



Terbit online pada laman web jurnal : <http://wartaandalas.lppm.unand.ac.id/>

Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

Pemantauan Status Gizi dan Deteksi Dini Kekurangan Energi Kronis (KEK) serta Pemberian Edukasi Kesehatan secara Holistik dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri di SMP YPI Ciparay Kabupaten Bandung

Meita Dhamayanti, Veranita Pandia, Nita Arisanti, Devi Azriani, Lusiana El Sintia Bustami*, Hesty Widyasih, dan Made Yos Kresnayana

Fakultas Kedokteran, Universitas Padjajaran, Jatinangor, 45363. Indonesia

*Corresponding author. E-mail address: lusiana21001@mail.unpad.ac.id

Keywords:

chronic energy deficiency (CED), holistic education, nutritional status, young girls

ABSTRACT

From 10–19, adolescence is a transition from childhood to adulthood. There will be changes in the shape and function of the body in a reasonably short time. Sufficient and adequate nutrition for adolescents is one factor affecting their reproductive health. This community service aimed to monitor nutritional status and detect early signs of Chronic Energy Deficiency (CED). Monitoring of nutritional status is carried out for adolescents, especially young women. Physical health and healthy reproductive organs are essential in preparation for becoming healthy expectant mothers who can later give birth to a healthy generation. Holistic health education was needed in adolescents' growth to become better human beings in terms of their health. This activity was carried out in May 2023 at Junior High School, YPI Ciparay, and Bandung Regency. The target audience was young girls in 7th grade; there were 82 people. At the time, the students filled out questionnaires about their characteristics. Then the team measured the anthropometrics to determine the nutritional status and the incidence of CED by weighing, measuring height, and measuring upper arm circumference. The measurements showed that the nutritional status based on body mass index for most female students was standard, about 60.97%, and 41.46% of female students were CED. Counselling and health information were also provided holistically to increase the girls' understanding of their health status.

Kata Kunci:

holistik, kekurangan energi kronis (KEK), remaja putri, status gizi

ABSTRAK

Usia 10-19 tahun, terjadi transisi dari anak-anak ke dewasa yang disebut masa remaja, dan akan terjadi perubahan-perubahan bentuk serta fungsi tubuh dalam waktu cukup cepat. Gizi yang cukup dan adekuat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja tersebut. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memantau status gizi dan melakukan deteksi dini kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) remaja khususnya remaja putri karena kesehatan fisik serta alat-alat reproduksi yang sehat penting untuk persiapan menjadi calon ibu yang sehat dan nantinya dapat melahirkan penerus bangsa yang sehat pula. Pendidikan kesehatan yang holistik diperlukan remaja yang untuk menjadi manusia yang lebih baik dalam segi kesehatannya. Kegiatan ini dilaksanakan bulan Mei 2023 di SMP YPI Ciparay, Kabupaten Bandung, sasarannya remaja putri kelas VII, yaitu sebanyak 82 orang. Dilakukan pengisian kuesioner terkait karakteristik siswa, pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi dan kejadian KEK dengan melakukan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan lingkar

lengan atas. Dari hasil pengukuran, dapat disimpulkan bahwa status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) sebagian besar siswi yaitu 60,97% normal dan sebanyak 41,46% siswi mengalami KEK. Pemberian penyuluhan dan informasi kesehatan juga diberikan secara holistik dengan tujuan meningkatkan pemahaman remaja putri tersebut terkait status kesehatannya.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) rentang usia 10 sampai dengan 19 tahun disebut masa remaja yang merupakan masa perpindahan dari anak-anak ke masa dewasa. Jumlah populasi remaja diperkirakan berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah total populasi yang ada dunia dan lebih dari 600 juta adalah remaja putri (UNICEF, 2021). Besarnya populasi kelompok usia remaja merupakan aset dan potensi bangsa di masa depan (RI, 2014). Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat akan terjadi pada masa remaja untuk persiapan peran dewasa, baik secara fisik, psikologis maupun intelektual (RI, 2015). Pada masa remaja perubahan dari bentuk dan fungsi tubuh terutama dalam hal seksualitas dan reproduksi terjadi dalam waktu cukup cepat, Salah satu target SDGs pada tahun 2030 dalam sektor kesehatan adalah peningkatan akses kesehatan reproduksi dan diantara targetnya adalah menjamin semua orang mendapatkan akses terhadap kesehatan seksual dan reproduksi serta hak-hak reproduksi (FAO, 2015). Setiap orang dijamin mendapatkan pelayanan kespro yang bermutu, aman, dan dapat dipertanggungjawabkan, namun masalah remaja dengan reproduksinya kurang mendapat perhatian karena usianya yang relatif masih muda, masih dalam pendidikan dan seolah-olah terbebas dari kemungkinan penyakit yang berhubungan dengan reproduksi (Sunarsih, 2020).

Kesehatan reproduksi pada masa remaja ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan kecukupan gizi adalah satu faktor yang paling penting untuk pertumbuhan remaja dimana pada masa remaja akan terjadi pubertas. Kecukupan gizi masa remaja akan mempengaruhi kehidupan remaja ke depannya dalam jangka waktu yang cukup panjang. Agar dapat tumbuh sehat, remaja harus makan makanan yang sehat dan bergizi. Makanan bergizi yang dikonsumsi oleh remaja putri akan mempengaruhi kesehatan reproduksinya, sehingga pada saat memasuki usia perkawinan akan menjadi ibu yang sehat sehingga dapat menjalani kehamilan yang sehat dan melahirkan anak yang sehat pula (Direktorat Bina Kesehatan Anak KKR, 2018). Seorang remaja hendaknya memperhatikan kebutuhan gizinya pada masa pubertas, namun remaja pada saat ini seringkali tidak mempedulikan gizi atau makanan yang dikonsumsi dan kurang memperhatikan kesehatan tubuhnya. Jadi yang diharapkan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait kesehatan secara holistik dan untuk mengetahui status gizi serta mendeteksi terjadinya KEK.

METODE

Tempat diselenggarakannya pengabdian kepada masyarakat ini di SMP YPI Ciparay, Jalan Raya Pacet No.396, Cikoneng, Kecamatan Ciparay, Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat, pada bulan Mei 2023 dengan sasaran adalah remaja khususnya remaja putri kelas VII. Siswi yang hadir pada saat melakukan kegiatan yaitu sebanyak 82 orang. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu pengisian kuesioner untuk mengetahui karakteristik siswi dan keluarganya, dilanjutkan dengan pengukuran antropometri berguna untuk mengetahui status gizi dan deteksi dini terjadinya KEK pada remaja. Kegiatan

penimbangan berat badan (BB), pengukuran tinggi badan (TB), pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dengan menggunakan peralatan seperti *microtoise*, pita ukur dan metlin, maka akan bisa diketahui IMT dari masing-masing siswi.

Untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait kesehatan remaja, dilakukan juga pemberian penyuluhan dan informasi kesehatan juga secara holistik. Untuk memperoleh pengetahuan terkait kesehatan dapat menggunakan berbagai cara, salah satu cara yang tepat adalah dengan pendidikan tentang kesehatan yang bisa diberikan melalui media, yang akan mempermudah penyebaran informasi kesehatan secara efisien ruang dan waktu. Program pengabdian kepada masyarakat merupakan cara untuk meningkatkan kembali pengetahuan dalam kesehatan mitra pasca pandemi. Pendidikan kesehatan diberikan dengan menggunakan dukungan media yang dikemas menjadi *E-Booklet* dan video untuk mempermudah pengaplikasian dan penilaian secara optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu kabupaten di Jawa Barat adalah Kabupaten Bandung. Saat ini permasalahan yang dihadapi oleh Kabupaten Bandung termasuk kecamatan Ciparay adalah masih tingginya prevalensi stunting yaitu 25% dan angka ini jauh diatas angka rata-rata nasional 21% maupun rata-rata Provinsi Jawa Barat sendiri yaitu 20,2%. Penanganan stunting salah satunya adalah dengan meningkatkan status kesehatan remaja terutama remaja putri.

Tahap awal kegiatan dimulai dengan tahap persiapan, yaitu melakukan pendekatan dan mengurus perijinan untuk pelaksanaan kegiatan ke sekolah, melakukan apersepsi dengan pihak sekolah tentang kegiatan yang akan dilaksanakan, menentukan waktu pelaksanaan menyesuaikan dengan jadwal kegiatan remaja di sekolah, dan melakukan koordinasi tim sebagai persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.



Gambar 1. Rapat koordinasi sebelum kegiatan di ruang kepala sekolah YPI Ciparay

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dimulai dengan acara pembukaan oleh ketua tim pelaksana pengabdian masyarakat yaitu Prof. Dr. Meita Dhamayanti, dr. SpA(K), M Kes, dihadiri oleh kepala sekolah, guru, siswa dan seluruh tim pelaksana kegiatan. Pada acara ini ketua pelaksana juga menyerahkan 1 set peralatan yang dapat digunakan untuk pemeriksaan antropometri dan buku-buku untuk panduan kesehatan remaja kepada pihak sekolah yang diterima oleh ibu Sophia Hafsa, S.S selaku kepala sekolah SMP YPI Ciparay.



Gambar 2. Pembukaan kegiatan pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat

Setelah acara pembukaan, selanjutnya melakukan pengisian kuesioner berisikan biodata dan karakteristik siswa. Selanjutnya dilakukan pengukuran BB, pengukuran TB, dan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA). Hasil dari pemeriksaan selanjutnya dilakukan pencatatan oleh tim pelaksana.



Gambar 3. Pengisian kuesioner oleh siswi

Penimbangan BB, TB, dan LILA dilakukan sesuai standar prosedur pengukuran yang telah ditetapkan. Prosedur pengukuran BB yaitu meletakkan timbangan di tempat yang datar, posisi saat mulai penimbangan jarum timbangan berada pada angka nol, berdiri di tengah alat timbangan dan kemudian lakukan pencatatan terhadap hasil yang didapatkan. Remaja harus menggunakan pakaian seringan mungkin, tidak menggunakan sepatu, topi, jaket, telepon genggam, atau perlengkapan lainnya. Saat melakukan pengukuran TB pada anak, pastikan posisi berdiri lurus, tubuh membelakangi dinding, tarik kepala *microtoise* sampai pada puncak kepala, kedua lutut dan tumit rapat, kemudian angka yang dicatat adalah yang berada pada garis merah. Hasil perhitungan dari penimbangan BB dan pengukuran TB yang telah didapatkan, akan dapat diketahui status gizi remaja tersebut dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dapat dikategorikan menjadi 5, yaitu: sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan sangat gemuk.

Hasil dari pengukuran terhadap LILA dapat sebagai indikator untuk menandakan apakah mengalami KEK atau tidak. Alat untuk mengukur LILA yang digunakan bentuknya fleksibel dan tepinya tumpul. Pengukuran LILA dilakukan pada bagian tengah lengan sebelah kiri, namun bila tangan yang dominan adalah tangan kiri, gunakan lengan kanan untuk diukur. Lengan dibebaskan dari pakaian dan pita ukur atau metlin diletakkan tepat pada tengah-tengah lengan atas remaja. Hasil dari pengukuran dicatat dan remaja tersebut

tergolong sangat kurus atau menderita KEK bila hasil pengukuran kurang dari 23,5 cm. Hasil pencatatan dari pengukuran yang dilakukan terdapat dalam Tabel 1 dan 2.



Gambar 4. Pelaksanaan pengukuran antropometri BB dan TB



Gambar 5. Pelaksanaan pengukuran antropometri LILA

Tabel 1. Distribusi frekuensi status gizi remaja berdasarkan IMT

Kategori	F	%
Sangat Kurus	16	19,52
Kurus	11	13,42
Normal	50	60,97
Gemuk	3	3,66
Sangat gemuk	2	2,43
Jumlah	82	100

Tabel 2. Distribusi frekuensi kejadian KEK berdasarkan pengukuran LILA

Kategori	F	%
Tidak KEK	48	58,54
KEK	34	41,46
Jumlah	82	100

Dari hasil pengukuran yang telah dilakukan tersebut (Tabel 1) dapat diketahui status gizi remaja putri berdasarkan IMT sebagian besar pada kategori normal yaitu sebesar 60,97%, kemudian sangat kurus yaitu sebesar 19,52. Hasil deteksi dini terkait kejadian KEK (Tabel 2) dapat diketahui bahwa sebanyak 41,46% siswi mengalami KEK.

Untuk menilai status gizi seseorang yaitu mengetahui terpenuhinya kebutuhan dan kecukupan nutrisi yang diperlukan tubuhnya, digunakan indikator BB dan TB. Saat masa remaja, seorang individu membutuhkan gizi yang sangat besar karena remaja mengalami masa pertumbuhan yang pesat. Untuk dapat tumbuh optimal, remaja butuh nutrisi dengan komposisi yang lengkap untuk dapat melakukan aktifitas sehari hari dengan baik dan optimal dan tubuh selalu berada dalam kondisi yang sehat. Status gizi remaja dipengaruhi pula oleh kebiasaan dan pola makannya sehari hari. Remaja dengan segala aktivitasnya sering kali tidak memperhatikan pola makan, dan nutrisi serta gizi yang dikonsumsinya. Pola makan yang tidak baik ini dapat mengakibatkan berbagai masalah gizi pada remaja, seperti kelebihan BB atau kekurangan BB yang akan berpengaruh juga terhadap status gizi remaja tersebut (Chandra, 2023).

Makanan seperti *junk food* dan nutrisi yang masih kurang dan tidak mencukupi kebutuhan tubuh remaja akan mempengaruhi juga status gizinya, bisa saja kalori dan protein sudah sesuai dan mencukupi kebutuhan dari tubuh remaja, namun zat-zat mikronutrien seperti seperti berbagai jenis vitamin, mineral, zat besi dan zat penting lainnya masih belum cukup memenuhi kebutuhan tubuh. Khusus untuk remaja putri, kebutuhan zat besi lebih banyak dari remaja putra, hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan, dan pada saat menstruasi tersebut akan terjadi kehilangan zat besi sehingga menyebabkan meningkatnya kebutuhan rata-rata zat besi setiap harinya (Noor Khalifah, 2023).

Jumlah energi yang dikonsumsi secara berlebihan, pola makan yang tidak sehat seperti tinggi kalori, kolesterol, dan lemak tetapi tidak seimbang dengan energi yang digunakan, maka akan mengakibatkan peningkatan BB atau masalah gizi lebih. Sebuah studi yang dilakukan secara cross-sectional oleh Tin pada tahun 2011 di Hongkong menyimpulkan bahwa rata-rata IMT dari orang yang tidak sarapan akan mengakibatkan IMT menjadi lebih tinggi. Remaja dalam rentang usia 15 sampai 18 tahun mulai mencari jati diri dan cenderung lebih mandiri, sehingga mereka akan mudah terpengaruh hal-hal dari luar. Faktor informasi dari luar seperti media elektronik maupun cetak akan mempengaruhi persepsi mereka termasuk terhadap pola makan dan juga tubuhnya (Utami, 2017).

Keadaan sosial ekonomi individu atau keluarganya secara tidak langsung juga akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi seseorang yaitu seperti tingkat pendidikan, pekerjaan dan pendapatan.(Arisman, 2010). Cukup tingginya angka kejadian KEK pada remaja putri di sekolah ini yaitu sebesar 41,46% dapat juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti sosial ekonomi, dimana sebagian besar pendidikan orang tua siswi tamatan SMA, pekerjaan ayah adalah buruh dan ibu adalah seorang ibu rumah tangga.

Untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait kesehatan remaja, dilakukan juga pemberian penyuluhan dan pendidikan kesehatan juga secara holistic melalui media yang mempermudah penyebaran informasi kesehatan secara efisien ruang dan waktu. Pendidikan kesehatan ini dipandu dan disampaikan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat kurang lebih selama 60 menit dengan menggunakan dukungan media yang dikemas menjadi *E-Booklet* dan video untuk mempermudah pemahaman dan penggunaan secara optimal. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan ini dihadiri oleh siswa kelas VII yang didampingi oleh beberapa orang guru. Para siswa antusias mengikuti kegiatan dan aktif mendengarkan informasi dan bertanya terkait hal-hal yang ingin diketahuinya. Sebagai wujud aspirasi terhadap siswa, pada sesi akhir tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat mengajukan beberapa pertanyaan dan memberikan *doorprize* pada 3 orang siswa yang berperan aktif dengan menjawab pertanyaan yang diajukan secara tepat.



Gambar 6. Pemberian edukasi atau penyuluhan kesehatan



Gambar 6. Pemberian *doorprize* bagi siswi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan yang penting dilakukan pada masa remaja, remaja putri khususnya karena pada masa ini merupakan masa perubahan, dan remaja akan mendapat banyak permasalahan. Untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan khususnya pada remaja, maka penting dilakukan deteksi dini terhadap permasalahan yang mereka hadapi yaitu dengan melakukan pemeriksaan fisik dan memberikan edukasi atau penyuluhan kesehatan secara holistik dan sesuai kebutuhan individu. Pengukuran antropometri berupa penimbangan BB, pengukuran TB dan LILA sangat penting dilakukan terhadap remaja putri bertujuan untuk menilai status gizinya dan mendeteksi kejadian KEK. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hendaknya dilakukan secara berkelanjutan sehingga tenaga kesehatan dapat melakukan *screening* dan mendeteksi dini terhadap permasalahan yang ada agar dapat segera diatasi dan remaja dapat menjalani kehidupannya dengan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ketua pelaksana beserta tim kegiatan pengabdian masyarakat Prodi S3 Ilmu Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran menghaturkan banyak terima kasih kepada Universitas Padjajaran yang selalu mendukung dan memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini, kepala sekolah, guru dan siswa SMP YPI Ciparay, tim dari S2 Kebidanan dan PPDS, serta seluruh civitas akademika Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Arisman. 2010. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Chandra F, Aisah. Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi. J Akad Baiturrahim Jambi. 2023.

Direktorat Bina Kesehatan Anak KKR. Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Bagi Konselor Sebaya. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018

FAO. Sustainable Development Goals-17 Goals To Transform Our World [Internet]. Bangkok: Food and Agricultural Organization of The United Nation; 2015. Available from: <https://www.fao.org/3/CA3121EN/ca3121en.pdf>.

Noor Kholifah, Rusnoto R. Hubungan Siklus Menstruasi Dan Indek Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMK Islam Jepara. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2020.

RI KK. Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Jakarta; 2014.

RI KK. Infodatin, Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta; 2015.

RI KK. Tujuan Pembangunan Berkelanjutan [Internet]. 2017. Available from: <http://sdgs-kesehatan.kemkes.go.id/>

Sunarsih T, Astuti EP, Shanti EFA, Ambarwati ER. Health promotion model for adolescent reproductive health. Electron J Gen Med. 2020;17(3).

UNICEF. Profil Remaja 2021. Jakarta; 2021.

Utami D, Setyarini galih A. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di Sman 14 Tangerang. J Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan. 2017;4.