

Makanan Sehat untuk Mencegah Dismenore dan Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi

Iin Indrawati^{1*}, Siti Fatih Hatussa'adah², Aisah³, Maryam Novitasari⁴, Hesty⁵

^{1,2,3,4}Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim

⁵Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim

Jl. Prof. M. Yamin No 30 Lebak Bandung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: iinian737497@gmail.com

Abstract

Lack of iron intake can cause anemia in adolescents. Adolescent girls are at higher risk of developing anemia due to their physical growth, reproductive maturation, and cognitive transformation, which require high iron requirements. Some adolescent girls reported experiencing menstrual pain, one had not yet menstruated, and another looked pale. This condition is feared to impact the health of adolescent girls, especially their reproductive system, in the future. If an adolescent suffers from anemia, she will usually experience dysmenorrhea during menstruation. The purpose of this activity is to increase adolescent girls' knowledge of the importance of consuming healthy foods to prevent dysmenorrhea and anemia. The lack of adequate nutrition for the body during a period of rapid growth and development, along with the impacts that will occur on adolescent girls, is one of the reasons for the author to take preventive measures in the form of Health Education with the theme Healthy food to prevent dysmenorrhea and anemia in adolescent girls at the As'ad Islamic Boarding School in Jambi City. The activity was carried out face-to-face with participants, aiming to increase adolescent girls' knowledge about the importance of healthy and appropriate foods for adolescent girls to prevent dysmenorrhea and anemia. The results showed an increase in the knowledge of young women with an increase in the average score of 37.5 from the average pre-test score of 32.4 to an average post-test score of 70. The activity was carried out for 6 months from March to August 2024 at the As'ad Islamic Boarding School in Jambi City.

Keywords: dysmenorrhea, healthy food, teenagers

Abstrak

Kurangnya asupan zat besi dapat menyebabkan masalah anemia pada remaja. Remaja putri memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami anemia karena masa pertumbuhan fisik, pematangan reproduksi, dan transformasi kognitif yang menuntut kebutuhan zat besi yang tinggi. Kondisi remaja putri dengan perilaku makan junkfood sebagai sarapan, beberapa remaja putri menyatakan mengalami nyeri saat menstruasi, satu orang masih belum menstruasi dan ada remaja putri yang terlihat pucat. Kondisi ini dikhawatirkan berdampak pada Kesehatan remaja putri dapat membawa dampak kesehatan khususnya sistem reproduksi dimasa yang akan datang. Jika remaja menderita anemia maka biasanya dia akan mengalami dismenore saat haid. Tujuan dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan remaja putri akan pentingnya mengkonsumsi makanan sehat yang tepat untuk mencegah kejadian dismenore dan anemia. Tidak terpenuhinya nutrisi sesuai kebutuhan tubuh yang berada dalam periode tumbuh dan berkembang secara pesat serta dampak yang akan terjadi pada remaja putri menjadi salah satu alasan bagi penulis untuk melakukan tindakan pencegahan berupa Pendidikan Kesehatan dengan tema Makanan sehat untuk mencegah dismenore dan anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi. Kegiatan dilakukan dengan metode tatap muka dengan peserta yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para remaja putri tentang pentingnya makanan yang sehat dan tepat bagi remaja putri untuk mencegah terjadinya dismenore dan anemia. Hasil yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan remaja putri dengan penambahan skor rata-rata sebesar 37,5 dari skor nilai rata-rata pre test sebesar 32,4 menjadi skor nilai rata-rata post test sebesar 70. Kegiatan

dilakukan dalam waktu 6 bulan mulai bulan Maret sampai Agustus 2024 di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi.

Kata Kunci: dismenore, makanan sehat, remaja

PENDAHULUAN

Pada tahun 2021, kemungkinan kematian tertinggi pada kelompok usia 10–24 tahun terjadi di Afrika Sub-Sahara dan terendah di Eropa dan Amerika Utara. Rata-rata probabilitas global kematian anak berusia 10 tahun sebelum usia 24 tahun adalah sekitar 6 kali lebih tinggi di Afrika Sub-Sahara dibandingkan di Amerika Utara dan Eropa. Pada kelompok usia 10–24 tahun, angka kematian terendah terjadi pada remaja berusia 10–14 tahun, dan tertinggi pada dewasa muda berusia 20–24 tahun. Perempuan umumnya memiliki angka kematian yang lebih rendah pada usia tersebut dibandingkan laki-laki (WHO, 2023).

Menteri Kesehatan RI, Nila F Moeloek, mengungkapkan beberapa masalah kesehatan yang dialami dan mengancam masa depan remaja Indonesia. Empat masalah kesehatan yang dinilai paling sering dialami oleh remaja Indonesia antara lain kekurangan zat besi (anemia), kurang tinggi badan (stunting), kurang energi kronis (kurus), dan kegemukan atau obesitas (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2018). Perlu diketahui bila remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk). Karena itu remaja merupakan masa yang sangat berharga bila mereka berada dalam kondisi kesehatan fisik dan psikis, serta pendidikan yang baik. Di dalam masa remaja terjadi apa yang dinamakan growth spurt atau pertumbuhan cepat, juga pubertas. Pada fase tersebut, terjadi pertumbuhan fisik disertai perkembangan mental-kognitif, psikis, juga terjadi proses tumbuh kembang reproduksi yang mengatur fungsi seksualitas (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2018).

Remaja dimengerti sebagai individu yang berada pada masa peralihan dari masa kanak ke masa dewasa. Peralihan ini disebut sebagai fase pematangan (pubertas), yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Untuk tumbuh dan berkembang secara sehat, remaja memerlukan informasi, antara lain pendidikan seksualitas komprehensif sesuai usia; kesempatan untuk mengembangkan kecakapan hidup; pelayanan kesehatan yang dapat diterima, merata, tepat dan efektif; dan lingkungan yang aman dan mendukung. Mereka juga membutuhkan kesempatan untuk berpartisipasi secara bermakna dalam merancang dan memberikan intervensi untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan mereka. Memperluas peluang semacam itu adalah kunci untuk menanggapi kebutuhan dan hak khusus remaja (Susilawati, 2023). Meskipun dianggap sebagai tahap kehidupan yang sehat, ada kematian, penyakit, dan cedera yang signifikan pada masa remaja. Banyak dari ini dapat dicegah atau diobati. Selama fase ini, remaja menetapkan pola perilaku – misalnya, terkait dengan diet, aktivitas fisik, penyalahgunaan Narkotika, dan aktivitas seksual – yang dapat melindungi kesehatan mereka dan kesehatan orang lain di sekitar mereka, atau membahayakan kesehatan mereka sekarang dan di masa depan (Susilawati, 2023).

Kurangnya asupan zat besi yang cukup dapat menyebabkan masalah anemia pada remaja. Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami anemia karena masa pertumbuhan fisik, pematangan reproduksi, dan transformasi kognitif yang menuntut kebutuhan zat besi yang tinggi. Berdasarkan pada pedoman WHO, remaja dikatakan anemia jika kadar hemoglobin kurang dari 12 mg/dl. Namun, hal ini dapat dipengaruhi oleh peningkatan kebutuhan zat besi, penurunan asupan zat besi, pertumbuhan fisik yang cepat, kehilangan menstruasi, serta kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pembentukan hemoglobin (Dinkes, 2023). Hal ini disebabkan oleh gaya hidup remaja termasuk kebiasaan asupan gizi

yang kurang memadai, kebiasaan minum teh dan kopi, serta kurangnya aktivitas fisik. Di sisi lain, remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi pada masa pertumbuhan dan saat kehilangan darah ketika menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri lebih beresiko tinggi mengalami anemia akibat kekurangan zat besi. Pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah. Kekurangan zat besi merupakan salah satu penyebabnya (Dinkes, 2023).

Kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja harus dipenuhi. Sebab, nutrisi yang cukup akan menentukan kondisi fisik anak sekaligus kemampuannya untuk berkonsentrasi saat belajar. Kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja perlu dipenuhi dengan baik. Sebab, usia remaja adalah usia pertumbuhan, ketika banyak anggota dan organ tubuh berkembang pesat dan menentukan kesehatannya ketika dewasa. Ada beberapa komponen nutrisi yang sangat penting untuk dipenuhi selama masa remaja, mulai dari protein, karbohidrat, vitamin, mineral, hingga serat. Dalam sehari, kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja harus didapatkan sesuai anjuran (Utari, 2020).

Remaja putri membutuhkan sekitar 2.200 sampai dengan 2.500 kalori per harinya, sementara itu remaja putra membutuhkan sekitar 2.400 sampai dengan 3.000 kalori per hari. Ini berguna untuk tumbuh maksimal dari segi fisik maupun kemampuan belajar. Selain untuk memberikan energi, kalori dan nutrisi pada kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja juga dibutuhkan untuk pembentukan otot, tulang, hingga perkembangan otak (Utari, 2020). Fungsi gizi atau makanan antara lain digunakan tubuh untuk memelihara atau mempertahankan hidup, pertumbuhan, dan perbaikan jaringan tubuh. Zat gizi dibagi menjadi dua yaitu zat gizi organik, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan zat gizi anorganik yaitu mineral dan air (Siti Pramitha Retno Wardhani, 2018).

Pada masa remaja banyak aktivitas yang dapat dilakukan dalam usaha pengembangan diri dan kepribadian. Mereka mempunyai kegiatan untuk mengisi waktu dari hari kehari, sehingga menjadi suatu kebiasaan yang akhirnya membentuk pola kegiatan. Masa ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, maupun aktivitas yang semakin meningkat, maka kebutuhan akan makanan yang mengandung zat-zat gizi pun menjadi cukup besar (Sumanto, 2009). Batasan yang tegas pada remaja sulit ditetapkan, tetapi periode ini biasanya digambarkan pertama kali dengan penampakan karakteristik seks sekunder pada sekitar usia 11 sampai 12 tahun dan berakhir dengan berhentinya pertumbuhan tubuh pada usia 18 sampai 20 tahun (Wong, 2009).

Kebutuhan dan kecukupan gizi bagi remaja memang meningkat. Sebab pada masa inilah, pertumbuhan terjadi secara pesat sehingga tubuh memerlukan lebih banyak “bahan bakar” untuk bisa menjalankan fungsinya dengan sempurna. Gizi sangat memengaruhi tumbuh kembang tubuhnya dan berdampak pada status gizi di usia dewasa mendatang. Apabila kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja tidak terpenuhi, di masa depan, akan muncul risiko berupa gangguan pertumbuhan fisik, terhambatnya maturasi seksual, penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, dan osteoporosis saat dewasa dan malnutrisi seperti obesitas serta anemia defisiensi besi. Kebutuhan nutrisi yang cukup akan zat gizi akan semakin besar ketika remaja putri mengalami menstruasi. Banyaknya kehilangan darah akan beresiko untuk terjadinya anemia. Remaja yang mengalami anemia pada saat menstruasi cenderung akan mengalami nyeri haid/dismenore.

Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi yang dimulai antara usia 10 sampai 16 tahun. Menstruasi merupakan hal yang bersifat fisiologis yang terjadi pada setiap perempuan. Namun pada kenyataannya banyak perempuan yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid/dismenore. Nyeri haid/dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri. Sekitar 70-90 % kasus nyeri haid

terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya. Kecakapan dan keterampilan yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal yang mencakup; kecakapan mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan sosial, kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional. Kegiatan pendidikan pada tahap melatih lebih mengarah pada konsep pengembangan kemampuan motorik peserta didik. Karena dismenore aktivitas belajar dalam pembelajaran bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh perempuan yang sedang mengalami dismenore (Made & Dewi, 2013).

Pondok Pesantren As'ad merupakan salah satu pondok pesantren tertua di Kota Jambi, tepatnya berada di Jalan K.H.A. Abdul Qadir Ibrahim N0.45 Olak Kemang Kota Jambi. Visi Pondok Pesantren As'ad adalah Syiar Tholabul Al'ilmu dalam mencetak cendekiawan muslim dan bertaqwa, beraliran Ahlus-sunnah Wal Jama'ah An-nahdhiyah. Pondok Pesantren As'ad merupakan Lembaga Pendidikan yang memiliki 2 lokasi prasarana yaitu lokasi I dan Lokasi II. Masing-masing lokasi digunakan secara aktif untuk proses penyelenggaraan Pendidikan. Jumlah santri secara keseluruhan berkisar lebih dari 1000 santri. Semua santri ini tidak sepenuhnya tinggal mondok di pesantren tetapi sebagian dari mereka hanya mengikuti pembelajaran dan kembali tinggal dirumah masing-masing.

Pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan penulis di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi pada semester ganjil 2023/2024 dengan tema "Gizi Kesehatan Reproduksi Remaja" ditemukan masalah gizi pada remaja yaitu saat istirahat sekolah di kelas santriwati yang berjumlah 32 orang terlihat Sebagian besar remaja membeli dan makan junkfood berupa cemilan hot pangsit dan saat ditanya mereka mengatakan belum sarapan pagi dan sangat menyukai makanan tersebut sebagai pengganti sarapan. Temuan lainnya yaitu seorang remaja mengatakan dia belum haid/menstruasi padahal semua teman dikelasnya telah mengalami haid. Sebagian siswa mengatakan bahwa mereka mengatakan mengalami nyeri saat haid (dismenore). Seorang remaja putri yang lain mengatakan bahwa dia mengalami keputihan dan terlihat pucat, walaupun tidak dilakukan pengecekan kadar Haemoglobin (Hb) namun dapat diprediksi bahwa remaja tersebut mengalami anemia dengan melihat kondisi fisik santriwati tersebut yang terlihat lesu, pucat.

Hasil yang ditemukan saat kegiatan tersebut perlu ditindaklanjuti dan sesuai dengan roadmap yang telah dibuat maka penulis bermaksud untuk memberikan edukasi terkait nutrisi yang dibutuhkan remaja putri (santriwati) pada kelas yang sama dengan kasus yang ditemukan sebelumnya. Pada kegiatan di semester genap 2023/2024 ini penulis mengadakan kegiatan PkM dengan judul "Makanan Sehat untuk Mencegah Dismenore dan Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi.

Kesehatan organ reproduksi dapat berkembang secara optimal jika asupan makan remaja mengandung gizi yang seimbang, sesuai kebutuhan remaja. Pengetahuan remaja tentang gizi sehat sesuai kebutuhan perkembangan remaja sangat penting.

Kondisi pondok pesantren As'ad secara umum terlihat baik. Keadaan lingkungan fisik, sarana dan prasarana juga tampak biasa. Namun lingkungan fisik bukanlah merupakan satu-satunya alat ukur yang dapat menunjukkan keadaan kesehatan individu ataupun kelompok Masyarakat. Banyak hal dapat berpengaruh pada Kesehatan individu.

Kesehatan santri yang saat ini dalam tahap remaja merupakan masa emas dimana pertumbuhan dan perkembangan remaja mengalami akselerasi. Perubahan yang cepat pada diri remaja dalam masa peralihan dari anak-anak ke remaja tentunya harus diperhatikan secara serius. Perkembangan organ tubuh terutama organ reproduksi remaja putri yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan sehingga dapat berfungsi selayaknya orang

dewasa akan terjadi. Kondisi Kesehatan serta perilaku konsumsi para remaja putri yang ditemukan penulis pada kegiatan PkM sebelumnya (semester ganjil 2023/2024) yaitu saat istirahat sekolah di kelas satriwati yang berjumlah 32 orang terlihat Sebagian besar remaja membeli dan makan junkfood berupa cemilan hot pangsit dan saat ditanya mereka mengatakan belum sarapan pagi dan sangat menyukai makanan tersebut sebagai pengganti makan sarapan. Temuan lainnya yaitu seorang remaja mengatakan dia belum haid/menstruasi padahal semua teman dikelasnya telah mengalami haid. Sebagian siswa mengatakan bahwa mereka mengatakan mengalami nyeri saat haid (dismenore). Seorang siswa yang lain mengatakan bahwa dia mengalami keputihan dan terlihat pucat, walaupun tidak dilakukan pengecekan kadar Haemoglobin (Hb) namun dapat diprediksi bahwa remaja tersebut mengalami anemia dengan melihat tanda dan gejala yang terlihat dari remaja putri tersebut. Kondisi inilah yang harus diwaspadai, dan penting untuk memberi edukasi yang benar pada remaja.

Pertumbuhan organ reproduksi dipengaruhi oleh faktor nutrisi. Bahkan nutrisi mempunyai peran yang paling penting dalam mencegah terjadinya anemia dan dismenore. Untuk itulah penulis memilih tema ini menjadi tema dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan ke remaja putri di pondok pesantren As'ad Kota Jambi. Beberapa hal yang penting untuk dilakukan dalam mengatasi masalah yang ada pada remaja putri yaitu, merubah perilaku konsumsi remaja putri menjadi perilaku konsumsi yang lebih sehat dengan memberikan kemampuan memilih dan mengkonsumsi makanan sehat untuk mencegah terjadinya dismenore dan anemia, meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang makanan sehat yang penting dikonsumsi untuk mencegah terjadinya dismenore dan anemia, meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang tanda dan gejala serta penyebab terjadinya dismenore dan anemia, meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang cara memilih makanan yang tepat untuk mencegah terjadinya dismenore dan anemia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk Memberikan pendidikan kesehatan pada remaja putri tentang makanan sehat untuk mencegah dismenore dan anemia. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi tentang makanan sehat untuk mencegah dismenore dan anemia. Sasaran dari kegiatan ini adalah remaja putri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi dengan Jenjang Pendidikan berada di level Madrasah Tsanawiyah. Peserta dalam kegiatan yang ikut aktif dalam mendengarkan materi yang diberikan dengan cara ceramah dan diskusi berjumlah 36 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam kurun waktu 6 (enam) bulan, dimulai dari bulan Maret 2024 dan berakhir pada bulan Agustus 2024 yang berlokasi di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi. Tahap Kegiatan dimulai dari persiapan kegiatan pada awal Maret 2024 dengan kegiatannya yaitu mengurus perizinan ke pihak mitra, menjelaskan model dan bentuk kegiatan pada pihak mitra, menentukan peserta kegiatan, menjelaskan pada peserta kegiatan bentuk acara dan peran peserta. Tahap pelaksanaan dilakukan pada awal Mei 2024 mengkondisikan lingkungan kelas tempat kegiatan dilakukan, menciptakan situasi dan kondisi yang nyaman agar para santri dapat fokus untuk mendengarkan materi yang disampaikan, menjelaskan materi, mengajak santri untuk mengetahui dan memahami materi yang disampaikan, mengingatkan remaja putri untuk mengkonsumsi makanan sehat untuk mencegah dismenore dan anemia. Tahap evaluasi dilakukan pada Mei 2024 dengan kegiatan melakukan pre test sebelum materi diberikan, melakukan post test setelah materi yang disampaikan, meminta peserta melakukan relaksasi, menanyakan respon perasaan peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan, melihat respon peserta dalam bentuk sikap dan pengetahuan, meminta peserta

untuk menyampaikan pendapat terkait materi yang telah disampaikan, menutup kegiatan bersama para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Makanan Sehat untuk Mencegah Disminore dan Anemia di Pondok Pesantren As’ad Kota Jambi” telah berjalan sesuai dengan rencana. Jumlah peserta seluruhnya 30 orang yang semuanya terdiri dari remaja putri kelas VII yang mondok di pesantren (tinggal full di dalam pondok). Saat edukasi diberikan seluruh peserta sangat kooperatif dan berperan aktif dalam mengikuti seluruh kegiatan termasuk saat sesi diskusi. Banyak hal yang ingin diketahui oleh remaja putri terkait materi dismenore dan anemia. Kegiatan dilakukan dengan tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pengukuran adanya peningkatan pengetahuan peserta dilakukan dengan cara melihat nilai yang didapat oleh peserta yaitu nilai pre test (test yang dilakukan sebelum edukasi diberikan) dan dilai post test (test yang dilakukan setelah edukasi diberikan). Tahap pelaksanaan berupa pemberian materi edukasi tentang makanan sehat untuk mencegah dismenore dan anemia pada remaja dilakukan dengan kisaran waktu 30 menit dilanjutkan dengan diskusi 30 menit. Ketertarikan remaja untuk mengetahui materi tentang dismenore dan anemia dikarenakan hal tersebut merupakan masalah yang terjadi pada diri mereka sebagai seorang remaja, ditambah lagi selama ini mereka belum pernah terpapar dengan materi tersebut. Sehingga dapat dikatakan materi edukasi akan lebih diminati dan di ikuti oleh peserta jika materi tersebut merupakan informasi yang terkait langsung dengan mereka sesuai kebutuhan mereka saat ini. Para peserta mau terlibat bahkan berperan aktif sehingga semua program dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan.

Peningkatan edukasi untuk membentuk remaja sehat dan berkualitas sangat penting hal itu disampaikan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Fitriani Mediastuti dan Winarsih dengan judul “Edukasi Menjadi Remaja Sehat dan Berkualitas Melalui Program SMART Remaja”, dimana pada kegiatan tersebut terjadi peningkatan pengetahuan para peserta. Secara kuantitatif ada kenaikan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, yaitu sebesar 10,45% (10).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Notoadmodjo, 2012b). Status kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor umum yang turut memengaruhi kesehatan, dikenal sebagai determinan sehat. Blum (1981) merumuskan bahwa determinan sehat terdiri dari genetik, perilaku, lingkungan dan pelayanan kesehatan. WHO (2017) menjabarkan determinan kesehatan terdiri dari; lingkungan sosial dan ekonomi, lingkungan fisik, karakteristik individu (gender, pendidikan, penghasilan dan status sosial), perilaku individu, genetika dan pelayanan kesehatan. Menurut Centre for Disease Control and Prevention/CDC, (2020), determinan sehat secara umum dapat dikelompokkan menjadi lima kategori besar yaitu: genetika, perilaku, pengaruh lingkungan dan fisik, perawatan medis dan faktor sosial, di mana kelima kategori ini saling berhubungan (Notoadmodjo, 2012).

Kegiatan edukasi yang diberikan pada remaja putri di pondok pesantren as’ad dilakukan dengan metode ceramah tatap muka langsung dan diskusi. Penyampaian materi disajikan menggunakan power point yang berisi materi dan foto atau gambar berwarna yang menarik. Materi yang update dan sesuai dengan kebutuhan remaja saat ini tentu saja menjadi daya tarik remaja putri terutama yang berhubungan dengan menstruasi, dimana masalah yang sering dialami remaja yaitu dismenore. Remaja putri terlihat antusias dan menceritakan pengalaman yang dirasakannya selama masa menstruasi. Mendengarkan dengan seksama

serta memberi perhatian terhadap bahasa tubuh yang diperlihatkan oleh remaja putri mengakibatkan munculnya rasa nyaman dan percaya pada mereka sehingga mereka mau menceritakan pengalaman dan keadaan kesehatan yang dirasakan.

Hasil pre test dan post test pada kegiatan menunjukkan adanya kenaikan skor dari setiap remaja putri, untuk lebih jelasnya kenaikan skor masing-masing peserta dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1: Nilai Pre Test dan Post Test Hasil Evaluasi Materi Kegiatan

No	Initial Remaja	Skor Pre Test	Skor Post Test	ΔH
1	CS	87,7	71,4	-16,3
2	NB	14,3	57,1	42,8
3	IA	14,3	57,1	42,8
4	NA	28,6	71,4	42,8
5	MH	85,7	85,7	0
6	MP	28,6	71,4	42,8
7	SQ	42,9	85,7	42,8
8	SK	0	71,4	71,4
9	MA	28,6	71,4	42,8
10	DA	42,9	71,4	28,5
11	NS	14,3	57,1	42,8
12	MR	42,9	71,4	28,5
13	WT	28,6	71,4	42,8
14	UH	28,6	57,1	28,5
15	AN	0	57,1	57,1
16	TH	14,3	71,4	57,1
17	SA	57,1	85,7	28,6
18	AE	14,3	57,1	42,8
19	ND	14,3	57,1	42,8
20	AH	57,1	71,4	14,3
21	AM	57,1	42,9	-14,2
22	ZH	0	71,4	71,4
23	HN	14,3	57,1	42,8
24	MD	14,3	71,4	57,1
25	SZ	42,9	100	57,1
26	ZS	0	71,4	71,4
27	AP	57,1	71,4	14,3
28	RU	42,9	85,7	42,8
29	IY	71,4	85,7	14,3
30	EM	28,6	71,4	42,8
Skor	32,4	70	37,5	
Rata-rata				

Dari tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan skor pada hampir semua peserta. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang materi yang diberikan yaitu makanan sehat untuk mencegah dismenore dan anemia. Peningkatan skor yang didapat rata-rata mencapai 37,5. Skor nilai merupakan skor nilai selisih dari skor rata-rata pre test yaitu 32,4 menjadi skor rata-rata post test yaitu 70. Jika kita melihat peningkatan skor nilai rata-rata peserta yaitu 37,5, maka hal ini merupakan peningkatan nilai yang cukup tinggi.

Remaja putri sebagai peserta kegiatan semuanya tinggal di asrama pondok pesantren. Keseharian mereka dihabiskan di dalam pondok sehingga pengetahuan dan pengalaman tentang menjaga kesehatan lebih banyak didapatkan di asrama pondok. Sementara itu informasi dari orang tua terutama ibu terkait pemeliharaan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi tidak ada atau masih kurang mengingat waktu kebersamaan mereka yang sangat sedikit, sedangkan usia remaja putri tersebut masih pada fase remaja awal dimana mereka sedang dalam periode perubahan dari anak-anak ke remaja. Pada fase ini banyak sekali perubahan terjadi pada diri remaja, pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi yang sangat cepat, begitu pula perubahan psikologi dan emosional. Saat-saat seperti ini tentu saja remaja membutuhkan informasi yang cukup bahkan pendampingan untuk melewatinya dengan baik, menjadi remaja yang sehat baik secara anatomi, fisiologi, psikologi, sosial dan emosional.

Hal tersebut sesuai juga dengan penelitian Tegegn et al. (2008) yang menyebutkan bahwa peran profesional kesehatan dan keluarga sebagai sumber informasi untuk remaja rendah. Oleh karena itu, harus ditingkatkan dengan menggunakan semua pemangku kepentingan yang lebih terintegrasi terutama keluarga remaja dan profesional kesehatan yang memiliki peran vital untuk memastikan pengetahuan yang memadai dan sikap yang menguntungkan untuk pemanfaatan kesehatan reproduksi (Y Tegegn A, 2014) .

Pada fase remaja awal ini biasanya remaja putri mulai mengalami menstruasi. Kondisi menstruasi biasanya mengakibatkan terjadinya perubahan hormon dalam tubuh yang berdampak pada kondisi psikologi terutama emosional remaja. Keluarnya darah dari tubuh pada saat menstruasi dapat mengakibatkan terjadinya anemia pada remaja putri. Remaja putri yang mengalami anemia saat menstruasi biasanya akan cenderung mengalami nyeri haid atau dismenore. Nyeri haid / dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri. Sekitar 70-90 % kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya. Kecakapan dan keterampilan yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal yang mencakup; kecakapan mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan sosial, kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional (Made & Dewi, 2013). Kondisi ini tentu saja membuat remaja menjadi tidak nyaman bahkan mengganggu kesehatannya. Penting bagi remaja putri untuk dapat melakukan pencegahan dini agar tidak mengalami anemia dan dismenore. Kecukupan nilai gizi pada pemenuhan makan harian terutama saat menstruasi tentu menjadi hal penting yang harus diperhatikan oleh remaja putri.

Kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja perlu dipenuhi dengan baik. Sebab, usia remaja adalah usia pertumbuhan, ketika banyak anggota dan organ tubuh berkembang pesat dan menentukan kesehatannya ketika dewasa. Ada beberapa komponen nutrisi yang sangat penting untuk dipenuhi selama masa remaja, mulai dari protein, karbohidrat, vitamin, mineral, hingga serat. Dalam sehari, kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja harus didapatkan sesuai anjuran (Utari, 2020).

Mengingat kondisi tubuh remaja putri pada fase remaja awal mengalami perubahan yang pesat karena terjadi pertumbuhan dan pematangan organ tubuh terutama organ reproduksi maka pemenuhan zat gizi harus terpenuhi sesuai kebutuhannya. Remaja putri harus tahu zat gizi apa saja yang dibutuhkan oleh tubuhnya, bagaimana kondisi perubahan kondisi tubuh yang dianggap fisiologis dan patologis. Remaja harus dapat bersikap positif dalam menanggapi perubahan-perubahan serta masalah yang ada dalam dirinya. Tindakan pencegahan lebih baik dilakukan oleh remaja putri agar terhindar dari kondisi yang dapat mengganggu kesehatan dirinya seperti masalah dismenore dan anemia.

Disarankan pada seluruh pihak terkait dapat terlibat dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja, terutama profesional kesehatan, keluarga dan pengelola asrama di pondok pesantren. Edukasi kesehatan pada remaja terutama remaja awal dapat dijadwalkan secara rutin dan berkelanjutan. Edukasi dapat diberikan dengan berbagai media pembelajaran yang mudah dipahami dan diterima oleh remaja sesuai dengan kondisinya. Kesehatan remaja sangat penting demi menjadikan generasi muda yang lebih sehat dan kompeten dimasa yang akan datang.



Gambar 1. Kegiatan pre dan post test



Gambar 2. Tim pelaksana kegiatan

KESIMPULAN

Keseluruhan rangkaian kegiatan PkM berjalan sesuai dengan rencana, adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang makanan sehat untuk menegah dismenore dan anemia setelah pemberian edukasi kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari skor nilai hasil pre test dan post test yang meningkat sebesar 37,5. Dimana rata-rata skor nilai pre test 32,4 menjadi skor nilai 70 pada post test. Tindakan pencegahan lebih baik dilakukan oleh remaja putri agar terhindar dari kondisi yang dapat mengganggu kesehatan dirinya seperti masalah dismenore dan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan pada pihak Universitas Baiturrahim yang telah menjadi penyandang dana utama kegiatan ini, pihak pengelola Pondok Pesantren As'ad yang telah memfasilitasi dan membantu keseluruhan proses dari kegiatan, kepada seluruh santri yang telah terlibat secara aktif dalam pelaksanaan kegiatan serta semua tim pelaksana termasuk mahasiswa sebagai tim pendukung kegiatan. Karena kerjasama yang solid dari semua pihak sehingga keseluruhan kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan yang direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2018). *4 Masalah Kesehatan Remaja Indonesia*. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi.
[https://dinkes.jambiprov.go.id/read/artikel_kesehatan/4_Masalah_Kesehatan_Remaja_Indonesia#:~:text=Empat masalah keSEHATan yang dinilai,\)%2C dan kegemukan atau obesitas.](https://dinkes.jambiprov.go.id/read/artikel_kesehatan/4_Masalah_Kesehatan_Remaja_Indonesia#:~:text=Empat masalah keSEHATan yang dinilai,)%2C dan kegemukan atau obesitas.)
- Dinkes, K. B. (2023). *MASALAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI*. Dinkes Kota Bandung.
<https://dinkes.bandung.go.id/masalah-anemia-pada-remaja-putri/>

- Made, & Dewi, S. (2013). *Pengaruh dismenorea pada remaja*. 323–329.
- Notoadmodjo, S. (2012a). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: EGC*.
- Notoadmodjo, S. (2012b). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. PT Rineka Cipta.
- Siti Pramitha Retno Wardhani, S. S. (2018). *Gizi dasar plus 30 resep masakan lezat nan praktis untuk pemula* (S. S. Suci Dwi Apriliana (ed.)). Diandra Kreatif.
- Sumanto, A. (2009). *Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet*. Argo Media Pustaka.
- Susilawati, S. (2023). *REMAJA DAN MASALAH KESEHATAN*. Rumah Sakit Paru Respira. <https://rsprespira.jogjaprovo.go.id/remaja-dan-masalah-kesehatan/>
- Utari, R. (2020). *Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah dan Remaja, Bagaimana Cara Memenuhinya?* SehatQ. <https://www.sehatq.com/artikel/tips-memenuhi-kebutuhan-gizi-remaja-selama-masa-pertumbuhan>
- WHO. (2023). *Adolescent and young adult health*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Wong, D. L. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong Vol. 1*. EGC. http://ucs.sulselib.net/index.php?p=show_detail&id=67464
- Y Tegegn A, Y. M. G. (2014). Reproductive Health Knowledge and Attitude among Adolescents: A community based study in Jimma Town, Southwest Ethiopia | The Ethiopian Journal of Health Development (EJHD). *Ethiop.J.Health Dev*, 22(May).