

EFEKTIVITAS EDUKASI KESEHATAN MELALUI GERAKAN CIPTA REBULITA DALAM UPAYA PENCEGAHAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) DAN ANEMIA DI DESA PANGADEGAN

Agista Putri Fajarani, Amalia Zanuba Fauziah, Audrey Agustin Widiанти, Azhifa Husna, Dinda Widia Apriliani Putri, Farah Diba, Gitalis Dwi Natarina, Liyna Fatimah, M. Aldila Soeharto, Yoga Nurdiana

Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan

Email: 072211050@student.binawan.ac.id

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang cukup tinggi di Indonesia, khususnya pada kelompok rentan seperti remaja putri, ibu hamil, dan balita. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas generasi di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program edukasi kesehatan melalui Gerakan Cipta REBULITA (Remaja Sehat, Bumil Kuat, Balita Ceria) dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan KEK dan anemia di Desa Pangadegan, Kabupaten Tangerang. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode intervensi berupa penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara interaktif. Subjek penelitian berjumlah 36 peserta yang terdiri dari remaja putri, ibu hamil, ibu menyusui, dan masyarakat umum. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditandai dengan kenaikan rata-rata nilai dari *pre-test* ke *post-test*, dengan nilai rata-rata *post-test* mencapai 87,78 dan lebih dari 88% peserta memperoleh nilai di atas 80. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Dengan demikian, Gerakan Cipta REBULITA dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam upaya pencegahan KEK dan anemia di masyarakat.

Kata kunci: KEK, anemia, edukasi kesehatan, REBULITA, pemberdayaan masyarakat

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (KEK) and anemia remain significant public health problems in Indonesia, particularly among vulnerable groups such as adolescent girls, pregnant women, and toddlers. This condition not only impacts individual health but also impacts the quality of future generations. This study aims to determine the effectiveness of the health education program, the Cipta REBULITA (Healthy Teenagers, Strong Pregnant Women, Happy Toddlers) Movement, in increasing public knowledge regarding the prevention of KEK and anemia in Pangadegan Village, Tangerang Regency. This study used a quantitative descriptive approach with an intervention method in the form of interactive health education. The study subjects were 36 participants, consisting of adolescent girls, pregnant women, breastfeeding mothers, and the general public. Knowledge was measured using pre-test and post-test methods before and after the educational activities. The results showed a significant increase in

Article History

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism Checker No

234.KK.44.893484

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

knowledge, indicated by an increase in the average score from pre-test to post-test, with an average post-test score reaching 87,78 and more than 88% of participants scoring above 80. This indicates that the educational program is effective in increasing public understanding. Thus, the REBULITA Creation Movement can be an effective promotional and preventive strategy for preventing chronic energy deficiency syndromes (KEK) and anemia in the community.

Keywords: KEK, anemia, health education, REBULITA, community empowerment

PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan Anemia merupakan dua permasalahan gizi yang masih menjadi tantangan utama dalam bidang kesehatan masyarakat, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Status gizi ibu hamil merupakan faktor penting dalam menentukan kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan. Status gizi yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kehamilan serta berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin. Salah satu permasalahan gizi yang sering terjadi pada ibu hamil adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan Anemia (Sari & Sapitri, 2021).

KEK merupakan kondisi akibat kurangnya asupan energi dalam jangka waktu yang lama, sehingga kebutuhan tubuh tidak terpenuhi secara optimal. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko gangguan kehamilan, seperti bayi berat lahir rendah dan masalah kesehatan lainnya (Sari & Sapitri, 2021). Ibu hamil yang memiliki resiko KEK merupakan Ibu hamil yang mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) pra hamil atau pada trimester 1 (<12 minggu) kurang dari 18,5 kg/m² dan yang mempunyai ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) kurang dari 23,5 cm (Kemenkes, 2025). Pada ibu yang mengalami kekurangan energi Kronik (KEK), sebagian besar (84,6%) akan mengalami kejadian partus lama (Ulfah, 2020). Kecukupan energi makronutrien selama kehamilan sangat berperan dalam menunjang pertumbuhan janin di dalam kandungan serta memengaruhi proses tumbuh kembang bayi (Sanjaya et al., 2021). Sedangkan Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang sering terjadi dan umumnya disebabkan oleh perdarahan, defisiensi zat besi, maupun kombinasi keduanya yang saling berkaitan. Kondisi ini menjadi perhatian penting karena dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin (Amidasarro et al., 2025).

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2025 prevalensi risiko KEK berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) pada Wanita Usia Subur (WUS) sebesar 20,6%, dan risiko KEK pada Ibu hamil sebesar 16,9%. Sementara prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 27,7%. Sementara berdasarkan data Survei Diet Total (SDT) tahun 2014, masih terdapat 48,9% Balita memiliki asupan energi yang kurang dibanding Angka Kecukupan Energi yang dianjurkan (70%- <100% AKE) dan 6,8% Balita memiliki asupan energi yang sangat kurang (<70% AKE). Sementara itu, 23,6% balita memiliki asupan protein yang kurang dibandingkan Angka Kecukupan Protein yang dianjurkan (<80% AKP). Selain kurangnya asupan energi dan protein, jenis makanan yang diberikan pada Balita juga kurang beragam (Kemenkes, 2025).

Faktor penyebab KEK bersifat multifaktorial, mencakup faktor langsung maupun tidak langsung. Besarnya pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap kejadian KEK berdampak signifikan terhadap kesehatan ibu selama kehamilan serta kondisi janin dalam kandungan, sehingga diperlukan pemahaman yang komprehensif mengenai mekanisme terjadinya KEK. Sejumlah penelitian terdahulu yang berkaitan dengan faktor determinan KEK telah banyak

dilakukan, dan hasilnya menunjukkan bahwa faktor-faktor dominan yang berkontribusi antara lain paritas, usia, pendapatan keluarga, serta indeks massa tubuh (IMT). Selain itu, kehamilan pada usia remaja diprediksi menjadi salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya KEK dan anemia pada ibu hamil, mengingat secara psikologis dan fisiologis wanita pada usia tersebut belum sepenuhnya siap untuk menjalani kehamilan. Kondisi ini berdampak baik terhadap bayi maupun ibu, di mana bayi berisiko lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) atau mengalami stunting, sementara ibu berisiko mengalami defisiensi zat gizi seperti anemia dan KEK. Kehamilan pada usia remaja juga berpotensi menimbulkan permasalahan yang kompleks, meliputi aspek fisik, psikologis, ekonomi, dan sosial (Safira et al., 2023). Sedangkan faktor penyebab Anemia pada ibu hamil dikarenakan proporsi makan yang tidak diatur dengan baik sehingga dapat memengaruhi status nutrisi ibu hamil yang berpotensi menyebabkan kondisi kurang gizi. Kondisi tersebut mengakibatkan beberapa nutrisi yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi, salah satunya adalah zat besi. Kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin, yang pada akhirnya dapat menimbulkan anemia (Amidasarro et al., 2025).

Upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengurangi penyebab KEK pada ibu hamil yaitu berupa pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan lokal yang merupakan salah satu strategi dalam penanganan masalah gizi pada ibu hamil dan balita. Pelaksanaan kegiatan PMT berbahan pangan lokal tersebut perlu disertai dengan edukasi gizi dan kesehatan sebagai upaya mendorong perubahan perilaku, misalnya melalui dukungan terhadap pemberian ASI, edukasi dan konseling terkait pemberian makan, serta peningkatan kebersihan dan sanitasi dalam keluarga (Kemenkes, 2025). Sedangkan pada upaya pencegahan Anemia, pemerintah telah menetapkan program pemberian suplementasi zat besi (Fe) kepada ibu hamil selama 90 hari. Namun demikian, pelaksanaan program tersebut masih menghadapi kendala, di antaranya ketidaktepatan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe sesuai anjuran. Meskipun anemia pada kehamilan merupakan kondisi yang dapat diprediksi, keadaan ini tetap berisiko menimbulkan komplikasi yang serius sehingga memerlukan penanganan yang tepat dan berkelanjutan (Amidasarro et al., 2025).

Desa Pangadegan, Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang memiliki kondisi sosial ekonomi masyarakat yang beragam dengan mayoritas memiliki pekerjaan dengan penghasilan tidak tetap, yang memengaruhi pola konsumsi dan perilaku kesehatan, termasuk dalam pemenuhan gizi. Hasil observasi menunjukkan masih terbatasnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) serta belum optimalnya pemanfaatan sumber daya lokal, sehingga terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik.

Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan intervensi berbasis pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan dalam pemenuhan gizi. Melalui pendekatan partisipatif, kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku serta meningkatkan upaya pencegahan KEK secara berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain intervensi edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di Desa Pangadegan, Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang pada tanggal 8 Februari 2026. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 36 orang yang terdiri dari remaja putri, ibu hamil, ibu menyusui, serta masyarakat umum. Pelaksanaan intervensi dilakukan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan yang dikemas secara

interaktif, meliputi pemaparan materi, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi terkait pembuatan agar daun kelor sebagai upaya preventif dalam menangani anemia melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test*, yaitu pemberian kuis sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) kegiatan edukasi berlangsung untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat distribusi nilai serta perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi kesehatan melalui Gerakan Cipta REBULITA (Remaja Sehat, Bumil Kuat, Balita Ceria) dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia di Desa Pangadegan. Kegiatan ini diawali dengan tahap survei awal yang bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi masyarakat serta tingkat pengetahuan awal terkait KEK dan anemia. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat, khususnya remaja putri dan ibu rumah tangga, masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pentingnya gizi seimbang serta pencegahan anemia. Selain itu, pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif pencegahan juga masih belum optimal. Kondisi ini menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat setempat. Berdasarkan hasil survei tersebut, kemudian dilakukan koordinasi dengan pihak desa guna menentukan waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan. Koordinasi ini bertujuan untuk memastikan kegiatan dapat berjalan dengan lancar serta menjangkau peserta secara optimal.

Pelaksanaan edukasi dilakukan dengan pendekatan interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi sederhana. Pendekatan ini dipilih agar peserta dapat lebih mudah memahami materi serta mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi yang terlihat dari keaktifan dalam mengikuti diskusi dan menjawab pertanyaan.

Materi edukasi yang disampaikan dalam kegiatan ini mencakup beberapa aspek penting yang berkaitan dengan pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia. Pada bagian awal, peserta diberikan pemahaman mengenai pengertian KEK dan anemia, penyebab terjadinya, serta dampak yang ditimbulkan terhadap kesehatan, khususnya pada remaja putri, ibu hamil, dan balita. Penjelasan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga asupan gizi sejak dini guna mencegah terjadinya masalah kesehatan yang lebih serius.



Gambar 1. Penyampaian materi

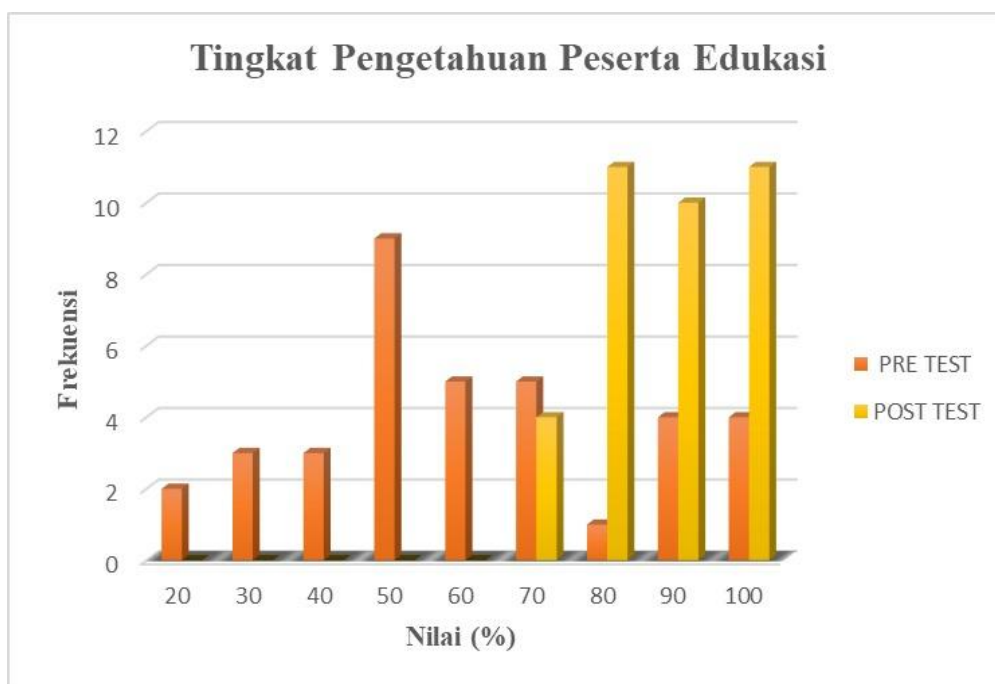
Selanjutnya, materi difokuskan pada upaya pencegahan anemia melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Peserta diperkenalkan dengan berbagai jenis tanaman yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar, seperti daun kelor, yang memiliki kandungan zat besi dan nutrisi penting lainnya. Pemanfaatan TOGA ini diharapkan dapat menjadi solusi alternatif yang mudah, murah, dan berkelanjutan bagi masyarakat dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam mencegah anemia. Sebagai bentuk implementasi dari materi yang telah disampaikan, dilakukan demonstrasi sederhana berupa pengolahan daun kelor menjadi makanan atau minuman yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Demonstrasi ini bertujuan untuk memberikan alternatif cara baru dalam mengonsumsi daun kelor, tidak hanya terbatas sebagai sayur, tetapi juga dapat diolah menjadi berbagai bentuk olahan lain yang lebih menarik dan mudah diterima oleh masyarakat. Kegiatan ini memberikan gambaran kepada peserta bahwa daun kelor dapat dikreasikan menjadi menu yang lebih variatif sehingga dapat meningkatkan minat konsumsi, khususnya bagi remaja dan ibu hamil.



Gambar 2. Demonstrasi pembuatan agar daun kelor bersama peserta

Selain itu, disampaikan pula materi mengenai pentingnya dukungan keluarga dalam upaya pencegahan KEK dan anemia. Dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku hidup sehat, terutama dalam hal pemenuhan gizi, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta penerapan pola makan yang seimbang. Dengan adanya dukungan dari anggota keluarga, diharapkan individu, khususnya remaja putri dan ibu hamil, dapat lebih termotivasi untuk menjaga kesehatannya.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan edukasi, dilakukan evaluasi melalui pre-test sebelum penyampaian materi dan post-test setelah kegiatan selesai. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta yang cukup signifikan. Pada hasil pre-test, sebagian besar peserta memperoleh nilai pada rentang 30 hingga 60, yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Bahkan, masih terdapat peserta yang memperoleh nilai pada kisaran 20 hingga 40.



Gambar 3. Tingkat pengetahuan peserta edukasi

Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan adanya pergeseran nilai ke arah yang lebih tinggi, di mana mayoritas peserta memperoleh nilai pada rentang 80 hingga 100. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Secara keseluruhan, lebih dari 88% peserta memperoleh nilai di atas 80 dengan rata-rata nilai sebesar 87,78, yang mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan, yaitu pendekatan interaktif yang disertai dengan demonstrasi langsung, efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Selain itu, penggunaan contoh yang relevan dengan kehidupan sehari-hari serta pemanfaatan bahan lokal seperti daun kelor turut mendukung keberhasilan penyampaian materi.

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa program edukasi kesehatan melalui Gerakan Cipta REBULITA efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan KEK dan anemia. Program ini tidak hanya memberikan pemahaman secara teoritis, tetapi juga mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup

sehat melalui pemanfaatan sumber daya lokal dan dukungan keluarga. Oleh karena itu, program ini memiliki potensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan sebagai salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pelaksanaan Gerakan Cipta REBULITA di Desa Pangadegan, program ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan KEK dan anemia. Sebelum intervensi, tingkat pengetahuan masih rendah hingga sedang. Setelah edukasi interaktif disertai demonstrasi pengolahan daun kelor, terjadi peningkatan signifikan yang ditunjukkan oleh hasil post-test dengan rata-rata nilai 87,78 dan lebih dari 88% peserta memperoleh nilai di atas 80.

Keberhasilan ini menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif dan pemanfaatan bahan lokal efektif dalam meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, program ini disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan dan diintegrasikan dengan kegiatan masyarakat seperti posyandu atau PKK agar dampaknya lebih luas dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Binawan atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada aparat Kecamatan Pasar Kemis dan Pemerintah Desa Pangadegan yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat Desa Pangadegan yang telah berpartisipasi aktif dan berkontribusi dalam menyukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amidasarro, L., Martini, D. E., Ekawat, H., Musrifah, S. N., Sulistyorini, E. J., & Immaya, N. D. (2025). Hubungan kurang energi kronis dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sugihwaras Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmiah Biosaintropis (Bioscience-Tropic)*, 10(2), 25-30. <https://doi.org/10.33474/e-jbst.v10i2.607>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Petunjuk teknis pemberian makanan tambahan berbahan pangan lokal bagi ibu hamil dan balita bermasalah gizi* (Keputusan Direktur Jenderal Kesehatan Primer dan Komunitas Nomor HK.02.02/B/576/2025). Kementerian Kesehatan RI.
- Safira, C. W., Natasya, J. N., Rezeki, N. A., Sulmi, H. J., Nuranita, N., Retnowati, Y., & Gusriani, G. (2023). Faktor penyebab kekurangan energi kronik pada ibu hamil di Indonesia. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(4), 828-838.
- Sanjaya, R., Febriyanti, H., Fara, Y. D., Veronica, S. Y., Maesaroh, S., Muharramah, A., & Nugroho, T. A. (2021). Kehamilan tetap sehat di masa pandemi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 631-636.

- Sari, I., & Sapitri, A. (2021). Pemeriksaan status gizi pada ibu hamil sebagai upaya mendeteksi dini kurang energi kronik (KEK). *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 16-23.
- Ulfah, M. (2020). Hubungan antara kekurangan energi kronis (KEK) dengan kejadian partus lama di Kecamatan Cantigi Kabupaten Indramayu.