

Santriwati Berdaya Melalui Bina Kader Gizi di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan

Dini Setiarsih^{a}, Renny Novi Puspitasari^b, Farah Nuriannisa^c, Farda Jamalia Hisbullah^d, Nadya Nur Isnaini Azis^e*

^{a,c,d,e}Program Studi S1 Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

^bProgram Studi S1 Pendidikan Dokter Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

**corresponding author: dinisetiarsih@unusa.ac.id*

Abstract

Malnutrisi merupakan masalah status gizi yang masih cukup tinggi prevalensinya di tengah masyarakat. Tidak terkecuali di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan. Hasil penelitian di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan menunjukkan 3 dari 10 santriwati mengalami kelebihan berat badan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan pencegahan malnutrisi di kalangan santriwati di pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan melalui pembentukan kader gizi. Metode kegiatan pengabdian adalah pelatihan kader gizi meliputi materi pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB) dan lingkar lengan atas (LILA), penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), penentuan status gizi berdasarkan IMT dan LILA. Pelatihan diberikan kepada 10 orang santriwati terpilih dan dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2022. Kemampuan santriwati tentang pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan dan lingkar lengan atas) mengalami peningkatan dari sebelum dan setelah dilakukan pelatihan. Setelah pelatihan diberikan, kesepuluh santriwati peserta pelatihan telah mampu melakukan pengukuran BB dan TB hingga menentukan status gizi. Mereka juga telah mampu melakukan pengukuran LILA dari 100 santriwati lainnya dengan tepat. Tindak lanjut dari kegiatan ini berupa proses monitoring evaluasi di pondok pesantren mitra terkait pelaksanaan pemantauan status gizi oleh kader gizi yang telah terlatih.

Keywords: kader gizi; santriwati; status gizi; antropometri; pelatihan

1. Pendahuluan

Malnutrisi merupakan masalah status gizi yang masih cukup tinggi prevalensinya di tengah masyarakat. Tidak terkecuali di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan. Hasil penelitian di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan menunjukkan 3 dari 10 santriwati

mengalami kelebihan berat badan, dengan rincian 12,5% overweight dan 18,1% obesitas dan 2-3 dari 10 santriwati mengalami underweight (25,0%) (Setiarsih et al., 2022).

Malnutrisi memiliki dampak terhadap kualitas hidup yang tidak dapat disepelekan. Obesitas menjadi pemicu timbulnya penyakit degeneratif seperti hipertensi, dislipidemia dan diabetes melitus. Obesitas pada anak usia sekolah juga dapat menjadi penyebab menurunnya prestasi belajar karena menurunnya konsentrasi belajar, mudah mengantuk dan menurunnya tingkat keaktifan anak (Ulilalbab et al., 2017). Underweight dapat menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit infeksi karena menurunnya sistem kekebalan tubuh, kehilangan massa otot tubuh, regulasi hormon terganggu dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan osteoporosis dan anemia (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Pemantauan status gizi merupakan salah satu upaya yang perlu dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi gangguan gizi. Namun di pondok pesantren mitra belum ada kader gizi yang dapat membantu pemantauan status gizi. Setelah mengkaji permasalahan kesehatan dan gizi yang terjadi, maka abdimas dan mitra memutuskan mengambil solusi pencegahan terjadinya malnutrisi melalui pemantauan status gizi oleh kader gizi. Malnutrisi tersebut sangat butuh penanganan agar dampak jangka pendek dan panjang dapat dicegah. Di samping itu pemerintah saat ini menggalakkan program pencegahan stunting sejak dari remaja. Sehingga PKM ini menjadi sangat relevan dan sangat mendukung program penanggulangan stunting pemerintah melalui kemampuan santriwati nantinya dalam pemantauan status gizi.

2. Metode

2.1 Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan. Kegiatan ini dilakukan dalam rentang waktu bulan Juli sampai dengan Agustus 2022.

2.2 Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah santriwati terpilih di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan sejumlah 10 orang. Tingkat pendidikan santriwati meliputi madrasah ibtidaiyah hingga madrasah aliyah.

2.3 Metode kegiatan

Rincian kegiatan yang akan dilakukan sebagai upaya membentuk kader gizi di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan adalah sebagai berikut:

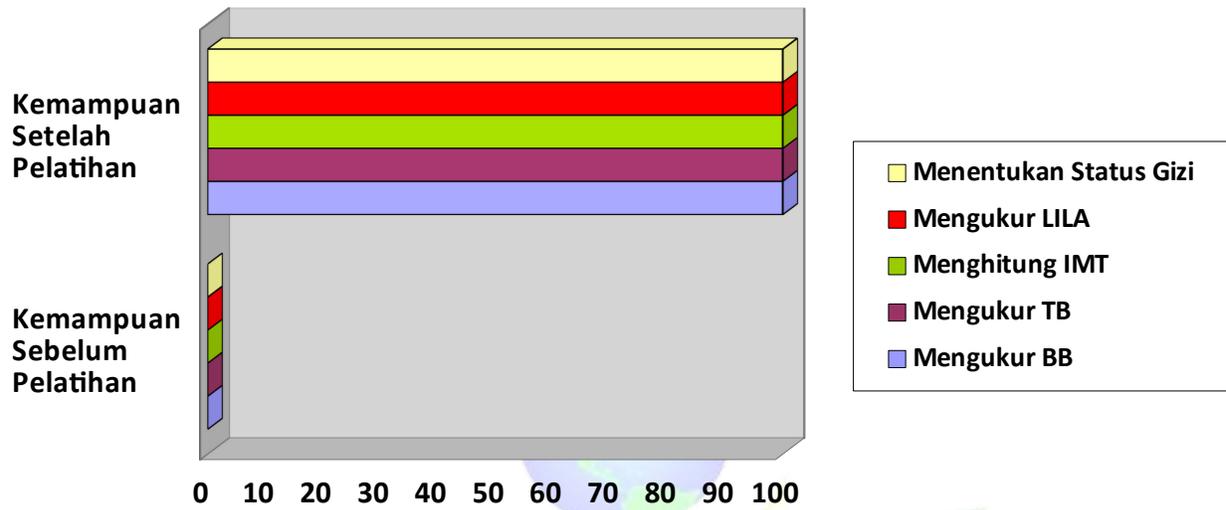
1. Penentuan santriwati calon kader gizi
2. Pembekalan materi kader gizi
3. Aplikasi keterampilan pengukuran antropometri
4. Evaluasi kegiatan meliputi :
 - a) Penilaian kemampuan santriwati (*pre-post observation*)
 - b) Checklist semua tahapan yang telah dijalankan

2.4 Instrumen Kegiatan

*Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah lembar observasi untuk pre dan post edukasi yang memuat 5 butir pernyataan tentang kompetensi calon kader gizi. Media edukasi yang digunakan adalah alat ukur tinggi badan (*microtoise*), timbangan berat badan, curva standar dan alat pengukur lingkaran lengan atas (Supariasa et al., 2016).*

3. Hasil dan Diskusi

Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan memiliki tidak kurang dari 100 santri dan pada kegiatan ini terdapat 10 santriwati yang mengikuti kegiatan. Pemilihan santriwati tersebut dilakukan oleh pengurus pondok dengan pertimbangan mereka mampu menjadi kader gizi. Santri-santri tersebut mengikuti kegiatan pelatihan dengan materi pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB) dan lingkaran lengan atas (LILA), penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), penentuan status gizi berdasarkan IMT dan LILA. Gambaran kemampuan santriwati terkait penentuan status gizi dapat dilihat pada Gambar 1. Suasana ketika pelatihan kader gizi dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar. 1 kemampuan Santriwati Sebelum dan Setelah Pelatihan Kader Gizi



Gambar. 2 pelaksanaan pelatihan kader gizi

Para santriwati mendapat pelatihan mulai dari pengenalan alat ukur, cara mengukur yang benar, cara membaca hasil pengukuran sampai dengan perhitungan status gizi dan interpretasi hasil. Kemampuan santriwati tentang pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan dan lingkar lengan atas) mengalami peningkatan dari sebelum dan setelah dilakukan pelatihan. Setelah pelatihan diberikan, kesepuluh santriwati peserta pelatihan telah mampu melakukan pengukuran BB dan TB hingga menentukan status gizi. Mereka juga telah mampu melakukan pengukuran LILA dari 100 santriwati lainnya dengan tepat.

Alasan pemilihan santriwati sebagai sasaran kegiatan ini adalah karena umumnya mereka akan terjun ke masyarakat dengan ilmu agama yang mereka miliki dan akan mengabdikan kembali di tempat asal mereka. Harapannya tidak hanya pengetahuan agama yang mereka sebarkan namun juga kemampuan melakukan pemantauan status gizi juga dapat mereka lakukan sehingga dapat membantu upaya mewujudkan generasi muda yang sehat. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa pembentukan kader gizi dari kalangan generasi muda diharapkan mampu menginisiasi komunikasi teman sebaya sehingga dapat meneruskan informasi kesehatan kepada lingkungan sekitar nantinya (Retnowati & Amalia, 2019). Pemberdayaan remaja dalam suatu kegiatan dinilai mampu meningkatkan keaktifan teman sebaya untuk melakukan hal serupa sehingga semua teman sebaya dalam satu lingkungan dapat terlibat dalam kegiatan tersebut (Febriani, 2020).

Tindak lanjut dari kegiatan ini berupa proses monitoring evaluasi di pondok pesantren mitra terkait pelaksanaan pemantauan status gizi oleh kader gizi yang telah terlatih. Kegiatan tersebut dilaksanakan setiap triwulan dalam satu tahun ke depan. Dengan monev yang intensif diharapkan kemandirian pondok pesantren dalam kegiatan pemantauan status gizi dapat terwujud dalam satu tahun mendatang.

4. Kesimpulan

Pembentukan kader gizi di kalangan santriwati di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan dapat dilakukan dengan pelatihan kader gizi. Pelatihan kader gizi dilakukan dengan materi pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB) dan lingkar lengan atas (LILA),

penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), penentuan status gizi berdasarkan IMT dan LILA. Kegiatan pemantauan status gizi di pondok pesantren dilakukan secara berkala dengan monitoring dan evaluasi setiap triwulan selama satu tahun ke depan sehingga upaya pencegahan terjadinya malnutrisi memberikan hasil yang lebih optimal. Kerjasama dengan layanan kesehatan setempat juga diperlukan sehingga permasalahan gizi santriwati dapat terpantau dengan baik, tidak hanya dari pihak abdimas dan mitra saja. Oleh karena itu kegiatan pengabdian masyarakat yang terintegrasi dan sistematis sangat dibutuhkan sehingga manfaat kegiatan terhadap masyarakat dan dunia kesehatan dapat dirasakan secara nyata.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya sebagai penyandang dana kegiatan ini melalui program hibah LPPM UNUSA. Terima kasih kepada Pengasuh Pondok Pesantren AL Hidayah 2 Bangkalan atas kesediaan sebagai tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

- Adriani, M. & Wirjatmadi, B. (2012). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.*
- Febriani, E. (2020). Pemberdayaan Remaja Masjid Sebagai Fasilitator Pembelajaran Bahasa Arab. Prosiding Semnas PPM 2020: Inovasi teknologi dan Pengembangan Teknologi Informasi dalam Pemberdayaan Masyarakat Pasca Covid-19. Yogyakarta: Agustus 2020: 969-978.*
- Retnowati, W. & Amalia, R.B. (2019). Pembentukan Kader Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Mengurangi Frekuensi Pernikahan Dini di Siswa SMP di Kecamatan Bangsalsari Jember. Jurnal Karinov, Vol 2(3): 204-207.*
- Setiarsih, D., Kardina, R.N., Santoso, A.P.R., Kaunain, A.M., Afifah, H. (2022). Analysis of Anemia Incidence Determinants among Female Students at Islamic Boarding School Al Hidayah*

2 Bangkalan. *Journal of Ners and Midwifery*, Vol 9 (2): 148-153.

Supriasa, I.D.N., Bakri, B., Fajar, I.(2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta:EGC.

Ulilalbab, A., Angraini, E., Lestari, I.A. (2017). *Obesitas anak usia sekolah*. Yogyakarta: Deepublish.

