

SOSIALISASI GIZI SEIMBANG UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA

Sri Sularsih Endartiwi

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Jalan Ringroad Selatan,
Banguntapan Bantul Yogyakarta

*Penulis Koresponden, e-mail: tiwinafla2@gmail.com, HP 087839344538

ABSTRAK

Remaja mengalami masalah yang berkaitan dengan gizi, masalah pertama adalah anemia. Anemia sering terjadi pada remaja putri, salah satunya dikarenakan setiap bulan mengalami menstruasi. Masalah kedua adalah gizi kurang akibat mengejar *body goal* dengan diet yang tidak tepat. Masalah ketiga adalah obesitas, karena remaja memiliki rasa ingin mencoba semua makanan yang kekinian. Survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk. Remaja masih kurang memahami akan pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan termasuk untuk kesehatan reproduksi. Periode remaja merupakan *windows of opportunity* kedua yang sangat sensitif dalam menentukan kualitas hidup saat menjadi individu dewasa dan juga dalam menghasilkan generasi selanjutnya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi kepada remaja tentang gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan reproduksi. Kegiatan dilakukan kepada remaja di MA Madania Yogyakarta dengan melakukan kegiatan sosialisasi dengan menggunakan media *leaflet* dan poster. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membagikan kuesioner *pretest dan posttest*. Didapati hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah terjadi perubahan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja dan ada perbedaan tingkat pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi tentang gizi seimbang pada remaja.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Kesehatan Reproduksi.

ABSTRACT

Adolescents experience problems related to nutrition, the first problem is anemia. Anemia often occurs in adolescent girls, one of which is due to menstruation every month. The second problem is undernutrition due to pursuing body goals with improper diet. The third problem is obesity, because adolescents have a sense of wanting to try all the current foods. that is current. A UNICEF survey in 2017 found that there is a change in the pattern of and physical activity in adolescents. Most teenagers use their most of their leisure time for inactive activities, one-third of teenagers eat snacks made in factory-made snacks or processed foods, while another third regularly consume pastries, wet bread, fried foods and crackers. Adolescents still lack understanding of the importance of balanced nutrition for health including for reproductive health. The adolescent period is the second window of opportunity that is very sensitive in determining the quality of life as an adult and also in producing the next generation. Activity This service activity aims to provide socialization to adolescents about balanced nutrition to improve reproductive health. reproductive health. Activities are carried out to adolescents at MA Madania Yogyakarta by conducting socialization activities using leaflet and poster media. poster. Evaluation of activities was carried out by distributing pretest and posttest questionnaires. The results of this service

activity are there is a change in the level of knowledge about balanced nutrition to improve reproductive health in adolescents and there is a difference in the level of knowledge between before and after being given socialization about balanced nutrition in adolescents.

Keywords: Balanced Nutrition; Reproductive Health.

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa pertumbuhan yang merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja sering mengalami beberapa masalah terkait kesehatannya. Masalah yang pertama adalah anemia. Anemia ditandai dengan tanda-tanda lemah, letih, lesu, lelah, tidak bergairah dan kemampuan konsentrasi menurun. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Kejadian anemia pada remaja di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena stress, haid, atau terlambat makan. Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3% (Nurhayati dan Endartiwi, 2021). Masalah yang kedua adalah gizi kurang akibat mengejar *body goal* dengan diet yang tidak tepat. Masalah yang ketiga adalah obesitas dimana remaja cenderung memiliki rasa ingin mencoba untuk mengonsumsi makanan kekinian yang tinggi akan gula dan garam dengan penampilan yang menarik membuat para remaja lebih memilih untuk mengonsumsinya. Makanan yang tinggi gula garam dapat memicu obesitas. Makanan yang dibutuhkan remaja untuk mencapai kesehatan dan perkembangan maksimal hendaknya mengikuti panduan isi piringku dan jangan lupa untuk melakukan aktivitas fisik, jaga kebersihan dan minum air putih yang cukup.

Menurut data dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus, sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Menurut survey UNICEF yang dilakukan pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk.

Kondisi tersebut jika terus terjadi akan berdampak kurang baik untuk kesehatan pada remaja. Sedangkan remaja yang sehat tidak hanya dilihat dari fisik saja tetapi juga kognitif, psikologis dan sosial. Periode remaja merupakan *windows of opportunity* kedua yang sangat sensitif dalam menentukan kualitas hidup saat menjadi individu dewasa dan juga dalam menghasilkan generasi selanjutnya. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan remaja akan berpengaruh kepada anak-anak yang akan dilahirkan nantinya. Jika pada usia remaja kesehatannya baik, status gizinya baik maka akan melahirkan anak-anak yang sehat dan mempunyai status gizi yang baik juga, oleh sebab itu perlu adanya sosialisasi kepada remaja akan pentingnya makanan yang seimbang dan bergizi untuk kesehatannya, salah satunya adalah untuk kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi kepada remaja tentang gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan reproduksi

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan melakukan sosialisasi tentang gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan reproduksi kepada remaja di MA Madania Yogyakarta pada bulan Januari 2024. Kegiatan ini diikuti oleh siswa siswi kelas XI dan XII yang berjumlah 57 orang dan berlangsung selama 90 menit. Sosialisasi dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Instrumen yang digunakan untuk kegiatan sosialisasi ini adalah leaflet, poster dan kuesioner. Kuesioner digunakan untuk evaluasi kegiatan, kuesioner dibagikan kepada peserta untuk *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan sosialisasi tentang gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja di MA Madania. Kegiatan ini diikuti oleh 57 siswa kelas XI dan XII baik laki-laki maupun perempuan. Peserta kegiatan sosialisasi terdiri dari perempuan sebanyak 45 orang atau 78,9% dan sisanya adalah laki-laki berjumlah 12 orang atau 21,1%.

Berdasarkan hasil evaluasi dari *pretest* dan *posttest* dapat diketahui bahwa terjadi perubahan pengetahuan pada remaja tentang pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan reproduksi. Hasil dari uji *paired T test* adalah 0,002 dan hasil ini menunjukkan bahwa ada

perbedaan pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan terutama kesehatan reproduksi, antara sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi.

Kesempurnaan dan kematangan fisik khususnya pada remaja putri merupakan salah satu penentu kesiapan remaja menghadapi masa reproduksi yang nantinya menjadi seorang ibu, mengandung, melahirkan, dan mengasuh anak. Kurangnya persiapan mental dan fisik ini menjadi masalah serius yang tidak hanya berdampak pada dirinya akan tetapi juga pada generasi yang dihasilkannya (Thamrin, Kusharto dan Setiawan, 2008).

Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat (Jayanti dan Novananda., 2019).

Reproduksi manusia membutuhkan zat gizi yang cukup. Asupan zat gizi harus diperhatikan agar mencapai kematangan seksual. Gizi seimbang akan menentukan kesehatan organ reproduksi. Untuk meningkatkan kesuburan adalah mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, dengan beraneka ragam makanan (Dewantari, 2013).

Gizi seimbang didefinisikan sebagai susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah berbagai kesehatan terutama masalah gizi. Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yaitu berupa rangkaian upaya dan tindakan untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan dilakukan pemantauan berat badan secara teratur. Salah satu empat pilar tersebut adalah mengonsumsi aneka ragam pangan. Makanan yang beraneka ragam ini terdiri dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah (Endartiwi, Sri Sularsih., 2022).

KESIMPULAN

Sosialisasi yang diberikan kepada remaja di Madrasah Aliyah Madania sudah meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dalam peningkatan kesehatan reproduksi. Remaja sebaiknya selalu mengonsumsi makanan yang seimbang untuk mendapatkan kesehatan yang baik, termasuk kesehatan reproduksi.

REKOMENDASI

Pihak puskesmas dapat melakukan kegiatan sosialisasi tentang kesehatan kepada pada remaja atau sekolah karena mereka masih minim pengetahuan tentang kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) STIKES Surya Global Yogyakarta 2) MA Madania Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi Jayanti, Y. and Elsa Novananda, N. (2019) "Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri)," *Jurnal Kebidanan*, 6(2), pp. 100–108. Available at: <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>.
- Endartiwi, S.S. (2022) "Pelatihan Pengelolaan Gizi Seimbang Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kotagede Yogyakarta," *Jurnal Dharma Jnana*, 2(3), pp. 247–254. Available at: <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/dharmajnana/article/view/5247>
- Ni Made Dewantari (2013) "Peranan Gizi Dalam Reproduksi," *Jurnal Skala Husada*, 10(2), pp. 219–224.
- Nurhayati, M. dan Sri Sularsih Endartiwi (2021) "Gizi Seimbang Dengan Anemia Pada Mahasiswa Kesehatan Di Stikes Surya Global Yogyakarta," *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 12(2). Available at: <https://doi.org/10.51888/phj.v12i2.84>.
- Riskesdas. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar. Kemenkes RI.
- Thamrin, M.H., Kusharto, C.M. and Setiawan, B. (2008) "Kebiasaan Makan Dan Pengetahuan Reproduksi Remaja Putri Peserta Pusat Informasi Dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (Pik-Krr)," *Jurnal Gizi dan Pangan*, 3(3), p. 124. Available at: <https://doi.org/10.25182/jgp.2008.3.3.124-131>.