

Skrining Status Gizi Remaja Putri dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja

Screening of Nutritional Status of Adolescent Girls in Efforts to Improve Adolescent Health

Nanda Mirani^{1*}, Ayunin Syahida²

^{1,2}STIKes Bustanul Ulum Langsa, Indonesia

Alamat: Tualang Teungoh, Kec. Langsa Kota, Kota Langsa, Aceh 24354

Korespondensi penulis: nandamirani.ar@gmail.com*

Article History:

Received: August 01, 2024;

Revised: August 15, 2024;

Accepted: August 29, 2024;

Published: August 31, 2024;

Keywords: Nutritional Status
Screening, Adolescent Girls,
Teenage Nutrition

Abstract: Adolescents are a group aged 10-18 years who need various nutrients. Adolescents need more nutrients, because it is a transition period from childhood to adulthood. Assessment and monitoring of adolescent nutritional status needs to be done to prevent nutritional and health problems in adulthood. This community service was carried out on 11 female adolescents who were willing to undergo nutritional status screening. The activities to be carried out include measuring hemoglobin (Hb) levels, measuring upper arm circumference (LiLa), and providing education about adolescent nutrition. The results of the activity obtained an increase in participant knowledge about nutritional status after being given education, there were 2 participants who had anemia with Hb examination results <12g/dL and there were 3 participants who had LiLa <23.5 cm. Participants already understand and are able to perform Hb examinations using the Easy Touch GCHb tool and LiLa measurements.

Abstrak

Remaja merupakan kelompok dengan usia 10-18 tahun yang membutuhkan berbagai zat gizi. Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi, karena merupakan periode peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa. Penilaian dan pemantauan status gizi remaja perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah gizi dan kesehatan pada tahap dewasa. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan terhadap 11 remaja putri bersedia untuk dilakukan skrining status gizi. Kegiatan yang akan dilakukan berupa pengukuran kadar haemoglobin (Hb), pengukuran lingkaran lengan atas (LiLa), serta memberikan edukasi tentang gizi remaja. Hasil kegiatan diperoleh terjadinya peningkatan pengetahuan peserta tentang status gizi setelah diberikan edukasi, terdapat 2 peserta yang mengalami anemia dengan hasil pemeriksaan Hb < 12g/dL dan terdapat 3 peserta yang memiliki LiLa < 23,5 cm. Peserta sudah memahami dan mampu melakukan pemeriksaan Hb menggunakan alat Easy Touch GCHb dan pengukuran LiLa.

Kata Kunci: Skrining Status Gizi, Remaja Putri, Nutrisi Remaja,

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Masa remaja adalah peralihan yang disertai dengan perkembangan dari aspek lainnya yang ada pada tubuh remaja, baik psikologi maupun sosial. Pertumbuhan remaja dengan usia yang sama sering berbeda dalam hal ukuran tubuh. Asupan energi sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak memenuhi dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut terganggu. Masalah gizi yang sering dialami remaja antara lain kelebihan berat badan dan kekurangan zat gizi.

Masalah gizi lebih dapat berkaitan dengan seringnya mengonsumsi makanan olahan dengan nilai gizi kurang, namun memiliki banyak kalori yang dapat memicu obesitas pada usia remaja (Indrasari & Sutikno, 2020).

Remaja merupakan kelompok dengan usia 10-18 tahun yang membutuhkan berbagai zat gizi. Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi, karena merupakan periode peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa. Asupan zat gizi remaja menjadi hal penting untuk menghindari terjadinya masalah gizi selama periode pertumbuhan remaja (Muchtar et al., 2022).

Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif (Charina et al., 2022). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, sebanyak 3 dari 10 remaja dan usia dewasa muda di Indonesia mengalami masalah anemia. Selain defisiensi zat gizi mikro anemia, permasalahan gizi yang dialami remaja adalah kegemukan (Kemenkes RI, 2018).

Penilaian dan pemantauan status gizi remaja perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah gizi dan kesehatan pada tahap dewasa. Sehingga kami bermaksud menyelenggarakan suatu kegiatan pengabdian masyarakat yaitu skrining status gizi remaja putri dalam upaya peningkatan kesehatan remaja.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Langsa pada tanggal 6 Juni 2024. Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswi SMA Negeri 5 Kota Langsa yang berjumlah 11 orang dan bersedia untuk dilakukan skrining status gizi. Kegiatan yang akan dilakukan berupa pengukuran kadar haemoglobin (Hb), pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA), serta memberikan edukasi tentang gizi remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap monitoring dan evaluasi.

Tahap persiapan

Pada tahap ini dilakukan penyusunan program kerja pemeriksaan status gizi dan pemberian edukasi agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah, program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (*time schedule*). Persiapan alat dan bahan yang akan yang dibutuhkan untuk kegiatan

pengabdian masyarakat ini dan koordinasi tempat, dimana kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada remaja dan di tempat yang sudah disepakati, sehingga perlu dilakukan pendekatan dengan Kepala Sekolah untuk membicarakan tentang rencana kegiatan dan izin kegiatan yang akan dilakukan. Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh tim.

Tahap pelaksanaan

a. Pre test

Peserta pengabdian kepada masyarakat akan diberikan beberapa pertanyaan terkait status gizi untuk mengetahui pengetahuan awal remaja mengenai status gizi remaja.

b. Penyuluhan kesehatan tentang status gizi

Pemberian edukasi dan informasi kesehatan mengenai status gizi kepada remaja yang menjadi peserta kegiatan PkM.

c. Skrining Status Gizi

Pemeriksaan serta pemberian praktik keterampilan mengukur LiLA dan mengukur kadar Hb menggunakan metode demonstrasi.

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring merupakan tahap pemantauan terhadap target dan luaran yang dilakukan oleh tim pengusul. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada akhir kegiatan pengabdian. Tujuan evaluasi untuk melihat sejauh mana kegiatan berjalan sesuai dengan target dan luaran yang diharapkan. Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi kegiatan yang dilaksanakan untuk menilai keberhasilan pengabdian masyarakat di SMA Negeri 5 Kota Langsa meliputi:

a. Pre test dan post test terkait pengetahuan status gizi.

b. Hasil pemeriksaan dan kemampuan praktik keterampilan mengukur LiLA dan kadar Hb.

3. HASIL

Berdasarkan evaluasi kegiatan, seluruh kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik, tujuan kegiatan berhasil dicapai. Berikut ini disajikan hasil kegiatan yang telah dilakukan.

Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

No. Peserta	Nilai	
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	60	100
2	50	100
3	30	70
4	50	90
5	80	100
6	70	100
7	70	90
8	80	100
9	70	100
10	70	100
11	50	100
Rata-Rata	61,8	95,5

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang status gizi dimana rata-rata nilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan adalah 61,8 dan meningkat menjadi 95,5 setelah dilakukan penyuluhan kesehatan.

Evaluasi kegiatan skrining status gizi dan pelatihan dilakukan dengan kegiatan praktik langsung oleh peserta, hasil evaluasi terlihat bahwa peserta sudah terampil dalam melakukan praktik pemeriksaan Hb dan pengukuran LiLA. Berikut disajikan hasil pemeriksaan Hb dan pengukuran LiLA peserta.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Hb dan LiLA Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

No. Peserta	Hb (g/dL)	LiLA (cm)
1	14,7	21
2	15,8	27
3	15,2	24
4	14,1	25
5	15,4	25
6	15,8	28
7	7,8	21
8	17,0	26,5
9	14,6	27,5
10	14,5	24
11	11,4	19

Dari hasil pengukuran yang telah dilakukan ditemukan bahwa ada 2 peserta yang mengalami anemia dengan hasil pemeriksaan Hb $< 12\text{g/dL}$. Anemia ialah suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari kadar normal untuk kelompok orang berdasarkan usia dan jenis kelamin, pada wanita remaja kadar Hb normal ialah 12-15 gr/dl dan pada remaja pria sebesar 13-17 gr/dl (Aulya et al., 2022).

Pengukuran lingkaran lengan atas pada remaja, dimaksudkan untuk deteksi dini kekurangan energi kalori (KEK). Kategori Ambang batas LiLA Gizi Buruk ($<23,5\text{ cm}$), Gizi Normal (23,5-28,5 cm), Gizi Lebih ($>28,5\text{ cm}$) (Prihati et al., 2023). Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan terdapat 3 peserta yang memiliki LiLa $< 23,5\text{ cm}$.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan metode yang diusulkan yaitu berupa kegiatan penyuluhan dan skrining status gizi. Kegiatan PkM ini dihadiri oleh 11 orang peserta yaitu siswi SMA Negeri 5 Kota Langsa dan kegiatan ini berlangsung selama 100 menit. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang status gizi dilakukan menggunakan media power point dan kegiatan skrining status gizi yang dilakukan adalah pemeriksaan Hb menggunakan alat *Easy Touch GCHb* dan pengukuran LiLA. Berikut kegiatan-kegiatan yang dilakukan Dosen dan Mahasiswa selama pengabdian kepada masyarakat berlangsung:



Gambar 1. Pemberian Edukasi Kesehatan tentang Gizi Remaja



Gambar 2. Pemeriksaan Kadar Hb pada Remaja



Gambar 3. Pemeriksaan LiLA

Selama kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung, selain mendapatkan edukasi tentang status gizi remaja, siswa juga dibekali cara untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kadar Hb, sehingga diharapkan nantinya dapat menjadi kader kesehatan remaja.

5. KESIMPULAN

Kegiatan yang telah diselenggarakan mendapatkan sambutan yang baik dari peserta. Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang skrining status gizi remaja putri dalam upaya peningkatan kesehatan remaja, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman remaja putri tentang status gizi, peserta sudah mengetahui hasil pemeriksaan Hb dan LiLA dan peserta sudah memahami dan mampu melakukan pemeriksaan Hb menggunakan alat *Easy Touch GCHb* dan pengukuran LiLA.

DAFTAR REFERENSI

- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis anemia pada remaja putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 23(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja usia 16-18 tahun. *The Indonesian Journal of Health*, 10(3), 128–132.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Prihati, D. R., Nurrasyidah, R., & Kuswati, K. (2023). Status gizi remaja putri di Puskesmas Klaten Selatan. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 6(1), 5–10. <https://doi.org/10.54100/bemj.v6i1.81>