

Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Pada Remaja di SMA 10 Bontoramba Kab Jeneponto

Nutrition Education On Diet and Balanced Nutrition To Prevent Menstrual Disorders In Adolescents at SMA 10 Bontoramba, Jeneponto Regency

Irmawati.S¹, Rosdianah Rosdianah², Syamsur Yanita³, Nurul Ikawati⁴
¹⁻⁴Universitas Mega Rezky

Alamat : Jl. Antang Raya, Kec. Manggala Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90234 ;

Korespondensi Penulis : chimma.adiban2@gmail.com*

Article History:

Received: April 30, 2024;

Accepted: Mei 06, 2024;

Published: Juni 30, 2024;

Keywords: *Balanced nutrition, Knowledge, Teenagers*

Abstract. *Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen that occurs before or during menstruation, often accompanied by symptoms such as sweating, headache, nausea, vomiting, and shaking. The negative impacts of primary dysmenorrhea in teenagers are academic decline, loss of concentration, and not attending class. One of the causes of dysmenorrhea is lack of knowledge about the cause of menstrual disorders such as unbalanced nutritional intake. The solution to increase this knowledge is by providing nutrition education about balanced diet and nutrition. All community partnership program activities consisting of counseling, discussion, and evaluation which are conducted online. The measurement of success was carried out by distributing a pre-posttest questionnaire about knowledge of balanced diet and nutrition using the google form. The results of the pretest showed that only 22% of teenagers had good knowledge. After being given education, it showed an increase in knowledge of 75%.*

Abstrak.

Dismenore adalah rasa sakit di perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, sering disertai dengan gejala seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, dan gemetar. Dampak negatif dismenore primer pada remaja yaitu penurunan akademik, kehilangan konsentrasi, dan tidak menghadiri kelas. Salah satu penyebab dismenore adalah kurangnya pengetahuan tentang penyebab gangguan menstruasi seperti asupan gizi yang tidak seimbang. Solusi untuk meningkatkan pengetahuan tersebut dengan memberikan pendidikan gizi tentang pola makan dan gizi seimbang. Seluruh kegiatan program kemitraan masyarakat terdiri dari penyuluhan, diskusi, dan evaluasi yang dilakukan secara online. Pengukuran keberhasilan dengan menyebarkan kuesioner pre-posttest tentang pengetahuan pola makan dan gizi seimbang menggunakan google form. Hasil pretest menunjukkan bahwa 22% remaja memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 75% siswa memiliki pengetahuan yang baik.

Kata Kunci : *gizi seimbang, pengetahuan, remaja*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) tahun 2016 (3), didapatkan angka kejadian dismenorea di dunia sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10% - 15% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah dan mengalami dismenorea berat. Prevalensi dismenorea di Asia sekitar 84,2% dan menunjukkan angka yang berbeda pada tiap bagian yang meliputi kejadian di Asia Timur Laut (Korea, Jepang, Tiongkok) sebesar 68,7%, di Asia Timur Tengah (Arab Saudi, Mesir, UEA) sebesar 74,8%, serta hampir 50% di Asia Barat Laut (Lebanon, Armenia), sedangkan pada Asia Tenggara menunjukkan angka kejadian yang berbeda, di Thailand

* Irmawati.S, chimma.adiban2@gmail.com

diperkirakan angka kejadian dismenore primer yaitu sebesar 84,2%, di Malaysia sebesar 69,4%. Prevalensi kejadian dismenoreia yang terjadi pada remaja perempuan di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% kejadian dismenoreia primer dan 9,36% kejadian dismenoreia sekunder

Gizi Seimbang pada masa remaja 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 (dismenoreia dan premenstrual syndrom)

Perubahan biologis, psikologis dan sosial menjadikan remaja menjadi kelompok rentan dan perlu perhatian khusus. Status gizi optimal secara tidak langsung dipengaruhi oleh pengetahuan yang baik. Sementara, keteraturan siklus menstruasi dianggap sebagai faktor penting kesehatan reproduksi.

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada perempuan saat usia 10 - 16 tahun dan merupakan tonggak pubertas perempuan yang menunjukkan adanya pematangan sistem reproduksi yaitu telah memiliki atau memproduksi hormon estrogen dan progesteron yang dapat menyebabkan pertumbuhan uterus terutama endometrium dan pertumbuhan fisik. Hasil penelitian pada siswi menunjukkan bahwa usia menarche berpengaruh terhadap kejadian dismenoreia primer dan menyatakan usia menarche ≤ 11 tahun memiliki risiko 3,4 kali lebih besar mengalami dismenoreia primer dibanding usia menarche > 11 tahun .

Status gizi adalah salah satu faktor risiko masalah menstruasi. Status gizi kurang juga dapat memengaruhi gangguan fungsi reproduksi sehingga dapat menyebabkan dismenoreia . Penelitian yang dilakukan oleh Nur ai sulaiman tahun 2021 pada remaja putri menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenoreia pada remaja putri . Status gizi berhubungan dengan asupan zat gizi, salah satunya adalah zat besi yang berperan sebagai komponen utama dalam pembentukan darah (hemopoiesis), yaitu pembentukan hemoglobin.

Selain asupan zat gizi, faktor lain yang memengaruhi kejadian dismenoreia yaitu kurang tepatnya kebiasaan atau perilaku makan pada remaja sebelum maupun saat menstruasi yaitu konsumsi junk food, teh, kopi, minuman bersoda, dan coklat yang memiliki kandungan kafein. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan dismenoreia. Risiko mengalami dismenoreia dua kali lebih tinggi pada responden yang

mengonsumsi kafein tinggi (≥ 300 mg/hari) dibandingkan dengan responden yang mengonsumsi kafein rendah atau sedang.

Junk food merupakan makanan yang memiliki kandungan kalori, lemak, gula, garamnya tinggi tetapi kandungan vitamin dan seratnya rendah. Biasanya junk food juga mengandung berbagai bahan tambahan pangan (BTP) seperti pemanis, perasa dan pengawet. Junk food yang mengandung lemak dan garam tinggi contohnya adalah hamburger, ayam goreng, kentang goreng yang penyajiannya tidak disertai buah dan sayur dan berbagai jenis keripik. Umumnya makanan tersebut mengandung lemak jenuh yang dapat menyebabkan risiko obesitas dan apabila dikonsumsi terlalu banyak dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Kadar garam yang tinggi melebihi kadar garam yang dibutuhkan tubuh dapat memicu tekanan darah tinggi. Minuman kekinian saat ini sebagian besar berbahan dasar kopi dan coklat, dengan kemajuan teknologi hanya dengan sebuah handphone siapa pun bisa dengan mudahnya mendapatkan berbagai macam makanan dan minuman.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa didapatkan sebagian besar siswa berstatus gizi lebih yang disebabkan karena siswa masih belum paham tentang pola makan dan gizi seimbang dan seringnya memesan junk food dan minuman kekinian menggunakan aplikasi pesan antar makanan yang terdapat di handphone sehingga dapat mempengaruhi gangguan hormon khususnya gangguan pada saat datang bulan

METODE

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada tanggal 16 juli 2024 di SMA negeri 10 Jenepono Program dilaksanakan meliputi 3 kegiatan utama yaitu:

a. Edukasi Gizi Seimbang

Edukasi dilakukan oleh tim pelaksana program kepada kelompok sasaran. Media edukasi yang digunakan adalah *leaflet* dan *flipchart* yang berisikan informasi yang meliputi: Defenisi, manfaat, serta jenis-jenis makan seimbang

b. Pencegahan Gangguan Mesntruasi

Kegiatan pendampingan bertujuan untuk menumbuhkan komitmen Remaja putri dalam mengonsumsi makanan seimbang. Berendam air hangat atau menempelkan kompres hangat bagian abdomen. Hal tersebut bertujuan untuk mengurangi nyeri dan kram akibat haid. Berolahraga dapat mengurangi nyeri haid. Mengonsumsi berbagai makanan sehat, seperti gandum utuh, buah, dan sayuran menjelang menstruasi. Pendampingan dilaksanakan oleh tim pelaksana program yaitu Dosen dan mahasiswa S1 Kebidanan Mega rezky

c. Monitoring dan evaluasi program

Monitoring dan evaluasi program dilaksanakan sesuai dengan *project planning matriks* untuk mencapai tujuan umum, hasil/output, dan tujuan kegiatan.

HASIL

Pengabdian masyarakat telah dilaksanakan di SMA Negeri 10 Jeneponto Kec. Bontoramba Kab. Jenepontan pada hari Selasa, 16 juni 2024 jam 08.00 – 12.00 Wita yang diikuti oleh 112 sisiwa remaja putri sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dan peserta antusias dibuktikan dengan keaktifan berinteraksi selama proses edukasi dan pendampingan berlangsung

Tabel 1 Distribusi Frekuensi pengetahuan remaja putri SMAN 10 Jeneponto

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Baik	2	33,33	5	83,33
Kurang	4	66,67	1	16,67
Total	6	100,00	6	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel tersebut diketahui bahwa hasil kegiatan edukasi pada ibu nifas tentang ASI Eksklusif di RSUD Padjonga Dg Ngalle sebelum diberikan edukasi mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 4 Orang (66,67%), dan baik sebanyak 2 orang (33,33%), dan setelah dilakukan edukasi maka terjadi perubahan tingkat pengetahuan dengan pengetahuan baik sebanyak 5 orang (83,33%) dan yang pengetahuan kurang sisa 1 orang (16,67).



Gambar 1 Dokumentasi PKM

DISKUSI

Pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan tindakan (*practice*) merupakan tahapan perubahan perilaku atau pembentukan perilaku. Sebelum seseorang mengadopsi perilaku (perilaku baru) ia harus tahu terlebih dahulu apa arti atau manfaat perilaku bagi dirinya (Notoatmodjo, 2018). Edukasi untuk remaja bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan,

dalam menegatui jenis-jenis makanan seimbang juga berpengaruh terhadap sikap dan tindakan positif dalam pencegahan gangguan menstruasi . Pendidikan kesehatan reproduksi dapat diberikan pada saat remaja masih dalam tahap pendidikan tingkat pertama dan tingkat atas. Edukasi yang diberikan pada remaja putri dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu melalui demonstrasi praktik menggunakan video, atau dengan cara melalui melihat bagaimana memilih makan yang bergizi, melalui pendampingan atau bimbingan kesehatan dalam proses pencegahan dan konsumsi makan seimbang merupakan pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja (Larasati, T,2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Khoiriati R, dkk (2018). memberikan hasil bahwa edukasi pengaturan gizi seimbang memberikan pengaruh yang baik terhadap pengetahuan remaja putri tentang pola makan dan gangguan gizi Simbang Ambarawa (2021) melakukan penelitian hasil terdapat pengaruh yang signifikan penyuluhan kesehatan (pemberian leaflet) terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja dalam gangguan menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian ini pada kelompok kontrol bahwa tidak ada penurunan pengetahuan, sikap dan perilaku, peningkatan BB remaja putri, dan status gizi sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok intervensi terdapat peningkatan yang bermakna antar skor pengetahuan, ketrampilan, sikap, peningkatan BB dan status gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi tentang pengaturan pola makan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi dengan metode ceramah dan video berhasil meningkatkan pengetahuan gizi remaja di Sekolah Menengah Pertama. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata pretest-posttest pengetahuan secara signifikan. Kegiatan edukasi ini sebaiknya dilakukan secara berkala untuk menjamin peningkatan pengetahuan yang sudah diperoleh remaja selama kegiatan edukasi. remaja juga sebaiknya menerapkan pengaturan pola makan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi dalam kehidupan sehari-hari sehingga dicapai status gizi normal dan gangguan selama menstruasi dapat dihindari

PENGAKUAN

Terimakasih kepada tim pengabdian kepada masyarakat, Kepala Sekolah SMAN 10 Jeneponto Kecamatan Bontoramba Kabupaten Jeneponto , Dosen UNMEZ prosi S1 Kebidanan yang telah berpartisipasi atas terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Amperaningsih Y, Fathia N. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. 2018;14(2)
- Aspar H, Agusalim. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul ‘Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*.
- Anwar C, Rosdiana E. Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Samudera tahun 2015. *J Healthc Technol Med*. 2019
- Gultom MM, Fitriangga A, Ilmiawan MI. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Usia Menarche dengan Pola Siklus Menstruasi Siswi SMA di Pontianak. *Cermin Dunia Kedokteran*. 1 Desember 2021;48
- Moulinda AA, Imrar IF, Puspita ID, Amar MI. Relationship of Nutritional Status, Sleep Quality and Physical Activity with The Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2023;
- Hailemeskel S, Demissie A, Assefa N. Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: Evidence from female university students in Ethiopia. *Int J*
- Khoiriati R. Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Suboh Situbondo. *Progr Stud Pendidik Bidan Fak Kedokt Univ Airlangga Surabaya*. 2016;
- Larasati, T. A. A, Alatas F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*. 2016;5(3):79–84.
- Simarmata VP, Langi LA, Udjung G. The relationship between nutritional status and menstrual cycle regularity. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics Research*. 2023
- World Health Organization. *World Health Statistics - Monitoring Health For The SDGs*. World Heal Organ. 2016;1.121.
- Salamah U. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *J Ilm Kebidanan Indones*. 2019;9(03):123–7. 5.