

PENTINGNYA EDUKASI GIZI SEIMBANG BAGI KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

Atun Wigati^{a,*}, Ana Zumrotun Nisak^{a, b}

^aUniversitas Muhammadiyah Kudus Jln. Ganesha 1 Purwosari, Kudus, Indonesia

Email : atunwigati@umkudus.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan masa yang penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Seperti halnya pada remaja perempuan harus memperhatikan asupan makanan karena akan menjadi calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik. Kebutuhan anak laki-laki dan perempuan berbeda. Anak laki-laki banyak melakukan aktivitas fisik sehingga membutuhkan energi. Sedangkan, perempuan mengalami haid sehingga banyak memerlukan protein dan zat gizi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Jekulo Kudus pada remaja putra dan putri kelas XII dengan memberikan pengarahannya gizi seimbang pada remaja, manfaat gizi seimbang, macam – macam gizi seimbang bagi kesehatan reproduksi remaja. Hasil yang diharapkan pada pengabdian ini adalah remaja dapat merubah perilaku dan pola pikir cara mengkonsumsi makanan dengan melihat kebutuhan gizi yang seimbang untuk persiapan kematangan kesehatan reproduksi, serta menghasilkan luaran modul tentang pentingnya edukasi gizi seimbang bagi remaja.

Kata Kunci: Edukasi gizi seimbang, Kesehatan reproduksi, Remaja

Abstract

Adolescence is a period that is important to note because it is a transition period between childhood and adulthood. Balanced nutrition at this time will determine their maturity in the future. As is the case with adolescent girls, they must pay attention to food intake because they will become prospective mothers who will give birth to a better next generation. The needs of boys and girls are different. Boys do a lot of physical activity so they need energy. Meanwhile, women experience menstruation so they need a lot of protein and nutrients. This service activity was carried out at the Muhammadiyah Jekulo Kudus Vocational School for teenage boys and girls in class XII by providing guidance on the importance of balanced nutrition for adolescents, the benefits of balanced nutrition, various kinds of balanced nutrition for adolescent reproductive health. The expected result of this service is that teenagers can change their behavior and mindset on how to consume food by looking at balanced nutritional needs for preparation for reproductive health maturity, and produce module outputs about the importance of balanced nutrition education for adolescents.

Keywords: *Balanced nutrition education, Reproductive health, Teenager*

I. PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

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

lebih banyak selain itu, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang suka mencoba-coba makanan sehingga terjadi ketidaksesuaian asupan energi dan zat gizi lainnya. (Aini, 2018)

Permasalahan gizi banyak dijumpai pada usia remaja, diantaranya gizi lebih, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Berdasarkan data riset kesehatan dasar menyatakan prevalensi gizi kurang pada remaja usia 13-15 sebesar 10,1% terdiri dari 2,7% sangat kurus dan 7,4%

kurus dan prevalensi gizi lebih sebesar 2,5%. Di provinsi Jawa Tengah prevalensi gizi kurang mencapai 9,9% serta gizi lebih di atas prevalensi nasional yaitu sebesar 2,8%. Masalah gizi lainnya pada anak usia sekolah khususnya remaja adalah masih rendahnya konsumsi energi dan protein dibawah kebutuhan minimal yaitu sebesar 44,4% dan 30,6% .(Setyawati & Setyowati, 2015)

Kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur pada usia remaja masih tergolong tinggi yaitu sebanyak 93,6% dan aktifitas fisik pada remaja masih tergolong rendah sebesar 66,9%. Pada usia remaja lebih suka mengkonsumsi jajanan fastfood dengan frekuensi lebih dari 7 kali per minggu. Pada remaja di Surakarta dari keseluruhan sampel yang diteliti sebanyak 75 responden lebih banyak mengkonsumsi jajanan fastfood sebesar 54,7%(Silalahi et al., 2016)

Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan 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)

Masa remaja merupakan sebuah periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan

psikologik, dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Remaja merupakan sumber daya manusia yang melanjutkan tongkat estafet pembangunan, sehingga perlu dipersiapkan untuk menjadi tenaga yang berdaya kerja tinggi serta produktif. Khusus bagi remaja putri, masa remaja juga merupakan masa persiapan untuk menjadi calon ibu. Selama usia remaja tersebut terjadi peralihan dari anak-anak ke dewasa yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya. Salah satu perubahan yang terjadi pada usia remaja adalah perubahan pada pola konsumsi makanan. (Nurmasyita et al., 2016)

Adapun kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat acuh terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebihan, mengikuti trend dengan makan *fast food* dan sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan.(Safitri & Fitranti, 2016)

Asupan gizi secara aktual belum terungkap sehingga melahirkan dugaan asupan gizi remaja dapat lebih rendah dibanding kebutuhan atau sebaliknya. Hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan pola makannya. Pengetahuan gizi dan pola makan akan saling berinteraksi pada ruang dan waktu tertentu dimana remaja berinteraksi dengan lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat sekitarnya. (Erni S. Nomate, Marselinus L. Nur, 2017)

Pola hidup dan pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan remaja. Budaya hidup sehat dengan rajin berolahraga dan menjaga keseimbangan makanan sangat penting untuk dilakukan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat menakutkan pada diri kita, baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan ini perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai. Masa remaja merupakan masa yang rawan akan gizi, banyak remaja yang tidak memenuhi gizinya karena takut gemuk dan ada juga yang malas atau tidak berselera dengan makanan-makanan yang bergizi. (Sitoayu et al., 2017)

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan. (Khasanah et al., 2016)

Konsumsi gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau sering disebut status gizi. Apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (*malnutrition*). *Malnutrition* ini mencakup kelebihan nutrisi/gizi disebut gizi lebih (*overnutrition*), dan kekurangan gizi atau gizi kurang (*undernutrition*). (Anggraeni, 2015)

Salah satu dampak negatif antara lain perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan dan aktivitas fisik. Kondisi hormonal pada remaja menyebabkan aktivitas fisiknya semakin meningkat sehingga kebutuhan energi juga meningkat. Banyak permasalahan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja terutama mengenai pola makan yang biasanya memilih makanan tidak lagi berdasarkan kandungan gizi seperti pada masalah obesitas. (Hafiza et al., 2021)

B. Permasalahan

Pada kegiatan survey kesehatan di SMK Muhammadiyah Jekulo Kudus ditemukan beberapa perilaku kesehatan yang kurang baik, misalnya siswa masih mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi, makanan cepat saji dan berbahan pengawet, dll. Hal itu disinyalir dapat menjadi factor penyebab dan risiko terjadinya penyakit seperti diare, muntaber, menghambat tumbuh kembang.

C. Solusi yang ditawarkan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Jekulo Kudus dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya edukasi gizi seimbang bagi kesehatan reproduksi remaja

untuk meningkatkan pengetahuan remaja untuk menunjang tumbuh kembang remaja sebagai generasi penerus bangsa yang berkualitas

D. Target Luaran

Hasil yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Meningkatkan pengetahuan remaja berkaitan dengan pemenuhan gizi seimbang untuk kesiapan organ kesehatan reproduksi sebanyak 70%
2. Menghasilkan luaran berupa modul tentang pentingnya gizi seimbang dalam persiapan kesehatan reproduksi sebagai generasi penerus bangsa yang berkualitas.

II. METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian yang digunakan adalah pemberian edukasi kesehatan tentang gizi seimbang dengan metode penyuluhan. Materi yang diberikan diantaranya definisi gizi seimbang, definisi remaja, macam-macam zat gizi yang dibutuhkan, kesehatan reproduksi remaja. Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja dan remaja putri di SMK Muhammadiyah Jekulo Kabupaten Kudus. Realisasi pemecahan masalah adalah dengan memberikan edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang Gizi pada Remaja untuk menunjang tumbuh kembang remaja sebagai generasi penerus bangsa yang berkualitas.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai terlebih dahulu dengan pelaksanaan koordinasi dengan pihak kepala sekolah, Guru BK dan Guru Wali kelas kelas XII, untuk kelancaran kegiatan dan mengoptimalkan partisipasi siswa terhadap kegiatan penyuluhan.

Melalui pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada remaja dapat memberikan pemahaman, peningkatan, pengetahuan remaja. Kondisi tersebut didukung oleh guru BK terkait perilaku kesehatan yang kurang baik, misalnya siswa masih mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi, makanan cepat saji dan berbahan pengawet.

Kegiatan penyuluhan mengenai edukasi tentang gizi seimbang pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang Gizi pada Remaja sehingga mereka dapat mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya edukasi gizi seimbang bagi kesehatan reproduksi remaja, dilakukan evaluasi pengetahuan remaja terkait gizi seimbang. Berdasarkan evaluasi banyak pesertayang antusias untuk bertanya dan mengalami peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang pada remaja sebanyak 70%.



B. Pendukung dan Penghambat Kegiatan

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik tentunya tidak terlepas dari adanya dukungan dari kepala sekolah, Guru BK, dan Guru wali kelas yang telah ikut memfasilitasi pelaksanaan untuk berkomunikasi dengan siswa dan siswi di kelas XII, sehingga siswa dapat berpartisipasi dengan optimal dan kegiatan bisa berjalan lancar. Namun dalam pelaksanaan kegiatan ini juga tidak lepas dari adanya kendala seperti peserta kesulitan focus pada materi dikarenakan anak- anak kesulitan dalam mengungkapkan apa yang dialami nya.

IV.KESIMPULAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait gizi seimbang pada

remaja di SMK Muhammadiyah Jekulo Kudus

2. Prioritas masalah berdasarkan hasil pendataan yaitu siswa masih mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi, makanan cepat saji dan berbahan pengawet
3. Perlu adanya evaluasi dan tindak lanjut setelah dilakukan pengabdian masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. N. (2018). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. 3(1), 1–10.
- Andina Rachmayani, S., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Anggraeni, S. D. (2015). Hubungan Antara Body Image dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta. *Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–14.
- 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.
- Erni S. Nomate, Marselinus L. Nur, S. M. T. (2017). Hubungan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal Of Public Health*, 6(3).
- Farida Fitriyanti. (2018). of Nutrition College, Volume Nomor Tahun Halaman of Nutrition College, Volume Nomor Tahun Halaman Online. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 607–613.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriya, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Khasanah, D., Nur, W. E., & Rauf, S. T. P. R. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. 4–11. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/47400>
- Masrikhiyah, R., & Octora, M. iqbal. (2020). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01), 23–27. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.256>
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Nurmasyita, N., Widjanarko, B., & Margawati, A. (2016). The effect of nutrition education interventions on increasing nutritional knowledge, changes in nutrient intake and body mass index for overweight adolescents. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1), 38–47.
- Pantaleon, maria goret. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 53(9), 1689–1699. <http://www.cyberchmk.net/ojs/index.php/kesehatan/article/download/513/203>
- Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57–62.
- Ruslie, R. H., & Darmadi, D. (2019). Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(1), 62. <https://doi.org/10.22338/mka.v36.i1.p62-72.2012>
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja

Overweight. *Journal of Nutrition*, 5(4), 374–380.

Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>

Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 295. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>

Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), 121. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17867>

Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>

Yulaeka, Y. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112–118. <https://doi.org/10.36998/jkmm.v8i2.108>