

## *Skrining gizi remaja putri di pondok pesantren sebagai upaya antisipasi stunting*

*Fery Lusviana Widiany<sup>a\*</sup>, Metty<sup>a</sup>, Rahayu Widaryanti<sup>b</sup>, Lydia Cahyaningrum<sup>a</sup>,  
Alviona Mustamu<sup>a</sup>*

<sup>a</sup> Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>b</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

*\*corresponding author: fery\_lusviana@respati.ac.id*

### **Abstract**

*Upaya intervensi perlu dilakukan selama 8000 hari pertama kehidupan (HPK) untuk melahirkan generasi yang unggul dan bebas stunting, termasuk pada remaja putri yang berisiko mengalami beberapa masalah gizi. Keadaan gizi remaja putri dapat dipengaruhi oleh pola makan. Permasalahan yang ditemukan pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren menunjukkan bahwa kualitas makanan yang dikonsumsi masih kurang baik, yaitu jarang mengonsumsi lauk. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan. Skrining gizi menunjukkan bahwa remaja putri di Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan memiliki status gizi normal, namun tinggi badan rata-rata kurang dari 150 cm. Tekanan darah remaja putri normal, namun rata-rata kadar hemoglobin lebih tinggi dari normal. Perlu dilakukan upaya intervensi terkait identifikasi asupan makan dan pola minum remaja putri di pondok pesantren, dengan melibatkan kolaborasi lintas program.*

*Keywords: Antropometri; Kadar hemoglobin; Remaja putri; Status gizi; Tekanan darah*

### **1. Pendahuluan**

*Usia remaja merupakan usia peralihan dari anak-anak ke masa dewasa, yang mana terjadi perkembangan kondisi fisik, psikis dan psikososial (Herlina dan Virgia, 2020). Pada usia remaja, masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih dan obesitas juga banyak terjadi, sehingga dapat berdampak pada timbulnya masalah gizi di usia dewasa, termasuk stunting (Irdiana dan Nindya, 2017).*

*Stunting di negara Indonesia saat ini menjadi prioritas masalah gizi yang ditangani oleh pemerintah. Upaya pencegahan stunting dilaksanakan melalui koordinasi lintas sektor, termasuk sektor pendidikan. Perguruan tinggi memiliki peran yang besar dalam pelaksanaan upaya tersebut (Nurhayati et al., 2020).*

*Upaya intervensi yang tepat selama 8000 hari pertama kehidupan (HPK) diperlukan untuk melahirkan generasi yang unggul dan bebas stunting (Bundy et al., 2017). Selama ini, pemerintah Indonesia telah melakukan program percepatan penurunan stunting. Akan tetapi, upaya tersebut masih terfokus pada periode 1000 HPK. Padahal remaja putri di 8000 HPK dapat mengalami masalah gizi, sehingga menjadi faktor risiko terjadinya stunting pada generasi penerus nantinya (Widaryanti et al., 2021).*

*Keadaan gizi remaja putri dapat dipengaruhi oleh pola makan. Kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang (Atasasih dan Mulyani, 2022).*

*Remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan memperoleh makanan dengan cara memasak sendiri. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa kualitas makanan yang dikonsumsi pun masih kurang baik, yaitu jarang mengonsumsi lauk. Selama ini belum pernah dilakukan skrining gizi terhadap remaja putri di pondok pesantren tersebut. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan.*

## **2. Metode**

*Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Fadhilah, yang berlokasi di Kalongan, Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus – Oktober 2022, sejak persiapan hingga pelaksanaan. Pelaksana kegiatan adalah dua orang dosen dari Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta, satu orang dosen Program Studi Kebidanan*

*Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta, serta dibantu oleh dua orang mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta.*

*Kegiatan dijabarkan dalam bentuk penentuan status gizi yang meliputi pengukuran antropometri, pengukuran tekanan darah, pola makan, serta pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Kegiatan dilaksanakan secara urut, dimulai dengan pembukaan dan penyampaian tujuan dan rundown kegiatan, pengisian presensi, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran antropometri, tekanan darah, dan kadar Hb. Kegiatan diikuti oleh 41 orang remaja putri yang merupakan santri di Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan yang berusia 12 – 18 tahun.*

### 3. Hasil dan Diskusi

*Kegiatan pengabdian skrining gizi remaja putri di Pondok Pesantren Al Fadhilah dimulai dengan pengisian data identitas, kemudian dilanjutkan pengukuran antropometri, pengukuran tekanan darah, dan pengukuran kadar Hb. Pengukuran antropometri dan tekanan darah dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa dengan kompetensi gizi, sedangkan pengukuran kadar Hb dilaksanakan oleh dosen dengan kompetensi kebidanan.*



*Gambar 1. Penjelasan Tujuan Kegiatan Pengabdian*



*Gambar 2. Pengisian Data Identitas Peserta Kegiatan*



*Gambar 3. Pengukuran Berat Badan*



*Gambar 4. Pengukuran Tinggi Badan*



Gambar 5. Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 6. Pengukuran Kadar Hemoglobin

Hasil skrining gizi yang dilakukan terhadap 41 orang remaja putri di Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Skrining Gizi Remaja Putri (n = 41)

| Indikator               | Satuan | Rata-rata ± SD |
|-------------------------|--------|----------------|
| Usia                    | Tahun  | 15,2 ± 1,8     |
| Tinggi badan            | cm     | 148,2 ± 4,8    |
| Berat badan             | kg     | 47,8 ± 8,5     |
| Tekanan darah sistolik  | mmHg   | 103,8 ± 11,6   |
| Tekanan darah diastolik | mmHg   | 65,4 ± 8,1     |
| Kadar Hb                | g/dL   | 15,1 ± 2,4     |

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata tinggi badan remaja putri kurang dari 150 cm, namun status gizi berdasarkan antropometri tergolong normal. Tekanan darah tergolong normal ( $\leq 120/80$  mmHg), namun kadar Hb tergolong tinggi ( $>14$  g/dL).

Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik, dan seringkali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat (Pantaleon, 2019). Remaja putri di Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan rata-rata memiliki status gizi normal, namun tinggi badan kurang dari 150 cm. Status gizi remaja putri dipengaruhi oleh kebiasaan makan, sehingga perlu dilakukan upaya intervensi terkait perbaikan pola makan agar remaja putri di pondok pesantren dapat mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang untuk meningkatkan status gizinya. Untuk mencapai status gizi optimal, remaja harus memenuhi kebutuhan asupan energi dan zat gizi makro, terutama asupan protein yang sangat dibutuhkan dalam masa pertumbuhan (Rachmayani et al., 2018).

Stunting dengan indikator tinggi badan per umur memberikan indikasi masalah gizi yang sifatnya kronis. Stunting dapat meningkatkan risiko obesitas pada remaja putri. Stunting juga dapat dihubungkan dengan hipertensi. Hal ini disebabkan adanya ekspresi dan aktifitas ACE (Angiotensin Converting Enzyme) yang tinggi pada anak-anak stunting yang berhubungan dengan tingkat tekanan darah dan status gizi (Rahman, 2016). Hasil pengukuran tekanan darah remaja putri di Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan rata-rata menunjukkan tekanan darah normal.

Masalah gizi lain yang biasa dialami remaja adalah anemia. Anemia adalah keadaan dimana kadar Hb lebih rendah dari nilai normal, yang ditandai dengan lesu, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat, sehingga dapat menyebabkan menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi (Indartanti dan Kartini, 2014). Akan tetapi, ditemukan masalah lain terkait kadar Hb pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan, yaitu rata-rata kadar Hb justru lebih tinggi daripada normal. Kadar hemoglobin tinggi abnormal dapat disebabkan oleh keadaan hemokonsentrasi akibat dari

dehidrasi atau kehilangan cairan (Falista, 2017). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya identifikasi pola konsumsi cairan pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan.

#### 4. Kesimpulan

Skринing gizi menunjukkan bahwa remaja putri di Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan memiliki status gizi normal, namun tinggi badan rata-rata kurang dari 150 cm. Tekanan darah remaja putri normal, namun rata-rata kadar hemoglobin lebih tinggi dari normal.

Perlu dilakukan upaya intervensi terkait identifikasi asupan makan dan pola minum remaja putri di pondok pesantren, dengan melibatkan kolaborasi lintas program.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Respati Yogyakarta yang telah memberikan dana untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, serta kepada pengelola Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan, sehingga kegiatan dapat berjalan lancar dan selesai tepat waktu.

#### Referensi

- Atasasih, H., Mulyani, S. (2022). Sosialisasi “isi piringku” pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121.
- Bundy, D.A.P., Schultz, L., Sarr, B., Banham, L., Colenso, P., Drake, L. (2017). The school as a platform for addressing health in middle childhood and adolescence. In: Bundy, D.A.P., Silva, N.D., Horton, S., Jamison, D.T., Patton, G.C., editors. *Child and adolescent health and development*. 3rd ed. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank; 2017 Nov 20. Chapter 20. PMID: 30212136.
- Falista, H.N. (2017). Perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet Fe pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Kedungmundu. Skripsi. Semarang : Universitas Muhammadiyah Semarang.

- Herlina, Virgia, V. (2020). Hubungan stres dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri di lembaga kesejahteraan sosial anak. *Journals of Ners Community*, 11(2), 195–201.
- Indartanti, D., Kartini, A. (2014). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 33–39.
- Irdiana, W., Nindya, T.S. (2017). Hubungan kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi dengan status gizi siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 1(3), 227–235.
- Nurhayati, Asmawati, Ihromi, S., Marianah, Saputrayadi, A. (2020). Penyuluhan gizi dan pelatihan pengolahan produk berbasis jagung sebagai upaya meminimalisir stunting di Desa Labuapi Kabupaten Lombok Barat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(5), 806–817.
- Pantaleon, M.G. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 3(3), 69–76.
- Rachmayani, S.A., Kuswari, M., Melani, V. (2018). Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130.
- Rahman, L.H. (2016). Kejadian hipertensi pada remaja putri stunted obesity di Pedesaan Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara. *Artikel Penelitian. Semarang : Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Widaryanti, R., Yuliani, I. and Rahmuniyati, M.E., (2021). Kesiapan penerapan program 8000 hari pertama kehidupan (HPK) di Kota Yogyakarta. *Jurnal Jarlit*, 17(1), 86–106.