



Peran Gizi dalam Kesehatan Reproduksi pada Remaja

Ela Rohaeni^{1#}, Agi Yulia Ria Dini², Iis³, Ika Chorin Nisa⁴, Dewi Mutiah⁵,
Dede Kurniasih⁶, Ega Berliana⁷

¹⁻⁷ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon

*e-mail: elarohaeni21@gmail.com¹, agiyulia.strkeb@gmail.com², iistehiis88@gmail.com³,
ikachoirinnisa@gmail.com⁴, dewihabibah57@gmail.com⁵, dedekurniasih035@gmail.com⁶,
egaberliana41@gmail.com⁷

DOI : 10.62354/healthcare.v2i2.49

Received : September 21st 2024 Revised : September 25th 2024 Accepted : September 30st 2024

Abstrak

Masa remaja merupakan masa perkembangan anak menjadi dewasa dari segi biologis, emosi, social, dan kognitif. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Manfaat serta tujuan dari penyuluhan ini diharapkan berguna untuk meningkatkan dan menambah pengetahuan tentang peran gizi dalam Kesehatan Reproduksi Remaja. Metode yang digunakan dalam program ini adalah memberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja dan juga dengan mengadakan demo masak. Berdasarkan penelitian survey mawas diri, terdapat permasalahan yang paling banyak ditemukan adalah kurangnya pengetahuan mengenai makanan yang bergizi untuk remaja putri, dan lebih banyak remaja yang mengkonsumsi jajanan dibandingkan dengan makanan bergizi. Prioritas masalah yaitu remaja yang masih mengkonsumsi jajanan dengan jumlah sebanyak 101 orang. Untuk mengatasi hal tersebut kami melakukan salah satu upaya dengan mengadakan penyuluhan tentang gizi pada remaja dan memperkenalkan menu seimbang pada remaja dengan cara mengadakan demo masak. Setelah dilakukan penyuluhan dan pengadaan demo masak peserta terlihat antusias mengenai materi yang di paparkan serta dalam pelaksanaan demo masak.

Kata kunci: peran gizi, kesehatan reproduksi, remaja

Abstract

Adolescence is a period of development of children into adults in terms of biology, emotions, social, and cognitive. Balanced nutrition today will greatly determine their future maturity. Nutritional problems in adolescents arise due to wrong nutritional behavior, namely an imbalance between nutritional consumption and recommended nutritional adequacy. The benefits and objectives of this counseling are expected to be useful to increase and increase knowledge about the role of nutrition in Adolescent Reproductive Health. The method used in this program is to provide health education through balanced nutrition counseling to adolescents and also by holding cooking demonstrations. Based on self-awareness survey research, there is a most common problem found is a lack of knowledge about nutritious food for teenage girls, and more adolescents consume snacks compared to nutritious foods. The priority of the problem is teenagers who are still consuming snacks with a total of 101 people. To overcome this, we do one of our efforts by holding a discussion about nutrition for teenagers and introducing the seimbang menu to teenagers by holding cooking demonstrations. After the introduction and procurement of the cooking demonstration, the participants looked enthusiastic about the material presented and in the implementation of the cooking demonstration.

Keywords: role of nutrition, reproductive health, teenager

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, tubuh tampak “dewasa”, namun ketika diperlakukan sebagai orang dewasa, remaja awal dan tengah gagal menunjukkan kedewasaan. Fase yang sangat sensitif karena penyesuaian fisik, intelektual, emosional, sosial, moral, dan agama terhadap perubahan (Ermis Suryana et al., 2022). Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi seperti status gizi kurang dan status gizi lebih. Status gizi kurang merupakan gambaran kekurangan zat gizi yang tidak terpenuhi oleh tubuh, sedangkan status gizi lebih merupakan kelebihan zat gizi tertentu di dalam tubuh. Permasalahan gizi pada remaja ini perlu mendapatkan perhatian yang khusus, sebab mempengaruhi perkembangan di masa dewasa (Herawati et al., 2023).

Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu pengetahuan gizi meliputi pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Ninda Rizki Aulia, 2021). Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Pantaleon et al., 2019).

Kegiatan mengonsumsi makanan adalah kebutuhan sehari-hari yang diperlukan untuk memenuhi gizi yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan manusia yang paling dasar. Terbentuknya kebiasaan konsumsi makanan akan membentuk perilaku konsumsi secara berulang-ulang. Remaja lebih memilih mengonsumsi fast food dikarenakan penyajiannya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu dan juga dapat dihidangkan kapanpun dan dimanapun, tempat saji dan penyajiannya yang higienis, kemudian harga yang terjangkau, jenis makanan yang memenuhi selera remaja, dianggap makanan yang bergengsi, makanan anak milenial, serta makanan yang gaul bagi anak muda (Denissa Alfora et al., 2023).

Kekurangan zat gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktivitas belajar antara lain, lesu, mudah lelah, hambatan pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa dan penurunan prestasi di sekolah. Remaja terkadang kurang puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki, sedangkan pada remaja putri ukuran tubuh, usia dengan status kesehatan akan berkaitan dengan masa reproduksi (Dian Novita sari1 et al., 2023). 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 (Sularsih et al., 2024).

Kesehatan reproduksi merupakan keadaan Sejahtera secara fisik, mental, dan sosial secara utuh dan tidak semata-mata terbebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi (Intan Pujilestari et al., 2024). Remaja yang tidak mendapatkan nutrisi yang cukup dapat mengalami gangguan dalam perkembangan sistem reproduksinya, termasuk masalah menstruasi, infertilitas, dan masalah kehamilan (Fibrila et al., 2023).

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 (Putri & Christy, 2023). Manfaat dan tujuan dari penyuluhan ini diharapkan berguna untuk meningkatkan

dan menambah pengetahuan tentang gizi pada remaja. Hasil Survey Mawas Diri yang telah dilakukan di wilayah desa Sarabau, Kabupaten Cirebon, terdapat beberapa remaja yang tidak mengetahui pengetahuan mengenai gizi dan banyak yang mengkonsumsi makanan seperti jajanan dibandingkan mengkonsumsi makanan bergizi.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada kegiatan ini adalah “Tentang Peran Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi Pada Remaja di Desa Sarabau Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon”.

2. METODE

Metode yang di gunakan dalam program ini adalah memberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja dan juga dengan mengadakan demo masak. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Rabu, 29 Juni 2022 di Desa Sarabau Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Identifikasi Masalah

Masalah adalah suatu kendala atau persoalan yang harus dipecahkan, dengan kata lain masalah merupakan kesenjangan antara kenyataan dengan suatu yang diharapkan dengan baik agar tercapai tujuan dengan hasil yang maksimal.

Identifikasi masalah adalah pengenalan masalah atau inventarisir masalah. Identifikasi masalah adalah salah satu proses peneliti yang boleh dikatakan paling penting diantara proses lain. Masalah penelitian akan menentukan kualitas penelitian. Bahkan juga menentukan apakah sebuah kegiatan bisa disebut penelitian atau tidak. Masalah penelitian secara umum bisa kita temukan lewat studi literatur atau lewat pengamatan lapangan (observasi, survey, dan sebagainya).

Berdasarkan penelitian survey mawas diri di Desa Sarabau Kecamatan Plered permasalahan yang paling banyak ditemukan adalah kurangnya pengetahuan mengenai makanan yang bergizi untuk remaja putri.

Penyusun mencoba untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada secara jelas dan terperinci dengan menggunakan metode 5W (*what, where, when, who, why*) + 1H (*How*), yaitu sebagai berikut:

- a. Apa masalahnya (*what*)
- b. Dimana terjadinya (*where*)
- c. Kapan terjadinya (*when*)
- d. Siapa yang bertanggung jawab (*who*)
- e. Mengapa terjadi (*why*)
- f. Bagaimana terjadinya (*how*)

Dengan diurutkan seperti yang diatas dapat diketahui secara jelas masalah yang dihadapi, sehingga dalam menanggulangnya akan lebih mudah dan jelas sarannya. Perumusan masalah dari prioritas masalah di Desa Sarabau Kecamatan Plered adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Rumusan Masalah

No	Masalah	Rencana	Sasaran	Hari/ tanggal	Tempat
1	Masih banyak remaja yang suka jajan dan kurang mengetahui gizi seimbang	Penyuluhan mengenai gizi pada remaja dan mengadakan demo masak	Remaja	Rabu, 28 Juni 2022	Balai Desa Siaga Sarabau

Pembahasan Masalah

Berdasarkan urutan prioritas masalah diatas, maka diketahui prioritas masalah dari beberapa indikator yaitu masih ada remaja yang mengutamakan mengkonsumsi jajanan dibandingkan dengan mengkonsumsi gizi seimbang dan kurang mengetahui mengenai makanan bergizi di Desa Sarabau Kecamatan Plered.

a. Masalah

Kasus pada remaja putri yang masih suka jajan dan kurang mengetahui mengenai gizi seimbang.

b. Penyebab Masalah

Kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai makanan bergizi sehingga mereka lebih mengutamakan mengkonsumsi jajanan.

Pembahasan

Berdasarkan analisis penyebab masalah dapat disusun alternatif pemecahan masalah, dan juga masih ada remaja yang mengutamakan mengkonsumsi jajanan dibandingkan mengkonsumsi makanan bergizi di Desa Sarabau Kecamatan Plered pada Juni 2021 yaitu remaja yang masih mengkonsumsi jajanan sebanyak sebanyak 101 orang. Alternatif pemecahan masalah di Desa Sarabau Kecamatan Plered adalah sebagai berikut:

a. Memberikan penyuluhan tentang gizi pada remaja putri

b. Mengenalkan menu makanan bergizi pada remaja putri dengan melakukan demo masak

c. Kerja sama pihak kader

d. Kerja sama pihak Puskesmas Pangkalan (ahli gizi)

4. Kesimpulan

Setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan ini, hasil menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gizi pada remaja, salah satunya minim pengetahuan atau informasi terkait gizi pada remaja, kebiasaan perilaku remaja, pola makan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Denissa Alfora, Erika Saori, & Lutfiah Nur Fajriah. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Dian Novita sari¹, A. N., Ully Fitria, Kiki Asrifa Dinen, & Reza Kurnia. (2023). ANALISIS PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI. *Public Health Journal*.
- Ermis Suryana, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, & Kasinyo Harto. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8.
- Fibrila, F., Indah Lestari, G., Murti Puspitaningrum, E., & Kesehatan Tanjungkarang, P. (2023). AKSI EDUKASI UPAYA MENINGKATKAN PEMAHAMAN REMAJA PENTINGNYA STATUS GIZI DAN PERSONAL HYGIENE DALAM KESEHATAN REPRODUKSI. *JMAS Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 777-784. <http://melatijournal.com/index.php/JMAS>

- Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). *HUBUNGAN ASUPAN ENERGI PROTEIN DAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI POSYANDU REMAJA DESA PANGKALAN JAMBI KECAMATAN BUKIT BATU*. 4(1).
- Intan Pujilestari, Rizqy Dimas Monica, Suharto, Encep Hada, & Lukman Nulhakim. (2024). Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Dan Gizi Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Barelang*.
- Ninda Rizki Aulia. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2.
- Pantaleon, M. G., Poltekkes, G., & Kupang, K. (2019). *HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI II KOTA KUPANG* (Vol. 3).
- Putri, M., & Christy, J. (2023). PENYULUHAN PENINGKATAN PEMAHAMAN REMAJA TENTANG PENTINGNYA GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI DI SMK KESEHATAN IMELDA TAHUN 2023. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(1), 11-16. [http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Ji-SOMBA](http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Ji-SOMBAp11Journalhomepage)
- Sularsih, S., Program, E., Masyarakat, S. K., Tinggi, S., Kesehatan, I., Selatan, J. R., Yogyakarta, B. B., & Koresponden, P. (2024). SOSIALISASI GIZI SEIMBANG UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA. In *Journal Of Community Empowerment* (Vol. 55).