

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG KEBUTUHAN GIZI DAN KESEHATAN
REPRODUKSI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI**

Pujiati Setyaningsih, Jumiatusun

^{1,2} Program Studi DIII Kebidanan Kampus Kendal Universitas Bhakti Kencana
*Korespondensi: pujiati.setyaningsih@bku.ac.id

ABSTRAK

Remaja adalah asset bangsa untuk generasi mendatang yang lebih baik. Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif serta psikososial atau tingkah laku. Perubahan yang terjadi pada masa remaja meliputi bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh serta terjadinya perubahan hormonal. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi mereka. masalah gizi yang terjadi pada masa remaja antara lain gangguan makan, obesitas, kurang energy kronis serta anemia. Selain masalah gizi remaja harus mengetahui pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi. Sebab apabila tidak dijaga kebersihannya bisa menyebabkan penyakit-penyakit yang membahayakan. Penyuluhan Kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya kebutuhan gizi dan kesehatan reproduksi, yang dihadiri oleh 11 remaja putri dari panti asuhan dan beberapa pengurus panti asuhan.

Kata Kunci : Penyuluhan, Gizi, Reproduksi

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan asset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang lebih baik, karena pada masa ini mereka mampu membuat keputusan dalam kehidupan mereka daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif serta psikososial atau tingkah laku. Perubahan pada masa ini ditandai dengan bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak serta perubahan hormonal, hal ini merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. (Adriani & Wirjadmadi, 2012)

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2017) menyebutkan masalah gizi yang terjadi pada masa remaja antara lain gangguan makan, obesitas, kurang energy kronis serta anemia. Sedangkan menurut UNICEF (2020) bahwa masalah gizi pada remaja di Indonesia meliputi kurang gizi, berat badan berlebih, dan defisiensi mikronutrien. Untuk remaja putri 4,3% kurus dan 25% bertubuh pendek. Remaja usia 16-18 tahun dengan obesitas naik signifikan dari 1,4% pada 2010 menjadi 8,1% pada 2018.

Pada tahun 2013 23% remaja usia 12-18 tahun mengalami anemia. Masalah yang berkaitan dengan gizi pada remaja seringkali berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi, antara lain karena anak remaja dapat mengatur pola makannya sendiri, pola makan dipengaruhi oleh jajanan

yang ada di lingkungan sekolah atau lingkungan di luar rumah, pengaruh teman, iklan dari media massa, menyukai makanan tertentu serta pengaruh aktifitas yang lebih menarik daripada makan. (Kemenkes RI, 2016)

Masa remaja adalah waktu terbaik untuk membangun kebiasaan baik untuk menjaga kesehatannya baik dengan mencukupi kebutuhan gizi serta menjaga kebersihan, khususnya kesehatan reproduksi yang dapat menjadi aset dalam jangka panjang. Tak hanya untuk menjaga kesehatan dan kebersihan terutama fungsi organ tersebut, informasi yang benar terhadap hal ini juga bisa menghindari remaja melakukan hal hal yang tidak diinginkan.

Pada era globalisasi dan modern seperti sekarang ini terjadi perubahan dan kemajuan disegala aspek dalam meghadapi perkembangan lingkungan, kesehatan dan kebersihan, dimana masyarakat dituntut untuk selalu menjaga kebersihan fisik dan organ atau alat tubuh. Salah satu organ tubuh yang penting, sensitive dan memerlukan perawatan khusus adalah alat reproduksi. Pengetahuan dan perawatan yang baik merupakan factor penentu dalam memelihara kesehatan reproduksi. Penelitian yang dilakukan oleh Eriana Try Aggraini tentang tingkat pengetahuan perawatan organ reproduksi pada remaja di panti asuhan Kota Malang tahun 2018 menunjukkan mayoritas memiliki pengetahuan cukup (43,24%), baik (18,91%) dan lainnya memiliki pengetahuan kurang. (Anggraeni, Kurnia, & Harini, 2018)

Memiliki pengetahuan yang tepat terhadap kesehatannya diharapkan dapat membuat remaja lebih bertanggungjawab terhadap kesehatan dirinya.

2. MASALAH

Masalah kesehatan pada remaja seringkali berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi, antara lain karena anak remaja dapat mengatur pola makannya sendiri, pola makan juga dipengaruhi oleh jajanan yang ada di lingkungan di luar rumah, pengaruh teman, iklan dari media massa, menyukai makanan tertentu serta pengaruh aktifitas yang lebih menarik lainnya. Disamping itu permasalahan remaja juga berkaitan dengan kesehatan organ reproduksinya. Masa remaja adalah waktu terbaik untuk membangun kebiasaan baik dalam menjaga kesehatan dirinya yang dapat menjadi aset dalam jangka panjang.

3. KAJIAN PUSTAKA

Remaja menurut WHO adalah usia antara 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan di semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Kemenkes RI, 2017)

Tahap pertumbuhan dan perkembangan remaja meliputi masa remaja awal (10 - 14 tahun), remaja menengah (14 - 17 tahun) serta remaja lanjut (17 - 20 tahun). Pada usia 10 - 12 tahun pertumbuhan remaja putri mengalami percepatan karena memerlukan persiapan menjelang reproduksi, serta pada usia 18 tahun pertumbuhan tulang panjang terhenti. Sedangkan tahap

perkembangan psikologis pada masa remaja adalah remaja awal (usia 12 - 16 tahun) dan remaja akhir (usia 17 - 21 tahun). (Adriani & Wirjadmadi, 2012)

Kebutuhan gizi (*nutrient requirement*) adalah banyaknya energy dan zat gizi minimal yang dibutuhkan oleh seseorang untuk membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Gizi mempunyai peranan besar untuk kesehatan optimal seorang individu. Gizi yang cukup dan seimbang dibutuhkan untuk dapat melakukan kegiatan dengan optimal tanpa mengalami kelelahan. Kebutuhan gizi yang terpenuhi akan bermanfaat untuk membantu konsentrasi belajar, dapat beraktivitas, dapat bersosialisasi, untuk kesempurnaan fisik, tercapai kematangan fungsi seksual dan tercapainya bentuk dewasa.

Masalah kesehatan yang dapat diakibatkan karena kebersihan organ reproduksi yang kurang baik yaitu timbul beberapa penyakit kelamin seperti kanker serviks, keputihan, iritasi kulit genital, alergi, peradangan atau infeksi saluran kemih. Hal tersebut berkaitan dengan saluran kemih bagian bawah wanita lebih pendek, sehingga dapat dengan mudah terpapar kuman dan bibit penyakit. Kuman tertentu dan jumlah tertentu dapat menimbulkan peradangan dan dapat menimbulkan rasa sakit. Oleh sebab itu, sangat penting untuk menjaga kebersihan vagina agar mencegah kuman-kuman tersebut masuk kedalam alat kelamin dan saluran kencing wanita. (Anggraeni, Kurnia, & Harini, 2018) Hygiene Genitalia merupakan suatu tindakan atau cara perawatan individu untuk memelihara kebersihan dan menjaga kesehatan organ reproduksinya dalam upaya mencapai kesejahteraan fisik dan psikisnya. (A Potter, 2006)

4. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan yang dilakukan secara langsung.

1. Tahap persiapan
 - a. Langkah pertama sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada kelompok sasaran yaitu remaja putri, terlebih dahulu dilakukan izin pelaksanaan kepada pimpinan pengurus panti asuhan putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu.
 - b. Langkah kedua pada tahap persiapan adalah mempersiapkan materi penyuluhan yang akan disampaikan kepada kelompok remaja putri di panti asuhan putri Aisyiyah Hj. Rumijatun sesuai dengan kebutuhan
2. Tahap pelaksanaan
Melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang "Kebutuhan Gizi Remaja" kepada kelompok remaja putri di panti asuhan putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu, sesuai dengan waktu yang sudah ditetapkan oleh Pengurus, yaitu pada tanggal 12 Maret 2021.

5. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibuka melalui seremonial oleh Ketua Pengurus Panti Asuhan. Setelah sambutan pembukaan dilanjutkan dengan perkenalan sebagai pendekatan antara pelaksana kegiatan dengan peserta. Selama pelaksanaan kegiatan respon peserta sangat baik, memperhatikan dan mengikuti dengan seksama materi yang diberikan & mencatat yang diperlukan dalam buku catatan yang telah disiapkan oleh peserta sebelum kegiatan berjalan. Peserta juga aktif bertanya tentang beberapa hal yang belum jelas serta hal yang terkait dengan materi yang diberikan. Sebelum materi tentang

kebutuhan gizi pada remaja disampaikan, terlebih dahulu dilakukan apersepsi kepada peserta untuk mengetahui sejauh mana pemahaman remaja putri mengenai kebutuhan gizi dan kesehatan reproduksi.

Secara teori kebutuhan gizi (*nutrient requirement*) adalah banyaknya energy dan zat gizi minimal yang dibutuhkan oleh seseorang untuk membantu dalam dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Gizi yang cukup dan seimbang sangat dibutuhkan untuk dapat melakukan kegiatan dengan optimal tanpa mengalami kelelahan. Adapun zat gizi yang dibutuhkan pada masa remaja meliputi energy, protein, lemak, vitamin, kalsium, zat besi, yodium serta air.

Menjaga kebersihan organ reproduksi bisa mencegah terjadinya gangguan. Organ reproduksi adalah organ seks dalam tubuh yang bekerja sama untuk tujuan reproduksi seksual. Oleh karena organ reproduksi merupakan hal yang sangat vital, maka perlu dijaga kesehatannya. Terlebih lagi apabila kita masih di usia remaja, menjaga kesehatan organ reproduksi sangatlah penting. Sebab, masa remaja adalah waktu terbaik untuk membangun kebiasaan baik menjaga kebersihan, yang bisa menjadi aset dalam jangka panjang.

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang kebutuhan gizi dan kesehatan reproduksi, para remaja putri dapat memahami tentang kebutuhan gizi dan kesehatan reproduksi. Diharapkan remaja putri dapat menjaga kesehatan sehingga terhindar dari penyakit yang membahayakan.

Gambar 1. Kegiatan Penyampain Materi Kebutuhan Gizi Remaja



Gambar 2. Kegiatan Penyampain Materi Kesehatan Reproduksi



6. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang kebutuhan gizi remaja dan kesehatan reproduksi berjalan dengan baik, dan pengetahuan peserta meningkat berdasarkan hasil evaluasi melalui wawancara atau tanya jawab secara langsung. Mengingat pentingnya penyuluhan kesehatan kepada remaja putri, diharapkan adanya kegiatan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan, karena sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangannya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- A Potter, P. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik, edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Anggraeni, E. T., Kurnia, A. D., & Harini, R. (2018). Gambaran Pengetahuan Perawatan Organ Reproduksi Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 10-18.
- Kementerian Kesehatan RI, 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI, 2016. *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*, Gavi, Jakarta
- Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*, Kencana Prenada Media, Jakarta

Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*. Surabaya: Airlangga University Press.

Wijayanti. (2009). *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi wanita*. Yogyakarta: Book Marks.

UNICEF, 2020. *Situasi Anak di Indonesia*. Jakarta