

EDUKASI GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 30 JAKARTA

Inne Indraaryani Suryaalamshah¹⁾, Nunung Cipta Dainy²⁾, Dadang Herdiansyah³⁾

^{1,2)} Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

³⁾ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta
rosmayani.fisipol@soc.uir.ac.id

Abstract

Malnourished adolescents are at risk of reproductive system development disorders, including menstrual disorders, infertility, and pregnancy problems. Low adolescent knowledge about reproductive health leads to a lack of awareness about the importance of maintaining reproductive health or having misconceptions about reproductive health. Community service activities aim to increase adolescent girls' knowledge about nutrition and reproductive health and their ability to detect signs and symptoms in the early stages of reproductive system disorders. The community service activity was carried out at SMAN 30 Jakarta with 40 respondents, using lecture (counseling) and discussion methods using educational media such as power point and food models. The results showed that the average score of female students before being given education was 51.3, increasing by 41.7 points to 93 after being educated with a percentage increase of 81.3%. The pre-test results showed that the majority of female students were in the poor category, namely 26 female students (65%), and from the post-test results, the students' knowledge increased to the good category, namely 30 female students (75%). This activity effectively increased female students' knowledge after about balanced nutrition and reproductive health.

Keywords: adolescent girls, reproductive health, sman 30 jakarta.

Abstrak

Remaja yang kekurangan gizi berisiko mengalami gangguan perkembangan sistem reproduksi, diantaranya gangguan menstruasi, infertilitas, dan masalah kehamilan. Pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi yang rendah, menyebabkan kurangnya kesadaran remaja tentang pentingnya pemeliharaan kesehatan reproduksi atau mempunyai konsep yang salah terhadap kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi dan kesehatan reproduksi serta memiliki kemampuan untuk melakukan deteksi dini tanda dan gejala pada tahap awal gangguan sistem reproduksi. Kegiatan pengabdian tersebut dilaksanakan di SMAN 30 Jakarta dengan jumlah responden sebanyak 40 orang, menggunakan metode ceramah (penyuluhan) dan diskusi dengan menggunakan media edukasi adalah powerpoint dan food model. Hasil menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswi sebelum diberikan edukasi 51,3 meningkat sebesar 41,7 poin menjadi 93 setelah dididaksi dengan persentase peningkatan yaitu sebesar 81,3 %. Hasil pre test siswi mayoritas dengan kategori kurang yaitu sebanyak 26 siswi (65%) dan dari hasil post test pengetahuan siswi meningkat dengan kategori baik sebanyak 30 siswi (75%). Kegiatan ini efektif meningkatkan pengetahuan siswi setelah tentang gizi seimbang dan kesehatan reproduksi.

Keywords: remaja putri, kesehatan reproduksi, sman 30 jakarta.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase unik dan kritis dalam setiap tahapan kehidupan individu. Fase ini merupakan fase transisi dari anak-anak menjadi individu dewasa, yang dapat dilihat dari perubahan fisik dan psikososial. Perubahan-perubahan tersebut membawa peluang yang positif sekaligus risiko negatif yang akan berdampak pada masa mendatang (Irfan et al., 2023). Remaja yang kekurangan gizi berisiko mengalami gangguan perkembangan sistem reproduksi, diantaranya gangguan menstruasi, infertilitas, dan masalah kehamilan. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7% dalam 1 tahun (Salmawati et al., 2022). Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi remaja putri antara lain status gizi, kecukupan zat gizi makro, aktivitas fisik, stres, dan gangguan endokrin. Remaja dengan status gizi kurang maupun gizi lebih berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi (Maedy et al., 2022).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi masalah gizi remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu 1,7% sangat kurus, 6,6% kurus, 8,8% gemuk, dan 3,3% obesitas. Prevalensi masalah gizi remaja usia 16-18 tahun di Provinsi DKI Jakarta yaitu 2,6% sangat kurus, 5,0% kurus, 14,4% gemuk, dan 4,8% obesitas (Kesehatan, 2023). Status gizi normal dibutuhkan dalam mempertahankan siklus ovulasi agar tetap teratur. Status gizi lebih maupun kurang akan menurunkan fungsi hipotalamus. Hipotalamus tidak akan memberikan

stimulus pada hipofisis anterior untuk memproduksi FSH dan LH (Marmi, 2013).

Remaja khususnya yang tinggal di perkotaan tumbuh dan berkembang dalam suasana lingkungan perkotaan, maka penting untuk dibekali pengetahuan bagaimana berperilaku hidup sehat dengan menerapkan pedoman gizi seimbang dan cara menjaga kebersihan diri serta kesehatan reproduksi. Pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi yang kurang, menyebabkan kurangnya kesadaran remaja tentang pentingnya pemeliharaan kesehatan reproduksi atau mempunyai konsep yang salah terhadap kesehatan reproduksi.

Masalah kesehatan reproduksi yang tidak segera terdeteksi dan tidak segera mendapatkan tindakan pengobatan akan menyebabkan penyakit yang cukup serius bahkan berbahaya seperti kanker servik, infertilitas, dan sebagainya. Dampak yang timbul dari ketidakaturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar adalah terdapatnya gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda – tanda anemia lainnya.

Berdasarkan hal tersebut diperlukan kegiatan peningkatan pengetahuan khususnya untuk remaja putri tentang gizi dan kesehatan reproduksi. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan edukasi tentang gizi dan kesehatan reproduksi serta cara melakukan deteksi dini tanda dan gejala pada tahap awal gangguan sistem reproduksi kepada remaja di SMAN 30 Jakarta. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri

tentang gizi dan kesehatan reproduksi serta memiliki kemampuan untuk melakukan deteksi dini tanda dan gejala pada tahap awal gangguan sistem reproduksi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2025 bertempat di SMAN 30 Jakarta jalan Jenderal Ahmad Yani No. 43A, RT 13/RW 2 Cempaka Putih Timur, Kecamatan Cempaka Putih, Kota Jakarta Pusat. Sasaran dalam kegiatan ini adalah 40 remaja putri dengan kisaran usia 16-18 tahun yang bersekolah di SMAN 30 Jakarta. Kegiatan pengabdian tersebut menggunakan metode ceramah (penyuluhan) dan diskusi dengan menggunakan media edukasi adalah powerpoint dan *food model*.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang pertama yaitu tahap persiapan, diantaranya tim melakukan perizinan dan koordinasi dengan pihak mitra (Kepala Sekolah SMAN 30 Jakarta). Selain itu, dilakukan persamaan persepsi dan pembagian tugas antar tim untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Selanjutnya dilakukan pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) untuk mengetahui status gizi dan pengukuran kadar Hb untuk mengetahui status anemia remaja putri. Tahapan yang ketiga yaitu kegiatan edukasi terbagi menjadi dua materi. Pertama yaitu edukasi tentang pedoman gizi seimbang dan bagaimana menjaga agar status gizi tetap normal. Edukasi yang kedua adalah tentang kesehatan reproduksi perempuan dan bagaimana cara mendeteksi dini adanya gangguan/masalah kesehatan reproduksi. Materi diberikan menggunakan media powerpoint, dan

food model. Setelah materi edukasi diberikan dilanjutkan sesi diskusi/tanya jawab. Tahapan keempat merupakan evaluasi kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui efektivitas dari edukasi dengan menggunakan *pre-test* (diberikan sebelum materi) dan *post-test* (diberikan setelah materi) yang berjumlah 10 soal. Selain itu, evaluasi yang dilakukan bertujuan mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2025 diawali dengan registrasi peserta pada pukul 09.00 WIB lalu dilanjutkan pengukuran tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) (Gambar 1) serta pengukuran kadar Hb (Gambar 2). Kedua pengukuran tersebut dilakukan untuk mengetahui gambaran kesehatan yaitu status gizi dan status anemia siswa yang berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi perempuan.



Gambar 1. Pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa

Kegiatan selanjutnya setelah dilakukan pengukuran kesehatan, yaitu pengisian lembar pre-test sebanyak 10 soal dengan waktu pengerjaan \pm 10 menit (Gambar 3). Pre-test tersebut dilakukan untuk mengetahui pengetahuan awal siswa tentang gizi dan kesehatan reproduksi sebelum diberikan materi edukasi atau penyuluhan.



Gambar 2. Pengukuran kadar Hb siswa



Gambar 3. Pengerjaan *pre test* dan *post test* oleh siswa

Edukasi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat

di SMAN 30 Jakarta ini terdiri dari dua materi yaitu tentang pedoman gizi seimbang termasuk cara menjaga agar status gizi tetap normal (Gambar 4). Edukasi yang kedua adalah tentang kesehatan reproduksi perempuan dan cara mendeteksi dini adanya gangguan/masalah kesehatan reproduksi (Gambar 5).



Gambar 4. Penyampaian materi pedoman gizi seimbang



Gambar 5. Penyampaian materi kesehatan reproduksi

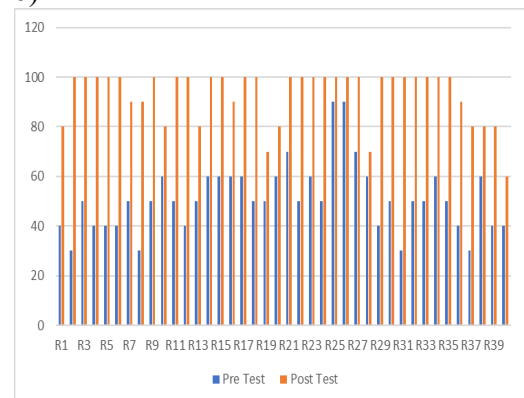
Dalam penyampaian materi edukasi tersebut dijelaskan status gizi

dan hasil pengecekan kadar hemoglobin, sehingga peserta lebih memahami pentingnya pengukuran status gizi, kadar Hb dan perannya dalam menjaga kesehatan reproduksi perempuan. Remaja perempuan seringkali merasa kurang puas dengan kondisi tubuhnya, sementara pada usia remaja ukuran tubuh, usia dan status kesehatan berhubungan dengan masa reproduksi (Sari *et al.*, 2023). Organ reproduksi manusia membutuhkan zat gizi yang cukup agar mencapai kematangan seksual dan berfungsi normal.

Gizi seimbang akan menentukan kesehatan organ reproduksi dan meningkatkan kesuburan. Apabila saat masih usia remaja memiliki kondisi kesehatan yang baik, status gizinya normal maka akan melahirkan anak-anak yang sehat dan mempunyai status gizi yang normal pula. Maka dari itu, sosialisasi pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk kesehatan, terutama kesehatan reproduksi sangat perlu dilakukan (Endartiwi *et al.*, 2024). Edukasi yang menggunakan metode ceramah dan diskusi telah terlaksana dengan baik serta lancar. Setelah materi edukasi selesai diberikan, kegiatan selanjutnya yaitu sesi diskusi dan tanya jawab. Para siswi yang hadir terlihat antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan edukasi. Metode ceramah dan diskusi yang digunakan pada kegiatan edukasi sangat tepat dan efektif. Hal tersebut dikarenakan peserta menjadi lebih aktif dalam mengemukakan pendapat, menyimpulkan atau memecahkan masalah berdasarkan materi yang telah dipelajari (Rahmawati, 2017).

Penyampaian materi edukasi menggunakan media power point dan *food model*. Sebagai alat peraga, *food model* berupa panduan yang menggambarkan porsi makanan

seimbang dalam satu piring untuk satu kali makan. Berfungsi untuk memperjelas pada saat penyampaian materi pedoman gizi seimbang. Dari *food model* yang dilihat langsung tersebut, diharapkan siswi dapat mengetahui gambaran porsi pada saat makan utama agar memiliki status gizi normal. Penyuluhan dengan media *food model* 'Piring Makanku' berpengaruh terhadap pola makan seimbang remaja (Asyary *et al.*, 2018). Setelah penyampaian materi edukasi dan sesi diskusi selesai, dilanjutkan dengan pengerjaan *post-test* sebanyak 10 soal. Evaluasi tersebut bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswi setelah diberikan materi (Gambar 6).



Gambar 6. Grafik hasil penilaian *pre-test* *post-test*

Berdasarkan hasil analisis pada Gambar 6 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai *pre-test* ke *post-test* siswa. Rentang nilai hasil *pre-test* siswa beragam dengan rentang nilai yaitu 30 – 90. Rentang nilai tersebut meningkat setelah siswa diberikan materi edukasi menjadi 60 – 100.

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswi tentang pentingnya gizi dan kesehatan reproduksi sebelum diberikan materi edukasi masih rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil *pre test* siswi mayoritas dengan kategori kurang yaitu sebanyak 26 siswi (65%) dan dari hasil *post test* pengetahuan siswi meningkat dengan kategori baik sebanyak 30 siswi (75%).

Dari Tabel 2 dapat diketahui, nilai rata-rata siswi sebelum diberikan edukasi 51,3 meningkat sebesar 41,7 poin menjadi 93 setelah diedukasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan materi edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi dengan persentase peningkatan yaitu sebesar 81,3 %.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi

Tingkat Pengetahuan	n	%
<i>Pre test</i>		
Baik	2	5
Cukup	12	30
Kurang	26	65
<i>Post test</i>		
Baik	30	75
Cukup	10	25
Kurang	0	0

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Pre-Test dan Post Test

Rata-rata		
Pre test	Post test	Presentase
51,3	93	81,3%

Hasil analisis ini sama dengan hasil Ceria dan Wahyuni (2024) bahwa setelah dilakukan edukasi gizi kesehatan reproduksi, ada peningkatan pengetahuan remaja dengan kategori pengetahuan baik sebesar 81,0 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi edukasi efektif memperbaiki

pemahaman siswa tentang gizi kesehatan reproduksi sebagai upaya pencegahan stunting (Ceria & Wahyuni, 2024). Pengetahuan gizi yang baik memengaruhi pemilihan konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik atau normal (Khairani et al., 2023). Status gizi seseorang yang baik atau normal berkaitan dengan kesehatan sistem reproduksi terutama dalam mempertahankan keteraturan siklus ovulasi (Suryaalamshah et al., 2023). Edukasi gizi dan kesehatan reproduksi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berperan dalam meningkatkan kesadaran siswi tentang pentingnya gizi seimbang untuk menyiapkan kesehatan reproduksi remaja sehingga dapat mencegah terjadinya stunting.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Negeri 30 Jakarta telah berhasil meningkatkan rata-rata pengetahuan siswi sebelum dan setelah edukasi tentang gizi dan kesehatan reproduksi sebesar 41,7 poin (81,3%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta atas pendanaan hibah internal dan segala fasilitas yang diberikan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Kesehatan serta Program Studi Sarjana Gizi Universitas Muhammadiyah Jakarta atas dukungan serta fasilitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyary, M. S., Moviana, Y. and Surmita (2018) 'Penyuluhan Gizi dengan Pengembangan Food Model "Piring Makanku" Meningkatkan Pengetahuan dan sikap pada makanan jajanan sehat', *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes RI Bandung*, 10(1), pp. 1–8. Available at: <https://juriskes.com/ojs/index.php/jrk/issue/archive%0A> diakses pada tanggal 06 mei 2020.
- Ceria, I. and Wahyuni, K. S. (2024) 'Edukasi Gizi Seimbang untuk Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja Sebagai Upaya Preventif Stunting', 3(1), pp. 44–50.
- Irfan, Risyati L, Handayani F, (2023) 'Pemberdayaan Remaja Dalam Optimalisasi Peningkatan Kesehatan Reproduksi', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6, pp. 1001–1010.
- Kesehatan, B. K. P. (2023) 'Survei Kesehatan Indonesia (SKI)', *Kemenkes BKKP*.
- Khairani, Putri, M. and 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), pp. 11–16.
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E. and Sugiatmi, S. (2022) 'Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia', *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), p. 1. doi: 10.24853/mjnf.3.1.1-10.
- Marmi, S. (2013) *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Rahmawati A, S. M. (2017) 'Education Method of Lectures and Discussion toward Health Cadre Ability in Early', *STIKes Patria Husada Blitar*, 3(12), pp. 1–6.
- Salmawati, N., Usman, A. M. and Fajariyah, N. (2022) 'Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021', *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), pp. 107–115.
- Sari, D. N. et al. (2023) 'Analisis Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Remaja Putri', *Public health Journal*, 07(02), pp. 443–451.
- Endartiwi, S. S. (2024) 'Sosialisasi Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Reproduksi Pada Remaja', *Journal Of Community Empowerment*, 06, No. 02(02), pp. 55–59.
- Suryaalsah, I. I., Dainy, N. C. and Romdhona, N. (2023) 'Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Status Kesehatan Wanita di Kelurahan Padasuka Bogor', *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*, 1(2), pp. 95–102. doi: 10.24853/jaras.1.2.95-102.