

Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe

¹Febriana Muchtar, ²Sabrin, ³Devi Savitri Effendy, ⁴Hariati Lestari, ⁵Hartati Bahar

^{1,3,4,5}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Halu Oleo

Email Korespondensi: febrianamuchtar9@uho.ac.id

Abstrak

Remaja putri termasuk golongan yang rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang terjadi pada masa remaja akan berlanjut hingga usia dewasa jika tidak dilakukan upaya pencegahan. Pengukuran status gizi dilakukan untuk memantau status gizi remaja agar dapat dilakukan upaya preventif untuk mencegah masalah gizi pada remaja. Tujuan kegiatan pengabdian adalah melakukan pengukuran status gizi remaja putri di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara pemeriksaan antropometri yaitu pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) untuk mendapatkan gambaran status gizi remaja putri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan sangat diapresiasi oleh pemerintah Desa Mekar. Berdasarkan hasil pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U diperoleh hasil bahwa terdapat 1 orang remaja putri dengan status gizi kurang, 1 orang status gizi lebih dan 8 orang dengan status gizi baik. Perlu dilakukan edukasi pengukuran status gizi secara teratur pada remaja putri melalui instansi terkait dan dilakukan edukasi untuk pengukuran status gizi mandiri.

Kata kunci: Status gizi, remaja putri, berat badan, tinggi badan

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi (Rahmat, 2022). Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) (Abdullah *et al.*, 2022).

Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi. Menurut (Azizah *et al.*, 2022) bahwa masalah gizi adalah masalah yang kompleks yang perlu ditangani karena dapat terjadi pada semua siklus kehidupan, mulai awal kehidupan dalam kandungan, balita, remaja hingga lanjut usia. Selanjutnya menurut (Astuti *et al.*, 2020) bahwa remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi.

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).

Remaja merupakan kelompok dengan usia 10-18 tahun yang membutuhkan berbagai

zat gizi (Rumida dan Doloksaribu, 2021). Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi, karena merupakan periode peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa (Husnah dan Salsabila, 2021). Asupan zat gizi remaja menjadi hal penting untuk menghindari terjadinya masalah gizi selama periode pertumbuhan remaja (Sandala *et al.*, 2022).

Data menunjukkan beberapa masalah gizi pada remaja yaitu terdapat 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% berusia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat pula sekitar 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% berusia 16-18 tahun mengalami status kurang yaitu kurus dan sangat kurus. Adapun remaja yang mengalami berat badan lebih dan obesitas adalah 16,0% pada remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja berusia 16-18 tahun (R. D. C. Dewi *et al.*, 2022).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap reproduksi dan status gizi lebih dapat menyebabkan risiko terhadap penyakit-penyakit degeneratif, misalnya hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya (Rahmat, 2022). Khusus remaja putri, pemenuhan asupan zat gizi perlu menjadi

perhatian karena berkaitan dengan persiapan menjadi calon ibu (Hidana *et al.*, 2022). Masalah gizi pada remaja, baik gizi kurang atau gizi lebih akan berisiko terkena penyakit misalnya penyakit menular. Jika masalah gizi berlanjut hingga dewasa dan menikah dapat berdampak pada kesehatan janin yang dikandungnya (Dwimawati, 2020).

Remaja putri seringkali melakukan diet yang berdampak pada kekurangan asupan zat gizi. Diet yang dilakukan remaja putri dapat mempengaruhi pola makan sehingga dapat memberikan efek negatif bagi tubuh remaja (Danty *et al.*, 2019). Asupan makanan yang dikonsumsi remaja akan mempengaruhi status gizi dan kondisi kesehatannya. Pola makan yang salah tentunya dapat menyebabkan masalah kesehatan remaja, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Status gizi pada kelompok remaja sangat jarang terpantau dan hal tersebut merupakan salah satu penyebab penyelesaian masalah gizi pada kelompok usia remaja tidak optimal (Arum *et al.*, 2018).

Penilaian dan pemantauan status gizi remaja perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah gizi dan kesehatan pada tahap dewasa. Seperti halnya remaja putri di Desa Mekar Kecamatan Soropi Kabupaten Konawe, berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan bahwa penilaian status gizi remaja putri jarang dilakukan dan secara umum banyak diantara remaja yang tidak paham tentang penilaian dan tujuan penilaian status gizi di usia remaja. Berdasarkan uraian yang dipaparkan maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penilaian status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe.

METODE PELAKSANAAN

Pengukuran status gizi ditujukan pada remaja putri untuk mendapatkan gambaran status gizi sehingga dapat mengantisipasi terjadinya masalah gizi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara pemeriksaan antropometri yaitu pengukuran berat badan

(BB) dan tinggi badan (TB) untuk mendapatkan gambaran status gizi remaja putri. Pengukuran status gizi dilakukan dengan metode antropometri dengan mengukur berat badan dan tinggi badan yang selanjutnya akan dikelompokkan berdasarkan nilai *cut of point* IMT/U berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam 2 tahap, yaitu:

1. Tahap Perencanaan

Tahap awal kegiatan adalah melakukan perencanaan untuk mempersiapkan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Terdapat beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini yaitu melakukan pertemuan dengan tim pengabdian kepada masyarakat, persiapan administrasi berupa perizinan untuk melakukan kegiatan, memastikan kesiapan mahasiswa yang ikut terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 13 Juni 2022 di balai desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe.

3. Tahap Penyelesaian

Pada tahap ini data hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan dihitung dengan menggunakan aplikasi *nutrisurvey plus* kemudian dibandingkan dengan kriteria yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Hasil perbandingan tadi dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih. Hasil yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi Kegiatan



Gambar 1. Peta Desa Mekar (Mulyani, 2019)

Desa Mekar terletak di Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Desa Mekar merupakan desa yang terletak di wilayah pesisir pantai memiliki luas wilayah 2,61 km². Adapun batas-batas wilayah desa Mekar adalah:

- Sebelah Utara berbatasan dengan gunung Tahura
- Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Sama Jaya
- Sebelah Barat berbatasan dengan Pulau Bokori
- Sebelah Timur berbatasan dengan Desa Bajoe

Pengukuran status gizi dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan diikuti oleh 10 orang remaja putri. Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar dan diikuti oleh remaja putri. Selain pengukuran status gizi, remaja putri yang hadir diberikan penyuluhan singkat tentang gizi seimbang dengan salah satu pilar gizi seimbang adalah memantau berat badan ideal.

Secara umum remaja putri berisiko mengalami kejadian masalah gizi. Berbagai faktor dapat mempengaruhi status gizi remaja putri dan dapat berdampak pada status kesehatannya. Hal utama yang menyebabkan terjadinya masalah gizi pada remaja putri adalah pola konsumsi. Pola konsumsi yang tidak sesuai dapat menimbulkan masalah kesehatan sehingga menurunkan nafu makan, mengganggu sistem pencernaan dan berakibat terjadinya masalah gizi. Menurut Islaamy *et al.*, (2021) bahwa sekitar 67,8% remaja putri memiliki frekuensi makan kurang dari 3 kali. Asupan zat gizi yang tidak seimbang merupakan awal dari masalah gizi yang dialami oleh remaja putri. Selanjutnya menurut (Uramako, 2021) bahwa terdapat 3 penyebab usia remaja rentan mengalami masalah gizi, yaitu pertama, remaja membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Kedua, faktor perubahan gaya hidup yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja putri. Ketiga, remaja putri merupakan calon ibu sehingga asupan zat gizi

sangat penting untuk mempersiapkan periode kehamilan.

Kegiatan pengukuran status gizi remaja putri di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe diikuti oleh remaja putri dengan rentang usia 10-18 tahun. Distribusi frekuensi umur remaja putri ditunjukkan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Umur Remaja Putri pada Pengukuran Status Gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe

No	Umur	N	%
1	10-14	5	50
2	15-18	5	50
Total		10	100

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil pengukuran status gizi remaja putri di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe ditunjukkan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Pengukuran Status Gizi Remaja Putri di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe

No	Status Gizi	N	%
1	Baik	8	80
2	Kurang	1	10
3	Lebih	1	10
Total		10	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil pengukuran status gizi pada 10 remaja putri diperoleh terdapat 1 orang remaja putri mengalami kekurangan gizi dan 1 orang mengalami kelebihan gizi, 8 remaja putri lainnya dengan status gizi baik. Pemantauan status gizi perlu dilakukan secara periodik untuk mencegah terjadinya masalah gizi. Pengukuran status gizi dilakukan untuk pemantauan status gizi remaja dan hasilnya dapat digunakan sebagai upaya untuk perbaikan gizi. Menurut Siswanto & Lestari (2021) bahwa pemantauan status gizi perlu dilakukan secara rutin untuk mendapatkan gambaran status gizi remaja sehingga tidak terjadi peningkatan masalah gizi, karena permasalahan gizi tidak hanya terkait dengan kekurangan gizi yang dapat mengakibatkan kekurusan, namun juga kelebihan gizi yang dapat menyebabkan kegemukan.

Masalah gizi pada remaja perlu ditangani khusus dan cepat, karena dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan remaja serta mempengaruhi status gizi pada periode kehidupan selanjutnya. Beberapa masalah gizi pada remaja yaitu gizi kurang, gizi lebih dan obesitas (Atasasih & Mulyani, 2022). Masalah kekurangan gizi dapat menyebabkan risiko penyakit yang disebabkan karena sistem imun yang tidak baik sehingga berdampak pada terjadinya risiko stunting atau ukuran tubuh yang pendek pada usia remaja (Octavia, 2020). Gizi lebih berisiko mengalami penyakit serius seperti tekanan darah tinggi, jantung dan diabetes mellitus (Nugroho & Sudirman, 2020).



Gambar 2. Pengukuran Berat Badan Remaja Putri



Gambar 3. Pengukuran Tinggi Badan Remaja Putri



Gambar 4. Penjelasan tentang Gizi Seimbang kepada Remaja Putri

Status gizi sangat mempengaruhi kehidupan remaja dan merupakan faktor penting untuk mencegah terjadinya kelainan pada kehamilan di usia dewasa. Terdapat risiko yang akan dihadapi jika status gizi ibu hamil tidak baik. Calon ibu yang memiliki tinggi badan kurang dari 145 cm berisiko mengalami kesulitan saat melahirkan, sedangkan jika berat badan kurang dari 45 kg maka risiko melahirkan lebih cepat yang berkaitan dengan kejadian berat badan lahir rendah dan juga menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak (Nomate *et al.*, 2017).

Masalah gizi remaja disebabkan karena perilaku gizi yang salah yaitu tidak seimbang antara asupan dan kecukupan yang dianjurkan. Pada umumnya remaja tidak memperhatikan antara asupan yang dikeluarkan dengan asupan yang dikonsumsi, sehingga menyebabkan permasalahan gizi yaitu kelebihan berat badan, namun jika asupan kurang disertai energi yang keluar lebih banyak maka dapat mengakibatkan kekurangan gizi (Hafiza *et al.*, 2020).

KESIMPULAN

Hasil pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U diperoleh hasil bahwa terdapat 1 orang remaja putri dengan status gizi kurang, 1 orang status gizi lebih dan 8 orang dengan status gizi baik. Perlu dilakukan pengukuran status gizi secara teratur pada remaja putri melalui instansi terkait. Perlu dilakukan edukasi untuk pengukuran status gizi secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Dewi, A. P., Muharramah, A., & Pratiwi, A. R. (2022). Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(1), 6–12.
- Arum, P., Werdhiharini, A. E., & Perwiraningrum, D. A. (2018). Pemeriksaan dan Penilaian Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan dan Pencegahan Sindroma Metabolik pada Remaja.

- Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 108–111.
- Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana. (n.d.). Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan? *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*.
- Atasasih, H., & Mulyani, S. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Azizah, N., Nastia, & Sadat, A. (2022). Strategi Dinas Kesehatan Dalam Menekan Laju Penderita Stunting Di Kabupaten Buton Selatan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(12), 4145–4152.
- 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 Cendana. *Cendana Medical Journal*, 23(1), 197–204.
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, 10(1), 43–54.
- Dewi, R. D. C., Utami, C. D., & Cahyaningrum, D. G. (2022). Sosialisasi Informasi Gizi Remaja Dalam Meningkatkan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Terkait Anemia dan Diet Rendah Serat Di Desa Sembungan Kasihan Bantul Yogyakarta. *J-Abdi*, 2(1), 3763–3768.
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 50–55.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96.
- Hidana, R., Wahyani, A. D., Simanjuntak, R. R., & Lestari, Y. N. (2022). Bagaimana Status Menarche Berpengaruh Terhadap Status Gizi Serta Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Remaja Putri? *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 2(1), 19–35.
- Husnah, R., & Salsabila, I. (2021). Penyuluhan Tentang Pengetahuan Remaja Terhadap Asupan Gizi. *Initium Community Journal*, 1(1), 1–4.
- Islaamy, T. Z., Yani, R. W. E., & Ningtyias, F. W. (2021). Hubungan Intake Protein dengan Status Gizi pada Remaja Puteri. *Multidisciplinary Journal*, 4(1), 21–24.
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), 51–57.
- Nugroho, P. setiyo, & Sudirman. (2020). Analisis Risiko Kegemukan pada Remaja dan Dewasa Muda Risk. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(4), 537–544.
- Octavia, Z. F. (2020). Frekuensi dan Kontribusi Energi dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 32–36.
- Rahmat, I. (2022). Pengaruh Pendidikan Ibu dengan Status Gizi Siswa di SMK Bina Sehat Nusantara Kabupaten Bone Tahun 2022. *Jurnal Suara Kesehatan*, 8(1), 1–6.
- Risnawati, F., & Nurhayati, F. (2022). Prevalensi Status Gizi Buruk Siswa Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Magepanda. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 27–32.
- Rumida, & Doloksaribu, L. G. (2021). Pola

Makan dan Status Gizi Remaja Di SMP Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi*, 10(1), 26–30.

Sandala, T. C., Punduh, M. I., & Sanggelorang, Y. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 176–181.

Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2021). Gambaran Status Gizi Remaja Siswa Di Kabupaten Semarang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 98–103.

Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567.

<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>