
**PENYULUHAN TENTANG KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) DAN STUNTING
DI POSYANDU KALUARANG DAULU, KEC. SINJAI BARAT, KAB. SINJAI
07 DESEMBER 2024**

Arni Juliani

Hiperkes dan Keselamatan Kerja/Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*e-mail: arnhi.juliani@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita mengenai Kekurangan Energi Kronik (KEK) serta stunting, yang merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 07 Desember 2024 di Posyandu Kaluarang Daulu, Kecamatan Sinjai Barat, Kabupaten Sinjai, dengan jumlah peserta 50 orang. Metode pelaksanaan meliputi registrasi peserta, pre-test, penyuluhan dengan media presentasi dan leaflet, praktik penyusunan menu gizi seimbang, simulasi pemantauan tumbuh kembang dengan Kartu Menuju Sehat (KMS), serta post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta: kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% sebelum penyuluhan menjadi 60% setelah penyuluhan. Praktik dan simulasi juga berjalan dengan baik, di mana peserta mampu menyusun menu sederhana berbasis pangan lokal serta memahami cara memantau pertumbuhan anak. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis posyandu efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan KEK dan stunting.

Kata Kunci: *KEK, stunting, gizi seimbang.*

Abstract

This community service activity aimed to improve the knowledge of pregnant women, breastfeeding mothers, and mothers with toddlers about Chronic Energy Deficiency (CED) and stunting, which remain major public health issues in Indonesia. The activity was conducted on December 7, 2024, at Kaluarang Daulu Posyandu, Sinjai Barat District, Sinjai Regency, with 50 participants. The methods included participant registration, pre-test, health education using presentations and leaflets, practical training on balanced diet planning, simulation of growth monitoring using health cards (KMS), and post-test. The results showed a significant increase in participants' knowledge: the proportion with good knowledge rose from 20% before the intervention to 60% afterward. Practical sessions and simulations also ran effectively, with participants able to design simple menus using local food and monitor child growth. This program demonstrated that posyandu-based education is effective in enhancing community knowledge and skills in preventing CED and stunting.

Keywords: *chronic energy deficiency, stunting, nutrition.*

1. PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil merupakan salah satu masalah gizi yang berdampak langsung terhadap kualitas generasi bangsa. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya status gizi akibat kekurangan asupan energi dan protein dalam jangka waktu lama. KEK tidak hanya membahayakan kesehatan ibu, tetapi juga meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan

berat badan lahir rendah (BBLR) serta stunting pada masa pertumbuhan anak. Stunting, atau kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, menjadi masalah serius di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi stunting masih tinggi, yakni 30,8%, meskipun target pemerintah menurunkannya hingga 14% pada tahun 2024. Faktor penyebab stunting sangat kompleks, mulai dari status gizi ibu sebelum dan selama kehamilan, pola asuh, asupan gizi balita, hingga sanitasi lingkungan.

Upaya pencegahan KEK dan stunting membutuhkan peran aktif seluruh lapisan masyarakat, khususnya ibu sebagai pengelola utama pangan keluarga. Posyandu memiliki peranan penting sebagai sarana pelayanan kesehatan terdekat yang dapat memberikan edukasi, pemantauan tumbuh kembang, serta intervensi gizi sejak dini. Melalui kegiatan posyandu, masyarakat dapat memperoleh pengetahuan praktis yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, penyuluhan tentang KEK dan stunting di Posyandu Kaluarang Daulu menjadi penting untuk dilaksanakan. Dengan edukasi yang tepat, diharapkan peserta dapat memahami faktor risiko dan dampak KEK, serta mampu menerapkan langkah pencegahan stunting pada anak. Melalui metode ceramah interaktif, praktik, dan simulasi, kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga keterampilan peserta.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita mengenai KEK dan stunting, serta memberikan keterampilan praktis dalam penyusunan menu gizi seimbang dan pemantauan tumbuh kembang anak. Kegiatan ini diharapkan berkontribusi pada upaya menurunkan prevalensi KEK dan stunting di wilayah Kecamatan Sinjai Barat.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada 07 Desember 2024 di Posyandu Kaluarang Daulu, Kecamatan Sinjai Barat, Kabupaten Sinjai, dengan melibatkan 50 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan partisipatif sehingga peserta dapat berperan aktif dalam setiap tahap.

Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi bersama kader posyandu dan tenaga kesehatan Puskesmas Sinjai Barat. Tim menyiapkan materi penyuluhan, leaflet, poster, serta instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test. Selain itu, dilakukan identifikasi awal pengetahuan peserta mengenai KEK dan stunting melalui wawancara singkat. Tahap pelaksanaan meliputi sesi ceramah interaktif tentang KEK dan stunting, diskusi, serta tanya jawab. Materi yang diberikan mencakup definisi, penyebab, dampak, dan langkah pencegahan. Untuk memperkuat pemahaman, digunakan media presentasi visual, leaflet, dan poster bergambar.

Selain penyuluhan, dilakukan praktik penyusunan menu gizi seimbang dengan bahan pangan lokal serta simulasi pemantauan tumbuh kembang menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS). Kegiatan ini bertujuan agar peserta memperoleh keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, observasi partisipasi peserta, serta umpan balik dari kader posyandu. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta yang hadir tepat waktu dan berpartisipasi aktif. Seluruh peserta adalah perempuan, dengan mayoritas berada pada usia 20–35 tahun. Hal ini sesuai dengan sasaran utama

kegiatan, yaitu ibu yang sedang hamil, menyusui, atau memiliki balita.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Jenis Kelamin	Perempuan	50	100
Usia	< 20 tahun	5	10
	20–35 tahun	35	70
	> 35 tahun	10	20
Pendidikan	SD	15	30
	SMP	18	36
	SMA	12	24
	Perguruan Tinggi	5	10
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	28	56
	Petani	10	20
	Pedagang	7	14
	Pegawai	5	10
Total		50	100

Sumber: Data Primer

Data karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas peserta adalah ibu rumah tangga dengan pendidikan dasar hingga menengah. Kondisi ini menggambarkan bahwa penyuluhan perlu disampaikan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

Tingkat Pengetahuan	Pre-test (n/%)	Post-test (n/%)
Rendah	20 (40%)	5 (10%)
Sedang	20 (40%)	15 (30%)
Baik	10 (20%)	30 (60%)
Total	50 (100%)	50 (100%)

Sumber : Data Primer

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan setelah kegiatan. Sebelum penyuluhan, hanya 20% peserta yang berada pada kategori pengetahuan baik. Setelah penyuluhan, jumlah tersebut meningkat menjadi 60%. Hal ini membuktikan efektivitas metode edukasi interaktif dan praktik yang digunakan.

Peningkatan pengetahuan ini memperlihatkan bahwa metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan leaflet, media visual, serta praktik langsung sangat efektif. Peserta tidak hanya menerima informasi pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi, berbagi pengalaman, serta latihan menyusun menu gizi seimbang berbasis bahan pangan lokal. Pendekatan partisipatif ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan lebih mudah tercapai apabila melibatkan partisipasi aktif individu dalam proses pembelajaran. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan praktik penyusunan menu gizi seimbang memberikan dampak positif. Peserta diajak untuk mengidentifikasi sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah dari bahan pangan lokal yang tersedia di Sinjai, seperti jagung, ikan laut, tempe, daun kelor, dan pisang. Peserta menyadari bahwa gizi seimbang tidak selalu harus menggunakan bahan pangan mahal, melainkan bisa memanfaatkan pangan lokal yang terjangkau. Hal ini penting mengingat banyak ibu di daerah pedesaan memiliki keterbatasan ekonomi yang memengaruhi pola makan keluarga.

Simulasi pemantauan tumbuh kembang anak dengan Kartu Menuju Sehat (KMS) juga menjadi momen penting dalam kegiatan ini. Banyak peserta yang awalnya belum memahami cara membaca grafik KMS untuk mengetahui status gizi anak. Setelah simulasi, sebagian besar peserta mampu menginterpretasikan garis pertumbuhan anak dan mengetahui kapan harus berkonsultasi ke tenaga kesehatan. Temuan ini menunjukkan bahwa keterampilan praktis sangat dibutuhkan untuk mendukung teori yang telah diberikan. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperkuat bukti bahwa penyuluhan berbasis posyandu efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Edukasi yang sederhana, disertai praktik langsung, lebih mudah diterima dibandingkan hanya penyampaian teori. Kegiatan ini juga sejalan dengan program nasional percepatan pencegahan stunting yang menekankan pentingnya intervensi gizi spesifik melalui peningkatan literasi gizi masyarakat di tingkat akar rumput (BAPPENAS, 2019; Kemenkes, 2022). Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam upaya menurunkan prevalensi KEK pada ibu hamil dan stunting pada balita di wilayah pedesaan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan stunting di Posyandu Kaluarang Daulu berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Edukasi interaktif, praktik penyusunan menu gizi, serta simulasi pemantauan tumbuh kembang terbukti efektif dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis. Kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi peserta dan kader posyandu, serta mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan angka KEK dan stunting di masyarakat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Puskesmas Sinjai Barat, kader Posyandu Kaluarang Daulu, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- [2] Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [3] Arisman, M.B. (2018). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- [4] Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS). (2019). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting*. Jakarta: BAPPENAS.
- [5] Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2021*. Makassar: Dinkes Sulsel.
- [6] Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Stunting*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [7] Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes.
- [8] Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [9] Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [10] Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [11] Soekirman. (2019). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- [12] UNICEF. (2021). *Situasi Anak di Indonesia: Pencegahan Stunting dan Pemenuhan Gizi*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- [13] WHO. (2019). *Nutritional Anaemias: Tools for Effective Prevention and Control*. Geneva: World Health Organization.
- [14] WHO. (2020). *Levels and Trends in Child Malnutrition*. Geneva: World Health Organization.
- [15] Yuliana, R., & Fitria, L. (2021). Hubungan Pola Asuh dan Asupan Gizi dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 112–120.