

Program Penyuluhan Gizi Saat Menstruasi Pada Remaja di Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat

Nanda Norisa^{*1}, Nora Usrina², Fitra Ermila Basri³, Aida Fitriani⁴, Asmanidar⁵

^{1,3}Program Studi DIII Kebidanan Meulaboh, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

²Pusat Penelitian dan Pengabmas, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

⁴Program Studi DIII Kebidanan Aceh Utara, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

⁵Program Studi DIII Keperawatan Tapaktuan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

e-mail: *¹nanda.norisa@poltekkesaceh.ac.id, ²norausrina87@gmail.com,

³fitra.eb@poltekkesaceh.ac.id, ⁴aidaaini54@gmail.com, ⁵asmanidar@poltekkesaceh.ac.id

Abstrak

Asupan gizi yang tidak seimbang berdampak terhadap keluhan dan masalah saat menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian kreatif mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Meulaboh, Julita (2018) di MTsN Meureubo dapat disimpulkan adanya hubungan antara status gizi dengan menarche. Survei awal didapatkan terhadap 20 orang remaja putri yang berdomisili di kecamatan Meureubo didapatkan 8 orang diantaranya merasakan pusing, lemas dan sakit perut saat menstruasi. Hal ini menunjukkan kurangnya pengetahuan pada remaja tentang gizi saat menstruasi. Tujuan kegiatan ini untuk peningkatan pengetahuan pada remaja tentang sangat pentingnya gizi saat menstruasi. Metode yang dilakukan adalah pemberian materi penyuluhan kepada peserta yang berjumlah 200 orang, diawali dengan memberikan angket pre test dan ditutup dengan memberikan angket post test sebagai evaluasi kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan pada tahapan pre test sebanyak 111 (55,5%) peserta berada pada kategori pengetahuan cukup, pada tahapan post test sebanyak 156 (80,5%) peserta berada pada kategori pengetahuan baik, hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Penyuluhan tentang gizi saat menstruasi yang dilakukan pada remaja di kecamatan Meureubo menghasilkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman. Semoga dengan kegiatan serupa dapat dilaksanakan di kecamatan lainnya di Kabupaten Aceh Barat, Sangat perlu terpenuhinya zat gizi saat remaja putri untuk keperluan Kesehatan organ reproduksinya. Dan dapat disimpulkan sangat penting pengetahuan pada remaja putri tentang status gizi.

Kata kunci: Menstruasi, Penyuluhan Gizi, Remaja Putri

1. PENDAHULUAN

Masa pertumbuhan berkaitan erat dengan kebutuhan gizi, pemenuhan zat gizi yang tepat menghasilkan tumbuh kembang yang ideal. Remaja perempuan harus menjaga asupan gizinya saat menstruasi[1]. Selama menstruasi, gangguan seperti perubahan siklus menstruasi, perubahan jumlah darah menstruasi, dismenorea, dan *premenstrual syndrom* dapat terjadi karena asupan zat gizi yang kurang ataupun lebih[1]–[4].

Berdasarkan hasil penelitian kreatif Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Meulaboh Cut Dinda Mastri Julita di MTsN Meurebo Tahun 2018 menunjukkan adanya hubungan status gizi dengan usia menarche, sehingga kiranya perlu dilakukan penyuluhan mengenai gizi saat menstruasi. Prodi DIII Kebidanan Meulaboh di Kecamatan Meureubo saat survei awal di dapatkan 20 orang remaja putri diperoleh adanya 8 remaja yang mengaku pusing, lemas dan sakit perut saat menstruasi.

Sebuah studi tahun 2016 di SMAK St. Stanislaus Surabaya di temukan bahwa yang status gizi lebih dapat meningkatkan mengalami dismenorea 1,5 kali lebih besar[5]. Studi tambahan pada remaja perempuan berusia 15 hingga 19 tahun di SMAN 9 dan SMAN 15 Semarang menemukan bahwa remaja dengan status gizi lebih (obesitas) dapat terjadi gangguan siklus menstruasi yang abnormal [2]. Selain itu, menurut penelitian yang lain menunjukkan bahwa pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun di SMAN 8 Kendari Tahun 2018 menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi dengan Premenstrual Syndrome (PMS)[6].

Pada remaja putri yang kekurangan nutrisi dapat mengalami gangguan hormonal, seperti gangguan siklus ovulasi, yang dapat menyebabkan gangguan fertilitas[7]. Jika status gizi yang kurang salah satu faktor resiko terjadinya anemia[8]. Tubuh membutuhkan banyak nutrisi, termasuk zat besi, yang digunakan terutama untuk mengangkut oksigen. Jika zat besi tidak cukup, maka dapat menyebabkan anemia[9]. Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya yang memberikan beban yang berat karena selain mengalami pertumbuhan yang cepat, mereka juga harus mengeluarkan darah yang ikut mengakibatkan pengeluaran hemoglobin. Namun, umumnya mereka kurang memperhatikan pola makan sehingga cenderung makan makanan yang kurang bergizi[10].

Status gizi berhubungan dengan adanya lemak di dalam tubuh. Sehingga jumlah insulin dan leptin mempengaruhi GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*). Pelepasan GnRH juga mempengaruhi sekresi FSH (*Folicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) yang dapat menyebabkan rangsangan pada folikulogenesis (yang berakhir dengan ovulasi) dan steroidogenesis (pembentukan estrogen dan progesteron). Kelainan hipotalamus atau pituitari, tingkat estrogennya tidak seimbang, dan kelainan pada ovarium dapat menyebabkan masalah menstruasi[11]. Kadar lemak tinggi pada remaja mempengaruhi produksi hormon estrogen karena estrogen yang dapat diproduksi oleh suatu jaringan adiposa selain dari ovarium, sehingga estrogen cenderung tinggi dan abnormal, yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi[2].

Rendahnya pengetahuan remaja putri tentang zat gizi yang dibutuhkan saat menstruasi berdampak terhadap gangguan dan keluhan yang dirasakan. Gangguan dan keluhan yang dialami remaja putri saat menstruasi, salah satunya disebabkan karena kurangnya paparan informasi tentang manfaat dan pentingnya zat gizi untuk kesehatan reproduksinya. Sehingga kegiatan penyuluhan merupakan salah satu solusi yang dapat dilakukan dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi saat menstruasi, menumbuhkan motivasi dan kesadaran tentang manfaat gizi bagi pertumbuhan dan kesehatan reproduksi remaja putri.

2. METODE

2.1 Metode Pelaksanaan

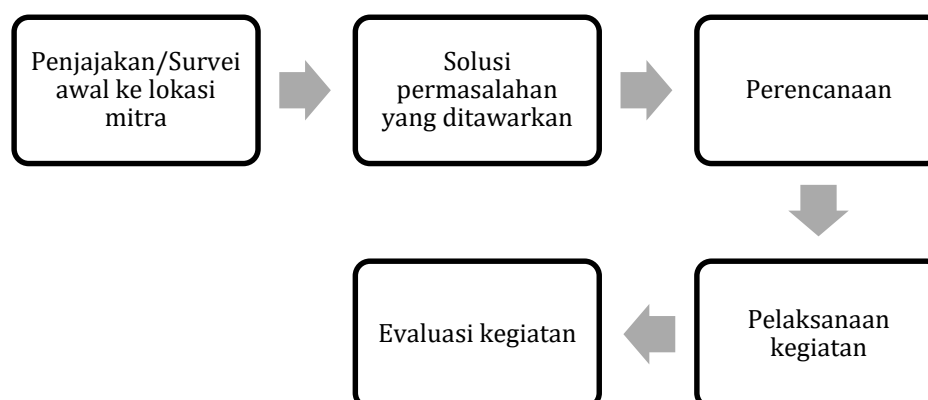
Kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan tentang zat gizi saat menstruasi pada remaja putri di Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat dengan memberikan materi penyuluhan yang disajikan dalam bentuk presentasi *powerpoint* menggunakan media LCD untuk memudahkan sasaran memahami materi penyuluhan yang disampaikan

2.2 Profil Mitra

Kegiatan penyuluhan ini melibatkan beberapa mitra, dalam hal ini bekerjasama dengan Kecamatan Meureubo dan 2 sekolah menengah pertama (sederajat) yang berada di wilayah kecamatan tersebut yaitu SMPN 2 Meureubo dan MTsN 7 Aceh Barat. Pemilihan 2 sekolah tersebut atas dasar bahwa hampir semua pelajar berdomisili di wilayah Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat sesuai dengan kriteria khalayak sasaran yaitu remaja putri yang berdomisili di wilayah Kecamatan Meureubo dan bersedia menjadi khalayak sasaran dalam kegiatan penyuluhan tentang gizi saat menstruasi pada remaja putri. Jumlah sasaran yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 200 khalayak sasaran.

2.3 Prosedur Pelaksanaan Pengabdian

Terlaksanaannya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini ada beberapa tahapan mulai dari penjajakan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Tahapan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1



Gambar 1 Tahapan Kegiatan PkM

2.3.1 Pra Kegiatan

Perencanaan kegiatan disusun setelah terlebih dahulu dilakukan penjajakan ke lokasi mitra yaitu Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat dan memilih solusi permasalahan yaitu penyuluhan tentang gizi saat menstruasi pada remaja putri. Dilanjutkan pengajuan izin kegiatan ke Kecamatan Meureubo dan menentukan 2 lokasi kegiatan yaitu SMPN 2 Meureubo dan MTsN 7 Aceh Barat, menyepakati jadwal pelaksanaan kegiatan dengan pihak mitra, dan pembuatan materi penyuluhan.



Gambar 2 Izin kegiatan dan menyepakati jadwal pelaksanaan kegiatan di SMPN 2 Meureubo dan MTsN 7 Aceh Barat

2.3.2 Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari di Wilayah Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat, yaitu tanggal 25 Juli 2023 di SMPN 2 Meureubo dan tanggal 26 Juli 2023 di MTsN 7 Aceh Barat dan melibatkan 200 khalayak sasaran sesuai dengan kriteria khalayak sasaran yang telah ditentukan. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen Poltekkes Kemenkes Aceh dibantu oleh pihak terkait seperti kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru dan staf.



Gambar 3 Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMPN 2 Meureubo Kabupaten Aceh Barat



Gambar 4 Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di MTSN 7 Aceh Barat Kabupaten Aceh Barat

Sebelum melakukan kegiatan, tim pengabdian kepada masyarakat menanyakan gejala apa saja yang sering dialami oleh khalayak sasaran ketika menstruasi. Sebagian besar mereka mengatakan pusing, lemas dan sakit perut, dan beberapa mengatakan tidak nafsu makan serta lebih sensitif. Adapun tahapan yang dilakukan adalah: 1) membagikan angket *pre test* untuk melihat sejauh mana pengetahuan pada remaja putri tentang pentingnya gizi saat menstruasi; 2) memberikan pendidikan kesehatan tentang gizi saat menstruasi pada remaja putri di Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat dengan media LCD dan *powerpoint* dan membagikan *leaflet*; serta 3) membagikan angket *post test* sebagai evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan.

2.3.3 Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan, yang meliputi evaluasi pra persiapan dan evaluasi kegiatan. Evaluasi pra kegiatan bertujuan untuk menilai apakah perencanaan dan persiapan sudah dilakukan dengan optimal/tidak dengan menggunakan lembar *checklist*. Sementara itu, evaluasi kegiatan bertujuan untuk menilai target yang akan di capai pada saat acara dengan item penilaian meliputi: waktunya tepat, ketepatan susunan acaranya, peserta yang hadir, memiliki suatu daya tarik untuk peserta, peserta puas dengan materi yang di paparkan oleh panitia. Terakhir dapat mengevaluasi kegiatan menggunakan peserta dengan lembar *checklist*.

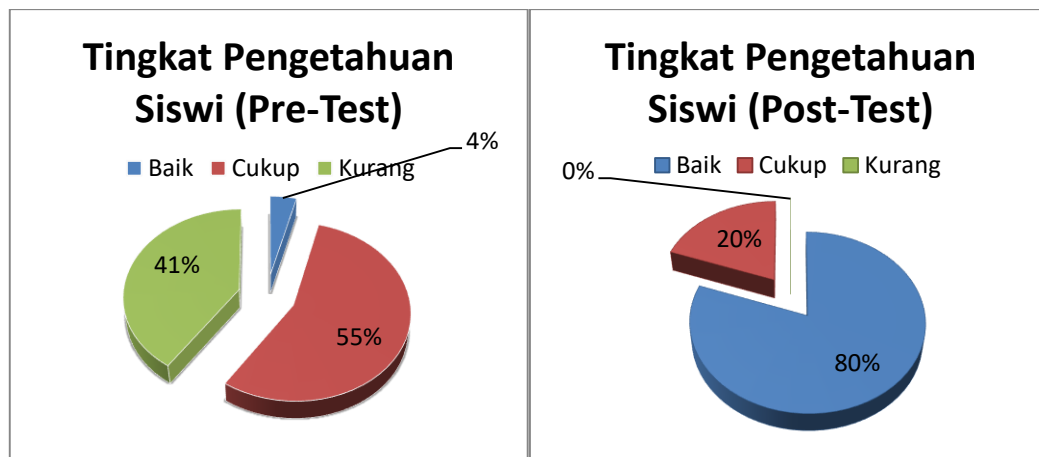
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini akan di buat dalam bentuk tabel tentang hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul Program Penyuluhan Gizi Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat.

Tabel 1 Hasil Pre Dan *Post test* Pengetahuan Tentang Gizi Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat Tahun 2023

Kategori	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	N	%	N	%
Baik	8	4	156	80,5
Cukup	111	55,5	44	19,5
Kurang	81	40,5	0	0
TOTAL	200	100	200	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang dilakukan tentang gizi saat menstruasi pada remaja putri. Pada tahapan *pre test* sebanyak 111 (55,5%) peserta berada pada kategori pengetahuan cukup, namun pada tahapan *post test* sebanyak 156 (80,5%) peserta berada pada kategori pengetahuan baik.



Gambar 5 Hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan tentang gizi saat menstruasi pada remaja putri di kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat Tahun 2023

Hal ini dapat diartikan bahwa sasaran yang sebelumnya tidak mengerti tentang gizi yang dibutuhkan saat menstruasi. Keluhan-keluhan yang umum dirasakan remaja putri saat menstruasi yang disampaikan sebelum kegiatan dimulai menunjukkan kurangnya pengetahuan remaja tentang pentingnya zat gizi seimbang. Setelah diberikan penyuluhan, khalayak sasaran sudah mulai memahami pentingnya gizi saat menstruasi pada remaja putri. Ketertarikan dan antusiasme khalayak sasaran ditunjukkan dari beberapa pertanyaan mereka seputar kebiasaan jajan makanan *junkfood* yang pada akhirnya setelah penyuluhan dapat disimpulkan bahwa makanan tersebut bukanlah makanan sehat dan memenuhi zat gizi yang baik.

Tanda-tanda anemia defisiensi besi adalah lemas, kelelahan, dan berkunang-kunang yang disebabkan oleh banyaknya darah yang hilang selama menstruasi. Kondisi ini dapat lebih parah terjadi jika saat menstruasi siklusnya agak memanjang karena darah yang keluar semakin banyak.[4]. Pengetahuan tentang gizi berarti mengetahui tentang konsep dan proses yang berkaitan dengan gizi. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pendidikan mengenai gizi[12]. Berdasarkan hasil penelitian Solehati (2018), para remaja cenderung mengalami keluhan saat menstruasi, serta memiliki pengetahuan yang buruk dan pandangan yang tidak mendukung tentang bagaimana merawat diri mereka saat menstruasi[13]. Beberapa alasan mengapa remaja tidak tahu banyak tentang nutrisi adalah mereka tidak memiliki informasi yang mereka peroleh secara formal dan informal; informasi secara formal dapat

diperoleh dari pelajaran di kelas, sedangkan informasi secara informal dapat diperoleh dari media sosial dan media cetak[14].

4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan terhadap khalayak sasaran dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum melakukan penyuluhan, tim pengabdian kepada masyarakat menanyakan tentang gejala dan gangguan menstruasi yang umum khalayak sasaran rasakan. Mereka tidak mengetahui bahwa salah satu faktor penyebab dari hal tersebut adalah pengaruh asupan gizi mereka.
2. Hasil penilaian *pre test* menunjukkan bahwa sebanyak 111 (55,5%) peserta berada pada kategori pengetahuan cukup. Hal ini disebabkan karena kurangnya paparan informasi yang mereka dapatkan tentang gizi yang dibutuhkan saat menstruasi.
3. Setelah mendapatkan penyuluhan, hasil evaluasi *post test* menunjukkan sebanyak 156 (80,5%) peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan merasa bahwa zat gizi sangat mempengaruhi tidak hanya untuk pertumbuhan mereka tetapi juga kesehatan reproduksi yakni menstruasi yang dialami.
4. Kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan remaja agar dapat mengurangi terjadinya gangguan dan keluhan saat menstruasi.

5. SARAN

Langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi saat menstruasi salah satunya melalui penyuluhan tentang gizi dan kaitannya terhadap menstruasi remaja. Peran dari orang tua, teman sebaya, sekolah dan lingkungan sekitar sangat berpengaruh dalam meningkatkan motivasi remaja putri tentang pentingnya konsumsi zat gizi yang baik dan seimbang. Oleh karena itu, diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan di kecamatan lainnya di Kabupaten Aceh Barat, sehingga meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya zat gizi bagi kesehatan reproduksi sehingga dapat menghasilkan generasi yang sehat dimasa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Aceh yang telah memberi dukungan dan kesempatan sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik. Kepada mitra sasaran yaitu Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat dan sekolah yang menjadi lokasi kegiatan yaitu SMPN 2 Meureubo dan MTsN 7 Aceh Barat, atas sambutan dan dukungan serta kerjasama yang baik sehingga kegiatan ini dapat terlaksana tanpa kendala yang berarti. Kepada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Meulaboh yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. Z. Nurlaily dan T. S. Nindya, "Hubungan Antara Status Gizi Dan Kerutinan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri: Relation between Nutritional Status and the Regularity of Exercise with the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescent Girls," *J. Ilm. Kebidanan (Scientific J. Midwifery)*, vol. 2, no. 2, hal. 21–31, 2016.
- [2] E. S. Karina, A. Candra, dan J. H. Soedarto, "Hubungan Obesitas Sentral dengan Siklus Menstruasi dan Dysmenorrhea Primer pada Remaja," *J. Nutr. Coll.*, vol. 6, no. 4, hal. 319–325, 2017.

- [3] L. Sitoayu, D. A. Pertiwi, dan E. Y. Mulyani, “Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres, dan Siklus Menstruasi pada Remaja,” *J. Gizi Klin. Indones.*, vol. 13, no. 3, hal. 121, 2017.
- [4] I. Febriani, N. Rahmi, W. Ayunanda, dan R. Fevria, “Hubungan Perbaikan Gizi Terhadap Anemia Pada Remaja Putri dan Upaya Penanggulangan Serta Upaya Pencegahan,” in *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 2022, vol. 2, no. 2, hal. 870–876.
- [5] E. Z. Nurlaily, “Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kerutinan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri,” Universitas Airlangga, 2016.
- [6] Andriani, “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Usia 15 – 16 Tahun di SMAN 8 Kendari Tahun 2018,” Poltekkes Kemenkes Kendari, 2018.
- [7] K. Irianto, *Kesehatan Reproduksi/Reproductive Health: Teori dan Praktikum*, Cetakan 1. Bandung: Alfabeta, 2015.
- [8] A. Proverawati, *Anemia dan Anemia Kehamilan*, Cetakan 1. Yogyakarta: Nuha Medika, 2011.
- [9] D. Qomarsari dan A. Mufidaturrosida, “Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 3 Cibeber,” *J. Ilm. Kesehat. Ar-Rum Salatiga*, vol. 6, no. 2, hal. 43–50, 2022.
- [10] A. Muhyati dan D. Ratnawati, “Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri,” *J. Ilm. Ilmu Keperawatan Indones.*, vol. 9, no. 01, hal. 563–570, 2019.
- [11] R. I. Zalni, *Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. Pekalongan: Penerbit NEM, 2023.
- [12] A. E. Damayanti, “Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri.” Universitas Airlangga, Surabaya, 2016.
- [13] N. Anita *et al.*, *Asuhan Kebidanan Remaja & Menopause*, Cetakan I. Bandung: Kaizen Media Publishing, 2023.
- [14] A. P. Veronika, T. Puspitawati, dan A. Fitriani, “Associations Between Nutrition Knowledge, Protein-Energy Intake and Nutritional Status of Adolescents,” *J. Public health Res.*, vol. 10, no. 2, hal. 385–389, 2021.