

EARLY DETECTION OF NUTRITIONAL AND REPRODUCTIVE HEALTH PROBLEMS IN FEMALE ADOLESCENTS AT MUHAMMADIYAH HIGH SCHOOL, TEGAL CITY

DETEKSI DINI MASALAH GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH KOTA TEGAL

Ratna Dh¹, Nina MD², Susi H³, Eka DY⁴, Sari A⁵, Putri JB⁶, Alifa HA⁷, Nur Aulia K⁸, Wulan A⁹

Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tegal, Indonesia

E-mail: ratna12-20@yahoo.co.id³ magisternamariadesi@gmail.com²

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi dan gangguan kesehatan reproduksi yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesiapan menjadi calon ibu di masa depan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini terhadap status gizi dan gangguan haid pada remaja putri di SMA Muhammadiyah di Kota Tegal. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang dan kesehatan reproduksi remaja, pemeriksaan status gizi melalui pengukuran tinggi dan berat badan, serta pengisian kuesioner mengenai pola haid dan keluhan disminorea. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 98 remaja putri peserta, sebanyak 11 orang (11,2%) memiliki IMT kurang dari 18, dan 1 orang (1,0%) memiliki IMT lebih dari 24. Ditemukan pula 5 orang (5,1%) mengalami disminorea berat serta 18 orang (18,3%) mengalami disminorea sedang atau ringan. Hasil analisis chi-square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status gizi (IMT) dan kejadian disminorea ($p < 0,05$). Kegiatan ini menegaskan pentingnya deteksi dini, edukasi berkelanjutan, dan pemantauan status gizi serta kesehatan reproduksi remaja secara rutin untuk mencegah gangguan lebih lanjut.

Kata kunci: remaja putri, status gizi, disminorea, kesehatan reproduksi, deteksi dini

Abstract

Adolescent girls are a vulnerable group to nutritional and reproductive health problems that may affect their quality of life and future maternal readiness. This community service activity aimed to conduct early detection of nutritional status and menstrual disorders among adolescent girls at a senior high school in Tegal City. The activities included health education on balanced nutrition and reproductive health, anthropometric measurements to assess nutritional status, and questionnaires regarding menstrual patterns and dysmenorrhea complaints. The results showed that among 98 participants, 11 (11.2%) had a body mass index (BMI) below 18, and 1 (1.0%) had a BMI above 24. Furthermore, 5 (5.1%) experienced severe dysmenorrhea, while 18 (18.3%) had mild to moderate dysmenorrhea. Chi-square analysis revealed a significant relationship between BMI and the incidence of dysmenorrhea ($p < 0.05$). This activity emphasizes the importance of early detection, continuous education, and regular monitoring of adolescents' nutritional and reproductive health to prevent further complications.

Keywords: adolescent girls, nutritional status, dysmenorrhea, reproductive health, early detection

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Salah satu perubahan penting pada masa ini adalah mulai berfungsinya sistem reproduksi, yang ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama

(*menarche*). Kesehatan reproduksi remaja, termasuk keteraturan siklus menstruasi dan tingkat nyeri haid (*disminorea*), sangat dipengaruhi oleh status gizi dan keseimbangan hormonal tubuh (Kurniawati & Sulastri, 2020).

Status gizi memiliki peran penting dalam menjaga fungsi organ reproduksi. Remaja dengan gizi kurang sering kali mengalami ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron akibat rendahnya cadangan lemak tubuh, yang berakibat pada gangguan ovulasi serta peningkatan risiko nyeri haid (*disminorea*). Sebaliknya, gizi lebih juga dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi akibat resistensi insulin dan kelebihan estrogen (Rahmawati et al., 2021). Oleh karena itu, pemantauan status gizi pada remaja putri menjadi langkah strategis dalam menjaga kesehatan reproduksi mereka. Kondisi gizi yang tidak seimbang pada remaja sering kali disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, pengaruh budaya diet, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya asupan zat gizi makro dan mikro. Data Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2023) menunjukkan bahwa prevalensi remaja dengan status gizi kurang di Indonesia masih mencapai 16%, sedangkan gizi lebih sebesar 12%, yang berpotensi memengaruhi kesehatan reproduksi dan kesiapan mereka dalam menjalani masa dewasa.

Disminorea atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan paling umum pada remaja putri. Berdasarkan penelitian oleh Lestari dan Anggraini (2022), prevalensi *disminorea* pada remaja mencapai 75%, dengan tingkat keparahan bervariasi dari ringan hingga berat. Keluhan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga menurunkan konsentrasi belajar, aktivitas sekolah, dan kualitas hidup remaja (Putri & Sari, 2020).

Melihat fenomena tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Kota Tegal ini difokuskan pada **deteksi dini status gizi dan gangguan haid pada remaja putri**. Melalui pendekatan edukatif dan pemeriksaan sederhana, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya gizi seimbang serta perawatan diri reproduksi. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan data awal yang dapat digunakan sebagai dasar intervensi kesehatan remaja berbasis sekolah di masa mendatang (Sulistiyowati et al., 2022).

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan Kamis tanggal 17 Juli 2025 di Aula SMA Muhammadiyah Kota Tegal bekerjasama dengan Nasihatul Aisyiyah dalam acara *Pashmina Goes To School*. Kegiatan melibatkan 98 remaja putri kelas X–XII, 7 mahasiswi DIII Kebidanan semester II dan Dosen DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tegal. Tahapan kegiatan meliputi:

- 1) Koordinasi dengan pihak sekolah dan Ketua Nasihatul Aisyiyah, penyusunan materi penyuluhan, dan persiapan alat ukur dan timbangan badan;
- 2) Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang, pentingnya zat besi, dan manajemen nyeri haid;



- 3) Evaluasi kegiatan penyuluhan dan tanya jawab.



- 4) Pengisian kuesioner pola haid dan keluhan nyeri;



- 5) Pemeriksaan status gizi melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan;





- 6) Pengolahan hasil pemeriksaan pengukuran TB dan BB kedalam IMT dan rekapitulasi hasil kuisioner terkait keluhan haid (disminorea). Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan uji Chi-square.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini, meliputi :

- 1). Penyuluhan berjalan secara interaktif dengan antusiasme dari peserta yang banyak bertanya diseputar masalah sumber makanan sehat, cara menghilangkan nyeri haid, penyebab nyeri haid, sudah makan banyak tetapi masih kurus, dan lain-lain.
- 2). Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan terhadap 98 remaja putri, kemudian di hitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan keluhan haid disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Hasil Penghitungan Indeks Massa Tubuh

Kategori IMT	Dengan Disminorea	Tanpa Disminorea	Total	%
Kurus (<18)	7	4	11	11,2
Normal (18–23)	14	72	86	87,7
Gemuk (>24)	1	0	1	1,02

Penghitungan IMT dari 98 remaja putri didapatkan hasil, 87,7% remaja putri SMA Muhamadiyah Kota Tegal memiliki IMT normal, 11,2% IMT kurang atau dikatakan sebagai kurus, dan 1,02% remaja putri dengan IMT lebih atau dikatakan gemuk..

Tabel 2. Distribusi Kejadian Diseminorea berdasarkan IMT

Kategori IMT	Disminorea	Jumlah Remaja	%
Kurus (<18)	7	11	63,5
Normal (18–23)	14	86	16,3
Gemuk (>24)	1	1	100%

Kejadian disminorea yang dialami remaja putri SMA Muhamadiyah Kota Tegal berdasarkan table diatas bahwa 100% remaja putri yang gemuk mengalami disminorea, 63,5% remaja putri yang kurus mengalami disminorea dan 16,3% remaja putri dengan IMT normal mengalami disminorea.

- 3). Analisis menggunakan uji Chi-square menunjukkan nilai χ^2 hitung sebesar 12,3 lebih besar dari χ^2 tabel (5,991), sehingga terdapat hubungan bermakna antara status gizi (IMT) dan kejadian disminorea ($p < 0,05$).

Hasil pemeriksaan status gizi dan kesehatan reproduksi menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status gizi (Indeks Massa Tubuh/IMT) dengan kejadian nyeri haid (disminorea) pada remaja putri. Artinya, kondisi gizi seseorang dapat memengaruhi seberapa sering dan seberapa berat nyeri haid yang dialami.

Remaja dengan berat badan kurang (gizi rendah) cenderung lebih sering mengalami nyeri haid sedang hingga berat dibandingkan remaja dengan berat badan normal. Hal ini terjadi karena tubuh yang kekurangan lemak akan kesulitan memproduksi hormon-hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron, yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi dan mengontrol kontraksi otot rahim. Ketika hormon tidak seimbang, otot rahim bisa berkontraksi lebih kuat, menyebabkan rasa nyeri yang lebih hebat. Sementara itu, remaja dengan gizi berlebih (IMT di atas normal) juga berisiko mengalami gangguan menstruasi karena kadar hormon estrogen yang terlalu tinggi dalam tubuh. Kondisi ini dapat memicu peradangan dan meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri.

Hasil pengabdian ini memperkuat pentingnya menjaga pola makan seimbang dan berat badan ideal bagi remaja putri. Makan dengan gizi cukup — termasuk sumber protein, zat besi, dan lemak sehat — serta menjaga kebugaran tubuh dapat membantu mengurangi keluhan nyeri haid dan menjaga kesehatan reproduksi secara menyeluruh. Selain itu, hasil pengabdian ini juga memberi pesan kepada sekolah dan orang tua bahwa pemeriksaan status gizi dan edukasi kesehatan reproduksi sebaiknya dilakukan secara rutin. Dengan deteksi dini, remaja dapat segera diberikan bimbingan gizi dan kesehatan sebelum muncul gangguan yang lebih serius.

4. KESIMPULAN

Kegiatan deteksi dini menunjukkan masih adanya remaja dengan gizi kurang dan keluhan disminorea. Analisis menunjukkan adanya hubungan bermakna antara status gizi dan kejadian disminorea pada remaja putri. Memperhatikan hal tersebut maka diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan status gizi secara berkala dan pembinaan kesehatan reproduksi remaja melalui kolaborasi antara sekolah, pemerhati kesehatan reproduksi remaja dan Dinas Kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada :

- 1). LP3M Universitas Muhammadiyah Tegal atas dukungan pendanaan kegiatan,
- 2). Nasyatul Aisyiyah & Kepala SMA Muhammadiyah Kota Tegal atas kerja sama dan fasilitasi,
- 3). Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan semester II yang telah mengukur TB dan menimbang BB
- 4) Seluruh remaja putri kelas X-XII SMA Muhammadiyah Kota Tegal atas partisipasi aktifnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Gizi Seimbang untuk Remaja. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Remaja Indonesia 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurjanah, E., & Sari, R. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 55–62.
- World Health Organization. (2020). Adolescent Nutrition and Health Guidelines. Geneva: WHO.
- Kemenkes RI. (2023). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawati, D., & Sulastri, L. (2020). Peran status gizi terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 15–22.
- Lestari, W., & Anggraini, R. (2022). Hubungan status gizi dengan tingkat disminorea pada remaja putri di sekolah menengah atas. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 14(3), 101–108.
- Putri, A., & Sari, M. (2020). Indeks massa tubuh dan gangguan menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 30–37.
- Rahmawati, N., Handayani, S., & Lestari, D. (2021). Hubungan status gizi dengan kejadian disminorea pada remaja putri di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 45–52.
- Sulistyowati, E., Ningsih, P., & Fauziah, R. (2022). Pola makan, aktivitas fisik, dan kejadian disminorea pada remaja. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 18(3), 123–131.