

## **MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI DAN PEMENUHAN NUTRISI YANG ADEKUAT BAGI ANAK REMAJA**

**Titan Ligita<sup>1)</sup>, Nita Arisanti Yulanda<sup>2)</sup>, Nadia Rahmawati<sup>3)</sup>,  
Winarianti<sup>4)</sup>, Siti Raudhatul Jannah<sup>5)</sup>, Delia<sup>6)</sup>**

<sup>1,5,6)</sup> Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

<sup>2,3)</sup> Prodi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

<sup>4)</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

*titan.ligita@ners.untan.ac.id*

### **Abstract**

The health and nutrition of young people are of paramount importance for their growth and development. Nevertheless, adolescents may be less aware of the importance of reproductive health due to a lack of understanding about the topic and how to care for their reproductive health through personal hygiene and adequate nutrition. This lack of awareness may result in adverse consequences for the reproductive system. Therefore, it is essential to provide adolescents with appropriate education through community service activities to prevent them from encountering issues related to their reproductive health. The objective of this community service activity was to disseminate information to adolescents at school and to ascertain their knowledge of reproductive health before and after receiving education on the subject. Muhammad Al Fatih Islamic School in Pontianak was selected as a partner in this activity due to the expressed needs of the school regarding reproductive system care. This activity involved not only elementary school students between the ages of 10 and 12, amounting to 40 individuals, but also their accompanying teachers. The results of this activity indicate a difference in the level of knowledge of schoolchildren regarding the reproductive system and the fulfillment of nutrition before and after the provision of education.

*Keywords: community engagement, reproductive health, nutrition, adolescent.*

### **Abstrak**

Kesehatan reproduksi dan pemenuhan nutrisi bagi remaja sangat penting untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Namun remaja dapat kurang memperhatikan kesehatan reproduksinya akibat pengetahuan terbatas mengenai kesehatan reproduksi dan bagaimana merawatnya melalui kebersihan diri dan nutrisi yang cukup. Untuk itu pemberian edukasi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tepat bagi remaja dapat mencegah remaja mengalami masalah yang terkait sistem reproduksinya. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada remaja di sekolah dan mengidentifikasi pengetahuan siswa sekolah dasar sebelum dan setelah diberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi. Sekolah Islam Muhammad Al Fatih Pontianak dipilih menjadi mitra di dalam kegiatan ini karena kebutuhan yang disampaikan oleh sekolah mengenai perawatan sistem reproduksi. Kegiatan ini melibatkan tidak hanya siswa sekolah dasar antara usia 10 hingga 12 tahun yang berjumlah 40 orang, tetapi juga guru pendamping. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapatnya perbedaan tingkat pengetahuan pada anak sekolah terkait sistem reproduksi dan pemenuhan nutrisi saat sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

*Keywords: Pengabdian kepada masyarakat, nutrisi, kesehatan reproduksi, remaja.*

## PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi dan nutrisi saling terkait. Nutrisi sangat berhubungan dengan beberapa aspek kesehatan reproduksi sehingga nutrisi yang terpenuhi dengan baik akan sangat dibutuhkan oleh anak sekolah dasar yang masuk dalam kategori remaja awal, yaitu kelas 5 dan 6. Di kota Pontianak, prevalensi status gizi anak usia 5 tahun hingga 12 tahun adalah obesitas dan gemuk yang mencapai masing-masing 16.4% dan 15.38% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Adapun usia remaja menurut World Health Organization (2024) adalah antar 10 hingga 19 tahun. Sedangkan kategori remaja terbagi menjadi tiga yaitu remaja awal (berusia 10 hingga 13 tahun), remaja pertengahan (usia 14-17) dan remaja akhir (18 hingga 21 tahun).

Kesehatan remaja perlu diperhatikan dalam berbagai aspek termasuk pola nutrisi, pertumbuhan dan perkembangan termasuk Kesehatan sistem tubuh remaja. Remaja memerlukan kecukupan nutrisi karena berada pada fase penting dimana pertumbuhan dan perkembangan memerlukan nutrisi yang adekuat. Pemenuhan nutrisi yang kurang akan berdampak negatif terhadap Kesehatan mental, aktivitas fisik serta prestasi akademik (Mumena et al., 2023).

Untuk dapat tumbuh dan berkembang secara sehat, remaja memerlukan informasi yang adekuat termasuk mengenai kesempatan dalam mengembangkan keterampilan dalam kehidupan, mengetahui layanan Kesehatan yang tepat serta lingkungan yang mendukung Pendidikan seksual sesuai usia (World Health Organization, 2024) dan mengenal Kesehatan reproduksi. Selama fase remaja, pola perilaku kehidupan

dipelajari dan ditetapkan seperti mengatur pola makan, aktivitas fisik yang akan melindungi Kesehatan mereka di masa mendatang (World Health Organization, 2024).

Sekolah menyediakan lingkungan yang dapat mendukung atau menghambat pemberian nutrisi yang tepat bagi anak sekolah. Sebagai contoh, Ketika anak sekolah mudah mendapatkan makanan yang tidak sehat (tinggi kandungan lemak dan gula), sekolah sebaiknya menciptakan lingkungan yang mendukung dan terintegrasi dengan lingkungan nutrisi yang sehat sehingga sekolah tidak hanya mengajarkan pentingnya perilaku makan yang sehat tetapi memberi contoh dan mendorong perilaku tersebut. Kesehatan anak sekolah dapat ditingkatkan dengan memberikan edukasi yang tepat yang berfokus pada perilaku makan yang baik dan pemilihan kualitas makanan yang sehat (Otsuka et al., 2020).

Nutrisi yang adekuat sangat penting bagi Kesehatan reproduksi terutama saat pertumbuhan remaja pada masa pubertas. Masa pubertas dapat dimulai sejak anak sekolah berada di kelas 5 atau 6, Dimana pada usia tersebut anak sekolah masuk pada kategori remaja awal. Kecukupan gizi sangat penting untuk Kesehatan dan perkembangan kesuburan remaja awal tersebut. Adanya hubungan antara pengetahuan Kesehatan reproduksi dengan status gizi (Chasanah, 2016) menunjukkan bahwa remaja awal memerlukan Pendidikan terhadap kedua aspek tersebut. Dengan pengetahuan yang memadai, kesiapan akan masa pubertas menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil wawancara tim dengan salah satu guru Sekolah pada saat dilakukannya kegiatan PKM tahun sebelumnya, disampaikan bahwa siswa perlu diberikan informasi

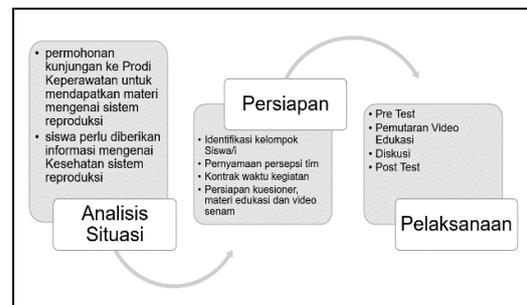
mengenai Kesehatan sistem reproduksi dengan mengenal terlebih dahulu sistem reproduksi yang diberikan oleh tenaga Kesehatan. Kemudian pada bulan Februari, pihak sekolah menyampaikan surat permohonan kunjungan ke Prodi Keperawatan untuk mendapatkan materi mengenai sistem reproduksi. Sehingga, kami menetapkan rencana pemberian edukasi untuk mengakomodasi kebutuhan akan informasi mengenai Kesehatan reproduksi. Kami juga memberikan materi kecukupan nutrisi karena ada dampaknya bagi Kesehatan reproduksi. Kami juga mengkonfirmasi pihak sekolah bahwa mereka setuju untuk diberikan materi tambahan mengenai kecukupan nutrisi. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini (PKM) adalah untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan sistem reproduksi dan kecukupan nutrisi bagi anak remaja dan diharapkan terdapat peningkatan pengetahuan mengenai cara menjaga kesehatan reproduksi yang didukung dengan konsumsi nutrisi yang adekuat.

## METODE

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada tahap persiapan adalah melakukan pengurusan perizinan untuk melakukan kegiatan dari Fakultas Kedokteran untuk ke Sekolah Islam Muhammad Al-Fatih Pontianak, Kota Pontianak. Kemudian, dilakukan pengidentifikasian kelompok siswa yang ada di sekolah Al-Fatih. Selanjutnya dilakukan penyamakan persepsi kepada anggota PKM untuk dapat memfasilitasi kegiatan dengan baik. Kami juga melakukan kontrak waktu yang tepat dengan pihak Sekolah untuk melakukan edukasi. Untuk menunjang kegiatan edukasi, kami

menyiapkan kuesioner pengetahuan kesehatan reproduksi dan kecukupan nutrisi melalui pre test dan post test. Sedangkan pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang akan dilakukan adalah melakukan pengaturan tempat. Kegiatan edukasi diselenggarakan di Gedung Prodi Keperawatan FK Untan, dan dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Kegiatan dimulai dengan menyebarkan lembar soal pretest, kemudian dilanjutkan materi Edukasi. Kegiatan diskusi dan tanya jawab dilakukan setelah pemutaran video edukasi. Selanjutnya dilakukan post test dan evaluasi verbal dari peserta dan pendamping siswa. Evaluasi ini dilakukan pada akhir sesi pertemuan tentang pencapaian tujuan dari edukasi dan evaluasi pelaksanaan kegiatan Kesehatan reproduksi dan kecukupan nutrisi.

Pada Gambar 1, kegiatan pengabdian kepada masyarakat diilustrasikan berdasarkan analisis situasi, persiapan dan pelaksanaan.



Gambar 1: Skema Pelaksanaan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswi yang terlibat dalam kegiatan edukasi melalui kegiatan PKM ini sangat antusias mendengarkan dan mengajukan pertanyaan mengenai perawatan organ reproduksi, kesehatan reproduksi serta kecukupan nutrisi bagi remaja. Hasil penilaian pre test dan post test tergambar pada Tabel 1, dimana

menunjukkan adanya perubahan pada pengetahuan sebelum dan sesudah video edukasi diberikan.

**Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test**

Test	Pengetahuan					
	kurang		cukup		baik	
	f	%	f	%	f	%
pre	1	2.5%	7	17.5%	32	80%
post	0	0%	4	10%	36	90%

Hasil pemutaran video edukasi menunjukkan terjadi peningkatan jumlah siswa yang memiliki pengetahuan cukup dan baik. Saat sebelum pemutaran video, masih terdapat siswa yang memiliki pengetahuan kurang tetapi didominasi oleh siswa yang memiliki pengetahuan baik. Kemudian siswa yang memiliki pengetahuan baik meningkat dari 80% menjadi 90% dan tidak ada lagi siswa yang memiliki pengetahuan kurang mengenai kesehatan reproduksi dan kecukupan nutrisi. Hal yang sama ditemukan pada penelitian Fidora dan Utami (2022) dimana terdapat perbedaan tingkat pengetahuan remaja saat sebelum dan sesudah edukasi dimana terdapat pengaruh yang signifikan. Perlunya mengidentifikasi pengetahuan remaja untuk mengetahui sejauh mana informasi yang belum diketahui oleh remaja sehingga tenaga kesehatan dan pendidik dapat mempersiapkan materi yang sesuai bagi mereka. Pada penelitian Mareti dan Nurasa (2022) didapatkan bahwa pengetahuan remaja tergolong baik mengenai pemeliharaan alat reproduksi dan kesehatan reproduksi namun terdapat pengetahuan sedang dalam hal gizi pada remaja. Untuk itu, memberikan informasi secara lengkap mengenai topik yang terkait dan saling mendukung bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat bermakna.

Selain mendapat edukasi mengenai kesehatan reproduksi melalui bentuk ceramah atau seminar, remaja juga dapat memperoleh informasi mengenai kesehatan reproduksi dan perawatannya melalui sumber lain seperti buku atau internet. Selain buku dan internet, rumah sakit (informasi diperoleh dari tenaga kesehatan) menjadi salah satu sumber informasi yang disampaikan oleh remaja untuk memperoleh pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi (Mareti & Nurasa, 2022). Selain internet, sumber informasi dapat berasal dari media sosial dan teman (Yarza et al., 2019). Bentuk pemberian edukasi dapat bervariasi. Selama ini, informasi yang diberikan sering kali disampaikan melalui bentuk edukasi dan ceramah. Adapun saran yang perlu dipertimbangkan dalam pemberian materi edukasi kesehatan reproduksi remaja adalah dengan metode diskusi karena remaja merupakan era yang aktif untuk bertanya dan rasa keingintahuan cenderung besar (Fatkhayah et al., 2020).

Edukasi atau pendidikan mengenai kesehatan reproduksi merupakan tanggung jawab berbagai pihak. Anggapan pendidikan KKR hanya tanggung jawab orang tua saja, merupakan hal yang keliru, karena pendidikan kesehatan reproduksi merupakan tanggung jawab bersama saat remaja berada di sekolah, rumah dan masyarakat dimana menurut Fitriana dan Siswantara (2018), dengan keterbatasan pengetahuan guru mengenai kesehatan reproduksi remaja, maka perlu adanya pelatihan terkait kesehatan reproduksi pada guru atau pendidik. Pelatihan diberikan agar pihak terkait lebih memahami apa yang perlu disampaikan kepada remaja sesuai tingkat pemahaman dan tahap perkembangan usianya serta apa yang

tindakan yang perlu dilakukan untuk mendukung peningkatan kesehatan reproduksi remaja.

Peran orang tua pun sangat bermakna di dalam memengaruhi pengetahuan kesehatan reproduksi bagi anak karena orang tua merupakan sumber informasi terdekat dan tercepat dan terbaik bagi anak. Tingkat pendidikan orang tua menjadi hal yang dipertimbangkan untuk dapat memberikan informasi yang tepat bagi anak. Komunikasi yang tepat diperlukan dalam penyampaian informasi mengenai kesehatan reproduksi ini untuk mendukung kenyamanan anak saat berdiskusi dengan orang tua (Ernawati, 2018). Selain orang tua, informasi mengenai kesehatan reproduksi tak hanya diketahui oleh remaja akan tetapi pendidik dan penyelenggara program remaja agar dapat menurunkan masalah kesehatan reproduksi karena pengetahuan sejak dini akan membangun kebiasaan remaja berperilaku baik terhadap kebersihan dan kesehatan reproduksi itu sendiri (Khairani et al., 2023). Khairani et al. melanjutkan penjelasannya bahwa pertumbuhan remaja perlu dipantau seperti mengukur berat badan dan tinggi badan serta komposisi tubuh pada remaja, karena penyempurnaan pertumbuhan organ reproduksi dipengaruhi oleh zat gizi sehingga gizi seimbang yang diperlukan remaja akan mendukung proses perkembangan dan pertumbuhan serta aktivitas hari-hari (Khairani et al., 2023).

Remaja dapat memiliki sikap positif terhadap perlunya menjaga kebersihan organ kesehatan reproduksi (Srimiyati et al., 2018). Memahami kesehatan organ reproduksi tak hanya mengetahui bagaimana menjaga kebersihan akan tetapi perlu memahami fungsi perkembangan organ dengan baik, memahami perubahannya agar

dapat bertanggung jawab dalam berperilaku untuk lebih hati-hati dalam merawat dan melindungi organ reproduksi (Hasanah, 2016). Ketertarikan remaja dengan jenis kegiatan pendidikan dan pembinaan terhadap kesehatan reproduksi remaja cukup baik karena menurut mereka, kegiatan ini akan menambah wawasan dalam menjalani proses tumbuh kembang sebagai remaja untuk mencegah perilaku/hal negatif yang mungkin terjadi serta untuk meningkatkan potensi sebagai remaja yang memiliki karakter dan prestasi (Srimiyati et al., 2018).

Pemberian informasi yang tepat mengenai kesehatan reproduksi tidak dapat dipisahkan dengan materi mengenai kebutuhan nutrisi dan pemenuhannya pada remaja. Hal ini penting untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan yang diharapkan dapat mengubah perilaku dalam pemenuhan nutrisi agar dapat terhindar dari anemia dan kurang energi kronis yang dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya terutama pada kesehatan sistem reproduksinya (Hudaya & Aisyaroh, 2018). Sebagai contoh, kebutuhan nutrisi bagi remaja putri dimana pemberian edukasi terutama pada remaja putri sangat penting sebab remaja putri akan menjadi calon ibu sehingga perlu untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan bagaimana pemenuhan gizi yang tepat. Materi tak hanya kesehatan reproduksi tetapi aktivitas fisik pun perlu diberikan untuk mempersiapkan mereka di saat menjadi orang tua di masa depan karena remaja saat ini kurang aktif karena lebih sering terlibat dalam aktivitas hiburan seperti permainan gawai (*gadget*) (Irawan et al., 2020).

Baik remaja pria dan perempuan, perlu mengetahui jenis

nutrisi apa saja yang dibutuhkan karena tampak pada skrining jenis makanan yang dikonsumsi, masih ditemukan remaja mengonsumsi makan cepat saji dan kurang bergizi dan berbahan pengawet (Wigati & Nisak, 2022). Remaja yang kurang memahami jenis makanan yang tepat, akan secara sembarangan mengonsumsi makanan yang dapat berdampak pada kesehatannya terutama kesehatan sistem reproduksinya. Begitu juga dengan perbedaan jenis kebutuhan nutrisi berdasarkan jenis kelamin. Perbedaan kebutuhan anak laki-laki dan perempuan berbeda membuat mereka membutuhkan jenis nutrisi yang berbeda hal ini dikarenakan anak laki-laki banyak melakukan aktivitas fisik sehingga membutuhkan energi sedangkan kebutuhan protein akan dibutuhkan perempuan karena siklus menstruasi yang dialami perempuan setiap periodenya (Wigati & Nisak, 2022).



## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggambarkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan kecukupan nutrisi pada remaja sekolah di Sekolah Islam Muhammad AlFatih Pontianak. Sebanyak 40 siswi mengikuti edukasi mengenai kesehatan reproduksi, perawatannya serta kebutuhan nutrisi bagi remaja yang

diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada penyedia dana untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu Universitas Tanjungpura. Kami juga berterima kasih kepada semua staf Sekolah beserta Pimpinan Sekolah Islam Muhammad Al Fatih Pontianak termasuk siswa dalam kegiatan ini. Selain itu ucapan terima kasih diberikan kepada staf dan mahasiswa keperawatan di Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang terkait dalam kesuksesan kegiatan PKM ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chasanah, S. U. (2016). Analisis pengetahuan kesehatan reproduksi asupan zat gizi dengan status gizi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 7(2), 142-148.
- Ernawati, H. (2018). Pengetahuan kesehatan reproduksi remaja di daerah pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 58-64.
- Fatkhiyah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi kesehatan reproduksi remaja. *Abdimas Mahakam Journal*, 4(1), 84-89.
- Fidora, I., & Utami, A. S. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan remaja. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 5(2), 73-82.
- Fitriana, H., & Siswantara, P. (2018). Pendidikan kesehatan reproduksi remaja di smpn 52 surabaya. *The*

- Indonesian Journal of Public Health*, 13(1), 107-118.
- Hasanah, H. (2016). Pemahaman kesehatan reproduksi bagi perempuan: Sebuah strategi mencegah berbagai resiko masalah reproduksi remaja. *Sawwa*, 11(2), 229-251.
- Hudaya, I., & Aisyaroh, N. (2018). Pemenuhan kebutuhan nutrisi kelompok remaja putri untuk mencegah anemia. *J-ABDIPAMAS*, 2(2), 47-51.
- Irawan, A. M. A., Umami, Z., & Rahmawati, L. A. (2020). Peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi dan kesehatan reproduksi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 2(2), 46-51.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *'Riset Kesehatan Dasar'*. Ministry of Health Republic of Indonesia.
- Khairani, K., Putri, M., & Christy, J. (2023). Penyuluhan peningkatan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi di SMK Kesehatan Imelda tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(1), 11-16.
- Mareti, S., & Nurasa, I. (2022). Tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di kota Pangkalpinang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 25-32.
- Mumena, W. A., Alnezari, A. I., Safar, H. I., Alharbi, N. S., Alahmadi, R. B., Qadhi, R. I., . . . Kutbi, H. A. (2023). Media use, dietary intake, and diet quality of adolescents in Saudi Arabia. *Pediatric Research*, 94, 789-795.
- <https://doi.org/10.1017/S1368980016001099>
- Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., Jikea, M., Osaki, Y., Higuchi, S., & Kanda, H. (2020). Gender differences in dietary behaviors among Japanese adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 20, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101203>
- Srimiyati, S., Hardika, B. D., Susanty, A., Surani, V., & Resta, N. A. (2018). Penguatan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 2(1), 17-21.
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya edukasi gizi seimbang bagi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 85-90.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent and young adult health*. Retrieved 15 February 2024 from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Yarza, H. N., Maesaroh, M., & Kartikawati, E. (2019). Pengetahuan kesehatan reproduksi remaja dalam mencegah penyimpangan seksual. *Sarwahita : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 16(1), 75-79. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.161.08>