

PENYULUHAN PENTINGNYA GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI PADA
MASA REMAJA AKHIR DI RUMAH TAHFIZH IZZATUL QURAN YOGYAKARTA

*FOSTERING CADRES IN EDUCATING ADOLESCENT REPRODUCTIVE HEALTH
TO YOUTH FAMILY ASSOCIATIONS IN GANDOK HAMLET,
CONDONG CATUR, SLEMAN*

Elly Naila Fauziah

¹D3 Kebidanan, Poltekkes Permata Indonesia, Indonesia
elly@permataindonesia.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Menurut UU No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara utuh dari fisik, mental, sosial, yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi laki-laki dan perempuan. *International Planned Parenthood Federation (IPPF)* pada tahun 1996 merumuskan 12 hak-hak reproduksi, yang salah satunya ialah hak mendapatkan informasi dan Pendidikan, yaitu setiap individu mempunyai hak atas informasi dan pendidikan mengenai kesehatan reproduksi dan seksual termasuk jaminan kesehatan dan kesejahteraan perorangan maupun keluarga. Rumah Tahfidz Izzatul Quran Yogyakarta merupakan suatu lembaga pendidikan quran yang bersifat mukim, yang mana keseluruhan peserta didiknya merupakan perempuan pada masa remaja akhir (18-24 tahun). Pendidikan terkait pentingnya Kesehatan reproduksi menjadi penting, mengingat bahwa setiap orang memiliki hak untuk mendapatkan pendidikan terkait Kesehatan reproduksi. Di samping itu, pada masa remaja akhir inilah pendidikan gizi dalam kesehatan reproduksi tepat untuk diberikan untuk bekal mereka dalam menghadapi masa reproduktif (20-35 tahun). **Metode pelaksanaan:** Menggunakan kuesioner pre-test dan post-test, serta penyuluhan (diberikan satu kali pertemuan). **Hasil dan pembahasan:** Terdapat perbedaan hasil pre-test dan post-test, diperoleh peningkatan rata-rata pengetahuan remaja dari 5.70 (*pre-test*) menjadi 8.60 (*post-test*). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan Sig. 2 tailed 0,00 (<0,025), menunjukkan H₀ ditolak, sehingga terdapat hubungan antara penyuluhan dengan peningkatan pengetahuan kader dalam memberikan edukasi. **Kesimpulan:** Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan terhadap remaja ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Penyuluhan ini perlu selalu dilakukan secara berkala dan terjadwal dengan topik dan kegiatan yang berhubungan dengan Gizi dalam Kesehatan Reproduksi.

Kata Kunci: Gizi Remaja; Promosi Kesehatan; Kesehatan Reproduksi

Abstract

Background: According to Law no. 36 of 2009 concerning Health, reproductive health is a complete healthy state of physical, mental, social, which is related to the system, function, and reproductive process of men and women. The International Planned Parenthood Federation (IPPF) in 1996 formulated 12 reproductive rights, one of which is the right to information and education. Rumah Tahfidz Izzatul Quran Yogyakarta is a mukim educational institution in which all of the students are women in their late teens (18-24 years). Education related to the importance of reproductive health is important, given that everyone has the right to receive education related to reproductive health. In addition, it is during this late adolescence that nutrition education in reproductive health is appropriate to be given to equip them to face the reproductive period (20-35 years). **Method of implementation:** Using pre-test and post-test questionnaires, as well as counseling (given one meeting). Results and discussion: There are differences in the results of the pre-test and post-test, it was obtained that the average knowledge of adolescents increased from 5.70 (*pre-test*) to 8.60 (*post-test*). The results of hypothesis testing show Sig. 2 tailed 0.00 (<0.025), indicating H₀ is rejected, so there is a relationship between counseling and increasing knowledge of cadres in providing education. Conclusion: Community service activities through counseling for adolescents are effective in increasing adolescent knowledge. This counseling should always be carried out regularly and on a schedule with topics and activities related to Nutrition in Reproductive Health.

Keywords: Youth Nutrition; Health Promotion; Reproduction health

PENDAHULUAN

Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. (Kemenkes RI, 2022)

Menurut Kemenkes RI (2022) pembangunan manusia Indonesia harus mencakup seluruh perkembangan baik fisik, kognitif, psikologis, dan sosial. Keempatnya harus berjalan beriringan dan berkesinambungan untuk mewujudkan pembangunan kesehatan yang berkelanjutan, demi tercapainya derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Menurut Havighurst dalam Prayitno (2006), tingginya intensitas masalah yang dihadapi remaja merupakan akibat dari banyaknya tugas-tugas perkembangan yang tidak dilaksanakan dengan baik.

Masa remaja merupakan saat terjadi pertumbuhan cepat baik fisik, kognitif maupun psikososial dan terjadi peningkatan aktivitas. Gizi seimbang pada masa remaja adalah pemenuhan kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan peningkatan aktivitas.

Kebutuhan zat gizi dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas dan status gizi seseorang. Zat gizi dibutuhkan utk penyempurnaan pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi. Pada masa pubertas tubuh memproduksi hormon seks sehingga alat reproduksi berfungsi dan mengalami perubahan. Hormon seks perempuan adalah estrogen dan progesteron, berada dalam darah sehingga mempengaruhi alat-alat tubuh. Kekurangan nutrisi akan mempengaruhi sistem reproduksi, contoh anemia dan gizi kurang cenderung melahirkan bayi BBLR dan perdarahan saat melahirkan.

Adanya pengabdian masyarakat melalui Penyuluhan Pentingnya Gizi dalam Kesehatan Reproduksi pada Masa Remaja Akhir yang dilakukan dengan baik dan benar dapat berdaya guna dalam meningkatkan pengetahuan remaja.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Rumah Tahfidz Izzatul Quran Yogyakarta sebanyak 2 kali. Kegiatan pada pengabdian masyarakat yang pertama adalah penyamaan persepsi dilakukan dengan remaja dan pengelola Pendidikan pada tempat tersebut. Kegiatan pada pengabdian

masyarakat yang kedua adalah penyajian materi yang dilakukan dalam kegiatan ini melalui ceramah dan diskusi dengan materi promosi kesehatan yaitu Kesehatan Reproduksi, Pentingnya Kesehatan Reproduksi, Pengaruh Gizi dalam Kesehatan Reproduksi Remaja, Mengontrol asupan yang baik dapat dilakukan dengan memperhatikan dan mengupayakan agar memenuhi makanan dengan gizi seimbang, dan Cara Memiliki Gaya Hidup Sehat. Sebelum dimulai kegiatan ceramah, dilakukan pretest dan setelah selesai kegiatan dilakukan post-test berupa pemberian kuesioner dengan mengisi pada link Google Form.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil analisis pengetahuan remaja sebelum penyuluhan (pretest) dan setelah penyuluhan (posttest) didapatkan rata-rata sebagai berikut :

Tabel 1

Rata-Rata Pretest dan Posttest

Kelas	Mean	
	Pre-test	Post-test
Eksperimen	5,70	8,60

Table di atas menunjukkan perbedaan nilai rata-rata kader sebelum dan sesudah penyuluhan. Pada kelas eksperimen, rata-rata *pre-*

test sebesar 5.70 dan pada *post-test* diperoleh kenaikan nilai rata-rata sebesar 8.60. Data *pre-test* dan *post-test* menggambarkan ada kenaikan pengetahuan remaja terhadap Pentingnya Gizi dalam Kesehatan Reproduksi pada Masa Remaja Akhir.

Pengujian hipotesis menggunakan T-Test Pairs=Pretest with Posttest (Paired), hasil T-tabel dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh Sig. (2-tailed) 0,00 atau < 0,025, yang menunjukkan bahwa t (hitung) di luar t (table) atau Ho ditolak. Sehingga, hasil menunjukkan adanya hubungan antara penyuluhan dengan peningkatan pengetahuan remaja.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penyuluhan Pentingnya Gizi dalam Kesehatan Reproduksi pada Masa Remaja Akhir dilakukan bulan September 2022 yang dimulai dengan mengajukan permohonan Prodi untuk memberikan permohonan ijin pengabdian masyarakat. Perijinan dilakukan pada bulan September 2022.

Setelah mendapatkan persetujuan dan ijin melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) selanjutnya melakukan penyamaan persepsi dengan ibu pengelola pendidikan pada

tempat pengabdian. Pelaksanaan kegiatan penyamaan persepsi dilakukan pada tanggal 9 September 2022. Dikarenakan keterbatasan waktu dan jadwal kegiatan pengelola, serta kondisi yang tidak memungkinkan untuk bertemu, sehingga pembinaan hanya dilaksanakan dalam waktu satu kali melalui daring.

Pelaksanaan kegiatan abdimas ini ditujukan bagi remaja di Rumah Tahfidz Izzatul Quran Yogyakarta dengan jumlah remaja sebanyak 8 orang. Pada saat kegiatan (Senin, 12 September 2022), remaja yang bisa menghadiri kegiatan berjumlah 8 Orang. Pelatihan ini terdiri dari dua tahapan yang meliputi edukasi (penyuluhan) dengan ceramah dan diskusi untuk meningkatkan pemahaman remaja.

Kegiatan ini dilakukan secara offline. Metode Belajar yang digunakan meliputi ceramah dan tanya jawab dengan materi yaitu Kesehatan Reproduksi, Pentingnya Kesehatan Reproduksi, Pengaruh Gizi dalam Kesehatan Reproduksi Remaja, Mengontrol asupan yang baik dapat dilakukan dengan memperhatikan dan mengupayakan agar memenuhi makanan dengan gizi seimbang, dan Cara Memiliki Gaya Hidup Sehat.

Materi disampaikan berurutan

dan setiap pembicara selesai memberikan materi dilanjutkan tanya jawab. Peserta tampak antusias saat mengikuti materi, menyimak dan memperhatikan setiap materi. Beberapa peserta mengungkapkan jika materi yang diberikan sangat bermanfaat. Ada beberapa topik dari materi yang diberikan juga mereka temukan dalam keseharian. Pada saat pemberian materi para peserta memperhatikan dengan serius dan bertanya jika tidak terlalu mengerti.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat juga melakukan kegiatan Pre-test dan Post-test berupa Kuesioner yang diambil dari materi yang dipaparkan. Tujuan penilaian ini adalah ingin mengetahui pengetahuan remaja terkait Pentingnya Gizi dalam Kesehatan Reproduksi pada Masa Remaja Akhir.

Pre-test diberikan setelah peserta registrasi dan post test diberikan setelah semua kegiatan selesai. Kuesioner yang diberikan berupa pengetahuan dengan rincian soal 10 pernyataan. Kuesioner ini diberikan kepada 10 peserta, hasil *pre-test* sebagai berikut : pengetahuan baik sebanyak 1 orang (12,5 %), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (37,5 %), pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (60 %) dan hasil

post-test adalah sebagai berikut pengetahuan baik sebanyak 6 orang (75 %), pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (25%), dan tidak ada peserta yang berpengetahuan kurang.

Kegiatan ini diikuti oleh 8 orang remaja dengan rentang usia sebagai berikut: Usia 18 tahun sebanyak 2 orang (25%); Usia 20 tahun sebanyak 3 orang (37,5%); dan usia 23 tahun sebanyak 1 orang (12,5 %).

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat dipaparkan evaluasi kegiatan selama proses kegiatan, semua kegiatan berjalan baik dan lancar sesuai dengan jadwal acara yang sudah direncanakan. Seluruh kegiatan yang dilakukan, termasuk proses pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test*, penyampaian materi dan diskusi secara keseluruhan kegiatan berlangsung mendapat tanggapan dan antusias yang baik dari peserta dan peserta mampu mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan berjalan efektif. Hal ini dapat diketahui dengan adanya peningkatan presentase pengetahuan remaja antara sebelum dan sesudah pembinaan, yang dilakukan melalui

penyuluhan, dan menggunakan instrument *pre-tes* dengan *post test*.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan di Rumah Tahfizh Izzatul Quran Yogyakarta diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Peserta yang secara keseluruhan merupakan remaja pada masa remaja akhir (18-24 tahun) diharapkan selalu melakukan pengembangan diri dalam peningkatan pengetahuan terutama tentang kesehatan remaja.

Institusi pendidikan diharapkan untuk selalu aktif berpartisipasi dan bekerja sama dalam melakukan kegiatan, pelatihan, maupun kegiatan lainnya yang dapat memberikan pengetahuan terbaru tentang Kesehatan Reproduksi Remaja terhadap remaja yang merupakan peserta didik di dalamnya. Pembinaan perlu selalu dilakukan secara berkala dan terjadwal dengan topik dan kegiatan yang berhubungan dengan Kesehatan Reproduksi Remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta yang telah mendukung pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk pembinaan kader dalam Penyuluhan Pentingnya Gizi dalam

Kesehatan Reproduksi pada Masa
Remaja Akhir di Rumah Tahfizh Izzatul
Quran Yogyakarta.

REFERENCES

- Al-Mighwar, Muhammad . (2011).
*Psikologi Remaja Petunjuk Bagi
Guru dan Orangtua*. Bandung:
Pustaka Setia.
- Balitbangkes Kemenkes RI. (2013).
*Riset Kesehatan Dasar
(Riskesdas) 2013*. Jakarta:
Balitbangkes Kemenkes RI.
- Batubara, Jose RL. (2010). Adolescent
Development (Perkembangan
Remaja). *Sari Pediatri*, 12 (1), 21-
29.
- Creswell, John W. (2018). *Keterampilan
Esensial untuk Peneliti Kualitatif*.
Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hanifah, Erma. 2011. *Cara Hidup
Sehat*. Jakarta Timur : PT Sarana
Bangun Pustaka.
- Marmi. 2013. *Gizi dalam Kesehatan
Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka
Belajar.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi
kesehatan dan Ilmu Perilaku*.
Jakarta :
PT Rineka Cipta
- Suhartini. 2005. *Model – Model
Pemberdayaan Masyarakat*.
Yogyakarta : Pustaka Pesantren.
- Paath, Erna Francin, dkk. 2005. *Gizi
dalam Kesehatan Reproduksi*.
Jakarta : EGC.
- Putro, Khamim Zarkasih. (2017).
Memahami Ciri dan Tiga
Perkembangan Remaja.
*Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-
Ilmu Agama*. 17 (1), 25-32.