

Gizi Kesehatan Reproduksi Remaja di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi

Iin Indrawati^{1*}, Siti Fatih Hatussa'adah², Maryam Novitasari³

^{1,2,3}Prodi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jl. Prof. M. Yamin No 30 Lebak Bandung Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: iinian73749@gmail.com

Abstract

Nutrition determines the physical condition of adolescents as well as the ability to concentration while learning and determining health as adults. The main meal is only available for lunch and dinner, while breakfast is usually filled with buying food in school environments of different types. There is no control of the cottage whether santri ate breakfast and the type of food consumed. This condition is feared to impact santri health because it is not met nutritionally as needed by the body. Participants of this activity are santri at Pondok Pesantren Asad Kota jambi, totaling 36 santri. Activities aim to increase santri knowledge of the importance of balanced nutrition for the growth and development process especially in the reproductive organs. The output is to increase the knowledge of santri in choosing balanced nutrition so that there are no health problems in the reproductive system in the future. The implementation method is carried out with lectures, discussions and evaluations of activities in the form of pre-post test related to the material provided. Activities are conducted 6 months while the implementation of Health Education is carried out on 22 November 2023 at Pondok Pesantren As'ad City Jambi. The result of the activity is the increase in knowledge of the santri on reproductive health nutrition by looking at the pre and post test results of 60% that can answer correctly when pre test increases to 100% during post test. It is expected that the management of pesantren makes new tenacies related to the fulfillment of healthy breakfast for the santri and maintain even improve the menu for lunch and dinner to fulfill the nutrition of reproductive health of the santri as a teenager who is in the phase of growth and development.

Keywords: *nutrition santri, reproductive health*

Abstrak

Gizi menentukan kondisi fisik remaja sekaligus kemampuan berkonsentrasi saat belajar dan menentukan kesehatan ketika dewasa. Pemenuhan makan utama hanya didapat santri untuk makan siang dan makan malam, sedangkan sarapan biasanya dipenuhi dengan cara membeli makanan yang berada di lingkungan sekolah dengan jenis yang beragam. Tidak ada pengontrolan pihak pondok apakah santri memakan sarapan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kondisi ini dikhawatirkan berdampak pada Kesehatan santri karena tidak terpenuhi gizi sesuai kebutuhan tubuh. Peserta kegiatan ini adalah para santri di Pondok Pesantren Asad Kota jambi, berjumlah 36 santri. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan santri tentang pentingnya gizi yang seimbang bagi proses pertumbuhan dan perkembangannya terutama pada organ reproduksi. Luaran yaitu meningkatkan pengetahuan santri dalam memilih makanan dengan gizi berimbang agar tidak terjadi masalah kesehatan pada system reproduksi di masa mendatang. Metode pelaksanaan dilakukan dengan ceramah, diskusi dan evaluasi kegiatan berupa pre-posttest terkait materi yang diberikan. Kegiatan dilakukan 6 bulan sedangkan pelaksanaan pemberian Pendidikan Kesehatan dilakukan tanggal 22 November 2023 di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi. Hasil dari kegiatan yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan para santri tentang gizi Kesehatan reproduksi dengan melihat hasil pre dan posttest dari 60% yang dapat menjawab benar saat pretest meningkat menjadi 100% saat posttest. Diharapkan pengelola pesantren membuat kegiakan baru terkait pemenuhan

sarapan sehat bagi para santri dan mempertahankan bahkan meningkatkan menu makan siang dan malam agar terpenuhinya gizi Kesehatan reproduksi para santri sebagai seorang remaja yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan.

Kata Kunci: gizi santri, kesehatan reproduksi

PENDAHULUAN

Kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja perlu dipenuhi dengan baik. Sebab, usia remaja adalah usia pertumbuhan, ketika banyak anggota dan organ tubuh berkembang pesat dan menentukan kesehatannya ketika dewasa. Dalam peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 dikatakan bahwa remaja Adalah individu dengan usia 10 hingga 18 tahun (Kemenkes, 2014). Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dan fase penting dalam perkembangan manusia terutama fisik, kognitif, dan moral sehingga membutuhkan perhatian khusus. Pemenuhan gizi terutama energi, protein dan mikronutrien pada masa remaja menjadi salah satu factor yang penting untuk diperhatikan karena akan sangat berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan agar lebih optimal dan menunjang performa fisik serta menjaga kesehatan jangka Panjang, termasuk Kesehatan tulang ¹.

Remaja yang aktif secara fisik membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta performa olahraga mereka. Pada masa Growth spurt kebutuhan energi, protein, vitamin dan mineral akan meningkat. Karbohidrat kompleks menjadi sumber energi utama yang sangat dibutuhkan untuk aktivitas fisik dan fungsi otak, dengan rekomendasi asupan sekitar 50-60% dari total kalori harian ¹. Fungsi gizi atau makanan antara lain digunakan tubuh untuk memelihara atau mempertahankan hidup, pertumbuhan, dan perbaikan jaringan tubuh. Zat gizi dibagi menjadi dua yaitu zat gizi organik, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan zat gizi anorganik yaitu mineral dan air ².

Masa remaja banyak aktivitas yang dapat dilakukan dalam usaha pengembangan diri dan kepribadian. Mereka mempunyai kegiatan untuk mengisi waktu dari hari kehari, sehingga menjadi suatu kebiasaan yang akhirnya membentuk pola kegiatan. Masa ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, maupun aktivitas yang semakin meningkat, maka kebutuhan akan makanan yang mengandung zat-zat gizi pun menjadi cukup besar ³.

Masa remaja adalah masa peralihan pada individu. Remaja adalah periode perkembangan di mana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 13 sampai 20 tahun (Potter & Perry, 2005). Batasan yang tegas pada remaja sulit ditetapkan, tetapi periode ini biasanya digambarkan pertama kali dengan penampakan karakteristik seks sekunder pada sekitar usia 11 sampai 12 tahun dan berakhir dengan berhentinya pertumbuhan tubuh pada usia 18 sampai 20 tahun ⁴.

Kebutuhan dan kecukupan gizi bagi remaja memang meningkat. Sebab pada masa inilah, pertumbuhan terjadi secara pesat sehingga tubuh memerlukan lebih banyak “bahan bakar” untuk bisa menjalankan fungsinya dengan sempurna. Gizi sangat memengaruhi tumbuh kembang tubuhnya dan berdampak pada status gizi di usia dewasa mendatang. Selama usia remaja, sekitar 15-20% dari total tinggi badan dewasa dan 20-25% dari total berat badan dewasa, akan tercapai. Di usia ini, 45% penambahan massa tulang atau kepadatan tulang juga akan tercapai. Apabila kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja tidak terpenuhi, di masa depan, akan muncul risiko berupa gangguan pertumbuhan fisik, terhambatnya maturasi seksual, penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, dan osteoporosis saat dewasa dan malnutrisi seperti obesitas serta anemia defisiensi besi.

Pondok Pesantren As'ad merupakan salah satu pondok pesantren tertua di Kota Jambi. Visi Pondok Pesantren As'ad adalah Syiar Tholabul Al'ilmu dalam mencetak cendekiawan muslim dan bertaqwa, beraliran Ahlus-sunnah Wal Jama'ah An-nahdhiyah. Pondok Pesantren As'ad merupakan Lembaga Pendidikan yang memiliki 2 lokasi prasarana yaitu lokasi I dan Lokasi II. Masing-masing lokasi digunakan secara aktif untuk proses penyelenggaraan Pendidikan. Jumlah siswa secara keseluruhan 1000 santri. Semua santri ini tidak sepenuhnya tinggal mondok di pesantren tapi Sebagian dari mereka hanya mengikuti pembelajaran dan Kembali tinggal dirumah masing.

Santri yang tetap tinggal dan menginap di pondok pesantren As'ad mendapatkan makanan pokok 2 (dua) kali dalam sehari, yaitu makan siang dan makan malam, sedangkan untuk makan pagi para santri harus memenuhinya sendiri. Makan pagi biasanya dipenuhi oleh santri dengan cara membeli makanan yang berada didalam lingkungan sekolah dengan jenis yang beragam. Tidak ada pengontrolan dari pihak pondok apakah para santri memakan sarapan dan apa jenis makanan yang dikonsumsi oleh santri.

Kondisi pondok pesantren As'ad secara umum terlihat baik. Keadaan lingkungan fisik, sarana dan prasarana juga tampak biasa. Namun lingkungan fisik bukanlah merupakan satu-satunya alat ukur yang dapat menunjukkan keadaan kesehatan individu ataupun kelompok Masyarakat. Banyak hal dapat berpengaruh pada Kesehatan individu. Kesehatan santri yang saat ini dalam tahap remaja merupakan masa emas dimana pertumbuhan dan perkembangan remaja mengalami akselerasi. Perubahan yang cepat pada diri remaja dalam masa peralihan dari anak-anak ke remaja tentunya harus diperhatikan secara serius. Perkembangan organ tubuh terutama organ reproduksi remaja yang memasuki tahap pematangan harus dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sehingga dapat berfungsi selayaknya orang dewasa. Kondisi inilah yang harus diwaspadai, sehingga tim pelaksana merasa penting untuk memberi edukasi yang benar pada remaja tentang Kesehatan reproduksi remaja. Salah satu factor yang mempengaruhi pertumbuhan organ reproduksi yaitu factor gizi. Bahkan nutrisi mempunyai peran yang paling penting dalam hal ini sehingga penulis beserta tim memilih tema ini menjadi tema dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan ke pesantren As'ad Kota Jambi.

Gizi sangat penting bagi Kesehatan remaja mengingat tahap remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Pada kondisi ini tubuh banyak mengalami perubahan baik dari kondisi fisik maupun kondisi mental. Saat ini juga mulai terjadi peralihan fungsi organ reproduksi dari organ yang awalnya belum dapat berfungsi menjadi organ yang siap berfungsi seperti manusia dewasa, bahkan Ketika remaja menggunakan fungsinya secara tidak bertanggung jawab karena kondisi ketidakstabilan psikologi remaja maka mereka akan menerima akibat yang sebelumnya tidak terpikirkan oleh mereka.

Kesehatan organ reproduksi dapat berkembang secara optimal jika asupan makan remaja mengandung gizi yang seimbang, sesuai kebutuhan remaja. Pengetahuan remaja tentang gizi sehat sesuai kebutuhan perkembangan remaja sangat penting. Hal inilah yang mendorong penulis untuk mengangkat tema ini sebagai materi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan memberikan pendidikan kesehatan pada para santri tentang gizi kesehatan reproduksi remaja menggunakan media Power point yang dilengkapi gambar menarik serta leaflet berisi materi yang diberikan dengan metode ceramah, diskusi serta game. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja khususnya para santri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi tentang gizi kesehatan reproduksi remaja. Sasaran dari

kegiatan ini adalah para santri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi dengan Jenjang Pendidikan berada di level Madrasah Tsanawiyah. Jumlah peserta dalam kegiatan ini 36 santri. Semua santri ikut aktif dalam mendengarkan materi yang diberikan dengan cara ceramah, diskusi serta evaluasi (pre test dan post test).

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam kurun waktu 6 (enam) bulan, dimulai dari bulan September 2023 dan berakhir pada bulan Februari 2024 yang berlokasi di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi. Adapun waktu pelaksanaan pemberian Pendidikan Kesehatan dilakukan pada hari Rabu, 22 November 2023. Kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan. Tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan kegiatan dilakukan pada awal Oktober 2023 dengan kegiatannya yaitu mengurus perizinan ke pihak mitra, menjelaskan model dan bentuk kegiatan pada pihak mitra, menentukan peserta kegiatan dan menjelaskan pada peserta kegiatan bentuk acara dan peran peserta. Tahap pelaksanaan dilakukan pada awal November 2023 dengan kegiatannya yaitu mengkondisikan lingkungan kelas tempat kegiatan dilakukan, pre test, menjelaskan materi, menciptakan situasi dan kondisi yang nyaman agar para santri dapat fokus untuk mendengarkan materi yang disampaikan, mengajak santri untuk mengetahui dan memahami materi yang disampaikan, mengingatkan para santri apa yang seharusnya dilakukan untuk menjaga dan mengendalikan pertumbuhan serta perkembangan organ reproduksinya, dan melakukan post test.

Tahap evaluasi dilakukan pada November 2023, dan kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu melakukan tanya jawab dengan peserta terkait materi yang disampaikan. meminta peserta melakukan relaksasi, menanyakan respon perasaan peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan, melihat respon peserta dalam bentuk sikap dan pengetahuan, meminta peserta untuk menyampaikan pendapat terkait materi yang telah disampaikan serta menutup kegiatan bersama para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul Gizi Kesehatan Reproduksi Remaja telah berjalan sesuai dengan rencana. Peserta kegiatan berjumlah 36 santri yang semuanya berjenis kelamin Perempuan. Antusias para peserta dalam mengikuti kegiatan sangat besar yang dapat dibuktikan dengan keseriusan mereka dalam mendengarkan materi yang disampaikan, ikut berperan aktif dalam sesi diskusi serta antusiasnya peserta dalam menjawab pertanyaan lisan post test. Pada pre test yang dilakukan dari 5 (lima) pertanyaan hanya 3 pertanyaan yang dijawab oleh 2 (dua) santri, namun saat post test yang juga dilakukan secara lisan semua peserta berebut untuk menjawab pertanyaan dan ke-5 (lima) pertanyaan dapat dijawab dengan benar oleh semua santri.

Sesi diskusi dilakukan setelah penyajian materi selesai, beberapa santri menyampaikan pertanyaan sesuai dengan kondisi kesehatannya. Ada 2 (dua) pertanyaan yang patut untuk ditindaklanjuti secara serius. Salah satu santri menyatakan dia belum mendapat menstruasi dengan usia saat ini yaitu 13 tahun sementara teman yang lainnya telah mendapat menstruasi. Sebenarnya dengan usia 13 tahun pada remaja putri masih belum terlambat jika belum mendapat menstruasi karena usia awal seseorang untuk mendapat menstruasi adalah di kisaran usia 10 hingga 14 tahun. Namun hal ini harus tetap diwaspadai mengingat kondisi tubuh santri tersebut yang terlihat kecil dan kurus (belum dilakukan pemeriksaan IMT). Guru Besar Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) Prof. Dr. dr. Andon Hestiantoro, Sp.OG(K), M.P.H menjelaskan bahwa yang terpenting pada masa pubertas bagi seorang remaja perempuan hingga usia 14 tahun adalah perubahan fisik, yaitu pertumbuhan payudara dan tumbuhnya rambut kemaluan. Sementara untuk menstruasi pertama dapat ditunggu sampai

usia 16 tahun. Dijelaskan juga bahwa salah satu penyebab seorang terlambat menstruasi pertama dapat dipengaruhi oleh tinggi badan. Jadi memang prosesnya tumbuh dahulu tinggi badannya dibandingkan dengan teman-teman sekolahnya jika lebih rendah dan tidak ada pertumbuhan payudara dan rambut kemaluan, maka hal itu harus diwaspadai ⁵.

Cara menentukan Kesehatan seorang Perempuan salah satunya Adalah dari status gizi. Remaja Perempuan yang berpendidikan akan lebih mudah dalam menerima pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi dibandingkan dengan remaja yang tidak berpendidikan. Pengetahuan Kesehatan reproduksi sangat penting bagi remaja, karena pada masa tersebut ia mencapai jati diri atau identitas diri dan juga selalu ingin mencoba-coba hal yang baru diketahui. Oleh karena itu, pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi perlu diberikan supaya remaja tidak salah dalam mengaplikasikan pengetahuan yang didapat ⁶.

Respon yang dimunculkan oleh santri yang merasa kesehatannya belum seperti teman yang lain menunjukkan bahwa ada pengaruh Pendidikan Kesehatan yang disampaikan terhadap pengetahuan peserta kegiatan. Keingintahuan dan kesadaran pentingnya kesehatan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh asupan bergizi seimbang yang dikonsumsi merupakan tujuan dari kegiatan ini. Pada santri yang pertumbuhan tingginya masih dibawah dari teman lainnya maka perlu dilakukan tindakan nyata. Terjadinya menstruasi pertama yang dilihat dari tumbuhnya payudara dan tinggi badan yang tumbuh normal. Tinggi badan yang rendah atau *short stature* dapat dikenali dengan tanda-tanda yang disebut dengan sindrom *turner*. Sindrom *turner* adalah suatu kondisi yang memengaruhi seorang perempuan ketika salah satu kromosom X (kromosom seks) absen atau rusak parsial. Di samping membantu menumbuhkan payudara, harus secepatnya membantu agar tinggi badannya bertambah, jika terlambat, atau sudah diberikan hormon untuk menumbuhkan payudara (namun) kemudian tidak lama lempeng epifisis, yang merupakan tempat utama pertumbuhan tulang memanjang yang ada di ujung-ujung tulang itu, tertutup. Maka kalau tertutup dia tidak bisa lagi memanjang dan berhenti. Dalam hal ini, tinggi badan remaja tidak dapat bertambah lagi dan menjadi tinggi badan tetap atau permanen. Jadi sebelum lempeng epifisis itu tertutup harus diupayakan agar bisa bertambah panjang, karena ini lumayan, bisa bertambah 5 cm atau 10 cm kalau ditangani dengan baik ⁵. Selain tinggi badan yang menjadi salah satu penyebab gangguan menstruasi, berat badan juga menjadi salah satu penyebab lainnya. Dalam hal ini, berat badan yang terlalu berat atau terlalu ringan berpotensi mengalami gangguan menstruasi. Oleh karena itu, harus diperhatikan pola hidup dan pola makanannya untuk menjaga kesehatan organ reproduksinya ⁵.

Perubahan fisik pada masa pubertas perempuan ditandai dengan haid pertama. Dilansir dari laman resmi American College of Obstetricians and Gynecologists, ketika memasuki masa pubertas, otak akan memberikan sinyal ke tubuh untuk menghasilkan beberapa jenis hormon reproduksi. Perubahan hormon ini membuat lapisan rahim menebal dengan darah dan gumpalan darah. Selain itu, ovarium juga akan melepaskan sel telur. Telur bergerak ke bawah menuju rahim melintasi saluran tuba falopi. Jika sel telur tidak dibuahi sperma pria, perempuan tidak hamil. Namun, lapisan rahim akan meluruh dan keluar dari tubuh lewat vagina. Pelepasan lapisan rahim berupa darah dan gumpalan darah inilah yang dikenal dengan haid pertama atau menstruasi pertama ⁷.

Diskusi yang terjadi antara pemberi materi/penulis dengan santri memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan tentang gizi kesehatan reproduksi remaja. Peserta khususnya santri tersebut menunjukkan respon memahami kondisi Kesehatan yang terjadi pada dirinya dan bersedia untuk mengupayakan merubah pola hidupnya menjadi lebih sehat terutama mengenai konsumsi pangan sehat sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Respon seperti ini juga ditunjukkan oleh santri lain yang mengikuti kegiatan ini.

Pertanyaan lain yang juga merupakan hal serius yaitu disampaikan oleh seorang santri lainnya yang juga bertubuh kecil dan kurus (tidak dilakukan pengukuran IMT). Pertanyaan yang diajukan adalah keadaan Kesehatan reproduksi yang bermasalah. Santri tersebut mengalami keputihan dan belum tahu cara mengatasinya. Solusi yang diberikan adalah dengan menjaga kebersihan organ reproduksi. Menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat juga perlu. Remaja dengan pengetahuan yang masih minim, terutama tentang menjaga kebersihan organ reproduksi perlu mendapat bimbingan tentang hal-hal yang harus diperhatikan saat haid dan juga setelah haid. Kebersihan organ reproduksi harus dijaga dengan baik, karena jika telah terjadi keputihan dan tidak segera diobati maka akan menjadi infeksi yang dapat mengancam organ reproduksi eksternal bahkan internal. Penelitian yang dilakukan oleh Johar (2013) didapat hasil Persepsi remaja putri terhadap keputihan sebagian besar negatif sebanyak 40 responden (54,8%) dan persepsi positif sebanyak 33 responden (45,2%). Upaya pencegahan keputihan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Semarang sebagian besar cukup sebanyak 31 responden (42,5%). Upaya pencegahan baik sebanyak 29 responden (39,7%) dan kurang sebanyak 13 (17,8%), sehingga dapat disimpulkan Remaja putri perlu dilakukan pemberian informasi bagaimana cara membersihkan organ reproduksi yang baik dan benar. Selain itu juga perlu diberikan dorongan untuk secara aktif mencari tahu informasi mengenai kesehatan reproduksi terutama memberikan pelajaran tentang perawatan organ genitalia seperti teknik cebok, menggunakan celana dalam yang tidak ketat, mengganti celana dalam, dan menggunakan sabun non parfum⁸.

Program untuk menyehatkan remaja telah banyak dibuat oleh pemerintah bekerjasama dengan pihak Pendidikan dan Masyarakat, keikutsertaan remajapun dilibatkan pada program yang dibuat. Perhatian terhadap Kesehatan organ reproduksi sangat penting, karena jika tidak diperhatikan maka akan menimbulkan banyak masalah. Pentingnya memberikan pendidikan kesehatan organ reproduksi pada remaja tentunya dapat mencegah munculnya masalah-masalah Kesehatan yang mungkin timbul pada remaja. Banyak masalah yang akan timbul akibat mengabaikan kesehatan reproduksi. Masalah - masalah yang timbul akibat kurangnya pengetahuan terhadap kesehatan reproduksi yaitu Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD), aborsi, perkawinan dan pernikahan dini, IMS atau PMS dan HIV/AIDS⁹.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi memberikan gambaran sederhana tentang keadaan Kesehatan remaja dan pengetahuan remaja putri tentang gizi Kesehatan reproduksi remaja. Hal ini dianggap penting mengingat masa remaja merupakan masa emas bagi kehidupan seseorang dan menjadi gambaran kesehatannya dimasa yang akan datang. Remaja juga merupakan generasi penerus bangsa, menjaga Kesehatan remaja bukan hanya menjadi tanggung jawab remaja itu sendiri tetapi menjadi tanggung jawab negara termasuk kita semua. Adapun gambar pada kegiatan ini dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Kegiatan edukasi



Gambar 2. Pelaksanaan *pre* dan *post test*

KESIMPULAN

Keseluruhan rangkaian kegiatan PkM berjalan sesuai dengan rencana, seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat dari hasil post test dari 5 (lima) pertanyaan yang diberikan secara lisan semuanya (100%) dapat dijawab dengan baik oleh seluruh peserta kegiatan. Para santri memahami tentang gizi yang tepat untuk menjaga Kesehatan organ reproduksi, mencegah masalah yang mungkin timbul dari organ reproduksi yang tidak terpelihara dengan baik, serta berperilaku hidup bersih dan sehat untuk menjadikan organ reproduksi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan pada pihak Universitas Baiturrahim yang telah menjadi penyandang dana utama kegiatan ini, pihak pengelola Pondok Pesantren As'ad yang telah memfasilitasi dan membantu keseluruhan proses dari kegiatan, kepada seluruh santri yang telah terlibat secara aktif dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Miftahul, Jannah. Rahmaniya, Putri Liya. Erlinda, Yuni. Sarli, Mohd. Avicena, R. *Gizi Remaja 2*. (PT. Harmoni Anak Negeri, 2025).
2. Siti Pramitha Retno Wardhani, S. S. *Gizi dasar plus 30 resep masakan lezat nan praktis untuk pemula*. (Diandra Kreatif, 2018).
3. Sumanto, A. *Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet*. (AgroMedia Pustaka, 2009).
4. Wong, D. L. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong Vol. 1*. (EGC, 2009).
5. Prof. Dr. dr. Andon Hestiantoro, S. O. Apa yang Harus Diperhatikan Pada Haid Pertama Remaja Putri? at <https://fk.ui.ac.id/berita/apa-yang-harus-diperhatikan-pada-haid-pertama-remaja-putri.html> (2022).
6. Maryam, S. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. (Salemba Medika, 2016).
7. Afifah, M. N. Haid Pertama pada Remaja Putri, Ini 3 Hal yang Harus Dilakukan Artikel ini telah tayang di Kompas.com dengan judul 'Haid Pertama pada Remaja Putri, Ini 3 Hal yang Harus Dilakukan', Klik untuk baca: Kompascom+ baca berita tanpa iklan: <https://kmp.im/plus6> . at <https://health.kompas.com/read/2021/09/05/103100968/haid-pertama-pada-remaja-putri-ini-3-hal-yang-harus-dilakukan?page=all>. (2021).
8. Johar, Embo, W., Rejeki, S. & Khayati, N. Persepsi dan Upaya Pencegahan pada Remaja Putri. *Keperawatan Matern*. **1**, 37–45 (2019).
9. Ardiansyah. Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya Pencegahan. at https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan (2022).
10. 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.