

## Pendidikan Gizi dan Penilaian Status Gizi Remaja Calon Ibu Sehat Untuk Mencegah Stunting di SMA Cinta Ilahi Gunung Sugih, Lampung Tengah

**Weda Ayu Ardini**

Program Studi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya Lampung Tengah, Indonesia

E-mail: wedapasca13@gmail.com

---

### Article History:

Received: July 1, 2023

Revised: July 15, 2023

Accepted: July 19, 2023

**Kata Kunci:** Pendidikan Gizi, Status Gizi, Remaja

### Abstrak :

*Status Gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat dari pemnafaatan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi menjadi factor penting karena terdapat kaitannya dengan kecerdasan, produktifitas dan kreativitas yang mampu mempengaruhi kualitas SDM. Masalah gizi adalah masalah yang kompleks dalam semua siklus kehidupan, mulai dari awal kehidupan dalam kandungan hingga usia lanjut. Remaja merupakan kelompok umur yang paling rentang terhadap masalah gizi. Kegiatan Pengabdian ini menggunakan metode Observasi, yaitu mengukur secara langsung Status Gizi remaja dari Pengukuran LILA, Indeks Massa Tubuh, dan Siklus menstruasi serta melakukan pendidikan kesehatan tentang gizi remaja, dengan target populasi siswi SMA IT Cinta illahi Kecamatan Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah sebanyak 26 siswi yang tersebar dari kelas X- XII. Kegiatan ini dilaksanakan pada Januari 2023. Dari hasil pelaksanaan kegiatan PkM ini terkait penilaian Status Gizi dan pendidikan kesehatan tentang kebutuhan gizi remaja dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para remaja calon ibu sehat yang kelak akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi-generasi Emas. Para siswi dan seluruh panitia maupun pihak seolah sangat antusias dilaksanakannya kegiatan ini. Setelah dilakukannya kegiatan ini maka para siswi dapat mengetahui dan meningkatkan statusgizinya.*

## Pendahuluan

Dalam kehidupan manusia, siklus kehidupan berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara bersamaan menjadi satu kesatuan pada setiap tahapan dalam daur atau siklus kehidupan manusia. Siklus hidup manusia terdiri dari masa kehamilan, masa menyusui, bayi, balita, usia sekolah, remaja, usia dewasa dan usia lanjut. Setiap tahapnya berkaitan dengan asupan gizi bagi manusia (Pritasari, dkk., 2017).

Status Gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat dari pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi menjadi faktor penting karena terdapat kaitannya dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas yang mampu mempengaruhi kualitas SDM. Masalah gizi adalah masalah yang kompleks dalam semua siklus kehidupan, mulai dari awal kehidupan dalam kandungan hingga usia lanjut. Remaja merupakan kelompok umur yang paling rentan terhadap masalah gizi. (Febriana Muchtar, dkk., 2022).

Masa remaja terbagi menjadi 2 yaitu remaja awal rentan usia 12 hingga 16 tahun dan remaja akhir usia 17 hingga 25 tahun (BKKBN, 2016). Remaja membutuhkan banyak zat gizi karena merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Asupan gizi remaja menjadi sangat penting untuk mencegah timbulnya masalah gizi selama periode pertumbuhan remaja. Status gizi kurang pada remaja dapat berpengaruh terhadap reproduksi dan status gizi remaja yang lebih akan berpengaruh terhadap risiko penyakit-penyakit degeneratif misalnya : hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung dan beberapa penyakit lainnya (Febriana Muchtar, dkk., 2022).

Menurut data survey kesehatan dasar tahun 2018 terdapat 25,7% remaja berusia 13 hingga 15 tahun dan 26,9% remaja yang berusia 16 – 18 tahun mengalami stunting (Umiraty, dkk., 2022). Stunting merupakan masalah yang terjadi dalam kesehatan masyarakat yang banyak terjadi terutama di negara berkembang yang terletak di Afrika Sub-Sahara dan Asia Tenggara. Stunting adalah hasil dari kompleksitas faktor. Kurangnya diet yang cukup dan bergizi dalam waktu lama, ditambah dengan infeksi berulang adalah penyebab langsung dari stunting.

Stunting mengakibatkan penurunan perkembangan motorik dan kognitif, gangguan imunitas dan rendahnya pencapaian pendidikan. Di masa dewasa, stunting menyebabkan produktivitas ekonomi yang lebih rendah, peningkatan risiko penyakit kronis, dan berat lahir anak yang lebih rendah (Vestine Uwiringiyimana, dkk 2019).

Karakteristik ibu seperti pendidikan, tinggi badan ibu, Status Gizi ibu, indeks massa tubuh, akses ibu terhadap pelayanan kesehatan dan usia ibu saat melahirkan pertama kali merupakan faktor penentu kuat terjadinya stunting. Kemiskinan, kekurangan modal, dan ketidakstabilan politik adalah beberapa penyebab dasar kekurangan gizi. Daerah tempat tinggal juga menjadi penentu stunting karena anak pewilayah Puskesmas lebih banyak terkena dampaknya. Penentu dasar lain yang kuat adalah lokasi geografis (Hasina Rakotomanana, Gail E. Gates, Deana Hildebrand, Barbara J. Stoecker, 2016).

## Metode

Kegiatan Pengabdian ini menggunakan metode Observasi, dengan target populasi siswi SMA IT Cinta Illahi Kecamatan Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah sebanyak 26 siswi yang tersebar dari kelas X- XII. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2023.

## Hasil

### 1. Jumlah dan usia Responden

**Tabel 1. Jumlah dan Usia Responden**

NO	USIA	JUMLAH	PRESENTASI
1	15 tahun	4 siswi	15%
2	16 tahun	5 siswi	19%
3	17 tahun	11 siswi	42%
4	18 tahun	6 siswi	23%
	TOTAL	26 siswi	100 %

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa responden dalam pengabdian masyarakat ini berjumlah 26 siswi di SMA IT Cinta Illahi Gunung Sugih yang sebagian besar

berusia 17 tahun yaitu sebanyak 11 (42,%) siswi. Berdasarkan hal tersebut maka kategori usia responden adalah Remaja.

## 2. Pengukuran LILA

Berdasarkan hasil penilaian dalam pengukuran status gizi anak remaja di SMA IT Cita Illahi Gunung Sugih Lampung Tengah sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Pengukuran LILA**

NO	LILA	JUMLAH	PRESENTASI
1	<22 cm	3	12 %
2	>22 cm	23	88 %
	TOTAL	26	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil bahwa terdapat 88 % siswi remaja calon ibu dengan Lingkar lengan Atas Normal yaitu > 22 cm. selain itu terdapat 11% siswi yang memiliki ukuran LILA < 22 cm.

## 3. Indeks Masa Tubuh

**Tabel 3. Indeks Massa Tubuh**

No.	IMT	Jumlah	Presentasi
1	< 17 - 18,4	4	15 %
2	18,5- 25	18	70 %
3	25,1 - > 27	4	15 %
	TOTAL	26	100 %

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa terdapat 18 siswi (70%) yang memiliki IMT 18,5 – 25. Berdasarkan data Kemenkes bahwa Berat Kurang : < 17 – 18,4, Normal : 18,5- 25, Gemuk : 25,1 - > 27. Maka berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan jika Siswi di SMA IT Cinta Illahi 70% dengan Berat Normal.

## 4. Siklus Menstruasi

Tabel 4. Siklus Menstruasi

No.	Siklus Menstruasi	Jumlah	Presentasi
1	Teratur	22	85%
2	Tidak Teratur	4	15%
	TOTAL	26	100 %

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil bahwa dari 26 siswi di SMA IT CintaIlahi Gunung Sugin tahun 2023 terdapat 22 (85%) siswi yang mengalami siklus haid secara teratur. Bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi ( Nurul Maulid Dyad an Sri Adiningsih, 2019).

### Pembahasan

Kategori usia menurut DepKes RI tahun 2009 bahwa usia 12 – 16 tahun merupakan Remaja Awal dan Usia 17 – 25 tahun adalah kategori Remaja Akhir. Wanita Usia Subur adalah wanita yang berusia 15 hingga 49 tahun baik yang berstatus kawin maupun yang belum kawin atau janda (BKKBN, 2016). Akan tetapi berdasarkan Kemenkes bahwa usia reproduksi yang baik adalah 20 – 35 tahun. Untuk mempersiapkan hal tersebut maka para remaja harus memiliki status gizi yang baik dan normal sehingga dapat menghasilkan bayi yang sehat.

Pengukuran LILA pada Remaja untuk remaja 10-14 tahun <18,5 cm; sedang: 16,0 cm-<18,5 cm; berat: <16,0 cm. Untuk remaja 15-17 tahun <22,0 cm; sedang: 18,5 cm-<22,0 cm; berat: <18,5 cm. Sementara untuk dewasa <23,5 cm. menurut Hasina Rakotamana dkk (2016) bahwa status gizi ibu dapat memengaruhi terjadinya stunting pada anak.

Karakteristik ibu seperti tinggi badan ibu, Status Gizi ibu, indeks massa tubuh, akses ibu terhadap pelayanan kesehatan dan usia ibu saat melahirkan pertama kali merupakan faktor penentu kuat terjadinya stunting. (Hasina Rakotomanana, Gail E. Gates, Deana Hildebrand, Barbara J. Stoecker, 2016).

Status gizi pada perempuan ketika dalam kondisi kelebihan maupun kekurangan dapat menyebabkan fungsi hipotalamus menurun sehingga tidak memberikan stimulasi kepada hipofisis anterior untuk mengekskresi FSH (Folicle Stimulating Hormone) dan LH

(Leuteinizing Hormone) 24. Pada remaja yang mengalami gizi lebih terjadi peningkatan jumlah hormon esterogen dalam darah dikarenakan meningkatnya jumlah lemak tubuh. Kadar hormon esterogen yang tinggi memberikan feedback negatif terhadap produksi GnRH (Gonadotropin Hormone) melalui sekresi protein inhibitor yang dapat menghambat kerja hipofisis anterior untuk memproduksi hormon FSH. Hambatan tersebut menyebabkan gangguan proliferasi folikel sehingga folikel tidak dapat terbentuk secara matang yang berakibat pada terjadinya pemanjangan siklus menstruasi. Peningkatan hormon esterogen juga memberikan feedback positif pada hormon LH sehingga terjadi peningkatan kadar hormon LH secara cepat dalam tubuh. Kerja hormon LH beriringan dengan hormon FSH. Jika terjadi gangguan pada sekresi FSH maka LH juga tidak berjalan dengan baik. LH yang terlalu cepat keluar menyebabkan pertumbuhan folikel baru terus menerus distimulasi namun tidak sampai pada proses pematangan dan ovulasi sehingga menyebabkan siklus menstruasi yang tidak normal<sup>25</sup>. Status gizi kurang dapat menyebabkan gangguan fungsi reproduksi. Penurunan berat badan dapat menyebabkan penurunan produksi GnRH untuk pengeluaran hormon LH dan FSH yang mengakibatkan kadar hormon esterogen mengalami penurunan sehingga berdampak negatif pada siklus menstruasi yaitu menghambat terjadinya proses ovulasi. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya pemanjangan siklus menstruasi ( Nurul Maulid Dyad an Sri Adiningsih, 2019).







## Kesimpulan

Dari hasil pelaksanaan kegiatan PkM ini terkait penilaian Status Gizi dan pendidikan kesehatan tentang kebutuhan gizi remaja dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para remaja calon ibu sehat yang kelak akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi-generasi Emas. Para siswi dan seluruh panitia maupun pihak sekolah sangat antusias dilaksanakannya kegiatan ini. Setelah dilakukannya kegiatan ini maka para siswi dapat mengetahui dan meningkatkan status gizinya.

## Saran

Berdasarkan hasil kegiatan PkM ini, maka penulis menentukan untuk perlu memberikan saran yaitu diharapkan setelah mengikuti kegiatan para siswi dapat lebih memperhatikan status gizinya serta diharapkan pihak sekolah maupun pelayanan kesehatan terkait dapat melakukan kegiatan ini secara berkala dan dapat menerapkan edukasi yang telah di sampaikan, guna meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan bagi Remaja.

## Ucapan Terimakasih

Alhamdulillah Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karuniaNya sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang digunakan sebagai salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh dosen khususnya di lingkungan Akademi Kebidanan Wahana Husada. Dalam kesempatan ini kami tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada Seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan Laporan Pengabdian Masyarakat ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Kami menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Laporan Pengabdian Masyarakat ini. Oleh karena itu demi kesempurnaan, kami mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak untuk memperbaikinya.

## Referensi

- Arinda Nur Santika, dkk., (2021). Prenatal and postnatal determinants of stunting at age 0–11 months: A cross-sectional study in Indonesia.  
<https://doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0254662>
- Atikah Rahayu, dkk., (2018). Study Guide-Stunting dan Upaya Pencegahannya. ISBN 978-602-52833-1-4. Yogyakarta : CV Mine.  
<http://kesmas.ulm.ac.id/id/wp-content/uploads/2019/02/BUKU-REFERENSI-STUDY-GUIDE-STUNTING-2018.pdf>
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2022). Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2021. [https://dinkes.lampungprov.go.id/wpfd\\_file/profil-kesehatan-provinsi-lampung-tahun-2021\\_compressed/](https://dinkes.lampungprov.go.id/wpfd_file/profil-kesehatan-provinsi-lampung-tahun-2021_compressed/)
- Febriana Muchtar, dkk., 2022. Pengukuran Status Gizi Remaja Putri sebagai Upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 4No.1Juni2022.  
<https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/issue/archive>.
- Gabrielisa Winowatan\*, Nancy S.H. Malonda\*, Maureen I. Punuh\* (2017) Hubungan Antara Berat Badan Lahir Anak Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Batita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sonder Kabupaten Minahasa. Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Vol. 6 No. 3 (2017): Volume 6, Nomor 3, Mei 2017.  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23063>



- Hasina Rakotomanana, Gail E. Gates, Deana Hildebrand, Barbara J. Stoecker (2016). Determinants of stunting in children under 5 years in Madagascar. Wiley: Maternal dan Child Nutrition. <https://doi.org/10.1111/mcn.12409>
- Nur ainun, dkk., (2020). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Ibu Dan Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan Dengan Berat Badan Lahir Bayi Di Kelurahan Tabek Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru Tahun 2020. Prodi DIV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau. <http://repository.pkr.ac.id/1726/11/JURNAL.pdf>
- Nurul Maulid dya dan Sri Adiningsih (2019). Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada sisiwi MAN 1 Lamongan. DOI: 10.2473/amnt.v3i4.2019. 310-314
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020. Standar Antropometri Anak..[http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_2\\_Th\\_2020\\_ttg\\_Stand ar\\_Antropometri\\_Anak.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_2_Th_2020_ttg_Stand ar_Antropometri_Anak.pdf)
- Pritasari, dkk., (2017). Gizi dalam daur kehidupan. Kemenkes RI : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Badan Pengembang dnan Pemberdayaan SDM Kesehatan Edisi tahun 2017.
- Ria Jayanti, Rini Ernawati, (2021). Faktor Jarak Kehamilan yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting di Puskesmas Harapan Baru Samarinda Seberang. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia. eISSN: 2721-5725, Vol 2, No 3, 2021. <file:///C:/Users/User/Downloads/1868-Article%20Text-17446-1-10-20210827.pdf>
- Ruqayah Junus, dkk., (2022). Age During Pregnancy And Lila With Stunting Incidence In Children Under Five In The Rataotok Health Center Work Area. E Prosiding Seminar Nasional. ISBN. 978.623.93457.1.6. Vol. 01 No.02 Hal 381-391. <file:///C:/Users/User/Downloads/1723-Article%20Text-3982-1-10-20220630.pdf>
- Tria Astika Endah Permatasari<sup>1\*</sup>, Fauza Rizqiya<sup>1</sup>, Walliyana Kusumaningati<sup>1</sup>, Inne Indraaryani Suryaalamsah<sup>1</sup> dan Zahrofa Hermiwahyoeni<sup>2</sup> (2021). Pengaruh Pendidikan Gizi Dan Kesehatan reproduksi ibu hamil di Indonesia menggunakan studi quasi eksperimen. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03676-x>
- Umiraty, dkk., (2022). Pendidikan Gizi dan Penilaian Status Gizi Bagi Remaja Calon Ibu Sehat sebagai upaya untuk mencegah Stunting di SMA Ikhsani Kota Tegal. Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. Vol, 5 No. 7

---

tahun 2022. DOI : 10.31604/jpm.v5i7.2532-2537

Vestine Uwiringiyimana, dkk (2019). Stunting Spatial Pattern In Rwanda: An Examination Of The Demographic, Sosio-Economic And Environmental Determinants.

<https://doi.org/10.4081/gh.2019.820>

Wahyu Aprilia (2020). Perkembangan Pada Masa Prnatal Dan Kelahiran. Yogyakarta: Yaa Bunayya (Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. file:///C:/Users/User/Downloads/6684-16375-1-PB.pdf