

## Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Status Kesehatan Wanita di Kelurahan Padasuka Bogor

Inne Indraaryani Suryaalamsah<sup>1\*</sup>, Nunung Cipta Dainy<sup>1</sup>, Nur Romdhona<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah, Indonesia

\*Corresponding author: inne.indraaryani@umj.ac.id

### ABSTRACT

*Insufficient understanding of reproductive health results in women lacking awareness regarding the significance of protecting reproductive well-being. Untreated reproductive health issues can lead to severe conditions like cervical cancer and infertility. This activity aimed to enhance women's understanding of nutrition, reproductive health, and timely identification of symptoms related to reproductive diseases. The activity was conducted in October 2023 using lectures and conversations. The participants in this activity comprised 25 women of reproductive age at Posyandu Anugerah in Padasuka Village, Ciomas District, Bogor Regency. Participants assess activities by completing pre-test and post-test questionnaires and partner satisfaction questionnaires administered by Posyandu cadres. The result of this project generated a significant augmentation in the participants' knowledge, with a remarkable 86.2% rise. Their knowledge scores rose from 46.4 points before receiving education to 86.4 points after the educational intervention. Overall, the project has effectively enhanced women's understanding of nutrition and reproductive health.*

**Keywords:** health status, nutrition education, reproduction health

### ABSTRAK

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang rendah menyebabkan kurangnya kesadaran wanita akan pentingnya pemeliharaan kesehatan reproduksi. Masalah kesehatan reproduksi yang tidak diketahui dan tidak dilakukan pengobatan akan menyebabkan penyakit serius seperti kanker serviks, infertilitas dan sebagainya. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan wanita tentang gizi dan kesehatan reproduksi serta memiliki kemampuan melakukan deteksi dini gejala awal gangguan kesehatan reproduksi. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 dengan menggunakan metode penyuluhan (ceramah dan diskusi). Peserta kegiatan adalah wanita usia subur (WUS) sebanyak 25 orang di wilayah Posyandu Anugerah, Kelurahan Padasuka, Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor. Evaluasi kegiatan dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh peserta dan kuesioner kepuasan mitra oleh kader Posyandu Anugerah. Hasil kegiatan adalah meningkatnya pengetahuan peserta sebesar 86,2% dari sebelum edukasi sebesar 46,4 poin menjadi 86,4 poin setelah diberikan edukasi. Kegiatan ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan wanita tentang gizi dan kesehatan reproduksi.

**Kata kunci:** edukasi gizi, kesehatan reproduksi, status kesehatan

## LATAR BELAKANG

Seorang wanita harus memperhatikan kesehatan reproduksinya agar dapat menjalankan fungsi reproduksi (hamil, melahirkan dan menyusui) dengan baik dan terhindar dari masalah kesehatan reproduksi. Kemenkes RI tahun 2014 mendefinisikan kesehatan reproduksi sebagai keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi (1). Kesehatan reproduksi menurut WHO merupakan suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang utuh, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya. Dapat juga diartikan sebagai keadaan manusia yang tidak hanya memiliki kemampuan menjalankan fungsi dan proses reproduksinya dengan sehat dan aman tetapi juga dapat menikmati kehidupan seksualnya (2).

Seorang wanita yang paham tentang kesehatan reproduksi mampu mengenali tubuh, memahami fungsi dan perkembangan organ-organ reproduksinya, perubahan fisik dan psikisnya, melindungi diri dari risiko yang membahayakan kesehatan dan keselamatannya, menyiapkan masa depan yang cerah dan sehat, mengembangkan sikap dan perilaku yang bertanggung jawab tentang proses reproduksi (3). Ruang lingkup kesehatan reproduksi perempuan dalam Islam adalah menstruasi, seksualitas, melahirkan, menyusui, dan pengasuhan. Masalah gangguan kesehatan reproduksi perempuan diantaranya infertilitas, aborsi, kehamilan yang tidak diharapkan, gangguan menstruasi, penyakit seksual yang menular (2). Menurut Anandita (2021) bahwa

kurangnya kesadaran masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan reproduksi menjadi penyebab terjadinya gangguan reproduksi wanita. Penyebab lainnya yaitu masalah biaya pemeriksaan yang relatif mahal dan masih rendahnya pengetahuan masyarakat (4). Menstruasi merupakan tanda dimulainya masa reproduktif seorang wanita yang diawali terjadinya menarche hingga menopause. Gangguan menstruasi memberikan petunjuk adanya gangguan fungsi sistem reproduksi yang berisiko terjadinya infertilitas, kanker rahim, kanker payudara, dan patah tulang (5).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 bahwa wanita usia 10-59 tahun di Indonesia, dalam 1 tahun mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang tidak teratur adalah 13,7% (6). Status gizi berperan penting dalam pengaturan siklus menstruasi. Maedy et al (2022) menyatakan beberapa faktor yang memengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri diantaranya status gizi, aktivitas fisik, stres, gangguan endokrin dan kecukupan zat gizi makro (7).

Sebanyak 90% wanita di Indonesia mengalami keputihan. Hal ini disebabkan Indonesia merupakan daerah dengan iklim tropis sehingga jamur mudah berkembang. Keputihan jika berlangsung terus menerus dalam waktu yang cukup lama serta menimbulkan keluhan harus segera dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk mengetahui penyebabnya. Keputihan yang tidak segera diobati dapat menyebabkan komplikasi radang panggul bahkan menyebabkan kemandulan karena tersumbatnya saluran telur (3). Berdasarkan data hasil pemetaan sosial di Kelurahan Padasuka permasalahan perempuan yang terjadi adalah faktor pengetahuan, sikap, perilaku perempuan tentang gizi dan kesehatan masih rendah. Hal tersebut

terlihat dari hasil pemetaan sosial sebanyak 20% Wanita Usia Subur (WUS) memiliki pengetahuan, sikap, perilaku tentang gizi dan kesehatan dalam kategori kurang. Pengetahuan ibu hamil masih perlu ditingkatkan karena nilai rata-rata pengetahuan belum mencapai minimal nilai 80 (73,6). Diketahui bahwa terdapat calon pengantin (catin) yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur (8). Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Bogor tahun 2019, setelah dilakukan deteksi kanker leher rahim pada 15.028 orang wanita usia subur 30 – 50 tahun di 38 puskesmas menggunakan metoda IVA dan Sadanis (Pemeriksaan Payudara Klinis) dengan pemeriksaan leher rahim dan payudara diperoleh sebanyak 795.875 orang (1,9%), ditemukan IVA positif 31 orang (0,21%), curiga kanker sebanyak 109 orang (0,73%) dan ditemukan tumor/ benjolan di payudara sebanyak 8.190 orang (54,5%) (9).

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang rendah, menyebabkan kurangnya kesadaran perempuan akan pentingnya menjaga atau mempunyai konsep yang salah tentang kesehatan reproduksi. Gangguan reproduksi yang tidak segera dideteksi dan tidak dilakukan pengobatan dapat menyebabkan penyakit serius seperti kanker servik, infertilitas dan sebagainya. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan memberikan solusi permasalahan berupa kegiatan edukasi tentang pedoman gizi seimbang, edukasi tentang kesehatan reproduksi wanita, edukasi tentang cara deteksi dini tanda dan gejala pada tahap awal gangguan sistem reproduksi serta melakukan pengukuran status gizi. Diharapkan wanita usia subur yang berada di wilayah Kelurahan Padasuka dapat meningkat pengetahuan dan kesadaran

akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi melalui penerapan pedoman gizi seimbang serta mampu mendeteksi dini gejala awal terjadinya gangguan sistem reproduksi. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan wanita tentang gizi dan kesehatan reproduksi serta memiliki kemampuan untuk deteksi dini gejala tahap awal adanya gangguan sistem reproduksi.

## METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2023 bertempat di Posyandu Anugerah Kelurahan Padasuka Kecamatan Ciomas Kabupaten Bogor. Sasaran dalam kegiatan ini adalah wanita usia subur (WUS) dengan kisaran usia 17- 45 tahun yang berdomisili di wilayah Posyandu Anugerah sebanyak 25 orang. Kegiatan pengabdian tersebut menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan media edukasi yang digunakan adalah *power point* dan *food model*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara luring. Tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan tim mengurus perizinan dan berkoordinasi dengan pihak mitra yaitu ketua kader Posyandu Anugerah Kelurahan Padasuka Kecamatan Ciomas Kabupaten Bogor. Tim juga melakukan persamaan persepsi dan pembagian tugas untuk pelaksanaan kegiatan edukasi.

### 2. Pengukuran Status Gizi dan Kesehatan

Pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dilakukan untuk mengetahui status gizi peserta, pengukuran kadar hemoglobin (Hb) menggunakan *Easy Touch* GCHb dan pengukuran komposisi

tubuh menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA).

### 3. Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan edukasi pertama yang dilakukan adalah edukasi tentang empat pilar gizi seimbang dan bagaimana menjaga agar status gizi tetap normal. Edukasi yang kedua adalah tentang kesehatan reproduksi wanita dan cara mendeteksi dini adanya gangguan/masalah kesehatan reproduksi. Materi diberikan menggunakan media *powerpoint* dan *food model* selama  $\pm 1$  jam.

### 4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui efektivitas edukasi yang telah diberikan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* sebanyak 10 soal tentang gizi dan kesehatan reproduksi. Evaluasi juga dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi. Pengisian kuesioner kepuasan mitra oleh ketua kader Posyandu Anugerah juga merupakan bagian dari evaluasi kegiatan. Evaluasi tersebut untuk menilai apakah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah sesuai dengan kebutuhan mitra dan dapat bermanfaat memberikan solusi dalam mengatasi permasalahan mitra.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan registrasi peserta pada pukul 08.00 WIB yang dilanjutkan pengukuran berat badan dan tinggi badan (Gambar 1), pengukuran kadar Hb (Gambar 2) dan komposisi tubuh (Gambar 3) sampai dengan pukul 08.30 WIB. Ketiga pengukuran tersebut dilakukan untuk mengetahui gambaran kesehatan peserta diantaranya status gizi dan status anemia, sehingga penting untuk dilakukan pemantauan secara rutin.

Pengukuran BB dan TB penting dilakukan untuk mengetahui status gizi peserta. Pengukuran kadar Hb juga penting dilakukan untuk mengetahui kadar Hb peserta agar terhindar dari anemia. Pengukuran komposisi tubuh untuk mengetahui persentase lemak tubuh (*body fat*) dan sel dengan membedakan massa lemak dan massa bukan lemak yang berdasarkan *body composition assessment*.



**Gambar 1.** Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan



**Gambar 2.** Pengukuran Kadar Hb



**Gambar 3.** Pengukuran komposisi tubuh

Setelah dilakukan beberapa pengukuran kesehatan, selanjutnya peserta mengisi lembar *pre-test* sebanyak 10 soal selama  $\pm$  10 menit (Gambar 4). *Pre-test* tersebut dilakukan untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang gizi dan kesehatan reproduksi sebelum diberikan materi edukasi/penyuluhan.



Gambar 4. Pengisian Lembar *Pre-Test*

Peserta terlebih dahulu dijelaskan hasil pengecekan kadar Hb dan hasil pengukuran komposisi tubuhnya sebelum diberikan edukasi. Penjelasan ini diberikan agar peserta lebih memahami pentingnya pengukuran status gizi, kadar Hb, dan komposisi tubuh. Sesi diskusi dan tanya jawab dilaksanakan setelah materi edukasi diberikan, peserta yang hadir terlihat antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan edukasi.

Pelaksanaan edukasi dengan metode ceramah dan diskusi tersebut berjalan dengan lancar. Penggunaan metode ceramah dan diskusi merupakan metode yang tepat dalam edukasi karena peserta menjadi lebih aktif dalam mengemukakan pendapat, menyimpulkan atau memecahkan masalah berdasarkan materi yang dipelajari (10).



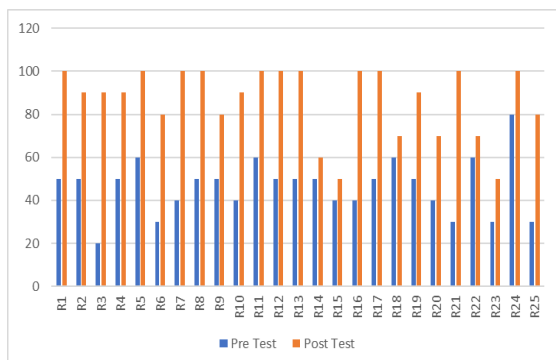
Gambar 5. Penyampaian Materi Pedoman Gizi Seimbang

Penggunaan media *power point* dan *food model* sebagai alat peraga dalam kegiatan edukasi, dapat memperjelas dalam penyampaian materi empat pilar gizi seimbang. *Food model* yang digunakan berupa panduan porsi dalam sekali makan untuk dapat mempertahankan status gizi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media *food model* 'Piring Makanku' berpengaruh terhadap pola makan seimbang remaja (11).



Gambar 6. Penyampaian Materi Gizi dan Kesehatan Reproduksi

Setelah dilakukan penyampaian materi edukasi, dilanjutkan pengerjaan 10 soal *post-test* untuk mengetahui apakah terdapat perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan materi. Hal ini dapat terlihat dari hasil yang diperoleh pada Gambar 7.



**Gambar 7.** Grafik Hasil Penilaian *Pre-Test Post-Test*

Berdasarkan Gambar 7, diketahui terdapat perubahan nilai *pre-test* ke *post-test* peserta yang kecenderungannya meningkat. Nilai dari masing-masing peserta cukup beragam dengan rentang nilai *pre-test* sebesar 20 - 80. Setelah diberikan materi edukasi rentang nilai *post-test* berada pada rentang 50 – 100. Nilai rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* terjadi peningkatan setelah dilakukan edukasi. Pada Tabel 1 dapat dilihat, nilai rata-rata peserta sebelum edukasi 46,4 meningkat menjadi 86,4 (40 poin) setelah diberikan edukasi. Persentase peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test* peserta yaitu sebesar 86,2 %. Peningkatan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi tentang gizi dan kesehatan reproduksi.

**Tabel 1.** Nilai Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post Test*

Rata-rata		Presentase
<i>Pre-test</i>	<i>Pos- test</i>	
46,4	86,4	86,2%

Hal tersebut sesuai dengan Afriani et al., (2021) yaitu edukasi gizi yang diberikan secara efektif meningkatkan pengetahuan responden tentang gizi seimbang (12). Materi edukasi empat pilar gizi seimbang pada kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini antara lain mengonsumsi beraneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan rutin memantau berat badan secara teratur. Kebiasaan mengonsumsi aneka ragam pangan sangat penting untuk menjaga kesehatan reproduksi. Hal penting lainnya untuk dilakukan dalam menjaga kesehatan reproduksi adalah pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak. Salah satunya membatasi kebiasaan makan *junk food*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang siklus menstruasinya tidak teratur memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi sering (13). Penerapan pola hidup sehat dengan empat pilar gizi seimbang merupakan upaya dalam mempertahankan status gizi normal. Status gizi yang normal berkaitan dengan kesehatan reproduksi khususnya dalam mempertahankan siklus ovulasi agar tetap teratur. Status gizi lebih maupun kurang akan menurunkan fungsi hipotalamus. Hipotalamus tidak akan memberikan stimulus pada hipofisis anterior untuk memproduksi FSH dan LH (14).

Materi edukasi kesehatan reproduksi yang diberikan antara lain permasalahan terkait kesehatan reproduksi, pola menstruasi, faktor-faktor yang memengaruhi kesuburan, zat gizi yang berperan dalam kesehatan reproduksi dan deteksi dini gangguan kesehatan reproduksi. Pengetahuan peserta tentang gizi dan kesehatan reproduksi meningkat setelah diberikan edukasi yang sesuai dengan Selviana et al., (2022) yaitu terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja (15). Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat peserta diminta untuk mengikuti gerakan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) sebagai salah satu deteksi dini gangguan

kesehatan reproduksi. Peserta juga diberikan penjelasan cara merawat dan membersihkan organ kewanitaan yang benar dan menyarankan para ibu untuk melakukan pemeriksaan tes IVA di Puskesmas. Ropitasari et al., (2020) menyatakan bahwa masih ada beberapa wanita yang belum memahami bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksinya sehingga perlu dilakukan edukasi secara berkala (16).

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil meningkatkan rata-rata pengetahuan wanita di wilayah Posyandu Anugerah Kelurahan Padasuka tentang gizi dan kesehatan reproduksi sebesar 40 poin. Hasil tersebut menjadi indikator keberhasilan kegiatan yaitu adanya peningkatan pengetahuan wanita sebelum dan setelah mendapat edukasi sebesar 86,2%.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta atas pendanaan hibah internal dan fasilitasnya. Selain itu kami juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Program Studi Sarjana Gizi Universitas Muhammadiyah Jakarta atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

### **KONFLIK KEPENTINGAN**

Kami menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami tidak memiliki koneksi dengan entitas atau organisasi apapun, sehingga menyebabkan munculnya pertanyaan bias dalam diskusi dan kesimpulan naskah.

### **REFERENSI**

1. Peraturan Pemerintah No. 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi. PP No. 61 Th 2014 ttg Kesehatan Reproduksi.pdf. Peraturan Pemerintah. 2014. p. 55.
2. Dewi R. Konsep Kesehatan Reproduksi Perempuan dalam al-Qur'an. Mawa'izh J Dakwah Dan Pengemb Sos Kemanus. 2019;10(2):248–72.
3. Astuty L, Dwiana W.A. A, Indrika Sari Y. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Di Sma Negeri 2 Sanggau Kelas Xi Ipa Dan Ips Tahun 2022. Indones Midwifery Nurs Sci J. 2022;1(2):75–81.
4. Anandita Mella Yuria Rachma. Edukasi Pada Wanita Usia Subur Tentang Gangguan Sistem Reproduksi. J Pengabd Masy Bakti Parahita. 2021;02(02)(2):189–90.
5. Novita R. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. Amerta Nutr. 2018;2(2):172–81.
6. Salmawati N, Usman AM, Fajariyah N. Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. J Penelit Keperawatan Kontemporer. 2022;2(1):107–15.
7. Maedy FS, Permatasari TAE, Sugiatmi S. Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. Muhammadiyah J Nutr Food Sci. 2022;3(1):1.
8. Rohmalia D. Inisiatif Pemetaan Sosial Dan Pendampingan Percepatan Penurunan Stunting” (Ini

- Masa Penting). 2022. 1–23 p.
9. Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor. Buku Profil Informasi Kesehatan 2019. 2020;
  10. Anita Rahmawati SM. Education Method of Lectures and Discussionstoward Health Cadre Ability in Early. STIKes Patria Husada Blitar. 2017;3(12):1–6.
  11. Asyary MS, Moviana Y, Surmita. Penyuluhan Gizi dengan Pengembangan Food Model ‘Piring Makanku’ Meningkatkan Pengetahuan dan sikap pada makanan jajanan sehat. J Ris Kesehat Poltekkes Depkes RI Bandung. 2018;10(1):1–8.
  12. Afriani Y, Puspita Sari S, Ervira Puspaningtyas D, Mukarromah N. Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dan Asupan Cairan Pada Atlet Sepak Bola Di Ssb Baturetno. Sport Nutr J. 2021;3(1):15–22.
  13. Suryaalamsah II, Permatasari TAE, Sugiati S. Siklus Menstruasi Berdasarkan Kebiasaan Makan Junk Food dan Status Gizi Mahasiswi Selama Pandemi Covid-19. J Kedokt dan Kesehat. 2023;19(2):197.
  14. Marmi S. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Pustaka Pelajar, Yogyakarta; 2013.
  15. Selviana S, Suwarni L, Mawarni HGB. Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Kelompok Remaja Masjid. Selaparang J Pengabd Masy Berkemajuan. 2022;6(4):1687.
  16. Ropitasari R, Rahayu RF, Ramadhana RTA. Edukasi Kesehatan Reproduksi Wanita pada Pengajian Aisyiyah Turisari, Desa Palur Kulon, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. AgriHealth J Agri-food, Nutr Public Heal. 2020;1(2):110.