

EDUKASI KESEHATAN GIZI SEIMBANG DAN MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM) PADA REMAJA PUTRI DI DESA TUGUSUMBERJO KECAMATAN PETERONGAN KABUPATEN JOMBANG

Baroroh Barir¹, Zeny Fatmawati², Inayatul Aini³, Dhita Yuniar K⁴

¹ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang, Jl. Kemuning No.57 A, Kota Jombang, 61413, Indonesia
^{2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, Jl Veteran mancan Peterongan Kota Jombang, 61400, Indonesia

Corresponding author: barorohbarir5@gmail.com

Riwayat Artikel

Diterima: 17 Juni 2023

Disetujui: 29 Juni 2023

Dipublikasi: 30 Agustus 2023

Keywords

Gizi Seimbang, MKM,
Pendidikan, Remaja

Abstrak

Gizi seimbang dan menjaga kebersihan saat menstruasi pada remaja dapat mencegah berbagai macam penyakit terkait gizi dan kesehatan reproduksi, remajarentan mengalami masalah gizi karena tumbuh kembang yang begitu sangat pesat dan dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan beragam aktivitas fisik, untuk itu penting bagi remaja untuk harus meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang dimana merupakan kekuatan pertahanan tubuh untuk melawan bakteri, virus, dan organisme penyebab penyakit yang mungkin kita sentuh, konsumsi dan hirup setiap hari. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja dan manajemen kebersihan menstruasi sehingga remaja menjadi cerdas dan sehat. Metode yang digunakan adalah ceramah tanya jawab dan pemutaran video, jumlah peserta 30 remaja putri, dilaksanakan di balai Desa Tugusumberjo pada tanggal 14-15 Agustus 2022 dihadiri janga kader posyandu, bidan desa dan sekretaris desa. Hasil kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan tingkat pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang pada remaja baik 90% dan cukup 10 % begitu juga dengan pemahaman tentang manajemen kebersihan menstruasi naik menjadi 95% baik dan cukup 5%, peserta bersemangat untuk bertanya tentang materi gizi seimbang dan manajemen kebersihan menstruasi hal ini sesuai dengan target dalam kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan luaran yang diharapkan adalah remaja berperilaku hidup sehat dengan mengonsumsi gizi seimbang dan menerapkan kebersihan manajemen saat menstruasi sehingga remaja putri bebas dari masalah anemia, kekurangan energi kronis (KEK) dan dapat menjaga kesehatan organ reproduksinya. Kesimpulan : Pendidikan kesehatan gizi seimbang dan manajemen kebersihan menstruasi meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri.

PENDAHULUAN

Gizi Seimbang sangatlah penting bagi remaja putri dalam menerapkan pola hidup sehat guna mencegah terjadinya “beban ganda masalah gizi”, yaitu kekurangan dan kelebihan gizi yang terjadi bersama-sama. Kekurangan dan kelebihan gizi berdampak buruk terhadap kesehatan dan kualitas hidup manusia. Kekurangan gizi berhubungan erat dengan lambatnya pertumbuhan Daya tahan tubuh yang rendah sehingga mudah sakit, kurangnya tingkat inteligensi (kecerdasan), dan produktivitas yang rendah (Ervina, Thaha, and Najamuddin 2019). Masa remaja rentan terjadi masalah gizi karena tumbuh kembang yang pesat

sehingga dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan beragam aktivitas fisik. Jika pola asupan buruk, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis di masa dewasa (Mokoginta, Budiarmo, and Manampiring 2016).

Remaja putri yang memasuki masa pubertas akan mengalami menstruasi setiap bulannya yang berisiko terjadi infeksi pada organ reproduksinya akibat vasokonstriksi, yang menyebabkan pembuluh darah itu berkonstriksi dan akhirnya pecah oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Jika ISR tidak ditangani dengan tepat dampak yang akan timbul antara lain radang panggul, infertilitas, kehamilan diluar kandungan, keguguran, melahirkan muda (*prematum*), lahir mati, kelainan bawaan (kongenital), dan kematian (Simanungkalit and Simarmata 2019). Remaja putri yang telah mengalami menstruasi perlu menerapkan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) yang merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi.

Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga (Purba et al. 2021). Kebersihan menstruasi dibutuhkan secara spesifik dan mendesak bagi remaja di usia reproduksi juga membutuhkan akses ke pengelolaan periode menstruasi. Praktik yang berkaitan dengan kebersihan menstruasi menjadi perhatian utama karena memiliki dampak kesehatan; jika diabaikan, ini menyebabkan syok toksik sindroma, infeksi saluran reproduksi. Infeksi saluran reproduksi bawah yang paling umum adalah bakteri vaginosis, kandidiasis vulvo - vaginal, dan *Trichomonas vaginalis*. Walaupun peradangan vagina biasanya tidak ada pada bakteri vaginosis, ini adalah risiko yang paling serius factor untuk wanita usia reproduksi karena hubungannya dengan hasil kehamilan yang merugikan seperti kelahiran premature (Unemo M et al. 2017). Tujuan Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja dan manajemen kebersihan menstruasi sehingga remaja menjadi generasi emas yang sehat, cerdas dan berkualitas.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara offline dengan beberapa tahapan:

1. Kegiatan awal yaitu *survey* lapangan, dan melakukan koordinasi dengan pihak bidan desa Tugu sumberjo terkait kegiatan posyandu remaja, melakukan ijin kegiatan, bersurat ke pemerintahan desa Tugusumberjo, berkoordinasi dengan ketua posyandu remaja terkait jumlah peserta remaja putri, waktu dan tempat kegiatan serta sarana dan prasarana yang disiapkan
2. Tahap *Pre-test* dalam hal ini tim pengabmas memberikan kuesioner kepada responden yang ada berisi 20 kuesioner terkait pengetahuan tentang gizi seimbang dan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja untuk mengetahui pengetahuan tentang gizi dan pemahaman perilaku menjaga kebersihan organ reproduksi dan lingkungan
3. Pendidikan kesehatan dan diskusi, pada tahap penyuluhan kegiatan dilakukan secara tatap muka pada tanggal 14 Agustus 2022 pada hari minggu pukul 09.00 wib, diskusi juga dilakukan dengan pemberian informasi melalui video interaktif, dan presentasi materi. Penyuluhan yang berisi tentang pengertian gizi seimbang pada remaja, menstruasi, siklus menstruasi, jenis-jenis dan cara pakai pembalut, cara cuci pembalut, gangguan fisik masa

menstruasi, mitos - mitos terkait menstruasi, infeksi yang bisa terjadi pada saluran reproduksi

4. Tahap Evaluasi/ *Post-test*, tahapan ini dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2022 setelah pemberian penyuluhan dan video interaktif yang ada, dalam hal ini responden akan diberikan kuesioner kembali, juga dengan meminta beberapa responden merangkum informasi yang sudah diberikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Posttest* menunjukkan tingkat pengetahuan mengalami peningkatan menjadi baik 90% dan cukup 10 % yang sebelumnya yaitu *pretest* pengetahuan baik 60% dan cukup 40%. Masa remaja merupakan suatu fenomena pertumbuhan yang menuntut terpenuhinya kebutuhan akan zat gizi yang seimbang guna tercapainya potensi pertumbuhan maksimal. Ketika gizi pada remaja tidak terpenuhi, maka akan terja diberbagai hambatan dalam pertumbuhan selain adanya perubahan biologi dan fisiologi, pada masa ini remaja juga mengalami perubahan psikologis dan sosial. Remaja berusaha mencari jati diri dengan tampil percaya diri. Pada masa ini, remaja juga sangat rentan terhadap masalah gizi. Masalah pada remaja terkait gizi yang utama adalah terjadinya anemia defisiensi besi, malnutrisi seperti gizi kurang, perawakan tubuh yang pendek sampai dengan gizi lebih dan obesitas.

Periode *growth spurt* merupakan puncak pertumbuhan berat badan dan pertumbuhan masa tulang yang terjadi pada masa remaja akhir. Perubahan ini tentu saja akan memengaruhi perubahan pada komposisi tubuh remaja, pertumbuhan yang pesat dan aktifitas fisik pada remaja, sehingga juga akan memengaruhi kebutuhan gizi pada remaja akhir. Angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja dan dewasa muda perempuan 2000-2200kkal.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang Remaja

Angka Kecukupan Gizi energi pada remaja dianjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat. Makanan sumber karbohidrat adalah: beras, terigu dan hasilolahannya (mie, spaghetti, macaroni), umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, gula., Kebutuhan protein meningkat pada masa remaja, karena proses pertumbuhan yang sedang terjadi dengan cepat. Pada awal masa remaja, kebutuhan protein remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, karena memasuki masa pertumbuhan cepat lebih dulu. Pada akhir masa remaja, kebutuhan protein laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan karena perbedaan komposisi

tubuh. Kecukupan protein bagi remaja 1,5 - 2,0 gr/kg BB/hari. AKG protein remaja dan dewasa muda adalah 48 - 62gr per hari untuk perempuan. Kebutuhan kalsium pada masa remaja relative tinggi karena akselerasi *muscular*, skeletal/kerangka dan perkembangan endokrin lebih besar dibandingkan masa anak dan dewasa. Lebih dari 20 persen pertumbuhan tinggi badan dan sekitar 50 persen massa tulang dewasa dicapai pada masa remaja. AKG kalsium untuk remaja dan dewasa muda adalah 600-700mg per hari untuk perempuan dan 500-700mg untuk laki-laki. Sumber kalsium yang paling baik adalah susu dan hasil olahannya. Sumber kalsium lainnya ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan lain-lain. Kebutuhan zat besi pada remaja meningkat karena terjadinya pertumbuhan cepat. Remaja perempuan, kebutuhan akan zat besi cukup tinggi terutama disebabkan kehilangan zat besi selama menstruasi, ini mengakibatkan perempuan lebih rawan terhadap anemia besi dibandingkan laki-laki, perempuan dengan konsumsi besi yang kurang atau mereka dengan kehilangan besi yang meningkat, akan mengalami anemi gizi besi. Seng diperlukan untuk pertumbuhan serta kematangan seksual remaja, terutama untuk remaja laki-laki. AKG seng adalah 15mg per hari untuk remaja, Kebutuhan vitamin juga meningkat selama masa remaja karena pertumbuhan dan perkembangan cepat yang terjadi. Karena kebutuhan energi meningkat, maka kebutuhan beberapa vitamin pun meningkat, antara lain yang berperan dalam metabolisme karbohidrat menjadi energi seperti vitamin B1, B2 dan Niacin. Untuk sintesa DNA dan RNA diperlukan vitamin B6, asam folat dan vitamin B12, sedangkan untuk pertumbuhan tulang diperlukan vitamin D yang cukup dan vitamin A, C dan E untuk pembentukan dan penggantian sel (Asmiranti et al. 2021).

Manajemen kebersihan menstruasi merupakan pengelolaan kebersihan dan Kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Hal ini merujuk pada edukasi seorang perempuan dalam menghadapi masa menstruasi yang pada dasarnya normal dialami oleh seluruh perempuan. Beberapa hal yang perlu diketahui dalam mengelola menstruasi secara bersih dan sehat antara lain; tersedianya pembalut yang bersih, adanya toilet dan sabun, air bersih dan privasi yang terjaga artinya toilet yang tertutup dan terpisah dengan remaja laki-laki. Remaja putri juga perlu diberikan informasi bagaimana cara penggunaan pembalut sekali pakai, pemakaian pembalut sekali pakai hendaknya digunakan tidak boleh lebih dari 4 jam untuk menjaga kebersihan organ reproduksi wanita dan menghindari terjadinya pertumbuhan bakteri yang bisa menimbulkan infeksi, pembalut yang telah digunakan hendaknya dibungkus dan dibuang pada tempat sampah yang telah disediakan, tidak boleh dibuang di saluran pembuangan ataupun dibiarkan terbuka tanpa dibungkus terlebih dahulu.

Manajemen kebersihan menstruasi sangat penting bagi remaja yang baru pertama kali mengalami menstruasi karena jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan reproduksi remaja misalnya infeksi organ reproduksi wanita yang ditandai dengan keputihan, rasa gatal pada daerah kelamin serta infeksi saluran kencing, pada pendidikan berdampak terganggunya aktifitas belajar, remaja tidak masuk sekolah karena tidak mengerti dan tidak ada persiapan pembalut yang akan dipakai sehingga mereka tidak masuk sekolah yang pada akhirnya tertinggal pelajaran, lingkungan juga akan terdampak jika remaja membuang sampah pembalut tidak pada tempatnya seperti membuang di closet karena tidak tersedianya tempat sampah di kamar mandi. Sehingga closet akan tersumbat dan menimbulkan air tersumbat. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi adalah kurangnya edukasi tentang menstruasi, siklus menstruasi dan bagaimana manajemen kebersihan menstruasi, ketidakcukupan fasilitas air bersih, sanitasi dan kebersihan, Gangguan menjelang dan selama menstruasi atau premenstrual sindrom seperti perut kembung, kram perut, sakit kepala,

badan terasa capek semua, bad mood, disminore. Kurangnya perhatian orang tua memberikan edukasi kepada putrinya menjelang ataupun saat pubertas dimana remaja putri telah mengalami menstruasi hendangnya mendampingi dan memberikan perhatian dengan memfasilitasi penyediaan pembalut bersih dan memberikan contoh cara pemakaian pembalut sekali pakai. Peran guru di sekolah juga sangat penting dama memberikan edukasi terkait menstruasi dan pengelolaan manajemen kebersihan saat menstruasi bagi remaja dan memfasilitasi penggunaan air bersih dan sabun serta tersedianya toilet yang terpisah dan air yang bersih serta adanya tempat sampah. (Purba, 2021)



Gambar 2. Leaflet tentang mengelola menstruasi secara bersih dan sehat

Selama kegiatan edukasi remaja putri bersemangat menyimak dan memperhatikan saat acara diskusi berlangsung mereka juga aktif bertanya tentang pemakaian pembalut kain dan sekali pakai dan dampak penggunaan pembalut sekali pakai yang terlalu lama tidak di ganti. Hasil post tes menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang materi Manajemen Kebersihan Menstruasi menjadi 95% baik dan cukup 5%, saat *pretest* nilai baik 55% dan cukup 45%. yang artinya edukasi tentang menstruasi, siklus menstruasi, dan manajemen kebersihan menstruasi sangatlah penting bagi remaja putri. (Purba.2021)



Gambar 3. Foto dokumentasi Kegiatan pengabdian masyarakat di balai Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Balai desa Tugusumberjo tentang gizi seimbang remaja dan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi seimbang remaja dan penerapan perilaku menjaga kebersihan organ reproduksi dan Lingkungan guna meningkatkan derajat kesehatan remaja sebagai generasi emas yang sehat, cerdas dan berkualitas bebas dari anemia dan stunting semoga senantiasa menebar kebermanfaatn pada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami haturkan kepada pemerintah desa Tugusumberjo, bidan desa, kader posyandu, Institusi ITKES ICME Jombang dan STIKES Husada Jombang yang telah memberikan ijin dan dukungan sehingga acara kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Asmiranti, St.Masithah, Suherman, and Nurcahyani, ID. 2021. "Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 Di Ma Ddi Alliritengae Maros." *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(April): 1–6.
- Ervina, Fifin W, Thaha, AR, and Najamuddin U. 2019. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Wanita Prakonsepsi Di Kota Makassar." *Journal Kesehatan Masyarakat* 4: 274–82.
- Mokoginta, Farah S., Budiarmo, F. & Manampiring, AE. 2016. "Gambaran Pola Asupan Makanan Pada Remaja Di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara." *Jurnal e-Biomedik* 4(2).
- Purba, Herawaty N, Erika Fariningsih, Liana Devi Oktavia, and Murniati Safitri. 2021. "Penerapan Perilaku Menjaga Kebersihan Diri." *Jurnal Masyarakat Mandiri* 5(2): 633–41.
- Simanungkalit, Sintha Fransiske, and Oster Suriani Simarmata. 2019. "Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri Yang Berhubungan Dengan Status Anemia." *Buletin Penelitian Kesehatan* 47(3): 175–82.
- Unemo M et al. 2017. "Sexually Transmitted Infections." *Lancet Infect Dis* 17(8): 235–79. [http://dx.doi.org/10.1016/S1473-3099\(17\)30310-9](http://dx.doi.org/10.1016/S1473-3099(17)30310-9).