

EDUKASI GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL JANNAH DESA PENINJAUAN KABUPATEN OGAN KOMERING ULU SUMSEL

Annisa Khoiriah^{1*}, Anur Rohmin², Elvina Indah Syafriani³, Siti Amallia⁴, Desi
Hariani⁵, Yessy Octa Fristika⁶, Latifah⁷

^{1,3,5,6} Program Studi S1 Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang, Indonesia

^{2,4} Program Studi D III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang, Indonesia

⁷ Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang, Indonesia

Email : annisakhrsly@gmail.com^{1*}, anurrohmin@gmail.com², vivinsyaiful@gmail.com³,
azesilia.89@gmail.com⁴, desibidan84@gmail.com⁵, yessyfristika@gmail.com⁶,
latifahbilly41@gmail.com⁷

Abstrak

Masalah gizi dan kesehatan reproduksi pada remaja merupakan isu penting yang berdampak pada kualitas hidup dan potensi generasi muda. Santri di pondok pesantren sering kali menghadapi tantangan berupa kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dan kesehatan reproduksi akibat keterbatasan akses informasi dan pola hidup di lingkungan asrama. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang hubungan antara gizi dengan kesehatan reproduksi di Pondok Pesantren Miftahul Jannah, Desa Peninjauan, Kabupaten Ogan Komering Ulu, Sumatera Selatan. Adapun metode pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat adalah pendampingan, Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta observasi perilaku untuk menilai keberhasilan program. Hasil pre test dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan nilai 54,33 artinya kurang mengetahui tentang edukasi Kesehatan reproduksi, hasil post test adalah 90,67 artinya efektif. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman ustad dan ustazah tentang pentingnya gizi dan kesehatan reproduksi.

Kata Kunci : Edukasi, Gizi, Kesehatan Reproduksi.

Abstract

Nutritional and reproductive health issues in adolescents are important issues that impact the quality of life and potential of the younger generation. Students in Islamic boarding schools often face challenges in the form of a lack of understanding of the importance of balanced nutrition and reproductive health due to limited access to information and lifestyle in the dormitory environment. This community service program aims to increase knowledge and awareness of the relationship between nutrition and reproductive health at the Miftahul Jannah Islamic Boarding School, Peninjauan Village, Ogan Komering Ulu Regency, South Sumatra. The method of implementing community service is mentoring, evaluation is carried out using pre-test

and post-test questionnaires to measure increased knowledge, and behavioral observation to assess the success of the program. The pre-test results in community service activities showed a value of 54.33 meaning less knowledge about reproductive health education, the post-test results were 90.67 meaning effective. The results of community service activities showed a significant increase in the understanding of ustad and ustazah about the importance of nutrition and reproductive health.

Keywords : *Nutrition, Education, Reproductive Health.*

PENDAHULUAN

Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan (Sinaga et al., 2023). Tanpa makanan, makhluk hidup akan sulit dalam mengerjakan aktifitas sehari-harinya. Makanan dapat membantu kita dalam mendapatkan energi, membantu pertumbuhan badan dan otak. Setiap makanan mempunyai kandungan gizi yang berbeda (Aminah & Nugroho, 2020). Kesehatan Reproduksi adalah keadaan yang menunjukkan kondisi Kesehatan fisik, mental dan social seseorang (Metasari & Sianipar, 2022). Kondisi Kesehatan ini juga mempengaruhi fungsi dan proses reproduksinya termasuk didalamnya tidak memiliki penyakit atau kelainan yang mempengaruhi kegiatan reproduksi tersebut. Reproduksi manusia membutuhkan zat gizi yang cukup. Asupan zat gizi yang harus diperhatikan agar mencapai kematangan seksual. Gizi seimbang akan menentukan Kesehatan organ reproduksi (Aulia, 2021). Kesadaran pentingnya makan yang sehat dan seimbang sampai saat ini masih belum dimiliki kebanyakan orang utamanya pada wanita usia subur (WUS). Sebagian besar dari mereka masih sering mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi gizi seimbang. Jika hal ini berlangsung terus menerus maka akan berpengaruh pada Kesehatan reproduksi (Pitri & Ramadanti, 2022).

Beberapa pengabdian menyebutkan beberapa zat gizi yang terpenting untuk Kesehatan reproduksi antara lain : Karbohidrat, protein, lemak, vitamin (A, B6, B12, C, E, Asam Folat), mineral (zat besi, kalsium, zinc, magnesium, selenium) (Putri et al., 2022). Permasalahan Kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh wanita salah satunya dysmenorrhea (nyeri haid). Sebuah studi menunjukkan bahwa wanita yang mengkonsumsi asam lemak omega 3 yang rendah akan cenderung mengalami dysmenorrhea. Sumber asam lemak omega 3 tertinggi terdapat pada jenis ikan seperti ikan tuna dan salmon. Selain itu, kalsium juga mempunyai peranan penting dalam mengurangi dysmenorrhea. Dalam hal ini kegiatan yang diadakan adalah penyuluhan tentang pendekatan pada masyarakat dalam mengkonsumsi makanan yang sehat, beragam, dan seimbang sangat diperlukan terutama untuk Kesehatan reproduksi untuk menghasilkan generasi yang sehat dan berkualitas. Selain itu, peserta diharapkan memiliki kemampuan menjaga pola makan guna meningkatkan Kesehatan reproduksi.

MASALAH

Adapun masalah pengabdian kepada masyarakat ialah (1) Kurangnya Pengetahuan tentang Gizi dan Kesehatan Reproduksi Banyak santri yang belum memahami pentingnya pola makan seimbang dan perannya dalam mendukung kesehatan reproduksi. Ketidaktahuan ini sering kali disebabkan oleh kurangnya akses informasi dan materi edukasi yang relevan. (2) Keterbatasan Sumber Daya di Pondok Pesantren

Ketersediaan makanan dengan kandungan gizi yang memadai di pondok pesantren sering kali terbatas karena faktor anggaran dan pengelolaan bahan makanan. Hal ini dapat memengaruhi kualitas asupan gizi santri. (3) Kurangnya Kesadaran akan Hubungan antara Gizi dan Kesehatan Reproduksi Santri dan pengelola pesantren belum memahami bahwa gizi buruk dapat memengaruhi perkembangan reproduksi, (4) Permasalahan Kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh wanita salah satunya dysmenorrhea (nyeri haid). Sebuah studi menunjukkan bahwa wanita yang mengkonsumsi asam lemak omega 3 yang rendah akan cenderung mengalami dysmenorrhea. Sumber asam lemak omega 3 tertinggi terdapat pada jenis ikan seperti ikan tuna dan salmon. Selain itu, kalsium juga mempunyai peranan penting dalam mengurangi dysmenorrhea.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang akan dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah (1) melakukan edukasi gizi seimbang bagi Kesehatan reproduksi ustad dan ustazah Pondok Pesantren Miftahul Jannah Desa Peninjauan Kab. OKU. (2) Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif untuk menciptakan pemahaman serta kebiasaan yang berkelanjutan di ustaz/ustazah, dan pengelola pondok pesantren. Berikut metode yang digunakan :

1. Persiapan Program

1) Survei Awal dan Pemetaan Masalah:

Mengidentifikasi kebutuhan pondok pesantren terkait gizi dan kesehatan reproduksi melalui wawancara, observasi, dan kuesioner.

2) Penyusunan Materi Edukasi:

Mengembangkan modul dan materi yang mencakup:

- a) Pentingnya gizi seimbang.
- b) Hubungan gizi dengan kesehatan reproduksi.
- c) Tips pola makan sehat di lingkungan pondok pesantren.
- d) Penanganan masalah reproduksi sederhana.

2. Koordinasi dengan Pihak Pesantren: Mengadakan pertemuan dengan pengelola untuk menentukan jadwal, lokasi, dan strategi implementasi.

3. Monitoring dan Evaluasi

- 1) Observasi Perilaku: Mengamati perubahan perilaku santri terkait pola makan dan kesehatan reproduksi.
- 2) Kuesioner Evaluasi: Mengukur peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.
- 3) Feedback dari Peserta : Mengumpulkan masukan untuk perbaikan program di masa depan.

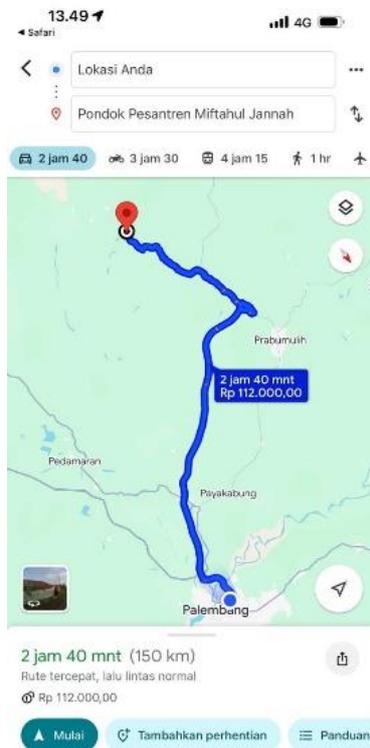
HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode Kegiatan

Metode kegiatan ini berbentuk penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah, pedampingan, peserta ustad dan ustazah yang ada di pondok pesantren miftahul Jannah desa peninjauan.

Lokasi Kegiatan

Lokasi kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dibawah ini :



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

Rangkaian Kegiatan

1. Pembukaan:
 - Sambutan oleh pimpinan pondok pesantren.
 - Pengantar singkat mengenai pentingnya edukasi gizi.
2. Sesi Edukasi:
 - Materi Teori: Penjelasan tentang kaitan gizi dengan kesehatan reproduksi oleh tenaga ahli.
 - Diskusi Interaktif: Tanya jawab terkait permasalahan gizi dan Kesehatan reproduksi di pondok pesantren miftahul jannah.
 - Simulasi membaca label nutrisi pada produk makanan.
3. Penutupan:
 - Foto bersama peserta dan panitia.

Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Untuk mengukur hasil kegiatan Masyarakat maka dilaksanakan pre test dan post tes adalah sebagai berikut :

Perhitungan untuk mengetahui hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat menggunakan rumus dibawah ini (Sumiati et al., 2023; Wahab et al., 2021) :

$$NGain = \frac{Skor\ Post\ Test - Skor\ Pretest}{Skor\ Ideal - Skor\ Pretest}$$

Gambar 3. Rumus Menghitung Pengelolaan Data Responden

Kemudian untuk mengetahui Tingkat keefektifan dalam pengabdian kepada Masyarakat dapat digunakan rumus dibawah ini :

Tabel 1. Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain

Presentase (%)	Tafsiran
<40	Tidak Efektif
40 - 50	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
>76	Efektif

1) Pre Test

Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat maka dilakukan Pre test terlebih dahulu untuk mengukur pemahaman tentang edukasi Kesehatan reproduksi, Hasil pre test dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan nilai 54,33 artinya kurang mengetahui tentang edukasi Kesehatan reproduksi,

2) Post Test

Hasil Post test dibawah ini menunjukkan hasil post test adalah 90.67 artinya efektif, sehingga peserta dalam pengabdian kepada Masyarakat sudah memahami tentang pelatihan edukasi Kesehatan reproduksi(Metasari & Sianipar, 2022)

HASIL N-GAIN				
	PRE-TEST	POST-TEST	N-GAIN SCORE	N-GAIN SCORE (%)
HASIL N-GAIN	54.33	90.67	0.77	77.24
	KATEGORI		Tinggi	Efektif

Gambar 4. Hasil N-Gain

Hasil N- Gain Dimana Pre Test 54.33, sedangkan Post Test 90.67 dimana hasil N Gain Score 0.77 Artinya Tinggi, Kemudian untuk pesen N-Gain Score 77.24% artinya Efektif

KESIMPULAN

- 1) Hasil pre test dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan nilai 54,33 artinya kurang mengetahui tentang edukasi Kesehatan reproduksi, hasil post test adalah 90.67 artinya efektif, sehingga peserta dalam pengabdian kepada Masyarakat dapat memahami tentang pelatihan edukasi Kesehatan reproduksi
- 2) Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat signifikan dalam memahami tentang pemahaman, pengetahuan tentang edukasi gizi dalam kesehatan reproduksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada UPPM (Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat) STIK Siti Khadijah Palembang. Mudir, ustad dan ustazah Ponpes Miftahul Jannah Peninjauan yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, R. S., & Nugroho, P. A. (2020). KONSEP DIRI REMAJA DALAM BUDAYA MAKAN SEHAT. *JURNAL SOSIAL HUMANIORA*, 11(1). <https://doi.org/10.30997/jsh.v11i1.2189>
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02). <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Metasari, D., & Sianipar, B. K. (2022). Pemberdayaan Remaja Melalui Pengembangan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal PADAMU NEGERI (Pengabdian Pada Masyarakat Bidang Eksakta)*, 2(1). <https://doi.org/10.37638/padamunegeri.v2i1.520>
- Pitri, Z. Y., & Ramadanti, T. (2022). Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 8(1).
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI. *Journal of Nutrition College*, 11(1). <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Sinaga, E. S., Rasyid, I. A., Mubarak, M. R., Sudharma, N. I., & Nolia, H. (2023). Pemantauan Konsumsi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Dalam Meningkatkan Berat Badan Balita Dengan Masalah Gizi. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.2236>
- Sumiati, M., Dewi, A. S., & Mubarak, M. K. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran KARTIKRU untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas III Sekolah Dasar. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7). <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.2334>
- Wahab, A., Junaedi, J., & Azhar, Muh. (2021). Efektivitas Pembelajaran Statistika Pendidikan Menggunakan Uji Peningkatan N-Gain di PGMI. *Jurnal Basicedu*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.845>