teori hierarki kebutuhan fisiologis Maslow dan teori komunikasi kesehatan, yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar melalui edukasi berbasis media visual yang sederhana dan menarik. Penelitian sebelumnya juga mendukung efektivitas leaflet dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku positif. Dengan pemahaman yang lebih baik, remaja putri diharapkan mampu menerapkan pola makan bergizi dalam keseharian, sehingga dapat menurunkan risiko KEK dan meningkatkan status gizi mereka.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Prisabela M, Nadhiroh SR, Isaura ER. Karakteristik Ibu Hamil Kurang Energi Kronis di Puskesmas Gesang, Lumajang Tahun 2020: Analisis Deskriptif. *Media Gizi Kesmas*. 2023;12(2):643–8.
2. Wahab I, Fitriani A, Wahyuni YF, Mawarni S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil. *J Ris Kesehat Nas*. 2024;8(1):63–8.
3. Rahmad AH Al, Sofyan H, Usman S,

- Mudatsir, Firdaus SB. Pemanfaatan Leaflet dan Poster sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Aceh Besar. *J Media Penelit dan Pengemb Kesehatan*. 2023;33(1):23–32.
4. Calicchio S. Abraham Maslow, dari hierarki kebutuhan hingga pemenuhan diri: Sebuah perjalanan dalam psikologi humanistik melalui hierarki kebutuhan, motivasi, dan pencapaian potensi manusia sepenuhnya. Stefano Calicchio; 2023.
  5. Kinanti BMIM, Marlina Y, Suwanti S. Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Leaflet Tentang Stunting Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. *J Midwifery Updat*. 2022;4(1):9.
  6. Ardi Al. Literatur Review: Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri. *Media Gizi Kesmas*. 2021;10(2):320–8.
  7. Aprilia EF, Padil. Pengaruh media pembelajaran audio-visual terhadap hasil belajar siswa kelas x pada mata pelajaran PAI di sma islam soerjo alam ngajum malang [Internet]. 2015. Available from: <http://etheses.uin-malang.ac.id/5143/>
  8. Pratama MK, Antari GY, Handayani AM, Permatasari G, Yuliasuti S. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja. *J Mutiara Kesehat Masy*. 2022;7(2):144–50.