

Edukasi Kebutuhan Gizi Remaja Putri di Dayah Terpadu Al Madinatuddiniyah Syamsuddhuha Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh

Rosyita¹, Elizar^{2*}, Hendrika Wijaya Kartini Putri³, Jasmianti⁴

¹⁻⁴Program Studi Kebidanan Aceh Utara, Poltekkes Kemenkes Aceh

Jl. Medan-B. Aeh Km.6 Buket Rata Kota Lhokseumawe, 24375, Aceh, Indonesia.

*Email Korespondensi : Elizar.ibrahim@gmail.com

Abstract

Adolescent girls are very vulnerable to malnutrition. They need protein, iron, and other micronutrients to support accelerated adolescent growth and meet the increased iron needs during menstruation. Women are more likely to suffer from malnutrition than men, for reasons including women's reproductive biology, low social status, poverty, and lack of education. Sociocultural traditions and disparities in domestic work patterns can also increase women's chances of malnutrition. The problem-solving method used is educating through presentations on the nutritional needs of young women by distributing leaflets and posters containing the nutritional needs of adolescents and their problems. During the community service activities, 30 young women attended. Community service activities carried out for two days at Dayah Terpadu Al Madinatuddiniyah Syamsuddhuha, Dewantara District, North Aceh Regency, there was an increase in the average knowledge of the target audience of community service about education for fulfilling nutritious meals for young women, in the pretest evaluation the target audience had an average knowledge of 70,3 and on the posttest evaluation the average value became 84.7. It is important for health workers to continue to provide information about the nutritional needs of adolescents as an effort to increase adolescent knowledge by involving teachers in the dayah as the closest environment for adolescents.

Keywords: *adolescent girls, nutritional needs*

Abstrak

Remaja putri sangat rentan terhadap kekurangan gizi. Mereka membutuhkan protein, zat besi, dan zat gizi mikro lainnya untuk mendukung percepatan pertumbuhan remaja dan memenuhi peningkatan kebutuhan zat besi selama menstruasi. Perempuan lebih mungkin menderita kekurangan gizi daripada laki-laki, untuk alasan termasuk biologi reproduksi perempuan, status sosial yang rendah, kemiskinan, dan kurangnya pendidikan. Tradisi sosiokultural dan disparitas pola pekerjaan rumah tangga juga dapat meningkatkan peluang perempuan untuk kekurangan gizi. Metode pemecahan masalah yang digunakan adalah mengedukasi melalui presentasi tentang kebutuhan gizi pada remaja putri dengan membagikan leaflet dan poster yang berisi tentang kebutuhan gizi remaja dan permasalahannya. Pada saat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat peserta yang hadir sebanyak 30 orang remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan selama dua hari di Dayah Terpadu Al Madinatuddiniyah Syamsuddhuha Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan khalayak sasaran pengabdian masyarakat tentang edukasi pemenuhan makan bergizi pada remaja putri, pada evaluasi pretest khalayak sasaran memiliki rata-rata pengetahuan adalah 70,3 dan pada evaluasi posttest nilai rata-rata menjadi 84,7. Penting bagi tenaga kesehatan untuk terus

memberikan informasi tentang kebutuhan gizi remaja sebagai upaya peningkatan pengetahuan remaja dengan melibatkan guru di dayah sebagai lingkungan terdekat remaja.

Kata Kunci: kebutuhan gizi, remaja putri,

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan terjadi dengan cepat, sehingga kebutuhan gizi pada masa ikut meningkat. Remaja di Indonesia yang berusia antara 10 hingga 19 tahun dihadapkan pada tiga beban gizi dengan koeksistensi antara gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun mengalami stunting atau pendek, 9 persen remaja bertubuh kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sedangkan 16 persen remaja lainnya mengalami kegemukan dan obesitas. Selain itu sekitar seperempat remaja putri mengalami anemia. Masalah gizi pada remaja memiliki implikasi serius bagi kesehatan kaum muda, berdampak pada kesejahteraan generasi saat ini dan masa depan, serta ekonomi dan kesehatan negara. Secara khusus, status gizi remaja putri terkait erat dengan hasil kehamilan dan kesehatan serta kelangsungan hidup ibu dan anak. Masalah gizi juga berkaitan dengan isu gender, dimana ada prevalensi anemia yang lebih tinggi pada remaja putri dan prevalensi kurus dan stunting yang lebih tinggi pada remaja putra¹.

Remaja putri sangat rentan terhadap kekurangan gizi. Mereka membutuhkan protein, zat besi, dan zat gizi mikro lainnya untuk mendukung percepatan pertumbuhan remaja dan memenuhi peningkatan kebutuhan zat besi selama menstruasi. Perempuan lebih mungkin menderita kekurangan gizi daripada laki-laki, untuk alasan termasuk biologi reproduksi perempuan, status sosial yang rendah, kemiskinan, dan kurangnya pendidikan. Tradisi sosiokultural dan disparitas pola pekerjaan rumah tangga juga dapat meningkatkan peluang perempuan untuk kekurangan gizi².

Berdasarkan Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018 menunjukkan bahwa beban kurang gizi di Indonesia cukup besar, dengan lebih dari seperempat populasi remaja berusia 13-15 tahun mengalami pendek atau stunting (sekitar 26 persen) dan 9 persen berat badan kurang (kurus). Diantara remaja usia 16-18 tahun, 27 persen mengalami stunting dan 8 persen kurus, sedangkan data 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja berusia 13-18 tahun adalah 12,4 persen untuk remaja putra dan 22,7 persen untuk remaja putri³. Prevalensi Status Gizi (IMT/U) Pada Remaja Umur 16 - 18 di Provinsi Aceh berdasarkan Riskesdas 2018 untuk status gizi sangat kurus adalah 1,34%, sangat kurus 4,73%, status gizi gemuk 11,40% serta obesitas 3,50%³.

Beberapa penelitian menemukan berbagai determinan faktor yang mempengaruhi asupan energi pada remaja putri. Namun, sejumlah penelitian mengkonfirmasi bahwa banyak faktor yaitu tingkat aktivitas fisik, status sosial ekonomi, pola makan, faktor individu dan sosial yang berkontribusi terhadap asupan energi pada remaja putri⁴. Penelitian yang dilakukan Lim dan Wang tahun 2013 menemukan lebih dari setengah remaja Korea memiliki persepsi yang salah tentang status berat badan sendiri, tingkat bervariasi menurut jenis kelamin dan status sosial ekonomi. Persepsi yang salah tentang berat badan dikaitkan dengan hasil yang berhubungan dengan kesehatan dibandingkan dengan rekan-rekan dengan persepsi yang akurat tentang status berat badan sendiri. Persepsi remaja yang salah terhadap body image mengakibatkan remaja mengonsumsi makanan siap saji dan cemilan secara berlebihan⁵. Hasil Penelitian yang dilakukan Sondari, dkk menunjukkan dalam perilaku makan sebagian besar remaja putri berperilaku makan yang buruk yang ditandai dengan melewati sarapan, sering mengonsumsi makanan

cepat saji dan konsumsi makanan lokal dengan kandungan gizi rendah. Perilaku makan mereka dipengaruhi oleh faktor individu termasuk pilihan pribadi, harga makanan, dan oleh faktor lingkungan, seperti keluarga, sekolah dan lingkungan⁶.

Pemenuhan makanan bergizi sangat memengaruhi status gizi remaja. Beberapa penelitian menemukan bahwa banyak remaja yang melewatkan sarapan, dan konsumsi makanan (ngemil) yang tidak sehat masih menjadi praktik yang meluas di kalangan remaja Indonesia. Penting mengubah tidak hanya pengetahuan para remaja ini tetapi juga sikap dan perilaku mereka terhadap pola makan yang lebih sehat. setiap program intervensi harus ditujukan pada remaja dan lingkungan sosial mereka. Misalnya, ketika seorang remaja ingin mengubah pola makannya ke pola makan yang lebih sehat, hal ini tidak dapat dicapai jika orang tua tidak dibekali dengan pengetahuan dan kemampuan yang sama untuk memberikan pilihan yang lebih sehat di rumah. Dalam situasi ini, sekolah juga berperan penting dalam menyediakan makanan dan jajanan serta minuman yang lebih sehat di lingkungan sekolah⁷.

Sebagian besar makanan yang dikonsumsi oleh remaja akan tergantung pada orangtuanya. Namun, berbeda dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren biasanya mereka kurang memperhatikan asupan makan karena makanan yang mereka konsumsi akan sangat tergantung pada makanan yang diberikan di pondok pesantren. Berdasarkan Uraian diatas maka perlu dilaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat untuk memberikan edukasi kebutuhan gizi pada remaja putri di Dayah Terpadu Al Madinatuddiniyah Syamsuddhuha Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh.

METODE

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah Remaja Putri di dayah Terpadu Al Madinatuddiniyah Syamsuddhuha Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara berjumlah 30 remaja dimana pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tahun 2022. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan selama dua hari yaitu

1. Pada hari pertama kegiatan diawali pertemuan dengan pimpinan Dayah untuk menentukan jadwal kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Pada hari kedua, kegiatan diawali dengan pengenalan dengan para santri dan menjelaskan maksud serta tujuan kegiatan yang dilakukan selanjutnya dilakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang kebutuhan gizi.
3. Kegiatan dilanjutkan penyampaian materi penyuluhan kebutuhan gizi pada remaja menggunakan LCD dan melakukan tanya jawab dengan khalayak sasaran tentang materi yang telah diberikan.
4. Kegiatan diakhiri dengan posttest sebagai bentuk evaluasi pengetahuan khalayak sasaran tentang kebutuhan gizi remaja..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat telah dilaksanakan di Dayah Terpadu Al Madinatuddiniyah Syamsuddhuha Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara sesuai dengan waktu yang telah dijadwalkan. Kegiatan ini dibantu oleh mahasiswi Prodi Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh. Jumlah khalayak yang hadir pada kegiatan ini adalah 30 remaja putri. Berdasarkan hasil rekap pretest dan posttest khalayak sasaran dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan nilai rata-rata pengetahuan

remaja putri adalah 70,3 setelah dilakukan penyuluhan tentang kebutuhan gizi remaja putri, nilai rata-rata meningkat menjadi 84,7 . Adapun tingkat yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Khalayak Sasaran

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Baik	10	33%	16	53%
2	Kurang	20	67%	14	47%
	Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa nilai pretest pengetahuan khalayak sasaran yang berada diatas nilai rata-rata jawaban, sebelum mengikuti kegiatan penyuluhan berada pada kategori baik hanya 33%, namun setelah mengikuti penyuluhan pengetahuan mereka meningkat menjadi baik yaitu 53%. Hasil pretest yang dilakukan menunjukkan hampir keseluruhan nilai pengetahuan remaja putri diatas nilai 60. Kondisi terjadi oleh karena Dayah Terpadu Al Madinatuddiniyah Syamsuddhuha Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara merupakan salah lembaga yang menjadi binaan kegiatan PKPR Puskesmas Dewantara Kabupaten Aceh Utara, dimana kegiatan ini dilaksanakan 1 bulan sekali. Kegiatan yang dilakukan Puskesmas merupakan salah satu prioritas intervensi untuk menurunkan angka kasus prevelensi stunting di Aceh yang masuk dalam kegiatan Gerakan Imunisasi dan Stunting Aceh (GISA) sebagai upaya percepatan penurunan stunting melalui intervensi gizi spesifik dengan melibatkan peran serta petugas kesehatan melalui edukasi terus menerus pada guru dan siswa⁸.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest juga menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan remaja putri setelah dilakukan penyuluhan. Dari rekapan jawaban khalayak sasaran di ketahui remaja putri paling banyak menjawab salah adalah pada pertanyaan tentang makanan bergizi dapat diperoleh dengan biaya yang mahal. Mereka berpendapat untuk memenuhi makanan bergizi seperti susu, daging dan ikan harus mengeluarkan biaya yang besar sehingga pihak Dayah hanya menyediakan menu yang sederhana. Pada kegiatan penyuluhan ini juga disampaikan pada khalayak sasaran bahwa sumber makanan bergizi dapat diperoleh selain dari ikan dan daging, juga berasal dari tahu dan tempe yang tidak membutuhkan biaya yang besar untuk mengkonsumsinya. Mereka dapat menambah asupan gizi melalui minum susu pagi hari untuk menambah zat gizi yang mereka peroleh. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan⁹, bahwa ada pengaruh pendidikan pedoman gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja putri kurus setelah diberikan pendidikan dan leaflet, edukasi yang diberikan diharapkan mampu untuk merubah pandangan remaja terhadap persepsi yang salah mengenai gizi, mengalami perubahan kearah positif. Penelitian yang dilakukan¹⁰, juga menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran, responden yang mempunyai pengetahuan baik mengenai gizi seimbang akan menerapkan juga kedalam perilaku pemenuhan gizi dan memiliki perilaku baik dalam pemenuhan gizi seimbang.

Remaja putri yang tinggal di Dayah mendapatkan asupan makanan sesuai dengan menu yang disediakan oleh Pihak dayah sehingga diperlukan penyuluhan gizi lebih lanjut pada pengelola menu di dayah agar dapat memenuhi kebutuhan gizi remaja meliputi variasi makanan dan pengelolaan gizi yang seimbang. Sangatlah penting penyuluhan dan pemberian informasi yang terkait dengan masalah kebutuhan gizi remaja dengan melibatkan guru di dayah sebagai lingkungan terdekat remaja putri, selain petugas

kesehatan sehingga memberikan kemudahan akses untuk mendapatkan informasi terkait masalah tersebut. Berikut dokumentasi selama kegiatan berlangsung:



Gambar 1. Pengisian kuesioner



Gambar 2. Penyajian Materi Penyuluhan



Gambar 3. Foto bersama

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan selama dua hari di Dayah Terpadu Al Madinatuddiniyah Syamsuddhuha Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh berhasil dengan baik, hal ini dapat dilihat dari proses kegiatan dapat berlangsung sesuai perencanaan dan kehadiran khalayak sasaran 100%. Terjadi peningkatan rata pengetahuan khalayak sasaran pengabdian masyarakat tentang edukasi pemenuhan makan bergizi pada remaja putri, pada evaluasi pretest sasaran yang memiliki rata pengetahuan adalah 70,3 dan pada evaluasi posttest nilai rata-rata menjadi 84,7. Penting bagi tenaga kesehatan untuk terus memberikan informasi tentang kebutuhan gizi remaja sebagai upaya peningkatan pengetahuan remaja dengan melibatkan guru di dayah sebagai lingkungan terdekat remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LP2M Poltekkes Kemenkes Aceh yang telah memfasilitasi kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Dosen yang dilakukan dan Pimpinan Dayah Terpadu Al Madinatuddiniyah Syamsuddhuha Kecamatan Dewantara yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan serta Guru Pengasuh yang terlibat dan telah membantu dalam kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. UNICEF Indonesia. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. 2021;1–66. Available from: [https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi_Komunikasi_Perubahan_Sosial_dan_Perilaku.pdf)
2. Elder EIR and LK. Nutrition of Women and Adolescent Girls: Why It Matters. Popul Ref Bur [Internet]. 2003;1–16. Available from: <http://www.prb.org/Publications/Articles/2003/NutritionofWomenandAdolescentGirlsWhyItMatters.aspx>
3. Risesdes kemenkes RI 2018. Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. p. 674. Available from: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
4. Jodhun BM, Pem D, Jeewon R. A systematic review of factors affecting energy intake of adolescent girls. Afr Health Sci. 2016;16(4):910–22.
5. Lim H, Wang Y. Body weight misperception patterns and their association with health-related factors among adolescents in South Korea. Obesity. 2013;21(12):2596–603.
6. Sondari M, Brouwer I, Februhartanty J. Eating behaviour of adolescent schoolgirls in Malang, East Java: A qualitative study. Malays J Nutr. 2019;25(September):S87–96.
7. Sari P, Herawati DMD, Dhamayanti M, Hilmanto D. The Study of Nutrient Intake and Adolescent Girls' Quality of Life in a Rural Area of Indonesia. Children. 2022;9(8):1248.

8. Aceh S. Pemerintah Aceh Luncurkan GISA , Untuk Percepat Penanganan Stunting. 2022;1–2.
9. Ningsih THS. Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kurus. J Midwifery Sci [Internet]. 2018;1–7. Available from: <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/517/337>
10. Winarni P, Pranoto HH, Afriani LD. Hubungan antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang pada SiswaKelas XI SMA Negeri 1 Ungaran. J Gizi Dan Kesehat. 2015;7(15):1–8.