

**PEMERIKSAAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI SEBAGAI USAHA
PENCEGAHAN MASALAH GIZI DI SMAN 1 BAITUSSALAM
KABUPATEN ACEH BESAR**

*Examination of the Nutritional Status of Youth Women as an Effort to Prevent
Nutrition Problems at SMAN 1 Baitussalam Aceh Besar District*

Nuzulul Rahmi¹⁾, Asmaul Husna²⁾

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

Corresponding author : nuzulul_r@uui.ac.id

Abstrak

Masalah gizi yang dihadapi pada masa remaja adalah kekurangan gizi (stunting), kekurangan gizi mikro yang menyebabkan anemia dan kelibah berat badan (obesitas). Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa yang akan memiliki peran penting untuk membangun dan mengembangkan bangsa sehingga status gizi remaja perlu mendapatkan perhatian. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui status gizi remaja putri di SMAN 1 Baitussalam. Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan status gizi remaja putri ini dilakukan 26 Desember 2022 di SMAN 1 Baitussalam Kabuapten Aceh Besar dengan peserta siswi kelas II berjumlah 80 orang yang hadir pada hari kegiatan tersebut. Kegiatan pemeriksaan status gizi remaja ini melibatkan peran aktif mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Ubudiyah Indonesia. Hasil pemeriksaan status gizi pada remaja di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar didapatkan status gizi remaja lebih dominan pada katagori normal yaitu 58 orang (72,5%) dibandingkan dengan status gizi yang tidak normal yaitu 22 orang (27,5%).

Kata kunci : Status Gizi Remaja, penyuluhan

Abstract

The nutritional problems faced in adolescence are stunting, micronutrient deficiencies which cause anemia and excess body weight (obesity). Healthy adolescents are an investment in the future of the nation which will have an important role in building and developing the nation so that the nutritional status of adolescents needs attention. The purpose of this community service is to find out the nutritional status of young women at SMAN 1 Baitussalam. The implementation of the examination of the nutritional status of young women was carried out on December 26, 2022 at SMAN 1 Baitussalam, Aceh Besar District with 80 class II student participants who were present on the day of the activity. This activity of examining the nutritional status of adolescents involved the active role of Bachelor of Public Health, University of Ubudiyah Indonesia. The results of examining the nutritional status of adolescents at SMAN 1 Baitussalam Aceh Besar District found that the nutritional status of adolescents was more dominant in the normal category, namely 58 people (72,5%) compared to abnormal nutritional status, namely 22 people (27,5%).

Keywords: Adolescent Nutritional Status, counseling

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa perubahan yang berlangsung cepat pada pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan perubahan itu mempengaruhi kebutuhan dan gizi dipengaruhi oleh perubahan biologi, sosial, psikologi dan pengetahuan (Susetyowaty, 2017).

Masalah yang sering terjadi pada remaja salah satunya adalah masalah status gizi. Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan gambaran dari makanan dan zat gizi yang dikonsumsi sebagai sumber energi, pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan sebagai pengatur metabolisme (Septikasari, 2018). Status gizi pada remaja penting untuk diperhatikan karena masih dalam masa pertumbuhan dan pembentukan diri yang dapat memengaruhi status gizinya (Kumara dkk, 2022).

Menurut Setyawati dan Setyawati (2015), masalah gizi pada remaja, baik gizi kurang maupun gizi lebih nantinya akan berdampak tidak baik pada tingkat kesehatan masyarakat. Masalah gizi kurang pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya

penurunan kesegaran jasmani, penurunan produktivitas sampai berpengaruh pada reproduksi remaja itu sendiri, khususnya remaja perempuan. Kekurangan energi kronis (KEK) banyak dijumpai pada wanita usia subur (WUS) dengan risiko KEK cukup tinggi pada usia 15-19 tahun. Kondisi KEK ini memprihatinkan karena WUS KEK memiliki risiko untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR).

Masalah gizi lainnya yaitu prevalensi anemia yang tinggi pada kalangan remaja putri juga berdampak buruk terhadap masa depannya, dikarenakan jika anemia tidak dapat tertangani dengan baik maka akan berlanjut hingga dewasa dan saat kehamilan pun berkontribusi terhadap angka kematian ibu, lalu bayi lahir prematur dan bayi dengan berat lahir rendah. Dampak anemia yang timbul selama masa pertumbuhan akan mengakibatkan penurunan produktifitas kerja, kemampuan belajar menurun, daya tahan tubuh menurun, menurunnya kesehatan reproduksi, sering pusing, pingsan, pucat. Penyebab utama yang dapat menimbulkan anemia pada wanita yaitu terjadinya kehilangan darah saat menstruasi dan kurangnya zat gizi dalam pembentukan darah misalnya zat besi, protein, asam folat dan B12. Dikarenakan saat wanita mengalami menstruasi terjadinya pembuangan zat besi, sehingga remaja putri lebih rentan

mengalami anemia (Estri dan Cahyaningtyas, 2021)

Menurut hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan prevalensi status gizi umur 19 tahun terdiri dari 20,7% status gizi kurang dan 15,5% status gizi lebih. Prevalensi status gizi umur 20-24 tahun terdiri dari 15,8% status gizi kurang dan 20,5% status gizi lebih. Hasil penelitian Mufidah dan Soeyono (2021) di Surabaya menunjukkan remaja lebih banyak dengan status gizi normal yaitu 57,4 %, yang kurus 24% dan yang gemuk 18%. Hasil penelitian Kumara dan Putra (2022) di Bali menunjukkan remaja lebih banyak dengan status gizi normal yaitu 77,74 %, yang kurus 9,19% dan yang gemuk 13,7%.

Hasil penelitian Kesuma dan Rahayu (2017) di Kota Banda Aceh didapatkan 2 (0,33%) remaja dengan status gizi buruk, 21 (3,48%) remaja gizi kurang, 393 (65,17%) remaja gizi baik, 93 (15,42%) remaja gemuk dan 94 (15,59%) remaja tergolong obesitas.

Sebelum dilakukannya penyuluhan Kesehatan, ketua dan anggota telah melakukan survey awal kepada remaja putri di SMAN 1 Baitussalam didapatkan bahwa remaja putri masih belum mengetahui status gizinya berada pada katagori normal atau tidak normal (kurus, sangat kurus, gemuk, sangat gemuk) oleh karena itu perlu dilakukannya pemeriksaan status gizi dan

dilakukannya penyuluhan atau Pendidikan Kesehatan tentang status gizi sebagai usaha pencegahan masalah gizi remaja putri.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan status gizi remaja putri ini dilakukan 26 Desember 2022 di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar dengan peserta siswi kelas II berjumlah 80 orang yang hadir pada hari kegiatan pemeriksaan tersebut. Setelah didapatkan status gizi remaja putri, maka dilakukannya penyuluhan kepada siswi tentang status gizi dan kebutuhan gizi remaja putri. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemeriksaan status gizi pada remaja dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswi serta dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dengan melakukan pemeriksaan status gizi pada remaja putri dengan peserta 80 orang. Ketua Pelaksana yaitu Nuzulul Rahmi, S.ST., M.Kes dan anggota Asmaul Husna, S.ST., M.Kes serta melibatkan mahasiswi prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Ubudiyah Indonesia.

Beberapa kegiatan yang dilakukan saat Pengabdian masyarakat ini yaitu Pemeriksaan status gizi remaja dengan

melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan rumus :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Setelah mendapatkan hasil, maka nilai IMT dapat dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 1. Indeks Massa Tubuh

Kategori	Nilai IMT
Kekurangan BB berat	<17,0
Kekurangan BB ringan	17,0-18,4
Normal	18,5-25,0
Kelebihan BB ringan	25,1-27,0
Kelebihan BB berat	>27,0

Sumber : Kemenkes RI

Adapun hasil pemeriksaan IMT remaja putri di SMAN 1 Baitussalam sebagai berikut :

Tabel 2. Indeks Massa Tubuh Remaja Putri

Kategori IMT	f	%
Kekurangan BB ringan	14	17,5
Normal	58	72,5
Kelebihan BB ringan	8	10
Jumlah	80	100

Setelah itu dilakukan Penyuluhan tentang kebutuhan gizi remaja. Setelah pemaparan materi tentang kebutuhan gizi remaja, maka diadakan evaluasi dengan memberikan quis yang terdiri dari pertanyaan dari pemateri dan mahasiswa

untuk menarik minat dan membangkitkan motivasi peserta.

Pembukaan Acara Penyuluhan dimulai pada jam 11.00 WIB, acara berlangsung 60 menit dengan serangkaian kegiatan, mulai dari pengenalan kampus Universitas Ubudiyah, pengenalan pemateri dan mahasiswi, melakukan pemeriksaan berat badan dan tinggi badan, pemaparan materi tentang kebutuhan gizi remaja dan memberi kesempatan untuk sesi tanya jawab, serta evaluasi dan pemberian hadiah kepada peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dari pemateri dan mahasiswa.



Gambar 1. Foto Kegiatan

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan 26 Desember 2022 di SMAN 1 Baitussalam Kabuapten Aceh Besar dengan peserta siswi kelas II yang hadir pada hari kegiatan dan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta mahasiswi Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Ubudiyah Indonesia. Pemeriksaan yang dilakukan adalah pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk memnentukan status gizi remaja putri serta pemberian edukasi tentang kebutuuh gizi remaja.

REFERENSI

Estri B.A dan Cahyaningtyas D.K. (2021). Hubungan IMT dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendikia Utama Kudus* Vol 8 No 2.

Kemenkes RI. (2021). *Tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh*. Jakarta.

Kesuma Z.M, Rahayu L. (2017). Identifikasi Status Gizi pada Remaja di Kota Banda Aceh. *Jurnal Statistika* Vol 17 No 2 November 2017.

Kumara K.D.M, Putra I.W.G.A.E. (2022). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Singaraja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Arc. Com. Health* Vol 9 No 1.

Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY Press

Setyawati VAV, Setyowati M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang* Vol 11 Nomor 1 Tahun 2015.

Susetyowaty, 2017. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. EGC. Jakarta.