

AKSI EDUKASI UPAYA MENINGKATKAN PEMAHAMAN REMAJA PENTINGNYA STATUS GIZI DAN PERSONAL HYGIENE DALAM KESEHATAN REPRODUKSI

Firda Fibrila¹, Herlina², Gangsar Indah Lestari³, Elisa Murti Puspitaningrum⁴

^{1,2,3,4}Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

E-mail: firdafibrila@poltekkes-tjk.ac.id

<i>Info Artikel</i>	<i>Abstrak</i>
Article History: Received: 26 Apr 2023 Revised: 03 Mei 2023 Accepted: 11 Mei 2023	<i>Status gizi dan personal hygiene merupakan indikator penting untuk mencapai kesehatan reproduksi yang optimal. Status gizi merupakan gambaran terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang seimbang. Remaja yang tidak mendapatkan nutrisi cukup dapat mengalami gangguan dalam perkembangan sistem reproduksi nya, termasuk masalah menstruasi, infertilitas, dan masalah kehamilan. Permasalahan status gizi remaja di Indonesia cukup serius, seperti kasus anemia mencapai 32% dan kekurangan energi kronik (KEK) mencapai 36,3%. Pada remaja khususnya remaja putri usia 15 sampai 19 tahun, prevalensi KEK di di kota Metro mencapai 14,45%. Permasalahan gizi yang dialami oleh remaja lebih disebabkan karena persepsi yang keliru dikalangan remaja khususnya remaja putri yang mengatakan “kurus itu cantik”. Sisi lain, personal hygiene pada remaja penting, terutama dalam menjaga diri untuk tetap sehat serta mengurangi risiko terserang penyakit. Bagi remaja menjaga kebersihan diri dapat meningkatkan produktivitas. Menjaga kebersihan diri memberikan dampak positif seperti meningkatkan derajat kesehatan, mencegah penyakit, meningkatkan kepercayaan diri serta menciptakan keindahan. Kegiatan edukasi ini merupakan kerjasama Prodi Kebidanan Kampus Metro dengan Puskesmas Mulyojati. Melalui aksi edukasi pada 35 remaja SMP kelas VII, selain meningkatkan pengetahuan remaja (mean dari 62,48 menjadi 78,86), diharapkan remaja mampu menerapkan gaya hidup sehat terfokus pada pemeliharaan status gizi dan penerapan personal hygiene dalam kehidupan sehari-hari.</i>
Keywords: Edukasi, Status gizi, Personal hygiene, Remaja	

1. PENDAHULUAN

Status gizi remaja memberikan peran penting yang sangat besar dalam perkembangan kesehatan reproduksi (1). Status gizi merupakan gambaran terpenuhinya

kebutuhan nutrisi yang seimbang (2). Remaja yang tidak mendapatkan nutrisi yang cukup dapat mengalami gangguan dalam perkembangan sistem reproduksi nya, termasuk masalah menstruasi, infertilitas, dan masalah kehamilan (Hoffman et al., 2011; Graff et al., 2010; Dağ & Dilbaz, 2015). Sampai dengan saat ini remaja di Indonesia memiliki permasalahan status gizi yang cukup serius, seperti kasus anemia dan kekurangan energi kronik (KEK). Pada remaja khususnya remaja putri (rematri) usia 15 sampai 19 tahun, prevalensi KEK di Indonesia mencapai 33,5% pada tahun 2018 (Kemenetrian Keseharan, 2019). Angka ini meningkat di tahun 2020 mencapai 36,3% (Kementerian Kesehatan, 2021). Propinsi Lampung di tahun 2018 prevalensi KEK mencapai 13,62%, dan prevalensi KEK di kota Metro di tahun yang sama mencapai 14,45% (8). Sedangkan kasus anemia pada remaja berada di angka 32% (9). Permasalahan gizi yang dialami oleh remaja lebih disebabkan karena persepsi yang keliru dikalangan remaja khususnya remaja putri yang mengatakan "*kurus itu cantik*" (Kementrian Kesehatan, 2018).

Tidak kalah pentingnya, kebiasaan menjaga personal hygiene atau kebersihan diri merupakan perilaku yang memberikan andil besar untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja (11). Perilaku yang buruk dalam menjaga personal hygiene pada remaja, dapat menyebabkan remaja mudah terkena infeksi dan penyakit menular seksual (PMS) yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi (12). Menjaga kebersihan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain status ekonomi, agama, tingkat pengetahuan atau tingkat perkembangan individu, status kesehatan, kebiasaan, cacat jasmani/mental bawaan (13).

Aksi edukasi merupakan salah satu upaya yang dapat diterapkan untuk memberikan informasi dan pengetahuan. Masa remaja merupakan masa memasuki masa pubertas dan memulai aktifitas seksual-nya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Seringkali remaja kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi yang dapat berdampak pada perilaku yang tidak sehat. Melalui aksi edukasi, remaja dapat belajar tentang pentingnya memahami hak dan tanggung jawab dalam menjaga kesehatan reproduksi-nya (14). Aksi edukasi ini dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti, ceramah, diskusi kelompok, seminar, atau kampanye tentang kesehatan reproduksi . Dalam aksi edukasi, penting sekali untuk memberikan informasi yang akurat, jelas dan mudah dipahami oleh remaja. Selain itu juga diperlukan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif agar remaja dapat lebih tertarik dan terlibat dalam proses edukasi (15).

Melalui edukasi, remaja dapat belajar tentang anatomi dan fisiologi reproduksi. Memahami bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi, memahami cara menghindari penularan penyakit menular seksual, dan pentingnya memahami hak dan tanggung jawab dalam hubungan seksual . Melalui aksi ini, diharapkan dapat mengurangi jumlah kasus kehamilan tidak diinginkan, penyakit menular seksual, dan gangguan reproduksi lainnya pada remaja. Selain itu, remaja juga dapat memahami pentingnya hubungan yang sehat dan bertanggung jawab dalam konteks seksualitas (14). Mewujudkan remaja kota Metro yang sehat dan sejahtera menjadi tanggung jawab bersama masyarakat kota Metro. Tim PkM dosen Poltekkes Tanjung karang Prodi Kebidanan Kampus Metro bekerja sama dengan Tim Kesehatan Puskesmas Mulyojati bertujuan melakukan kampanye kesehatan reproduksi melalui aksi edukasi pada remaja di kota Metro khususnya di SMP Darul Muttaqin. Melalui aksi ini diharapkan remaja kota Metro dapat lebih bertanggung jawab dan menerapkan perilaku sehat sehingga dapat meningkatkan kesehatan reproduksi-nya.

2. METODE PELAKSANAAN

Aksi edukasi yang dilaksanakan oleh tim PkM Poltekkes Tanjung karang khususnya dosen Prodi Kebidanan Kampus Metro, merupakan bagian dari kegiatan tri dharma perguruan tinggi bidang pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan edukasi dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja akan pentingnya menjaga status gizi dan menerapkan personal hygiene dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahap meliputi; 1) perencanaan dengan menetapkan permasalahan, tujuan dan misi kegiatan, 2) pelaksanaan kegiatan dan, 3) evaluasi kegiatan yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Tahapan kegiatan

Perencanaan			Pelaksanaan	Evaluasi
Permasalahan: • Tingginya kasus KEK pada remaja di Kota Metro (14,45%) • Pandangan remaja khususnya rematri yang menganggap "kurus itu cantik"	Tujuan: Peningkatan pengetahuan remaja akan pentingnya menjaga status gizi dan personal hygiene	Misi: Perubahan perilaku remaja melalui penerapan gaya hidup sehat terfokus pada pemeliharaan status gizi dan penerapan personal hygiene dalam kehidupan sehari-hari	▪ Ceramah ▪ Diskusi ▪ Kuis Media yang digunakan: ▪ Poster ▪ LCD player ▪ Lembar balik	▪ Pre test ▪ Post test

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan aksi edukasi dilaksanakan pada hari Senin, 26 September 2022. Kegiatan dihadiri oleh tim pengabdian masyarakat, tim dari Puskesmas dan 35 siswa kelas VII beserta tim kesehatan dari SMP Darul Muttaqin Metro sebagai sasaran kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan melakukan pre test pada sasaran dan apersepsi untuk menilai pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi yang difokuskan pada indikator status gizi dan personal hygiene. Selanjutnya Tim PkM Prodi Kebidanan Kampus Metro memberikan edukasi dilanjutkan dengan berdiskusi dan permainan dengan memberikan kuis seputar materi yang telah disampaikan. Kegiatan diakhiri dengan melakukan evaluasi melalui post test. Adapun inti materi yang disampaikan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Materi Edukasi dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Status Gizi

Remaja yang mengalami kekurangan gizi dapat mengalami masalah reproduksi. Keterlambatan atau tidak teratur-nya menstruasi perempuan dan penurunan kualitas sperma pada laki-laki, merupakan permasalahan seputar kesehatan reproduksi yang disebabkan karena kekurangan nutrisi yang dibutuhkan (16). Sementara itu, remaja yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan juga dapat mengalami masalah reproduksi. Obesitas dapat mempengaruhi keseimbangan hormon yang berdampak pada siklus menstruasi pada perempuan, serta mengurangi kualitas sperma pada laki-laki (17). Jika pada kasus kekurangan gizi remaja akan rentan terhadap infeksi, termasuk infeksi saluran reproduksi, maka pada remaja yang mengalami obesitas akan mudah menderita penyakit non infeksi yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka (18).

Penting bagi remaja untuk mengkonsumsi gizi seimbang agar dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan dalam perkembangan reproduksi. Remaja harus mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, vitamin, mineral, dan serat yang cukup, serta menjaga pola makan yang sehat dan teratur. Selain itu remaja juga harus memperhatikan perkembangan berat badan, aktivitas fisik dan menghindari kebiasaan buruk seperti tidak melakukan olah tubuh, merokok serta mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol, yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka (19).

Personal hygiene

Personal hygiene atau kebersihan diri merupakan hal paling penting, terutama dalam menjaga diri untuk tetap sehat serta mengurangi risiko terserang penyakit. Bagi remaja menjaga kebersihan diri dapat meningkatkan produktivitas. Menjaga kebersihan diri memberikan dampak positif seperti meningkatkan derajat kesehatan, mencegah penyakit, meningkatkan kepercayaan diri serta menciptakan keindahan (20). Sedangkan penerapan kebersihan diri dalam aktivitas keseharian memberikan beberapa manfaat antara lain, mencegah penyakit menular, mencegah timbulnya bau tidak sedap, menghindari pencemaran, serta lingkungan menjadi bersih, sehat dan nyaman (21).

Adapun kebersihan diri yang harus diterapkan oleh remaja pada aktivitas keseharian antara lain, menjaga kebersihan tangan, kaki dan kuku, menjaga kebersihan rambut, gigi dan mulut, mata, hidung, telinga serta kebersihan kulit dan kemaluan. Oleh karenanya bagi remaja dianjurkan untuk selalu menjaga kebersihan diri dengan baik. Disarankan untuk sering mencuci tangan di air mengalir dan menggunakan sabun. Mandi 2 kali dalam sehari. Mencuci rambut minimal 2 kali dalam sepekan. Membersihkan mulut dengan cara menggosok gigi 30 menit setelah makan dan sebelum tidur. Memotong kuku setiap pekan. Selain itu remaja juga harus menghindari penggunaan benda yang sudah terkontaminasi, seperti handuk, sikat gigi, atau gunting kuku yang dipakai bersama dengan orang lain. Selain menjaga kebersihan diri secara fisik, remaja juga harus memperhatikan perilaku seksual mereka. Remaja harus menghindari aktivitas seksual secara bebas untuk pencegahan penyebaran penyakit menular seksual (22).

Dengan menjaga kebersihan diri dengan baik, remaja dapat mencegah terjadinya infeksi dan PMS yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka. Manfaat yang diperoleh dengan menerapkan serta menjaga kebersihan diri bagi remaja yaitu membantu

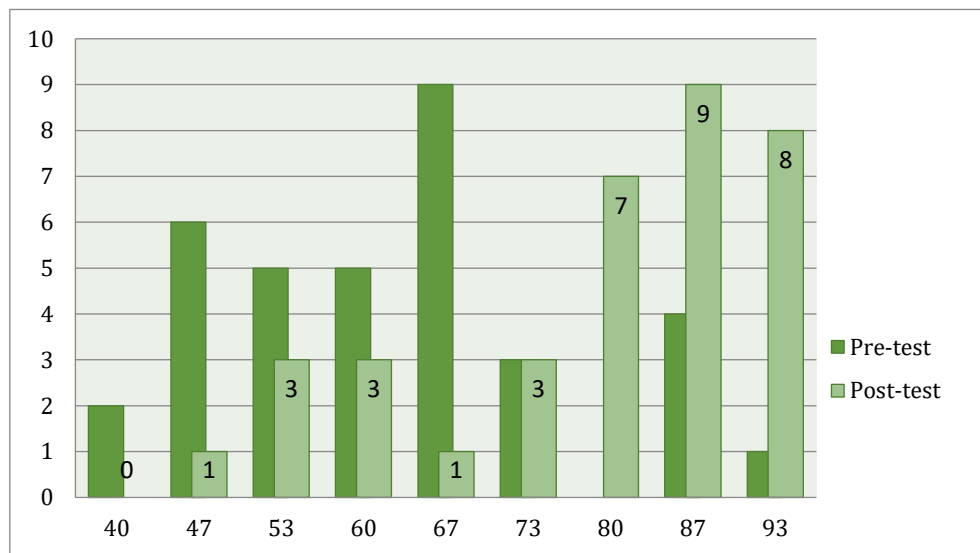
meningkatkan kesehatan reproduksi remaja secara keseluruhan dan mencegah terjadinya masalah kesehatan reproduksi yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka di masa depan.

Pre-test dan post-test yang dilaksanakan dalam rangka menilai kemampuan siswa dalam memahami edukasi yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat diketahui adanya peningkatan perolehan nilai dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Perolehan Nilai Pre-test dan Post-test Siswa SMP Darul Muttaqin Kelas VII Tentang Personal Hygiene dan Kesehatan Remaja

Pre-test			Post-test			Perbedaan Mean
Mean	Min	Max	Mean	Min	Max	
62,48	40,00	93,33	78,86	48,67	93,33	16,38

Sebaran perolehan nilai dari setiap siswa antara pre-test dan post-test adalah sebagai berikut:



Sumber: Data Olahan Hasil kegiatan

Gambar 2. Sebaran Perolehan Nilai berdasarkan Pre-test dan Post-test

Berdasarkan gambar 2 diketahui bahwa terdapat perubahan perolehan nilai antara pre-test dan post-test pada perolehan nilai minimum. Saat pre-test nilai minimum sebesar 40 poin dan saat post-test sebesar 48,67 poin. Artinya terdapat peningkatan sebesar 8,67 poin. Sedangkan untuk nilai maksimum tidak terdapat perubahan nilai. Tetapi jika dilihat dari jumlah siswa yang memperoleh nilai terjadi peningkatan, yaitu dari 1 orang siswa menjadi 8 siswa pada post-test yang mendapat nilai 93,33.

Memelihara kesehatan merupakan poin yang sangat penting, terutama bagi para remaja. Hal ini dikarenakan, masa remaja merupakan waktu yang tepat untuk membangun kebiasaan yang baik, terutama dalam menjaga kesehatan dan kebersihan sebagai aset penting dalam jangka panjang (23). Peningkatan pemahaman yang benar ini memberikan nilai positif bagi para remaja karena dapat dijadikan modal dalam membiasakan perilaku

sehat dalam kehidupan sehari-hari. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman yang benar pada remaja tentang KEK akan mendorong timbulnya sikap positif (24) dan motivasi yang diakhiri dengan perubahan perilaku.

Menurut Notoadmojo, menjelaskan bahwa, peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang benar akan mendorong timbulnya sikap positif dan motivasi yang akan diakhiri dengan perubahan perilaku. Proses ini disebabkan karena pengetahuan sendiri merupakan faktor predisposisi dalam perubahan perilaku kesehatan. Selain itu adanya keterlibatan petugas kesehatan dan guru pembimbing merupakan faktor penguat dalam perubahan perilaku remaja (25).



Gambar 3. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

4. KESIMPULAN

Aksi edukasi yang dilaksanakan oleh tim dosen pengabdian masyarakat Prodi Kebidanan Kampus Metro menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang pentingnya status gizi dan personal hygiene dalam meningkatkan kesehatan reproduksi. Peningkatan ini tercermin dari nilai mean hasil pelaksanaan pre test dan post test yang meningkat 8,67 poin. Terjalinya kerjasama yang baik antar institusi pendidikan SMP Darul Muttaqin, Poltekkes Tanjungkarang dan Puskesmas Mulyojati, diharapkan dapat terus berlanjut untuk pendampingan di masa yang akan datang.

5. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kami ucapkan kepada Tim Kesehatan dari Puskesmas Mulyojati Kota Metro yang telah bekerjasama dalam melakukan aksi edukasi. Ucapan terima kasih pula kami sampaikan kepada pengelola SMP Darul Muttaqin Metro yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan ini. Selanjutnya diharapkan kerjasama ini dapat terus dilaksanakan di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dewantari NM. Peranan Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. J Skala Husada. 2013;10(2):219–24.
- [2] Febry F, Rahmiwati A, Arinda DF. Balanced Nutrition and Nutrition Status of Schoolchildren in Rural Areas of Ogan Komering Ilir District South Sumatra Indonesia. J Ilmu Kesehat Masy. 2021;12(2):154–63.
- [3] Hoffman ER, Zerwas SC, Bulik CM. Reproductive issues in anorexia nervosa. Expert Rev

- Obstet Gynecol. 2011;6(4):403–14.
- [4] Graff M, Yount KM, Ramakrishnan U, Martorell R, Stein AD. Childhood nutrition and later fertility: Pathways through education and pre-pregnant nutritional status. *Demography*. 2010;47(1):125–44.
 - [5] Dağ ZÖ, Dilbaz B. Impact of obesity on infertility in women. *J Turkish Ger Gynecol Assoc*. 2015;16(2):111–7.
 - [6] Kemenetrian Keseharan RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta; 2019.
 - [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Kinerja Kementrian Kesehatan Tahun 2020. Kementeri Kesehat Republik Indones Tahun 2021. 2021;1–224.
 - [8] Dinas Kesehatan Propinsi Lampung. Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2020 [Internet]. DInkes Provinsi Lampung. Lampung; 2021. Available from: <https://www.timesindonesia.co.id/read/news/336019/setahun-pandemi-pernikahan-usia-dini-di-ngawi-terus-mengalami-kenaikan>
 - [9] Kementerian Kesehatan. Laporan Nasional Riskesdas 2018 [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Litbangkes; 2019. p. 674. Available from: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
 - [10] Kementrian Kesehatan RI. Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia [Internet]. online. 2018 [cited 2022 Jan 12]. p. Berita dan Informasi. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>
 - [11] Nurchandra D, Mirawati M, Aulia F. Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja Putri Di Smp 1 Muhammadiyah Banjarmasin. *J Pengabdi Masy Kebidanan*. 2020;2(1):31.
 - [12] Nata SA, Nurdalifah, Yuanita F. Analisis faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMA Semen Tonasa Kabupaten Pangkep Tahun 2020. *J Ilm Ilmu Kebidanan dan Kandung* [Internet]. 2022;14(2):1–10. Available from: <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/662>
 - [13] Khalid Hisyam. Faktor yang Memengaruhi Personal Hygiene [Internet]. Indonesia Environment Center. 2020. p. Lingkungan. Available from: <https://environment-indonesia.com/faktor-yang-memengaruhi-personal-hygiene/>
 - [14] Aryanti M, Apriliani P, Anggita I. Upaya Preventif Kehamilan Remaja dengan Pendidikan Kesehatan Mengenai Kesehatan Reproduksi pada Remaja di Kecamatan Indramayu. *PengabdianMu J Ilm Pengabdi Kpd Masy*. 2020;6(1):19–22.
 - [15] Widiyanto B, Sari AM. Remaja Terhadap Pengetahuan Tentang Perilaku Seksual. *Keperawatan Komunitas*. 2013;1:101–7.
 - [16] Novita R. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutr*. 2018;2(2):172.
 - [17] Amiri M, Tehrani FR. Potential Adverse Effects of Female and Male Obesity on Fertility: A Narrative Review. *Int J Endocrinol Metab*. 2020;18(3).
 - [18] Rahayu A, Noor MS, Yulidasari F, Rahman F, Andini Octaviana Putri. Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. Vol. 53, *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2017. 1689–1699 p.
 - [19] Rachmi CN, Wulandari E, Kurniawan H, Wiradnyani LAA, Ridwan R, Akib TC. Buku Panduan Siswa AKSI BERGIZI. Kemenkes RI. 2019;1–188.

- [20] Karlina N, Rusli B, Muhtar EA, Candradewini C. Sosialisasi Pemeliharaan Personal Hygiene Dan Proteksi Diri Di Lingkungan Perumahan Pada Era New Normal. Kumawula J Pengabdi Kpd Masy. 2021;4(1):49.
- [21] Napitupulu M, Napitupulu NF, Haslinah. Peningkatan Pengetahuan Personal Hygiene dengan Metode Penyuluhan Kesehatan pada Anak Asrama Panti Asuhan Ujunggurap Padangsidimpuan. J Pengabdi Masy Aufa [Internet]. 2021;3(3):157–62. Available from: <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/563>
- [22] PAUD TDP, Tim Yayasan Pembangunan Citra Insan Indonesia (YPCII). Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pendidikan Anak Usia Dini. Vol. 53, Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan UNICEF. 2020. 64 p.
- [23] DINAS PEMBERDAYAAN PEREMPUAN, PERLINDUNGAN ANAK PPDKB. Pentingnya Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja [Internet]. 2020 [cited 2022 Oct 25]. p. Artikel. Available from: <https://dp3appkb.kalteng.go.id/artikel/pentingnya-pengetahuan-kesehatan-reproduksibagi-remaja.html>
- [24] Fibrila F, Sulistyowati S, Akhyar M, Lestari A. The Benefits of Smartphone-Based Health Applications in Increasing Knowledge About Preconception Care : A Research and Development Study. 2022;2022:1–6.
- [25] Notoatmodjo Soekidjo. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2021.