

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI UNIVERSITAS AUFA ROYHAN

Anto J Hadi^{1*}, Halinah Ahmad², Juni Andriani³, Arisa⁴, Nurhamimah⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Auфа Royhan

*Korespondensi: antoarunjaya@gmail.com

Abstrak

Remaja mempunyai kebutuhan nutrisi yang special karena pada saat tersebut terjadi pertumbuhan yang pesat dan terjadi perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan timbulnya pubertas. Perubahan pada masa remaja akan mempengaruhi kebutuhan dalam penggunaan gizi. Gizi pada saat menstruasi diperlukan untuk proliferasi jaringan endometrium, pada prinsipnya gizi pada saat menstruasi harus memperhatikan pola makan seimbang sesuai dengan kebutuhan. Tujuan dari pengabdian ini untuk memberikan pengetahuan, kesadaran serta motivasi bagi remaja putri tentang kesehatan reproduksi dan gizi yang diperlukan pada saat menstruasi. Pengabdian ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan menggunakan slide show power point, poster, LCD, serta sound system. Hasil dari pengabdian ini terlihat antusias dari para remaja putri mengikuti penyuluhan di Universitas Auфа Royhan tersebut dapat mengikuti penyuluhan dengan begitu banyak memberikan pertanyaan seputar Gizi yang diperlukan saat menstruasi yang disampaikan pemateri. Kesimpulan dari kegiatan ini para remaja putri yang mengikuti penyuluhan ini sudah mengetahui serta termotivasi untuk lebih memperhatikan gizi yang dikomsumsinya pada saat menstruasi.

Kata kunci: gizi, menstruasi, remaja

Abstract

Adolescents have special nutritional needs because at that time there is rapid growth and changes in physiological maturity occur due to the onset of puberty. Changes in adolescence will affect the need for nutritional use. Nutrition during menstruation is necessary for the proliferation of endometrial tissue, in principle nutrition during menstruation must pay attention to a balanced diet according to needs. The purpose of this service is to provide knowledge, awareness and motivation for young women about reproductive health and nutrition needed during menstruation. This service uses lecture, discussion and question and answer methods using slide show power point, posters, LCD, and sound system. The results of this dedication showed enthusiasm from the young women participating in the counseling at Auфа Royhan University. The conclusion from this activity was that young women who took part in this counseling already knew and were motivated to pay more attention to the nutrition they consume during menstruation.

Keywords: nutrition, menstruation, adolescents

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikologis yakni antara usia 10 – 19 tahun merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas (*adolescence*). Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak – anak ke masa dewasa.

Remaja mempunyai kebutuhan nutrisi yang special karena pada saat tersebut terjadi pertumbuhan yang pesat

dan terjadi perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan timbulnya pubertas. Perubahan pada masa remaja akan mempengaruhi kebutuhan dalam penggunaan zat gizi. Hal tersebut disertai dengan perbesaran organ dan jaringan tubuh yang cepat. Perubahan hormone yang menyertai pubertas juga menyebabkan banyak perubahan fisiologis yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja.

Perubahan pada masa remaja akan mempengaruhi kebutuhan dalam penggunaan gizi. Menstruasi adalah haid,

merupakan pendarahan yang berasal dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungannya menunaikan fungsi, setiap bulan secara teratur pada seorang wanita dewasa yang sehat dan tidak hamil.

2. METODE

Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan tentang Gizi Saat Menstruasi Pada Remaja Kegiatan dilaksanakan pada:

Tanggal : 02 Mei 2021
Tempat : Universitas Aufa Royhan
Peserta : Remaja Putri

Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Dengan menggunakan alat dan bahan poster dan sound system.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada audiens. Ada beberapa pertanyaan yang diberikan kepada audiens, rata – rata audiens bisa menjawab pertanyaan tersebut, hanya saja beberapa audiens masih kesulitan dengan istilah – istilah yang baru bagi mereka.

Terlihat antusias dari peserta penyuluhan di Universitas Aufa Royhan tersebut dapat mengikuti serta begitu aktif memberikan pertanyaan seputar gizi saat menstruasi pada remaja yang disampaikan pemateri.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berjalan dengan baik. Peserta penyuluhan mengikuti tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang gizi saat menstruasi pada remaja putri. Hal ini dibuktikan dengan antusias masyarakat menjalankan kegiatan dengan tertib dan teratur, masyarakat juga mendengarkan penyuluhan tentang gizi saat menstruasi pada remaja oleh pemateri. Kegiatan penyuluhan ini dapat

dilakukan lebih sering lagi dan berlaka serta jangkauan informasinya diperluas sehingga seluruh lapisan masyarakat dan dapat menerapkannya serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

REFERENSI

- Toheed R, Bin Ayub T, Ali HS, Ali F. *Prevalence of Menstrual Dysfunction and its Comparative Correlation with Anaemia. J Rawalpindi Med Coll (JRMC)*. 2017;21(2):157–60.
- Ansari, M H, Farida Heriyani DMSN. *Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 18 Banjarmasin. Homeostasis* [Internet]. 2020;d:209–16. Available from: <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/2264>
- Farinendya A, Muniroh L, Buanasita A. *Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri. Amerta Nutr*. 2019;3(4):298.
- Saranani FF. *Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Puteri di SMA Negeri 2 Unaaha Kabupaten Konawe Tahun 2018*. Kementrian Kesehat Republik Indones Politek Kesehat Kendari. 2018;1–73.
- Yunarsih Y, Antono SD. *Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 6 Kediri*. *J Ilmu Kesehatan* 2017;3(1):25.
- WHO. *Prevalence of anaemia in women of reproductive age (aged 15-49) (%) [Internet]*. Vol. 23, *The Global Health Observatory*. 2021. p. 2021.
- Nabilah S, Wardani HE, Gayatri RW. *Correlation of Menstrual Pattern,*

Nutritional Status and Level of Knowledge With the Incidence of Anemia on Teenage Girls. 2020;29(Icssh 2019):121–5.

World Health Organization. *Anaemia in women and children* [Internet]. 2021. p. 1. Available from: https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children

Turner J, Parsi M. *Anemia - StatPearls - NCBI Bookshelf. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.* 2021.