

PENYULUHAN PENINGKATAN PEMAHAMAN REMAJA TENTANG PENTINGNYA GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI DI SMK KESEHATAN IMELDA TAHUN 2023

Khairani¹, Maidina Putri², Johanna Christy³

¹Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

²Program Studi S1 Kebidanan, STIKes As Syifa Kisaran, Indonesia

³Program Studi D3 Perekam dan Informasi Kesehatan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima, 14 November 2023

Direvisi, 25 November 2023

Diterima, 28 November 2023

Kata Kunci:

Penyuluhan

Remaja

Gizi

Kesehatan Reproduksi

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi secara dinamis dan pesat baik fisik, psikologis, intelektual, sosial, tingkah laku seksual yang dikaitkan dengan mulai terjadinya pubertas. Penyebab terjadi makin awalnya tanda-tanda pertumbuhan ini diperkirakan karena faktor gizi yang semakin baik, rangsangan dari lingkungan, iklim, dan faktor sosio-ekonomi. Salah satu cara untuk mengetahui pertumbuhan remaja adalah dengan melakukan pengukuran status gizi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah berupa penyuluhan pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi. Penyuluhan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Jumlah responden dalam pengabdian ini berjumlah sebanyak 77 siswa/i dilaksanakan pre test dan post test untuk mengukur tingkat pemahaman siswa/siswi. Keberhasilan dalam pengabdian kepada masyarakat ini ditunjukkan pula dengan peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya gizi dengan nilai rata-rata pre test dan post test pada siswa/siswi dengan pengetahuan kategori baik nilai pre test 35,1% Menjadi nilai post test 52%. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan keberhasilan dan kemanfaatan, hal ini dapat dilihat sebagian besar pengetahuan dari siswa/i SMK Kesehatan setelah diberikan pengetahuan rata-rata pengetahuannya menjadi baik dan mengerti tentang pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Khairani,

Program Studi S1 Kebidanan

Universitas Imelda Medan,

Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara.

Email: khairanif409@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Menurut (Permenkes RI., 2022) pembangunan manusia Indonesia harus mencakup seluruh perkembangan baik fisik, kognitif, psikologis, dan sosial. Keempatnya harus berjalan beriringan dan berkesinambungan untuk mewujudkan pembangunan kesehatan

yang berkelanjutan, demi tercapainya derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi secara dinamis dan pesat baik fisik, psikologis, intelektual, sosial, tingkah laku seksual yang dikaitkan dengan mulai terjadinya pubertas. Masa remaja merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, yaitu masa peralihan dari anak menuju dewasa. Pada tahap ini, anak mengalami percepatan pertumbuhan, perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis (Marcell, A. V., Wibbelsman, c., & Seigel, 2011).

Pada anak remaja putra, pacu tumbuh mulai terjadi sedikit lebih lambat pada usia sekitar 10- 11 tahun, sedangkan perubahan suara terjadi pada usia 13 tahun. Penyebab terjadi makin awalnya tanda-tanda pertumbuhan ini diperkirakan karena faktor gizi yang semakin baik, rangsangan dari lingkungan, iklim, dan faktor sosio-ekonomi. Pada masa pertumbuhannya remaja sering mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pendidikan tentang kesehatan. WHO juga menyebutkan bahwa selama ini telah terjadi pengabaian terhadap fase kehidupan remaja baik di bidang riset, pendidikan maupun pelayanan kesehatan. Salah satu cara untuk mengetahui pertumbuhan remaja adalah dengan melakukan pengukuran status gizi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu cara sederhana adalah dengan melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan serta pengukuran komposisi tubuh pada remaja. Gizi seimbang pada masa remaja adalah pemenuhan kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan peningkatan aktivitas. Kebutuhan zat gizi dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas dan status gizi seseorang. Zat gizi dibutuhkan untuk penyempurnaan pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi. Pada masa pubertas tubuh memproduksi hormon seks sehingga alat reproduksi berfungsi dan mengalami perubahan (Soejoeti, 2001).

Indonesia saat ini sedang mengalami transisi masalah gizi dari beban masalah gizi ganda menjadi tiga beban malnutrisi yang mengacu pada gizi kurang, anemia dan peningkatan masalah gizi lebih dan penyakit tidak menular (Sparrow et al., 2021). Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia, gizi buruk dan terhambatnya fungsi reproduksi. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi anemia pada remaja usia 15- 24 tahun di Indonesia dari 18.4% di tahun 2013 menjadi 26.8% di tahun 2018 (BPPK, 2018). Selain itu, masalah gizi lebih juga mulai meningkat pada kelompok remaja usia 13- 15 tahun dari 10.8% pada tahun 2013 menjadi 16% pada tahun 2018. Data dari Riskesdas juga memperlihatkan bahwa remaja di Indonesia cenderung memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, kurang konsumsi sayuran dan buah serta tingginya konsumsi makanan tinggi gula, garam dan lemak.

Kesehatan reproduksi merupakan salah satu masalah remaja yang perlu mendapatkan perhatian semua kalangan. Pentingnya informasi mengenai masalah reproduksi tersebut, tidak hanya harus diketahui oleh sasaran, pemberi layanan dan pembuat keputusan saja, tetapi penting juga diketahui oleh para pendidik, orang tua dan penyelenggara program remaja agar dapat membantu menurunkan masalah kesehatan reproduksi remaja. Menjaga kesehatan reproduksi adalah hal yang sangat penting, terutama pada remaja, karena pada masa remaja adalah waktu terbaik untuk membangun kebiasaan baik dalam menjaga kebersihan. Remaja akan mengalami perubahan fisik yang cepat ketika remaja memasuki masa pubertas. Salah satunya perubahan secara fisik yang terjadi adalah kemampuan untuk menghadapi proses reproduksi (Maimaznah, & Indrawati, 2019).

Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan (Machfoedz, I., & Suryani, 2009). Program pendidikan kesehatan dan

gizi pada remaja merupakan salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas (Jukes, M. C., & Bundy, 2008). Pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi dan akan membantu sikap anak yang dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan. Pengaruh pendidikan gizi terhadap kesehatan mungkin akan lebih efektif jika targetnya adalah langsung pada remaja.

Asupan yang tidak adekuat merupakan salah satu penyebab dari masalah gizi yang terjadi di Indonesia yang juga berhubungan dengan ketersediaan yang tidak cukup dari makanan baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Keanekaragaman pangan merupakan salah satu kunci agar tercukupinya kebutuhan zat gizi makro maupun mikro. Oleh karena itu, pemerintah mengeluarkan Peraturan Kementerian Kesehatan no. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui perbaikan asupan dengan prinsip konsumsi makanan yang beraneka ragam (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Imelda melalui penyuluhan dengan judul pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi dengan jumlah responden sebanyak 77 siswa/siswi SMK Kesehatan Imelda. Waktu penyuluhan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023, kegiatan pelaksanaan PkM ini dilakukan di SMK Kesehatan Imelda dilaksanakan dalam 3 (tiga) tahap yaitu:

1. Pra Kegiatan

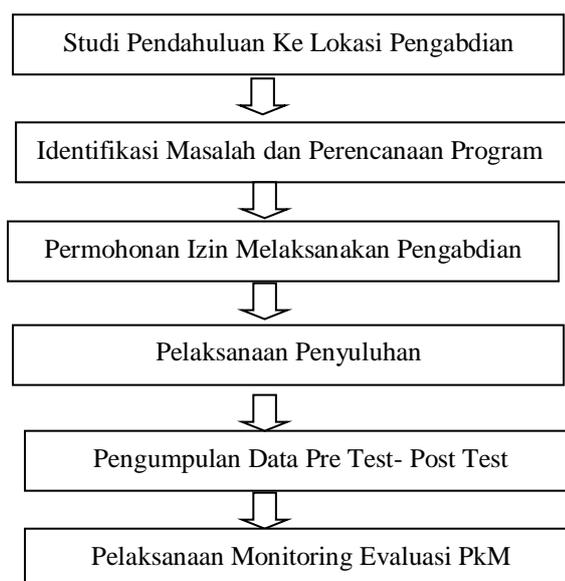
Pada Tahap kegiatan ini melakukan koordinasi dengan tim untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga tercapainya program pengabdian kepada masyarakat ini. Pembahasan ini dimulai dari analisa situasi dilapangan, jadwal kegiatan yang akan dilakukan serta upaya dan perencanaan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan. Setelah melakukan koordinasi kemudian mengatur sarana dan prasarana pada kegiatan saat berlangsung.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum dilakukan kegiatan, langkah yang pertama yaitu pembagian kuesioner pre test. Penyuluhan/pemaparan materi mengenai manfaat gizi dalam kesehatan reproduksi yang bertujuan dapat menambah pengetahuan serta dapat mengurangi permasalahan yang terjadi terkait kesehatan reproduksi. Metode yang digunakan pada penyuluhan ini yaitu dengan menampilkan materi dalam bentuk powerpoint. Penyuluhan/pemaparan materi disampaikan oleh anggota pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Kemudian dilakukannya pretest dan posttest sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terhadap pemahaman pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi di SMK Kesehatan Imelda Medan.

3. Pasca Kegiatan

Pada tahap ini ialah tahap akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pada tahap ini dilaksanakan monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan serta pembuatan laporan yang harus dibuat setelah pelaksanaan. Monitoring evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat tentang pemahaman pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi di SMK Kesehatan Imelda Medan.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan PkM

3. HASIL DAN ANALISIS

3.1 Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk Penyuluhan Kesehatan dan dilakukannya sesi tanya jawab. Sebelum dan setelahnya peserta diberikan pretest dan posttest yang memiliki tujuan sebelum dan setelah penyuluhan untuk mengetahui pengetahuan awal siswi SMK Kesehatan tentang pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa/i Tentang Pentingnya Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi di SMK Kesehatan Tahun 2023

Tingkat Pengetahuan		
Pretest	N	%
Baik	27	35,1%
Cukup	33	42,8%
Kurang	17	22,1%
Posttest		
Baik	40	52%
Cukup	31	40,3%
Kurang	6	7,7%

Dapat dilihat dari tabel 1 dimana tingkat pengetahuan siswa/i terhadap pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi pada saat sebelum dilakukan penyuluhan masih sangat rendah, hasil ini diperoleh sebelum kegiatan penyuluhan saat siswa/i yang hadir diberikan pretest mengenai pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi didapatkan hasil mayoritas pengetahuan cukup yaitu sebanyak 33 responden (42,88%) dan setelah diberikan penyuluhan ada peningkatan pengetahuan yaitu pada kategori baik 40 responden (52%).

3.2 Analisis

Remaja merupakan individu baik pria atau wanita yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Perubahan fisik pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut. Remaja dikategorikan rentan terhadap masalah

gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pada usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi (Aini, 2018).

Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makanan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan di media masa dan maraknya produk impor makanan. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal (Yulaeka, 2020).

Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik. Penyuluhan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja sehingga perlu diberikan penyuluhan gizi agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah dan tidak menimbulkan masalah gizi (Emilia, 2017).

Kebutuhan zat gizi dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas dan status gizi seseorang. Zat gizi dibutuhkan utk penyempurnaan pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi. Pada masa pubertas tubuh memproduksi hormon seks sehingga alat reproduksi berfungsi dan mengalami perubahan. Hormon seks perempuan adalah estrogen dan progesteron, berada dalam darah sehingga mempengaruhi alat-alat tubuh. Kekurangan nutrisi akan mempengaruhi sistem reproduksi, contoh anemia dan gizi kurang cenderung melahirkan bayi BBLR dan perdarahan saat melahirkan (Permenkes RI, 2014).

Masalah gizi pada remaja perlu dicegah karena tanpa upaya pencegahan akan berdampak pada masalah gizi diperiode selanjutnya yaitu masalah gizi dewasa. Salah satu upaya pencegahan masalah gizi remaja dapat dilakukan dengan edukasi tentang gizi. Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu hal yang penting dalam proses tumbuh kembang remaja. Ada banyak faktor yang dapat berpengaruh pada kesehatan reproduksi remaja. Salah satu faktor yang paling penting ialah kecukupan gizi. Gizi ini penting untuk pertumbuhan remaja pada masa pubertas. Hal ini karena, kecukupan gizi ini pada akhirnya akan berpengaruh dalam jangka waktu yang cukup panjang. Contohnya pada kesuburan, keberhasilan pembuahan sel telur oleh sperma, dan tumbuh kembang bayi dalam rahim supaya nantinya bayi lahir dalam kondisi yang sehat dan normal. Oleh karena itu, sudah semestinya penting bagi remaja untuk memperhatikan kecukupan gizinya pada masa pubertas.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan keberhasilan dan kemanfaatan, hal ini dapat dilihat sebagian besar pengetahuan dari siswi SMK Kesehatan setelah diberikan pengetahuan rata-rata pengetahuannya menjadi baik dan mengerti tentang pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi. Kebutuhan gizi pada remaja sangat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi, tingkat aktivitas dan status gizi seseorang. Masalah gizi pada remaja perlu upaya pencegahan yang akan berdampak pada masalah gizi diperiode selanjutnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dengan edukasi tentang gizi. Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada semua yang telah membantu dalam terselenggaranya Pengabdian Masyarakat ini yaitu kepada Kepala Sekolah dan guru-guru di SMK Kesetan Imelda yang memberikan tempat untuk kami melakukan pengabdian. Terima kasih juga saya ucapkan kepada teman-teman dosen serta anggota yang telah membantu terwujudnya pengabdian ini dengan baik dan lancar dan kepada Siswa-siswi yang hadir pada saat kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. N. (2018). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. 3(1),1–10.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)* (Vol. 44, Issue 8)
- Emilia, E. (2017). Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 1(1), 1–9.
- Jukes, M. C., & Bundy, L. J. (2008). *School Health, Nutrition and Education for All Leveling the Playing Field*. USA: CABI International.
- Machfoedz, I., & Suryani, E. (2009). *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Maimaznah, & Indrawati, I. (2019). Peningkatan Kesehatan Pada Remaja Tentang Reproduksi Sehat Menuju Generasi Hebat. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1), 40.
- Marcell, A. V., Wibbelsman, c., & Seigel, W. M. (2011). Male Adolescent Sexual and Reproductive Health Care. *PEDIATRICS*, 1658-1676.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, Pub.L. No. 41 Tahun 2014 (2014).
- RI., B. K. (2022). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI.
- RI, P. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Soejoeti, S. Z. (2001). *Perilaku Seks di Kalangan Remaja dan Permasalahannya*. Media Litbang Kesehatan, *Volume XI*.
- Sparrow, R., Agustina, R., Bras, H., Sheila, G., Rieger, M., Yumna, A., Feskens, E., & Melse-Boonstra, A. (2021). Adolescent Nutrition—Developing a Research Agenda for the Second Window of Opportunity in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S9–S20.
- Yulaeka, Y. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112–118.