



EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PADA SMA KRISTEN PALANGKA RAYA

Bella^{1*}, Rena Oki Alestari², Nita Kusuma Lindarsih³

^{1,2,3} Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Eka Harap Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 26-05-2025 Revised 29-05-2025 Accepted 01-06-2025.</p> <hr/> <p>Keywords: Education Nutrition in adolescents Reproductive health</p>	<p>Latar Belakang : Masalah remaja di Indonesia terdiri dari gizi kurang, gizi lebih, dan anemia. Masalah gizi ini mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Kebiasaan makan yang buruk yang dipengaruhi iklan makanan yang berlebihan menyebabkan masalah gizi terjadi. Pemilihan makanan yang salah pada remaja dipengaruhi kurangnya pengetahuan dan penyampaian informasi tentang gizi yang seimbang. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, melihat status gizi dan status anemia Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terdiri dari penimbangan berat badan, pengukuran TB, pemeriksaan konjungtiva, dan pemeriksaan Hb pada peserta dilanjutkan dengan pemberian edukasi gizi seimbang untuk kesehatan reproduksi remaja. Data yang didapatkan diolah dan ditampilkan dalam bentuk grafik. Hasil kegiatan ini terdapat 13,7 % (4) siswa gizi kurus dan 10,7 % (3) siswa dengan anemia. Edukasi gizi seimbang untuk kesehatan reproduksi remaja berjalan dengan lancar menggunakan media</p> <p>ABSTRACT <i>The problems of adolescents in Indonesia consist of malnutrition, overnutrition, and anemia. These nutritional problems affect adolescent reproductive health. Bad eating habits influenced by excessive food advertising cause nutritional problems to occur. Wrong food choices in adolescents are influenced by lack of knowledge and delivery of information about balanced nutrition. The purpose of this community service activity is to increase knowledge, see nutritional status and anemia status. The implementation method of this community service consists of weighing, measuring TB, examining the conjunctiva, and examining Hb on participants followed by providing balanced nutrition education for adolescent reproductive health. The data obtained is processed and displayed in graphic form. The results of this activity were 13.7% (4) students with thin nutrition and 10.7% (3) students with anemia. Balanced nutrition education for adolescent reproductive health went smoothly using media</i></p>

*Corresponding Author:(bella23637@gmail.com)

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase kehidupan yang transformatif, dengan pertumbuhan dan pematangan semua organ dan sistem fisiologis. Remaja berusia 10–19 tahun bertambah tinggi badannya 20% sampai dewasa akhir dan 50% berat badan (BB) selama fase ini dengan perombakan kerangka yang cukup besar dan peningkatan massa tulang hingga 40%. Perkembangan remaja dipengaruhi gizi. Pada remaja perempuan asupan zat besi ditingkatkan selama masa menstruasi. Kekurangan asupan zat besi

pada remaja perempuan menyebabkan pertumbuhan tidak maksimal, fungsi kognitif kurang dan penurunan fungsi kekebalan tubuh. Selain itu, menyebabkan anemia yang dapat mengakibatkan sepertiga kematian dan kecacatan kaum remaja (Norris et al,2022)

Asupan zat gizi mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Berdasarkan penelitian Jelmila et al (2023) mengatakan bahwa kekurangan gizi atau malnutrisi dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi, penundaan menarche, dan risiko anemia yang lebih tinggi, yang semuanya dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi. Anemia, misalnya, dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh, yang berdampak negatif pada kesehatan reproduksi. Asupan zat gizi dapat terpenuhi dari makanan sehari-hari sesuai kebutuhan. Asupan zat gizi mempengaruhi perubahan penampilan fisik selama masa remajanya (Rusdi et al., 2021). Asupan zat gizi yang tidak terpenuhi menyebabkan status gizi kurang. Prevalensi prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun Indonesia sebesar 8,7% dengan kategori sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%. Gizi kurang pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit, pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi terutama pada remaja perempuan (Nurfitriani & Kurniasari, 2023).

Pada masa remaja membutuhkan energi tinggi untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangan fisik. Gaya hidup dan kebiasaan remaja untuk mencoba makanan yang asupan gizi rendah. Selain itu, persepsi citra tubuh (citra tubuh) juga merupakan prediktor penting untuk mempengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja. Alasan mengapa nilai-nilai, terutama pada remaja, menyebabkan masalah gizi adalah karena berbagai faktor seperti kebiasaan makan yang buruk dan informasi nutrisi. Preferensi berlebihan untuk semacam makanan, iklan makanan yang berlebihan di media massa, dan munculnya impor makanan. Pengetahuan makanan dan nutrisi juga. Kombinasi nutrisi formal dan informal dapat berdampak pada status gizi, karena merupakan salah satu faktor (Siagian, 2023). Strategi komunikasi perilaku yang efektif dengan mempromosikan perilaku makan yang sehat dan aktivitas fisik pada pemuda Indonesia terkait mempromosikan citra tubuh yang positif (Irawati, 2022). Pengetahuan kurang pada remaja dan penyampaian informasi tentang gizi yang mengakibatkan penerapan atau praktik asupan gizi seimbang tidak tersampaikan secara optimal. Pendidikan kesehatan dirasa sangat diperlukan terutama kegiatan yang berkaitan dengan pentingnya gizi seimbang yang perlu dilakukan. Gizi seimbang merupakan komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, pola hidup bersih dan sehat, serta pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal guna mencegah timbulnya masalah gizi. Kurangnya pengetahuan gizi mengurangi kemampuan remaja untuk menerapkan pola makan gizi seimbang setiap hari. Promosi gizi adalah strategi pendidikan yang menghasilkan perilaku individu atau sosial yang diperlukan untuk mempertahankan gizi yang baik sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan diet seimbang (Siagian, 2023). Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penulis ingin melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, melihat status gizi dan status anemia.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian diawali survey pendahuluan di SMA Kristen Palangka Raya. Selanjutnya melakukan koordinasi untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada Siswa di SMA Kristen Palangka Raya tentang Gizi dalam kesehatan reproduksi remaja. Setelah perizinan terpenuhi, perencanaan materi disiapkan. Pada hari pelaksanaan, sebelum pemberian edukasi gizi dilakukan pemeriksaan antropometri yaitu BB dan TB, pemeriksaan Konjungtiva serta Hb pada siswa. Data BB dan TB dihitung hasil IMT remaja kemudian dilakukan pengelompokan status gizi serta Hb. Hasil olah data kemudian ditampilkan dalam bentuk grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 22 November 2024 yang dihadiri oleh 29 orang siswa beserta guru pendamping di SMA Kristen Palangka Raya. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan melakukan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, kemudian adanya pemeriksaan konjungtiva dan Hb serta adanya perhitungan IMT berdasarkan BB dan TB yang dilaksanakannya selama 2 jam, kemudian kegiatan dilanjutkan dengan memberikan Edukasi tentang gizi seimbang untuk kesehatan reproduksi dengan menggunakan media leaflet dan juga

menampilkan powerpoint dengan narasumber Bella, SST.,M.Keb dan dilanjutkan tanya jawab selama 30 menit.

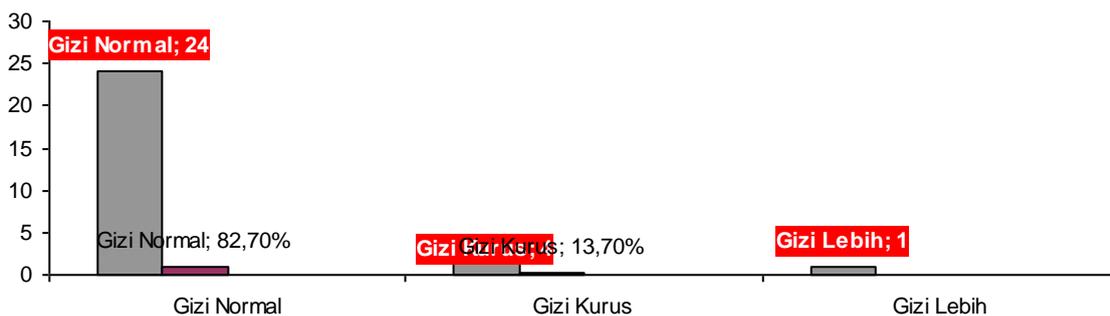
1. Pengukuran BB dan TB

Penimbangan berat badan menggunakan timbangan injak digital dan pengukuran tinggi badan dilakukan menggunakan stadiometer. Stadiometer adalah alat ukur yang memiliki penggaris vertikal dan bagian horizontal yang dapat digeser dan dipasang di atas kepala. Kemudian setelah itu IMT dihitung berdasarkan BB dan TB dengan menggunakan rumus :

Indeks massa tubuh (IMT) = berat badan (kg) : tinggi badan (m)²

Dengan Rentang IMT 18,5–24,9 kg/m² dianggap normal jika IMT di bawah 18,5 kg/m² dikategorikan berat badan kurang (underweight) dan jika IMT di atas 25 kg/m² dikategorikan berat badan berlebih atau obesitas. Dan untuk perhitungan AKG menggunakan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat.

Grafik 1. Klasifikasi Gizi



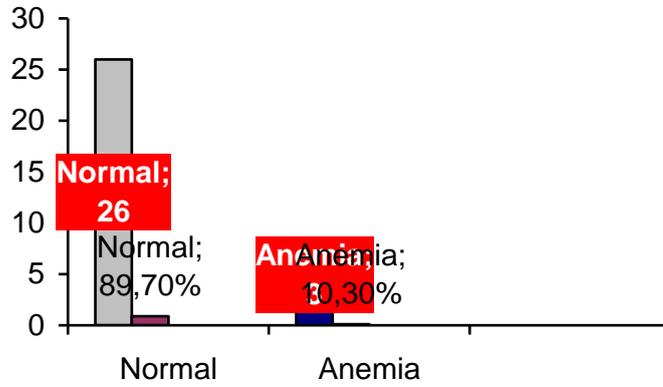
Gambar 1. Pengukuran TB, Penimbangan BB dan Perhitungan IMT dan AKG



2. Pemeriksaan Konjungtiva dan cek Hb

Pemeriksaan konjungtiva dilakukan untuk mengevaluasi kondisi konjungtiva, yaitu lapisan tipis dan bening yang melapisi bagian dalam kelopak mata. Pemeriksaan warna konjungtiva palpebra dapat membantu mendeteksi anemia, yaitu kondisi kekurangan sel darah merah. Kemudian pada siswa dengan konjungtiva pucat akan dilakukan pengecekan Hb dengan alat digital untuk mengukur kadar Hb (hemoglobin) umumnya disebut hemoglobinometer digital atau alat cek Hb digital.

Grafik 2 Klasifikasi Anemia



Gambar 2. Pemeriksaan Konjungtiva

3. Konsultasi kesehatan

Konsultasi kesehatan dilakukan oleh 2 konselor dengan memberikan edukasi dengan media leaflet yang berisi tentang zat micro dan macro, fungsi gizi seimbangan untuk kesehatan reproduksi serta pola makan sehat.



Gambar 3. KONSULTASI



Gambar 4. Leaflet

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahawa pada remaja sangat rentan sekali terjadinya gizi kurang dan juga anemia terutama pada remaja putri. Hal ini terjadi karena pada masa Pubertas membutuhkan proses nonlinier progresif yang dimulai dari plaremaaya untuk menyelesaikan pematangan seksual melalui interaksi dan kolaborasi antara perubahan biologis, fisik dan psikologis. Gizi adalah salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi onset dan pengembangan remaja. Diet yang masuk akal adalah faktor toleransi yang paling penting untuk waktu normal dan laju perkembangan remaja. Pubertas memicu percepatan pertumbuhan, yang meningkatkan kebutuhan nutrisi termasuk zat gizi makro dan mikro. Kebutuhan kalori, protein, zat besi, kalsium, seng, dan folat yang meningkat harus disediakan selama periode kritis pertumbuhan linier dan penambahan tulang yang cepat ini (Soliman et al., 2022).

Gizi kurang adalah suatu keadaan tubuh yang kekurangan nutrisi seperti protein, karbohidrat, mineral, vitamin, dan lemak. Kekurangan nutrisi ini di bawah angka rata-rata sehingga seseorang yang mengalami gizi kurang mengalami gangguan proses pertumbuhan, kurangnya konsentrasi, pertahanan tubuh menurun, struktur dan fungsi otak terganggu. Gizi kurang merupakan keadaan kurang sehat akibat kurang makan dan nutrisi dalam jangka waktu tertentu. Malnutrisi primer atau sekunder sedang dan berat dapat memodulasi permulaan dan perkembangan pubertas secara negatif. Insiden kekurangan gizi dan anoreksia nervosa yang lebih tinggi pada remaja menimbulkan risiko nutrisi pada perkembangan pubertas dan perawakan dewasa akhir (Mulyana & Nugroho, 2020).

Kekurangan gizi seperti malnutrisi di kalangan remaja merupakan masalah yang menakutkan di negara-negara berkembang seperti India. Dalam sebuah penelitian pada prevalensi anemia di kalangan remaja adalah 37,7%, dengan sebagian besar peserta adalah perempuan, dan tingkat kekurangan berat badan adalah 36,1%. Masa remaja adalah tahap perkembangan kritis di mana perubahan fisik, psikologis, seksual, dan mental yang besar terjadi. Banyak faktor, seperti strata sosial ekonomi yang rendah, pendidikan yang buruk, dan paparan gaya hidup yang tidak sehat, membuat orang rentan terhadap morbiditas gizi. Pengamatan serupa dilakukan oleh Aggarwal et al. dan penelitian lain yang dilakukan di seluruh daerah pedesaan dan status ekonomi miskin di India, yang menunjukkan prevalensi anemia di kalangan remaja perempuan sebesar 45%. Prevalensi anemia yang lebih tinggi di kalangan remaja perempuan mungkin menjadi penyebab ketidaktahuan di antara masyarakat untuk memenuhi kebutuhan remaja yang terus meningkat. Hal ini juga dapat disebabkan oleh paparan pola makan tidak sehat yang tidak memberikan nilai gizi bagi individu. Oleh karena itu, temuan penelitian mengungkapkan bahwa anemia di kalangan remaja putri karena berbagai perubahan fisiologis, dan lebih banyak fokus harus diberikan pada peningkatan kebutuhan gizi, kebersihan menstruasi, dan pendidikan di kalangan remaja putri (Mathad et al., 2023).

Anemia di kalangan remaja di Indonesia tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama. Hubungan antara asupan makanan kaya mikronutrien dan anemia di kalangan remaja perempuan dan laki-laki di 2 kabupaten terpilih di Indonesia, menekankan perlunya mendorong perilaku makan sehat untuk mengatasi tiga beban kekurangan gizi di kalangan remaja. Studi ini menilai hubungan antara pengetahuan, sikap, dan praktik anak perempuan dengan anemia dan hasil gizi (yaitu, anemia dan kegagalan pertumbuhan linear). Temuan tersebut menekankan perlunya kebijakan kesehatan masyarakat untuk mengintegrasikan strategi promosi kesehatan yang berkontribusi pada peningkatan pemahaman tentang anemia dan pertumbuhan linear di kalangan remaja perempuan. Sementara pengetahuan tentang anemia melampaui kekurangan zat besi, faktor etiologi selain zat besi sebagian besar telah diabaikan.

Kekurangan zat besi memang cenderung menjelaskan sebagian besar kasus anemia di kalangan remaja; Namun, sejumlah faktor lain juga dapat berkontribusi terhadap hal tersebut dan harus dipertimbangkan. Memahami faktor-faktor tambahan ini akan membantu mengatasi masalah tersebut dengan tepat. Faktor biologis yang dikaitkan dengan anemia pada remaja Indonesia, termasuk asupan dan penyerapan nutrisi; penanda biokimia; hemoglobinopati dan menoragia; penyakit menular; dan peradangan. Mereka mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan yang ada yang harus diatasi saat mengembangkan program intervensi yang bertujuan untuk mengurangi prevalensi anemia pada kelompok usia ini (Rah et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berhasil dan mendapatkan sambutan yang baik. Peserta memperoleh materi-materi edukasi gizi serta mengetahui secara mendalam mengenai Gizi seimbang untuk kesehatan reproduksi remaja, serta penimbangan BB, pengukuran TB, perhitungan IMT dan AKG, serta pemeriksaan Konjungtiva ini ditanggapi positif dan antusias oleh peserta. Hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang muncul dan diskusi serta dialog-dialog ringan setelah pemateri menyampaikan ceramah hingga sampai kegiatan selesai. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan diharapkan ada kegiatan pemeriksaan Kesehatan lebih lanjut atau kegiatan yang berkelanjutan baik itu dari pihak puskesmas ataupun sekolah sehingga setiap remaja mempunyai fisik yang sehat

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ketua STIKES Eka Harap, Kepala Sekolah SMA Kristen Palangka Raya, yang telah memberikan izin dapat melakukan kegiatan Pengabdian masyarakat untuk Gizi dalam Kesehatan Reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Irawati, E. (2022). EFEKTIFITAS PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN DAYEUHLUHUR KECAMATAN WARUDOYONG KOTA SUKABUMI PERIODE FEBRUARI 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 40–50. <https://ojs.akbidkerishusada.ac.id/index.php/jurnal-ilmiah-kesehatan/article/view/38>
- Jelmila, S. N., Ajisman, R., Hasni, D., Liana, N., Helmizar, R., & Triyana, R. (2023). Skrining Status Gizi dan Edukasi Nutrisi untuk Kesehatan Reproduksi Remaja di Pesantren Putri Al-Fallah Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2362–2366. <https://doi.org/10.59837/JPMBA.V1I10.518>
- Mathad, V., Badiger, S., & Manjunath, N. (2023). Assessment of anemia and malnutrition among adolescent in Kalyan Karnataka region of Karnataka. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 21, 101307. <https://doi.org/10.1016/J.CEGH.2023.101307>
- Mulyana, D. A., & Nugroho, P. S. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dan Gejala Stres dengan Gizi Kurang Pada Remaja. *Borneo Studies and Research*, 2(1), 474–479. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1740>
- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, C. B., Tinago, C. B., Ward, K. A., Wrottesley, S. V., & Patton, G. C. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7/ATTACHMENT/FF5022A0-95CB-4CB7-A8B1-B045EEFADE88/MMC1.PDF](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7/ATTACHMENT/FF5022A0-95CB-4CB7-A8B1-B045EEFADE88/MMC1.PDF)
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja: *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 503–506. <https://doi.org/10.56338/MPPKI.V6I3.2929>
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S4–S8. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114;WGROU:STRING:PUBLICATION>
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN INSTAGRAM TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU GIZI SEIMBANG UNTUK

- PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 PADANG. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/JNC.V10I1.29271>
- Siagian, E. (2023). Balanced Nutrition Education on Knowledge and Attitudes of Adolescents in the Time of Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 13(02), 41–47. <https://doi.org/10.33221/JIIKI.V13I02.2457>
- Soliman, A., Alaraj, N., Hamed, N., Alyafei, F., Ahmed, S., Shaat, M., Itani, M., Elalaily, R., & Soliman, N. (2022). Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. *Acta Bio Medica : Atenei Parmensis*, 93(1), e2022087. <https://doi.org/10.23750/ABM.V93I1.12789>