

Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama Nurul Ilmi Tahun 2018

Delfi Ramadhini, Yanna Wari Harahap
Universitas AuFa Royhan Kota Padangsidempuan
(delfiramadhini@gmail.com, Hp. 082170308313)

ABSTRAK

Gizi Seimbang pada masa remaja akan sangat menentukan status gizi remaja. Energi dan protein yang dibutuhkan remaja lebih banyak dari pada orang dewasa, begitu juga vitamin dan mineral. Usia menarche pada remaja putri menyebabkan remaja putri membutuhkan zat besi yang lebih tinggi untuk metabolisme pembentukan sel-sel darah merah. Sehingga, zat gizi yang dikonsumsi remaja putri selama menstruasi agar tidak berdampak pada gangguan menstruasi, seperti perubahan pada siklus menstruasi, perubahan jumlah darah menstruasi dan gangguan yang berhubungan dengan menstruasi (dismenorea dan premenstrual syndrom). Tujuan PKM ini adalah memberi motivasi kepada siswi tentang pentingnya meningkatkan kesadaran dan wawasan tentang gizi yang diperlukannya pada saat menstruasi. Kegiatan PKM dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media leaflet kepada siswi kelas VII Sekolah Menengah Pertama Nurul Ilmi Padangsidempuan berjumlah 130 orang siswi. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini dilanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada siswi yaitu tanya-jawab seputar materi yang diberikan. Ada dua pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh kepada siswi. Berdasarkan jawaban yang diberikan siswi menunjukkan bahwa siswi paham dengan materi yang diberikan oleh penyuluh. Kegiatan PKM yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Siswi kelas VII Sekolah Menengah Pertama Nurul Ilmi yang mengikuti kegiatan terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan.

Kata kunci :Gizi, Remaja Putri, Menstruasi

ABSTRACT

Balanced nutrition in adolescence will greatly determine the nutritional status of adolescents. More energy and protein needed by adolescents than adults, as well as vitamins and minerals. Age of menarche in adolescent girls causes they need higher iron to metabolize the formation of red-blood-cells. Thus, the nutrients consumed by adolescents during menstruation do not have an impact on menstrual disorders, such as changes in the menstrual cycle, changes in menstrual blood counts and disorders related to menstruation (dysmenorrhoea and premenstrual syndrome). The purpose of this PKM is to motivate girl-students about the importance of raising awareness and insight about the nutrition they need during menstruation. PKM activities carried out by the method of health education by using leaflet media to girl-students of VII class in Nurul Ilmi Junior High School in Padangsidempuan totaling 130 students. The results of this health education activity are continued by giving an evaluation to the girl-students, question-answers about the material provided. There are two questions given to girl-students. Based on the answers given by them, it was shown that they understood the material provided by the instructor. PKM activities carried out went well. Girl-students of VII class in Nurul Ilmi Junior High School who took part in the activities seemed enthusiastic in participating in the health education activities.

Keywords :Nutrition, Adolescent, Menstruation

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikologis, yakni antara usia 10-19 tahun yang merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas (adolescence). Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Widyastuti, 2010).

Dilihat dari segi kuantitas, jumlah remaja usia 13 – 18 tahun Indonesia sebesar 12,8% (Riskesdas, 2013). Sedangkan di Kota Padangsidimpuan, jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) sebesar 21,8% dari total penduduk Kota Padangsidimpuan, yang terdiri dari 49,5 % laki laki dan 50,5% perempuan (Dinkes Kota Padangsidimpuan). Jumlah remaja putri usia 10-19 tahun di Sumatera Utara yang sudah mendapatkan haid/menstruasi sebesar 68,8% (Riskesdas, 2018). Begitu juga dengan jumlah remaja dibanyak negara berkembang tumbuh dengan pesat.

Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi Seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Alasannya remaja perempuan akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Dede dkk, 2010)

Gizi adalah makanan yang dapat memenuhi kesehatan. Zat gizi adalah unsur yang terdapat dalam makanan dan dapat memengaruhi kesehatan. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (Almatsier, 2010).

Energi dan protein yang dibutuhkan remaja lebih banyak dari pada orang dewasa, begitu juga vitamin dan mineral. Seorang remaja laki-laki yang aktif membutuhkan 3.000 kalori atau lebih perhari untuk mempertahankan berat badan normal. Seorang remaja putri membutuhkan 2.000 kalori perhari untuk mempertahankan badan agar tidak gemuk. Vitamin B1, B2 dan B3 penting untuk metabolisme karbohidrat menjadi energi, asam folat dan vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah, dan vitamin A untuk pertumbuhan jaringan. Sebagai tambahan, untuk pertumbuhan tulang dibutuhkan kalsium dan vitamin D yang cukup. Vitamin A, C dan E penting untuk menjaga jaringan-jaringan baru supaya berfungsi optimal. Dan yang amat penting adalah zat besi terutama untuk perempuan dibutuhkan dalam metabolisme pembentukan sel-sel darah merah. Kebutuhan zat besi meningkat pada remaja oleh karena terjadi pertumbuhan yang meningkat ekspansi volume darah dan masa otot. Peran zat besi penting untuk mengangkut oksigen dalam tubuh dan peran lainnya dalam pembentukan sel darah merah remaja putri yang menstruasi membutuhkan tambahan zat besi yang lebih tinggi (Anwar, 2006).

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi setiap bulannya secara teratur kecuali pada saat kehamilan. Mengingat pada proses menstruasi terjadi pengelupasan endometrium disertai perdarahan, maka sudah barang tentu gizi pada saat menstruasi harus mendapat perhatian. Gizi pada saat menstruasi diperlukan untuk mengganti komponen darah yang hilang seperti zat besi dan juga diperlukan untuk proliferasi jaringan endometrium. Pada prinsipnya gizi pada saat menstruasi harus memperhatikan pola makan seimbang sesuai dengan kebutuhan. Akan tetapi mengingat pada saat menstruasi terjadi pengeluaran darah disertai pembuangan sejumlah zat besi, maka diet pada saat menstruasi harus

memperhatikan kecukupan zat-zat gizi yang dikonsumsi (Saiffudin, 2002).

Penelitian oleh Felicia (2015) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa 79,3% remaja putri dengan status gizi normal mengalami siklus menstruasi teratur. Penelitian lainnya oleh Novita (2018) menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian gangguan menstruasi. Hasil penelitian ini mengemukakan bahwa 87,50% remaja putri dengan status gizi lebih mengalami gangguan menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri yang mengalami menstruasi harus memperhatikan gizi yang dikonsumsi, sehingga tidak berdampak pada gangguan menstruasi, seperti perubahan pada siklus menstruasi, perubahan jumlah darah menstruasi dan gangguan yang berhubungan dengan menstruasi (dismenorea dan premenstrual syndrom).

Salah satu kegiatan yang dilakukan untuk menambah pengetahuan dan wawasan remaja putri tentang gizi pada saat menstruasi yaitu melalui penyuluhan. Kegiatan penyuluhan tentang gizi saat menstruasi dilaksanakan dilatabelakangi oleh masih banyaknya siswi putri yang kurang memperhatikan apa yang dikonsumsinya selama menstruasi. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk mengubah kebiasaan makan siswi remaja putri pada saat menstruasi. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui penyuluhan kesehatan tentang “Gizi Saat Menstruasi”.

Pre-planning/SAP kegiatan penyuluhan tentang gizi saat menstruasi bagi siswi putri kelas VII remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Nurul Ilmi sudah dipersiapkan sebelum acara kegiatan penyuluhan kesehatan dimulai. Adapun persiapan yang dilakukan yaitu, pemilihan lokasi, pencocokan waktu pelaksanaan dengan pihak Sekolah Menengah Pertama Nurul Ilmi, pembuatan materi penyuluhan, pembuatan leaflet dan persiapan konsumsi untuk

audiens. Kemudian kesiapan dan kesehatan pemateri untuk melakukan penyuluhan tentang “Gizi saat Menstruasi”. Penyuluhan dimulai tepat waktu karena audiens sudah mempersiapkan diri di tempat beberapa menit sebelum acara dimulai.

Sebelum kegiatan dilaksanakan sudah ada kesepakatan antara pemateri dengan kepala sekolah, guru penanggung jawab siswi putri dan siswi putri kelas VII Sekolah Menengah Pertama Nurul Ilmi. Pemateri sudah meminta izin terlebih dahulu kepada kepala sekolah. Kemudian setelah diberikan izin, penyuluh melakukan pencocokan jadwal dengan kepala sekolah dan guru penanggung jawab siswi putri. Adapun media yang digunakan dalam penyuluhan ini sudah disiapkan dengan baik, yaitu slide show dan leaflet.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan penyuluhan ini berguna sebagai sarana aktualisasi diri dosen untuk menjadi tenaga pengajar dan tenaga kesehatan yang profesional, serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan kesehatan di lapangan. Bagi remaja putri kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Nurul Ilmi Padangsidempuan, penyuluhan ini dapat memberikan motivasi tentang gizi pada menstruasi. Penyuluhan ini juga sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Sekolah Tinggi Kesehatan Aufa Royhan Padangsidempuan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Jum'at, tanggal 27 Juli 2018, pukul 14.00 – 14.30 WIB. Penyuluhan yang berlangsung selama 30 menit ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Nurul Ilmi Padangsidempuan pada semua siswi putri kelas VII. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi kepada remaja putri mengenai gizi yang diperlukannya selama masa menstruasi. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu penyuluh/pemateri (Delfi Ramadhini, SKM, M.Biomed) dan

anggota sebagai moderator (Yanna Wari Harahap, SKM, M.P.H). Penyuluhan berupa presentase dan pemberian leaflet. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 130 orang siswi putri kelas VII.

Penyuluhan dilakukan kepada siswa putri kelas VII Sekolah Menengah Pertama Nurul Ilmu Padangsidimpuan yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 10 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 30 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab selama 20 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari siswi putri bertanya kepada pemateri dan pemateri memberikan pertanyaan kepada siswi putri. Siswi putri diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan *feedback*. Siswi putri terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Ada dua orang siswi putri yang bertanya kepada pemateri. Kemudian pemateri memberikan pertanyaan kepada siswi putri dan yang menjawab dengan benar akan mendapatkan *doorprize*. Siswi putri terlihat semangat ingin mendapatkan *doorprize* tersebut, tetapi ada satu pertanyaan yang sulit dijawab sehingga sampai ada empat orang siswi putri yang salah menjawab dan siswi yang ke lima barulah menjawab pertanyaan dengan benar.

Penyuluhan dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sebelumnya. Siswi putri memiliki kesiapan dalam mendengarkan materi yang disampaikan dan peserta mampu memahami materi tentang “Gizi Saat Menstruasi”. Sarana prasarana berupa laptop, LCD, proyektor dan pointer yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini dapat digunakan dengan baik. Adapun media yang digunakan seperti slide dan leaflet juga dapat berfungsi dengan baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini di lanjutkan dengan memberikan evaluasi

kepada audiens yaitu siswa putri. Terdapat dua pertanyaan yang diberikan kepada audiens dan audiens antusias serta besemangat dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya audiens yang menunjuk tangan untuk mencoba menjawab pertanyaan pemateri. Hanya saja ada siswi putri yang sulit untuk mengingat dan mengucapkan istilah-istilah di bidang kesehatan yang baru bagi mereka.

Penyuluhan dilakukan dengan cara mengumpulkan seluruh siswa putri kelas VII di sebuah ruangan yang cukup luas, di mana biasanya ruangan digunakan untuk beribadah bagi siswi putri di lantai 3 Sekolah Menengah Pertama Nurul Ilmi. Anggota/moderator memberikan kata sambutan dan menjelaskan materi yang akan diberikan kepada siswi putri. Kemudian langsung dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pemateri. Seluruh siswi putri yang mengikuti kegiatan penyuluhan terlihat tertib dan sesuai dengan arahan pemateri. Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab seputar materi yang diberikan dan pemberian snack kepada siswi putri. Penyuluhan ditutup oleh pemberian *doorprize* dan diakhiri salam penutup oleh moderator.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan kepada Remaja Putri SMP Nurul Ilmi



Gambar 2. Antusiasme Audien untuk Menjawab Pertanyaan yang Diberikan



Gambar 3. Seluruh Tim Penyuluh dan Peserta Kegiatan Penyuluhan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Siswi putri kelas VII Sekolah Menengah Pertama Nurul Ilmi yang mengikuti kegiatan terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang “Gizi Saat Menstruasi”. Hal ini terbukti dengan antusias siswi putri dalam sesi tanya jawab selama kegiatan penyuluhan. Remaja putri juga mendengarkan materi penyuluhan dengan teratur dan tertib.

Kegiatan penyuluhan tentang menstruasi, khususnya materi “Gizi Saat Menstruasi” dapat dilakukan lebih sering agar remaja putri mengetahui tentang gizi dan kesehatan reproduksinya.

5. REFERENSI

Almatsier, S. (2014). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.

Anwar, HM. (2006). Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia. Primamedia Pustaka: Jakarta.

Dedeh, dkk. (2010). Sehat Dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Sarana Bobo: Jakarta.

Felicia, Esther Hutagaol, Rina Kundre. 2015. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di PSIK FK Unsrat Manado. E-journal Keperawatan (e-Kp),3(1).

Novita R. 2018. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. Jurnal Amerta Nutrition, 2(2).

Saifuddin, AB. (2002). Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta.

Widyastuti, Y., dkk. (2009). Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Fitrimaya.