



Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Makanan Rendah Gizi terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan di Kelurahan Sambongjaya

Neni¹, Iseu Siti Aisyah², Sri Maywati³

^{1,2,3}Universitas Siliwangi, Indonesia

E-mail: neni@unsil.ac.id, iseusitiaisyah@unsil.ac.id, srimaywati@unsil.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-12-03 Revised: 2024-01-15 Published: 2024-02-08 Keywords: <i>Reproductive Health; Adolescent Girls; Nutrition.</i>	Adolescence is one of the periods of human development. This period is a period of change or transition from childhood to adulthood which includes biological, psychological and social changes. Adolescence usually starts at the age of 10-13 years and ends at the age of 18-22 years. According to WHO, adolescents are individuals who are experiencing a transition period, gradually reaching sexual maturity, experiencing a change in their souls from children to adults and experiencing changes in economic conditions from dependency to relative independence. Based on the explanation above, we need to reflect again on the important role of adolescent reproductive health knowledge in influencing nutritional adequacy. However, adequate nutrition is also often ignored by teenagers themselves. This moment of celebrating National Nutrition Day can be used as a starting point to raise awareness among teenagers about their nutritional needs in maintaining reproductive health. In fact, it's not just teenagers, but the entire community, because everyone has a contribution in raising awareness among teenagers about the importance of adequate nutrition and providing Adolescent Reproductive Health Education (PKRR).
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-12-03 Direvisi: 2024-01-15 Dipublikasi: 2024-02-08 Kata kunci: <i>Kesehatan Reproduksi; Remaja Perempuan; Gizi.</i>	Masa remaja merupakan salah satu dari periode perkembangan manusia masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi yang meliputi perubahan biologis psikologis dan social. Usia Remaja biasanya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Menurut WHO remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan secara berangsur-angsur mencapai kematangan seksual mengalami perubahan jiwa anak-anak menjadi dewasa dan mengalami perubahan keadaan ekonomi dari ketergantungan menjadi relatif mandiri. Berdasarkan penjelasan di atas, kita perlu merefleksikan kembali betapa pentingnya peran pengetahuan kesehatan reproduksi remaja dalam mempengaruhi kecukupan gizinya. Namun kecukupan gizi ini juga sering diabaikan oleh remaja itu sendiri. Pada momen perayaan hari gizi nasional ini dapat dijadikan sebagai titik awal untuk menumbuhkan kesadaran remaja akan kebutuhan gizinya dalam menjaga kesehatan reproduksi. Bahkan tidak hanya remaja saja, akan tetapi seluruh masyarakat, karena semua orang memiliki sumbangsih dalam menumbuhkan kesadaran remaja akan pentingnya kecukupan gizi dan memberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja (PKRR).

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu dari periode perkembangan manusia masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi yang meliputi perubahan biologis Psikologis dan social. Usia Remaja biasanya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Menurut WHO remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan secara berangsur angsur-angsur mencapai kematangan seksual mengalami perubahan jiwa anak anak menjadi dewasa dan mengalami perubahan keadaan ekonomi dari ketergantungan menjadi relative mandiri.

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu hal yang penting dalam proses tumbuh kembang remaja. Ada banyak faktor yang dapat berpengaruh pada kesehatan reproduksi remaja. Salah satu faktor yang paling penting ialah kecukupan gizi. Gizi ini penting untuk pertumbuhan remaja pada masa pubertas. Hal ini karena, kecukupan gizi ini pada akhirnya akan berpengaruh dalam jangka waktu yang cukup panjang. Contohnya pada kesuburan, keberhasilan pembuahan sel telur oleh sperma, dan tumbuh kembang bayi dalam rahim supaya nantinya bayi lahir dalam kondisi yang sehat dan normal. Oleh karena itu, sudah semestinya penting bagi remaja untuk memperhatikan kecukupan gizinya pada masa pubertas.

Akan tetapi, remaja seringkali mengabaikan kecukupan gizinya dan tidak memperhatikan kondisi tubuh serta kesehatannya pada masa pubertas. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chasanah (2016) yang berjudul Analisis Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dengan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa setiap remaja yang memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik maka status gizinya pun cenderung normal. Ini terjadi karena remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai kesehatan reproduksi akan lebih mempersiapkan dan memperhatikan kesehatan serta tubuhnya pada masa pubertas, oleh karena itu, orang dewasa seperti orangtua, lembaga pendidikan, dan masyarakat memiliki peran penting dalam mengedukasi remaja terkait dengan kesehatan reproduksinya. Hal ini guna menghindari resiko yang akan terjadi apabila remaja tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan reproduksi, salah satunya ialah kekurangan gizi. Di dalam lingkup keluarga sendiri, orangtua bisa menyediakan makanan yang bergizi untuk membantu anak-anaknya dalam mencukupi gizinya. Anak-anak yang sejak dini sudah dibiasakan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi tidak akan merasa terbebani ketika sewaktu remaja nanti diharuskan mengonsumsi makanan tersebut. Sedangkan di lembaga pendidikan atau sekolah bisa diadakan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja (PKRR) dengan memasukkan gizi sebagai salah satu materinya.

Dalam sebuah penelitian mengenai Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja (PKRR) Dalam Kurikulum SMA Dan Pengetahuan & Sikap Kesehatan Reproduksi Siswa diketahui bahwa Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja (PKRR) di kurikulum sekolah menunjukkan bahwa intra kurikulum dinilai siswa lebih mendukung PKRR dari pada extra kurikulum dan bimbingan konseling, dilihat dari beberapa aspek yaitu metode, material, konten/isi materi serta bentuk komunikasi yang digunakan. Maka dari itu akan lebih efektif apabila Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja (PKRR) dimasukkan dalam intra kurikulum. Akan tetapi juga didukung dengan adanya ekstra kurikulum dan konseling. Pada masyarakat, Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja (PKRR) dapat dilakukan di berbagai tempat, seperti karang taruna, posyandu remaja, atau komunitas-

komunitas yang berfokus pada kesehatan reproduksi remaja seperti PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja). Berdasarkan penjelasan di atas, kita perlu merefleksikan kembali betapa pentingnya peran pengetahuan kesehatan reproduksi remaja dalam mempengaruhi kecukupan gizinya. Namun mirisnya kecukupan gizi ini juga sering diabaikan oleh remaja itu sendiri. Pada momen perayaan hari gizi nasional ini dapat dijadikan sebagai titik awal untuk menumbuhkan kesadaran remaja akan kebutuhan gizinya dalam menjaga kesehatan reproduksi. Bahkan tidak hanya remaja saja, akan tetapi seluruh masyarakat, karena semua orang memiliki sumbangsih dalam menumbuhkan kesadaran remaja akan pentingnya kecukupan gizi dan memberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja (PKRR). Penelitian yang akan dilakukan di Kelurahan Sambongjaya berada di wilayah Kerja Puskesmas Sambongjaya dengan sasaran Remaja perempuan usia 13–23 tahun.

II. METODE PENELITIAN

Metode kegiatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional, yaitu penelitian yang dilakukan sekali selesai, sehingga tidak ada kelanjutannya. Lokasi penelitian ini di Kelurahan Sambongjaya Kec. Mangkubumi Kota Tasikmalaya. Populasi adalah seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja perempuan yang bertempat tinggal di wilayah Kelurahan Sambongjaya. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini remaja perempuan yang tinggal di wilayah Kelurahan Sambongjaya dan bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah kuota sampling, maka diperoleh sampel sebanyak 60 responden.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Umur (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1.	13-16	31	52%
2.	17-19	14	23%
	20-23	15	25%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 1 usia responden yang paling banyak yaitu rentang usia 13-16 tahun

dengan jumlah 31 responden (52%), rentang usia 20-23 tahun sebanyak 15 responden (25%), dan rentang usia 17-19 tahun sebanyak 14 responden (23%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase
1.	SMP/ Sederajat	23	38%
2.	SMA/ Sederajat	28	47%
3.	Perguruan Tinggi	8	13%
4.	Bekerja	1	2%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 2, Mayoritas responden berpendidikan SMA/Sederajat yaitu sebanyak 28 (47%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Pengetahuan Remaja Terhadap Hubungan Konsumsi Makanan Rendah Gizi Terhadap Kesehatan Reproduksi

No	Tingkat pengetahuan	Jumlah	Persentase
1.	Ya	58	96,7%
2.	Tidak	2	3,3%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 3, sebanyak 58 responden (96,7%) menjawab ya, dan sebanyak 2 responden (3,3%) menjawab tidak.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Peran Gizi Terhadap Kesuburan Wanita

No	Tingkat pengetahuan	Jumlah	Persentase
1.	Ya	57	95%
2.	Tidak	3	5%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 4, sebanyak 59 responden (98,3%) menjawab ya, dan 1 responden (1,7%) menjawab tidak.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Status Kebutuhan Asupan Gizi Harus Diperhatikan Untuk Masa Fertilitas

No	Tingkat pengetahuan	Jumlah	Persentase
1.	Ya	57	95%
2.	Tidak	3	5%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 5, sebanyak 58 responden (96,7%) menjawab ya, dan sebanyak 2

responden (3,3%) menjawab tidak. Berdasarkan hasil penelitian pada diagram 1 menunjukkan bahwa dari 60 responden yang diteliti 58 responden (96,7%) memiliki pengetahuan yang sangat baik, 2 responden (3,3%) mempunyai pengetahuan kurang. Dari data tersebut diketahui bahwa pengetahuan remaja perempuan di Kelurahan Sambong Jaya mempunyai pengetahuan yang sangat baik.

Pola konsumsi merupakan serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang mereka makan, termasuk berapa kali mereka makan. Remaja memiliki pola makan baik sebanyak 34 responden (56,7%) dan pola makan cukup sebanyak 26 responden (43,3%). Remaja perempuan yang memiliki status gizi normal maka akan mengalami perkembangan Kesehatan reproduksi yang baik, diantaranya haid teratur. Keadaan status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Berdasarkan diagram 7 sebanyak 28 responden (46,7%) memiliki kebiasaan baik mengkonsumsi lauk hewani, sebanyak 26 responden (43,3%) memiliki kebiasaan cukup mengkonsumsi lauk hewani, dan sebanyak 6 responden (10%) memiliki kebiasaan kurang dalam mengkonsumsi lauk hewani.

Perilaku gizi dan Kesehatan merupakan faktor penting. Pada prinsipnya, seseorang berperilaku makan sehat jika menu yang dikonsumsi memberikan gizi seimbang. Gizi seimbang ini hanya dapat diperoleh dari beraneka ragam bahan makanan. Makin banyak ragam makanan yang dimakan setiap hari, makin besar asupan gizi ke dalam tubuh. Reproduksi manusia membutuhkan zat gizi yang cukup. Asupan zat gizi harus diperhatikan agar mencapai kematangan seksual. gizi seimbang akan menentukan Kesehatan organ reproduksi. Berdasarkan diagram 2 sebanyak 59 responden (98,3%) memiliki pengetahuan baik tentang peran gizi terhadap Kesehatan reproduksi wanita, dan 1 responden (1,7%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang peran gizi terhadap Kesehatan reproduksi, dan 1 responden (1,7%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang peran gizi terhadap Kesehatan reproduksi.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan yang rendah gizi ter-

- hadap kesehatan reproduksi pada Remaja Perempuan di Kelurahan Sambongjaya.
2. Terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status rendah gizi terhadap Kesehatan reproduksi pada remaja perempuan di Kelurahan Sambongjaya.
 3. Terdapat hubungan asupan gizi yang rendah terhadap Kesehatan reproduksi pada remaja perempuan di Kelurahan Sambongjaya.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Makanan Rendah Gizi terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan.

DAFTAR RUJUKAN

- Andira, D. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A PLUS BOOKS. [Online]. Tersedia: <http://repository.unjaya.ac.id/3373/3/Bab%201.pdf>. [13 Agustus 2021]
- Hafiz. (2015). *Dukungan Sosial dengan Harga Diri pada Remaja*. Skripsi. Medan: Universitas Medan Area. [Online]. Tersedia: <http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/907/5/108600277-file5.pdf>. [13 Agustus 2021]
- Kemenkes RI. (2015). *Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf*. Pusat Informasi Kementrian Kesehatan Ri. [Online]. Tersedia: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2293/7/Daftar%20Pustaka.pdf>. [13 Agustus 2021]
- Kusmiran E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika. [Online]. Tersedia: <http://repository.unjaya.ac.id/3373/3/Bab%201.pdf>. [13 Agustus 2021]
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika. [Online]. Tersedia: <http://repository.unjaya.ac.id/3373/3/Bab%201.pdf>. [13 Agustus 2021]
- Sugiyono, Erlisya Mitha. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tarwoto & Wartonah. (2010). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika. [Online]. Tersedia: <http://repository.unjaya.ac.id/3373/3/Bab%201.pdf>. [13 Agustus 2021]
- Diseminasi Hasil Kajian Audit Kasus Stunting dan Rencana Tindak Lanjut di Kota Tasikmalaya. Published 2022. <https://portal.tasikmalayakota.go.id/>
- Widaryanti R, Yuliani I. Edukasi Program 8000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) untuk Memutus Siklus Stunting. *J Pengabdian Masyarakat*. 2022;3(2):100-105. doi:10.35870/jpni.v3i