

## **Skrining Status Gizi dan Edukasi Nutrisi untuk Kesehatan Reproduksi Remaja di Pesantren Putri Al-Fallah Kota Padang**

**Sri Nani Jelmila<sup>1</sup>, Ruhsyahadati Ajisman<sup>2\*</sup>, Dita Hasni<sup>3</sup>, Nana Liana<sup>4</sup>, Roland Helmizar<sup>5</sup>, Rahma Triyana<sup>6</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Ruhsyahadati Ajisman

**E-mail:** [ruhsyahadati@fk.unbrah.ac.id](mailto:ruhsyahadati@fk.unbrah.ac.id)

### **Abstrak**

*Pemenuhan nutrisi di masa remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang akan berpengaruh terhadap kehidupan di masa yang akan datang. Kegiatan skrining status gizi dan edukasi nutrisi yang dilakukan di Pesantren Putri Al-Fallah, Kota Padang, Sumatera Barat, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya gizi seimbang, khususnya bagi kesehatan reproduksi. Metode yang digunakan meliputi skrining status gizi berdasarkan BMI dan LILA pada 50 santriwati Pondok Pesantren Al-Fallah, disertai edukasi nutrisi seimbang dan diskusi interaktif. Hasil skrining menunjukkan 56% santriwati memiliki status gizi normal, 22% kurus, 18% kelebihan berat badan, dan 4% obesitas. Rerata LILA 25,74 cm berada pada kisaran normal. Edukasi nutrisi memberikan pemahaman tentang hubungan antara status gizi dan kesehatan reproduksi. Kesimpulan kegiatan ini adalah status gizi berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi, penting memenuhi nutrisi seimbang di pesantren.*

**Kata kunci** - Status Gizi, Kesehatan Reproduksi, Remaja

### **Abstract**

*Adequate adolescent nutrition is crucial for supporting growth and development, significantly impacting future life. The screening of nutritional status and nutrition education conducted at Pesantren Putri Al-Fallah, Padang City, West Sumatera, aimed to raise adolescents' awareness of the importance of balanced nutrition, especially for reproductive health. The methods employed included screening the nutritional status based on BMI and Upper Arm Circumference (LILA) in 50 female students at Pondok Pesantren Al-Fallah, accompanied by balanced nutrition education and interactive discussions. The screening results showed that 56% of the students had a normal nutritional status, 22% were underweight, 18% were overweight, and 4% were obese. The average LILA of 25.74 cm fell within the normal range. The nutrition education provided insights into the relationship between nutritional status and reproductive health. This activity concludes that nutritional status affects reproductive health, highlighting the importance of fulfilling balanced nutrition in boarding schools.*

**Keywords** - Nutritional Status; Reproductive Health; Adolescents

## **PENDAHULUAN**

Pemenuhan kebutuhan gizi di pondok pesantren seringkali menjadi tantangan karena berbagai faktor. Pondok pesantren biasanya menerapkan sistem *boarding school*, di mana para santri tinggal dan belajar di lingkungan pesantren, dan ini termasuk penyelenggaraan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Namun, terdapat keterbatasan variasi makanan yang tersedia, yang dapat mengakibatkan asupan gizi santri tidak seimbang. Kegiatan santri yang tergolong berat memerlukan asupan gizi yang cukup, dan jika tidak terpenuhi, dapat mengakibatkan gangguan metabolisme tubuh dan masalah gizi (Anggraini & Ruhana, 2021).

Status gizi remaja di pondok pesantren dapat bervariasi, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan status gizi yang kurang optimal di kalangan santri. Sebuah penelitian menemukan bahwa sebagian besar remaja di pondok pesantren memiliki status gizi yang kurus, dengan persentase mencapai 52,9%. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ini antara lain asupan makan, aktivitas fisik, body image, dan gender (Khusniyati et al., 2016). Sementara penelitian lainnya menunjukkan bahwa status gizi remaja di pondok pesantren terbagi menjadi beberapa kategori, dengan mayoritas berstatus gizi normal, sedangkan sisanya adalah gemuk dan obesitas (Rokhmah et al., 2017).

Status gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan reproduksi remaja, termasuk remaja yang berada di pondok pesantren. Kesehatan reproduksi yang baik memerlukan status gizi yang optimal karena kekurangan atau kelebihan gizi dapat mempengaruhi fungsi reproduksi (Khusniyati et al., 2016). Kekurangan gizi pada remaja, misalnya, dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi, yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi di masa depan. Remaja putri dengan status gizi kurang cenderung mengalami menarche yang lebih lambat dan risiko anemia yang lebih tinggi, yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka. Anemia, yang sering terjadi pada remaja putri dengan asupan zat besi yang tidak memadai, dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, dan masalah kesehatan lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi (Anggraini & Ruhana, 2021).

Kelebihan gizi atau obesitas juga dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi. Obesitas pada remaja dikaitkan dengan risiko sindrom ovarium polikistik (PCOS), yang dapat menyebabkan masalah kesuburan dan gangguan menstruasi. Selain itu, obesitas juga dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan di masa depan (Khusniyati et al., 2016). Oleh karena itu, penting bagi remaja di pondok pesantren untuk mendapatkan pengetahuan mengenai asupan gizi yang seimbang dan memadai untuk mendukung kesehatan reproduksi yang optimal. Hal ini termasuk asupan yang cukup dari semua kelompok makanan, termasuk protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Pengelola pondok pesantren perlu memastikan bahwa makanan yang disediakan untuk santri memenuhi kebutuhan gizi mereka untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, termasuk kesehatan reproduksi (Wahyuningsih, 2019).

## **METODE**

Pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Al-Fallah dirancang untuk melakukan skrining status gizi remaja putri dan memberikan edukasi nutrisi untuk kesehatan reproduksi remaja. Skrining status gizi dilakukan dengan cara penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan para santriwati untuk menentukan Body Mass Index (BMI), yang merupakan indikator penting dalam menilai status gizi. Para santriwati juga dilakukan pengukuran LILA (Lingkar Lengan Atas). LILA merupakan metode sederhana namun efektif untuk menilai status gizi, khususnya untuk mengidentifikasi kekurangan gizi atau malnutrisi. Pengukuran ini akan dilakukan dengan mengikuti prosedur standar yang telah ditetapkan, termasuk menetapkan posisi bahu dan siku, serta menemukan titik tengah antara bahu dan siku untuk penempatan pita pengukur.

Kegiatan pengabdian ini juga mencakup edukasi nutrisi yang berfokus pada kesehatan reproduksi remaja. Edukasi ini akan menyediakan informasi penting mengenai asupan gizi yang

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

seimbang, yang berperan penting dalam mendukung kesehatan reproduksi. Akan ada sesi interaktif dan diskusi untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka. Keseluruhan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan santriwati tentang pentingnya menjaga status gizi yang baik sebagai dasar kesehatan reproduksi yang optimal. Kegiatan ini juga bertujuan untuk mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat yang akan berdampak positif pada kesehatan jangka panjang mereka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat di Pondok Pesantren Al-Fallah ini dilaksanakan pada 25 November 2023 dengan dihadiri oleh 50 santriwati beserta guru pendamping. Rerata usia santriwati yang menjadi audiens yaitu 14,36 tahun. Paling banyak diikuti oleh santriwati kelas 8 yaitu sebanyak 16 orang, diikuti kelas 9 sebanyak 11 orang, kelas 10 sebanyak 10 orang, dan kelas 12 sebanyak 3 orang. Pengukuran status gizi pada remaja putri sangat penting karena masa remaja merupakan periode kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan, termasuk kesehatan reproduksi. Status gizi yang baik merupakan fondasi untuk pertumbuhan fisik yang optimal, perkembangan kognitif, serta kesehatan reproduksi yang sehat (Khusniyati et al., 2016; Rokhmah et al., 2017; Wigati & Nisak, 2022).

**Tabel 1**

Status Gizi Santriwati Pondok Pesantren Al-Fallah, Kota Padang.

No.	Kategori Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kurus	11	22
2.	Normal	28	56
3.	Kelebihan Berat Badan	9	18
4.	Obesitas	2	4

Berdasarkan analisis data status gizi santriwati di Pesantren Al-Fallah Kota Padang berdasarkan tinggi badan dan berat badan menurut WHO, didapatkan hasil seperti yang terlihat pada tabel 1. Dari segi BMI, 56% santriwati berada dalam kategori normal, menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki berat badan yang sehat untuk tinggi badan mereka. Namun, terdapat 22% santriwati yang masuk dalam kategori kurus, yang bisa menjadi indikator untuk kekurangan gizi atau asupan energi yang tidak cukup. Kondisi ini memerlukan intervensi nutrisi yang tepat untuk memastikan bahwa mereka memperoleh asupan kalori dan nutrisi yang cukup untuk pertumbuhan mereka (Cholidah et al., 2020; Wigati & Nisak, 2022). Sementara itu, 18% santriwati dengan kelebihan berat badan dan 4% yang obesitas menunjukkan kebutuhan akan pendidikan nutrisi dan promosi aktivitas fisik. Kelebihan berat badan dan obesitas pada usia remaja dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan di kemudian hari, termasuk diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular (Jaiswal et al., 2017).



**Gambar 1.**

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Pondok Pesantren Al-Fallah, Kota Padang

Hasil pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) santriwati di Pondok Pesantren Al-Fallah rata-rata adalah 25.74 cm, berada dalam kisaran normal, menunjukkan bahwa kebanyakan santriwati memiliki asupan gizi yang memadai untuk usia mereka. Lingkaran lengan atas (LILA) merupakan salah satu indikator antropometri yang digunakan untuk menilai status gizi, terutama pada remaja putri. LILA mencerminkan massa otot dan cadangan lemak tubuh, yang keduanya penting dalam menentukan status gizi seseorang. Pengukuran LILA yang kurang dari standar dapat mengindikasikan kekurangan gizi atau malnutrisi, sedangkan LILA yang lebih besar dapat menunjukkan kelebihan gizi atau obesitas (Ina et al., 2018; Jaiswal et al., 2017).

Status gizi yang ditentukan melalui LILA memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan reproduksi remaja putri. Kekurangan gizi atau malnutrisi yang ditunjukkan oleh LILA yang kecil dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi, penundaan menarche, dan risiko anemia yang lebih tinggi, yang semuanya dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi. Anemia, misalnya, dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh, yang berdampak negatif pada kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, LILA merupakan alat yang berguna dalam menilai status gizi remaja putri dan dapat memberikan informasi penting mengenai potensi risiko kesehatan reproduksi yang mungkin mereka hadapi (Jaiswal et al., 2017; Putri et al., 2019). Penting bagi remaja putri untuk mempertahankan status gizi yang baik melalui asupan gizi yang seimbang dan memadai untuk mendukung kesehatan reproduksi yang optimal (Widiyany et al., 2022).

## **KESIMPULAN**

Status gizi remaja, khususnya remaja wanita, dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi. Pemenuhan nutrisi seimbang di lingkungan pondok pesantren perlu menjadi perhatian bagi pengelola Yayasan agar pertumbuhan dan perkembangan para santri tetap optimal.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kami ucapkan kepada segenap pengelola Yayasan Pondok Pesantren Al-Fallah yang telah memfasilitasi pengabdian kami dengan baik. Ucapan terimakasih juga diucapkan untuk Universitas Baiturrahmah atas dukungan yang selalu diberikan kepada kami.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Anggraini, Y., & Ruhana, A. (2021). Ketersediaan Energi dan Protein Makan Sehari di Pondok Pesantren Al Hikmah Gresik. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi*

- Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 87–92. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i2.198>
- Cholidah, R., Widiastuti, I. A. E., & Lestari, I. A. (2020). Penyuluhan Mengenai Pola Makan Sehat dan Seimbang untuk Pencegahan Anemia Pada Kader Posyandu Di Puskesmas Nipah, Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 2(2), 5–8. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v2i2.368>
- Ina, A. S., Yulifah, R., & Susmini. (2018). Hubungan Ukuran Lingkar Lengan Atas Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 3(3), 748–757.
- Jaiswal, M., Bansal, R., & Agarwal, A. (2017). Role of mid-upper arm circumference for determining overweight and obesity in children and adolescents. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(8), SC05–SC08. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/27442.10422>
- Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro'ifah, I. (2016). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 2(2), 1–7.
- Putri, H., Sukarya, W. S., & Yulianto, F. A. (2019). The Correlation Between Nutritional Status Based On Upper Arm Circumference And The Menstrual Pattern Of SMAN 27 Bandung Students Hubungan Antara Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas Dengan Pola Haid Pada Siswi Sman 27 Kota Bandung Pendahuluan fisi. *Jurnal Pendidikan Dokter*, 5(1), 669–676.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.94-100>
- Wahyuningsih, S. (2019). Manajemen Gizi Di Pondok Pesantren Ma'hadul Aitham Wa Dhuafa. *Prosiding HEFA*, 4, 251–257.
- Widiany, F. L., Widaryanti, R., Cahyaningrum, L., & Mustamu, A. (2022). Skrining Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Sebagai Upaya Antisipasi Stunting. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 481–488.
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4, 85–90.