

PENYULUHAN POLA MAKAN MENGURANGI KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS PADA WANITA USIA SUBUR

Irni Setyawati¹, Dian Soekmawaty Riezqy Arienda², Sri Handayani³, Kusniyati Utami⁴,
Sarah Husyanti⁵

¹⁻⁵STIKes Yarsi Mataram

Email: erny.gunawan07@gmail.com

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronik (KEK) sering diderita oleh wanita usia subur (WUS). Laporan Pemantauan Wilayah Setempat (PWS) Ibu Puskesmas Karang Pule bulan November tahun 2021 menemukan 5,74% (19 orang dari 73 orang ibu hamil) mengalami KEK. Tujuan pengabdian ini yaitu meningkatkan kesadaran kebutuhan gizi WUS dan perilaku makan WUS yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Kegiatan pengabdian “Penyuluhan pola makan wanita usia subur” menggunakan metode penyuluhan yang diawali Identifikasi pola makan dan diakhiri evaluasi perubahan BB WUS yang dilaksanakan di lingkungan Dasan Kolo kelurahan Jempong Baru. Setelah dilakukan pengabdian, terdapat peningkatan BB WUS sebanyak 1 kg pada 66,67% WUS dan terdapat peningkatan BB WUS sebanyak 2 kg pada 33,33% WUS. Peningkatan BB WUS ini menunjukkan bahwa penyuluhan pola makan WUS mampu merubah perilaku pola makan WUS yang mengalami KEK. Diharapkan wanita usia subur dapat menerapkan pola makan sesuai dengan anjuran jumlah porsi kecukupan energi dan protein yang telah dipahami. Selain itu, pihak prodi dapat menindaklanjuti dengan observasi dan evaluasi perilaku pola makan mahasiswa yang telah menerima penyuluhan ini.

Kata Kunci: Kurang energi kronis (KEK), Pola Makan, Wanita Usia Subur (WUS)

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (CED) often affects women of childbearing age. The Local Area Monitoring Report of mothers for Karang Pule Health Center in November 2021 found 5.74% (19 people out of 73 pregnant women) experienced. The purpose of this service was to increase awareness and the eating behavior of women of childbearing age. The service activity "Counseling on the diet of women of childbearing age" used method which begins with identification of eating patterns and ends with an evaluation of changes in women of childbearing age weight that is carried out in the Dasan Kolo environment, Jempong Baru village. After the dedication, there was an increase in women of childbearing age weight by 1 kg at 66.67% women of childbearing age and there was 33.33% women of childbearing age weight by 2 kg at. This increase in women of childbearing age weight indicated that counseling on women of childbearing age diets was able to change the dietary behavior who experience CED. It is hoped that women of childbearing age can adopt a diet in accordance with the recommended number of servings of adequate energy and protein that has been understood. In addition, the study program can follow up by observing and

evaluating the eating behavior of female students who have received this counseling.

Keywords: *Chronic Energy Deficiency (CED), diet, women of childbearing age*

***Corresponding Author:** Irni Setyawati (email: erny.gunawan07@gmail.com), JL. TGH Ali Batu Lingkar Selatan Mataram, 83115

Received 22 Juni 2023; received in revised form 28 Juni 2023; accepted 6 July 2023; Available online 30 July 2023

LATAR BELAKANG

Kekurangan Energi Kronik (KEK) masih menjadi permasalahan di Indonesia. Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah kondisi ketika seseorang mengalami kekurangan gizi yang berlangsung menahun (kronis) sehingga menimbulkan gangguan kesehatan (1). Wanita dan anak-anak merupakan kelompok yang memiliki risiko paling tinggi mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK). Saat ini Kekurangan Energi Kronik (KEK) menjadi perhatian pemerintah dan tenaga kesehatan, karena seorang wanita usia subur (WUS) yang mengalami KEK memiliki risiko tinggi untuk melahirkan anak yang juga akan mengalami KEK di kemudian hari. Disamping hal tersebut, kekurangan gizi menimbulkan masalah kesehatan morbiditas, mortalitas, dan disabilitas, juga menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM) suatu bangsa. Dalam skala yang lebih luas, kekurangan gizi dapat menjadi ancaman bagi ketahanan dan kelangsungan hidup suatu bangsa (2).

Kekurangan Energi Kronik (KEK) sering diderita oleh wanita usia subur (WUS). Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang berada pada masa kematangan organ reproduksi dan organ reproduksi tersebut telah berfungsi dengan baik, yaitu pada rentang usia 15 – 49 tahun termasuk wanita hamil, wanita tidak hamil, ibu nifas, calon pengantin, remaja putri, dan pekerja wanita. Kurangnya asupan energi dan protein yang tidak adekuat digambarkan dengan kejadian KEK. Salah satu indikator untuk mendeteksi risiko KEK dan status gizi WUS adalah dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) pada lengan tangan yang tidak sering melakukan aktivitas gerakan yang berat. Nilai ambang batas yang digunakan di Indonesia adalah nilai rerata LILA < 23,5 cm yang menggambarkan terdapat risiko kekurangan energi kronik pada kelompok wanita usia subur (3).

Data Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) mempunyai perempuan usia ≥ 18 tahun kurus berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) sebanyak 12%. Persentase ini merupakan persentase tertinggi kedua setelah provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) yang mempunyai perempuan kurus sebanyak 19,2% di seluruh Indonesia, sedangkan persentase terendah dimiliki oleh provinsi Sumatera Utara dan Sulawesi Utara sebanyak 5,2% (4). Persentase ini menunjukkan bahwa masih banyak perempuan usia ≥ 18 tahun di provinsi NTB yang status gizinya kurang baik.

Data laporan Riskesdas provinsi NTB tahun 2018 melaporkan kota Mataram mempunyai perempuan usia ≥ 18 tahun kurus terbanyak kedua (14,02%) setelah kabupaten Lombok Utara yaitu 15,99%. Kabupaten Lombok Tengah mempunyai perempuan usia ≥ 18 tahun kurus sebanyak 13,71% (5).

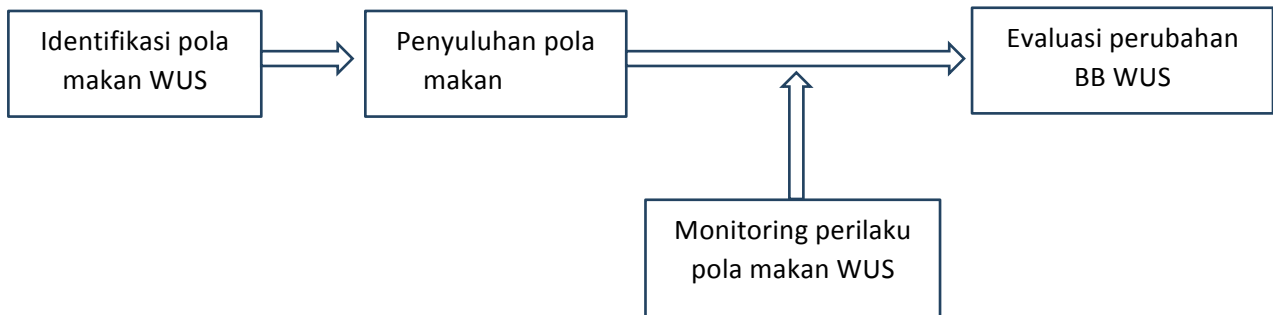
Data laporan Riskesdas provinsi NTB tahun 2018 melaporkan kota Mataram mempunyai wanita usia ≥ 18 tahun kurus terbanyak kedua (14,02%) setelah kabupaten Lombok Utara yaitu 15,99%. Kabupaten Lombok Tengah mempunyai wanita usia ≥ 18 tahun kurus sebanyak 13,71% (5). Laporan Pemantauan Wilayah Setempat (PWS) Ibu Puskesmas Karang Pule bulan November tahun 2021 menemukan 5,74% (19 orang dari 73 orang ibu hamil) mengalami KEK (6). Penelitian yang dilakukan oleh Setyawati pada tahun 2021 menemukan 26,70% mahasiswa yang menjadi

responden mempunyai indeks massa tubuh dengan kategori kurus dan 44,32% mempunyai lingkaran lengan atas berisiko KEK (<23,5 cm) (7). Persentase di atas menunjukkan bahwa kota Mataram mempunyai wanita yang bermasalah status gizinya meskipun kota Mataram sebagai ibukota provinsi. Kota Mataram telah masuk kategori kota metropolitan sedang yang dilengkapi dengan berbagai fasilitas pelayanan ekonomi, sosial, pendidikan, sarana dan prasarana. Dari sekian banyak fasilitas yang telah ada, idealnya wanita di kota Mataram mempunyai kecukupan asupan nutrisi. Masalah yang teridentifikasi yaitu belum adanya kesadaran kebutuhan gizi dan perilaku makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Berdasarkan hal tersebut di atas, kami melaksanakan pengabdian kepada masyarakat “Penyuluhan pola makan wanita usia subur”. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu meningkatkan kesadaran kebutuhan gizi WUS dan perilaku makan WUS yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Penyuluhan pola makan wanita usia subur” meliputi (i) Identifikasi pola makan wanita usia subur (ii) Memberikan penyuluhan tentang pola makan (iii) Monitoring perilaku pola makan wanita usia subur (iv) Evaluasi perubahan berat badan wanita usia subur dilaksanakan di lingkungan Dasan Kolo kelurahan Jempong Baru.

Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Adapun rincian kegiatannya adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi pola makan wanita usia subur

Pola makan mahasiswa akan diamati polanya selama 3 hari. Dari pengamatan pola makan wanita usia subur tersebut dapat diidentifikasi kecukupan kalori wanita usia subur per hari. Wanita usia subur yang konsumsinya kurang dari normal akan diberikan penyuluhan kebutuhan gizi.

2. Memberikan penyuluhan tentang pola makan

Penyuluhan pola makan wanita usia subur yang diberikan kepada wanita usia subur berisi tentang materi:

- a. Kebutuhan zat gizi wanita usia subur menurut aktifitas fisik
- b. Dampak kurang gizi wanita usia subur
- c. Pola makan wanita usia subur sesuai kebutuhan gizi

Penyuluhan diawali dan diakhiri dengan pengisian kuesioner tentang pola makan wanita usia subur. Kuesioner ini berfungsi sebagai alat ukur pengetahuan wanita usia subur. Penyuluhan dilakukan selama dua hari dengan penjelasan satu materi satu hari.

3. Monitoring perilaku makan wanita usia subur

Kegiatan monitoring perilaku pola makan wanita usia subur melalui survei konsumsi makanan individu dilakukan setelah wanita usia subur memperoleh penyuluhan tentang pola makan wanita usia subur. Monitoring dilakukan selama 14 hari. Sebelum monitoring dimulai, wanita usia subur akan diberikan penjelasan tentang cara monitoring.

4. Evaluasi perubahan berat badan wanita usia subur

Evaluasi perubahan berat badan wanita usia subur dilakukan dengan cara menimbang berat badan wanita usia subur dengan menggunakan timbangan berat badan. Evaluasi perubahan berat badan dilihat dari selisih berat badan setelah dilakukan penyuluhan dan monitoring dengan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Penyuluhan pola makan wanita usia subur” ini diikuti oleh 12 orang wanita usia subur yang mempunyai risiko KEK dengan hasil pengukuran LiLA <23,5 cm. Kegiatan ini diawali dengan koordinasi dengan pihak mitra pada tanggal 12 Juli 2022 tentang teknis pelaksanaan penyuluhan yang diikuti oleh seluruh tim dari STIKes Yarsi Mataram. Identifikasi pola makan WUS dilakukan pada tanggal 14 Juli 2022 dengan membagikan kuesioner kepada WUS. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa pola makan WUS tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi WUS. Di bawah ini gambar kegiatan identifikasi pola makan WUS:

Gambar 2. Identifikasi pola makan WUS



Penyuluhan tentang pola makan WUS dilakukan pada tanggal 23 Juli 2022 tentang kebutuhan zat gizi wanita usia subur menurut aktifitas fisik, dampak kurang gizi wanita usia subur dan pola makan wanita usia subur sesuai kebutuhan gizi. Penyuluhan disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat STIKes Yarsi Mataram dan dihadiri oleh 12 orang WUS. Di bawah ini gambar kegiatan penyuluhan:

Gambar 3. Penyuluhan pola makan WUS



Penyuluhan diawali dan diakhiri dengan pengisian kuesioner tentang pola makan wanita usia subur. Kuesioner ini berfungsi sebagai alat ukur pengetahuan wanita usia subur. Penyuluhan dilakukan selama dua hari dengan penjelasan satu materi satu hari. Penyuluhan pola makan WUS ini bertujuan akhir untuk merubah perilaku pola makan WUS untuk memperbaiki keadaan KEKnya. Penyuluhan ini merupakan materi dasar untuk menanamkan pola makan sesuai kebutuhan energi dan protein WUS.

Kegiatan monitoring perilaku pola makan wanita usia subur melalui survei konsumsi makanan individu dilakukan setelah wanita usia subur memperoleh penyuluhan tentang pola makan wanita usia subur. Monitoring dilakukan selama 14 hari. Sebelum monitoring dimulai, wanita usia subur akan diberikan penjelasan tentang cara monitoring.

Evaluasi perubahan berat badan wanita usia subur dilakukan dengan cara menimbang berat badan wanita usia subur dengan menggunakan timbangan berat badan. Evaluasi perubahan berat badan dilihat dari selisih berat badan setelah dilakukan penyuluhan dan monitoring dengan sebelumnya. Di bawah ini hasil evaluasi perubahan BB WUS:

Tabel 1. Evaluasi perubahan BB WUS

No	Inisial Nama	Berat Badan			Hasil (kg)
		Identifikasi (kg)	Penyuluhan (kg)	Terakhir Monitoring (kg)	
1	M	50	50	52	+ 2
2	SS	46	46	47	+ 1
3	Y	49	49	51	+ 2
4	T	50	50	51	+ 1
5	S	45	45	46	+ 1
6	N	44	44	45	+ 1
7	F	51	51	53	+ 2
8	R	54	54	55	+ 1
9	I	48	48	50	+ 2
10	NI	52	52	53	+ 1
11	SS	47	47	48	+ 1
12	F	53	53	54	+ 1

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan BB WUS sebanyak 1 kg pada 66,67% WUS dan terdapat peningkatan BB WUS sebanyak 2 kg pada 33,33% WUS.

Pembahasan

Penyuluhan merupakan kegiatan penyebaran informasi baru yang belum diketahui oleh wanita usia subur yang berisiko KEK berupa pola makan yang bertujuan untuk merubah perilaku pola makan wanita usia subur yang berisiko KEK sesuai dengan kebutuhan energi dan protein setiap harinya yang berakhir dengan adanya penambahan berat badan. Kegiatan peningkatan

pengetahuan WUS melalui penyuluhan ini merupakan langkah yang strategis mengingat WUS adalah kelompok yang peka dalam menerima informasi atau rangsangan sehingga mudah diarahkan, dibimbing dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik (8).

Penyuluhan ini menghasilkan adanya peningkatan BB WUS sebanyak 1 kg pada 66,67% WUS dan peningkatan BB WUS sebanyak 2 kg pada 33,33% WUS. Adanya perubahan BB WUS ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat efektif. Marliya, dkk mempunyai hasil penelitian yang sejalan yaitu penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah audiovisual lebih efektif merubah perilaku pola makan (9). Charisma, dkk juga memperoleh hasil yang sama yaitu menemukan adanya efektifitas penyuluhan pola makan pada penderita diabetes mellitus yang ditunjukkan dengan hasil paired t-tes $<0,0001$ (10).

SIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan pola makan wanita usia subur pada WUS di kelurahan Jempong Baru dapat meningkatkan berat badan WUS. Peningkatan BB WUS ini menunjukkan bahwa penyuluhan pola makan WUS pada pengabdian kepada masyarakat ini mampu merubah perilaku pola makan WUS yang mengalami KEK. Diharapkan wanita usia subur dapat memperbarui informasi terkait kebutuhan energi dan protein dan menerapkan pola makan sesuai dengan anjuran jumlah porsi kecukupan energi dan protein yang telah dipahami. Selain itu, pihak prodi dapat menindaklanjuti dengan observasi dan evaluasi perilaku pola makan mahasiswa yang telah menerima penyuluhan ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada Ketua Stikes Yarsi Mataram, Kepala P3M STIKes Yarsi Mataram, Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana yang telah memberikan izin pengabdian kepada masyarakat ini, serta Lurah Jempong Baru beserta Kepala Lingkungan dan ibu-ibu kader lingkungan Dasan Kolo yang telah memfasilitasi tim pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yanti CA, Romaina F. Analisis faktor determinan kejadian kekurangan energy protein pada ibu hamil di Bukittinggi. J Public Heal [Internet]. 2020;7(1):43–54. Available from: <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/JPH/article/view/1228>
2. Ardi A 'Izza. Literatur review: Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri. Media Gizi Kesmas [Internet]. 2021;10(2). Available from: <https://e-journal.unair.ac.id>
3. Rahayu A, Yulidasari F, Putri AO, Anggraini L. Study guide- stunting dan upaya pencegahannya bagi mahasiswa kesehatan masyarakat. Hadianor, editor. Yogyakarta: CV. Mine; 2018.
4. KemenkesRI. Hasil utama riskesdas 2018 [Internet]. Jakarta; 2018. Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
5. KemenkesRI. Laporan provinsi NTB riskesdas 2018 [Internet]. Jakarta: Balitbangkes; 2019. Available from: <https://drive.google.com/file/d/1DWjMp8va4hWzZiasWgcHXLBiWQBNAuyZ/view>

6. PuskesmasKarangPule. Laporan Pemantauan Wilayah setempat (PWS) Ibu. Mataram; 2021.
7. Setyawati I, Ariendha DSR, Utami K, Hardaniyati, Herlina SM. Status gizi mahasiswi STIKes Yarsi Mataram. J Ilm STIKES Yars Mataram [Internet]. 2022;12(1):33–8. Available from: <https://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik/article/view/158>
8. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan teori dan aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
9. Marliya, Herawati, Muhammad H. Efektifitas penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah pola makan pada remaja (SMA) gizi lebih di kota yogyakarta. Univ Gadjah Mada [Internet]. 2015; Available from: <http://etd.repository.ugm.ac.id>
10. Charisma A, Farida E, Anwari F, Nurdianto A, Anhar C. Efektifitas penyuluhan pentingnya menjaga konsumsi makanan terhadap penurunan kadar glukosa darah yang melakukan pengobatan di posbindu ptm puskesmas Trosobo. J Pengabdi Kesehat [Internet]. 2022;5(1):1–10. Available from: <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>