

LAPORAN
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)



**EDUKASI GIZI PENGATURAN POLA MAKAN DAN GIZI SEIMBANG UNTUK
PENCEGAHAN GANGGUAN MENSTRUASI DI MTS AL-KHAIRIYAH JAKARTA
SELATAN**

Oleh :

Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M,Gizi (0324129003/Ketua)

Fitria SKM, MKM (0302068804/Anggota)

Nunung Nursyarofah SKM, MKM (0325067907/ Anggota)

Alvi Noor Zaitun (Anggota)

Shohibul Mawahib Khoirudin (1805015099/Anggota)


**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
TAHUN 2021**

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

1. Judul : Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan Dan Gizi Seimbang untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Di MTs Al-Khairiyah Jakarta Selatan

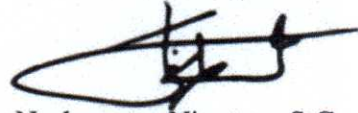
2. Mitra Program PKM : MTs. Al-Khairiyah
3. Jenis Mitra : Mitra Nonproduktif
4. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Luthfiana Nurkusuma Ningtyas M.Gizi
 - b. NIDN : 0324129003
 - c. Program Studi/Fakultas : Ilmu Gizi/ Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
 - d. Bidang Keahlian : Gizi Masyarakat
 - e. Alamat Rumah /Telp/Faks/ Timur : Jl. Masjid III, Rt/06 Rw/06 Cipayung Jakarta
 - f. No Handphone : 085669600326
 - g. E-mail : luthfiananur@uhamka.ac.id
5. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : Dosen 2 orang
 - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : Fitria, SKM., MKM / Gizi Masyarakat
 - c. Nama Anggota II/bidang keahlian : Nunung Nursyarofah SKM, MKM / Kesehatan Masyarakat
 - d. Mahasiswa yang terlibat : 1. Alvi Noor Zaitun
2. Shohibul Mawahib Khoirudin
6. Lokasi Kegiatan/Mitra
 - a. Wilayah Mitra (Desa / Kecamatan) : Tegal Parang/Mampang Prapatan
 - b. Kabupaten / Kota : Jakarta Selatan
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 8,9 km
 - e. Alamat Mitra/Telp/Faks : Jl. Mampang Prapatan IV No.74, RT.10/RW.2, Kelurahan Tegal Parang, Kecamatan Mamampang Prapatan, Jakarta Selatan
7. Jangka waktu pelaksanaan : 4 Bulan
8. Biaya Total : Rp. 7.000.000,00
 - a. LPPM UHAMKA : Rp. 7.000.000,00
 - b. Sumber lain (tuliskan) : Rp. 0

Mengetahui,
Ketua Prodi



Debby Endayani Safitri, S.Gz., M.K.M.
NIDN. 0320049002

Jakarta, 2 September 2021
Ketua Tim Pengusul



Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz. M.Gizi
NIDN.0324129003



Dekan
Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Ony Linda, S.K.M., M.Kes.
NIDN.0330107403

Ketua LPPM UHAMKA

Prof. Dr. Nani Solihati, M.Pd
NIDN. 0029116401



Nomor : 0671/H.04.02/2021
Tanggal : 20 April 2021

Pada hari ini Selasa Tanggal Dua Puluh April 2021 (20-04-2021) telah dilaksanakan kegiatan perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat antara:

1. **Prof. Dr. Nani Solihati, M.Pd.** bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**
2. **LUTHFIANA NURKUSUMANINGTYAS S.Gz., M.Gizi** bertindak untuk dan atas nama penerima bantuan biaya pelaksanaan Pengabdian dan Pemberdayaan Pada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

Kedua belah pihak bersama-sama telah sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat dengan ketentuan sebagai berikut :

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA dan PIHAK KEDUA bersedia menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan Pengabdian Pada Masyarakat dengan judul *EDUKASI GIZI PENGATURAN POLA MAKAN DAN GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN GANGGUAN MENSTRUASI DI MTS AL-KHAIRIYAH JAKARTA SELATAN*. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut berisi luaran wajib dan tambahan yang telah disampaikan dalam laman simakip.uhamka.ac.id.

Pasal 2

PIHAK PERTAMA memberi bantuan biaya Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 sebesar 7.000.000(Tujuh Juta). Pembayaran bantuan tersebut pada ayat (1) dilakukan dua tahap, yaitu :

1. Tahap pertama sebesar Rp4.000.000 (Empat Juta Rupiah) dibayarkan setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.
2. Tahap kedua sebesar Rp3.000.000 (Tiga Juta Rupiah) dibayarkan setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat beserta luarannya kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3


1. PIHAK KEDUA diwajibkan melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat seperti tersebut pada pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
2. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 4 (Empat) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani.PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagaimana tersebut pada pasal 1 di laman simakip.uhamka.ac.id

3. PIHAK PERTAMA akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan sebagaimana disebutkan pada pasal 1.
4. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan kegiatan pengabdian pada masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 4 (empat) bulan terhitung sejak surat perjanjian ini ditandatangani.
5. PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, luaran wajib, dan tambahan paling lambat tanggal 15 Juli 2021.
6. Jika PIHAK KEDUA terlambat menyerahkan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, maka PIHAK KEDUA dikenakan denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari dari nilai surat perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.
7. Jika PIHAK KEDUA tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada pasal 1, maka PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh biaya yang telah diberikan oleh PIHAK PERTAMA.

Pasal 4

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA



Prof. Dr. Nani Solihati, M.Pd

PIHAK KEDUA,



Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M.Gizi

Mengetahui,
Wakil Rektor II,



Dr. Zamah Sari, M.Ag

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi pada perempuan saat ini merupakan masalah kesehatan yang masih perlu mendapat perhatian, karena kesehatan reproduksi bukan hanya tentang terbebas dari penyakit dan kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi saja tetapi juga sehat secara fisik, mental dan sosial secara utuh. Nyeri menstruasi atau dismenorea di definisikan sebagai nyeri atau sensasi kram pada bagian bawah perut yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, sering disertai gejala seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah dan gemetar serta menjadi salah satu penyebab paling umum dari nyeri panggul dan gangguan menstruasi. Di Indonesia prevalensi kejadian dismenorea yang terjadi pada remaja perempuan yaitu sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% kejadian dismenorea primer dan 9,36% kejadian dismenorea sekunder. Beberapa penelitian membuktikan dampak negatif pada remaja dengan dismenorea primer yaitu penurunan akademik, tidak masuk sekolah, kehilangan konsentrasi di kelas, tidak masuk kelas atau pelajaran dan tidak mampu mengerjakan pekerjaan rumah.

Siswa yang bersekolah di MTs. Al-Khairiyah yang berada di daerah Mampang Prapatan Jakarta Selatan memiliki prestasi akademik yang berbeda-beda, berdasarkan hasil wawancara dengan guru sekolah siswa perempuan sering kehilangan konsentrasi di kelas bahkan ada yang sampai tidak masuk saat pelajaran dimulai dikarenakan sedang menstruasi, sehingga mempengaruhi prestasi akademiknya. Siswa sering mengikuti tren kekinian salah satunya sering mencoba makanan kekinian yang sebagian besar terdiri dari *junk food* dan minuman tinggi kafein dan bersoda. Nyeri haid/dismenorea pada siswa disebabkan karena kurangnya pengetahuan akan faktor-faktor yang menyebabkan gangguan menstruasi. Salah satu solusi untuk mencegah merosotnya prestasi akademik siswa adalah dengan diadakannya edukasi gizi pengaturan pola makan dan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi. Seluruh kegiatan program kemitraan masyarakat yang terdiri dari penyuluhan, diskusi kelompok terarah, dan monitoring evaluasi dilakukan secara daring. Pengukuran keberhasilan dilaksanakan dengan penyebaran kuesioner *pre-post test* pengetahuan tentang pengaturan pola makan dan gizi seimbang secara *online* menggunakan *google form*.

Edukasi gizi dimulai dengan pre test, hasil pre test menunjukkan 81 % siswa memiliki pengetahuan pola makan gizi seimbang untuk mencegah gangguan menstruasi yang masih kurang, dengan rata-rata nilai pre test 4,8. Post test diberikan setelah edukasi gizi dan diskusi tentang pengaturan pola makan gizi seimbang untuk mencegah gangguan menstruasi. Hasil post test menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yaitu 67% atau 14 siswa mengalami peningkatan pengetahuan, yaitu sebagian besar 62% siswa memiliki pengetahuan pola makan gizi seimbang untuk mencegah gangguan menstruasi yang baik, dengan rata-rata nilai 6,3.

Kata Kunci: nyeri haid, dismenorea, remaja, gizi seimbang, pola makan,

PRAKATA

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Innalhamdalillah nahmaduhu wanasta'inuhu, wanastaghfiruhu, wana'udzubillahi minsyururi anfusina wa min sayyiaati a'malina. Manyahdilaku falamudhillalah wamanyudlil fala hadiyalah. Asyahaduan laailaha ilallah wahdahu laasyarikalahu, wa asyahadu anna sayyidana Muhammadan 'abduhu wa rasuluhu. La nabiya ba'dah.

Puji serta syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Pencipta Alam Semesta yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga laporan pengabdian masyarakat dengan skema program kemitraan masyarakat ini dapat diselesaikan dengan baik. Berdasarkan bebrepa penelitian menunjukkan tingginya masalah gizi pada remaja di DKI Jakarta dapat mempengaruhi produktivitas remaja, baik di akademik maupun non akademik. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya tingkat pengetahuan mereka akan gizi seimbang. Oleh karena itu, sudah menjadi kewajiban bagi insan akademis perguruan tinggi untuk mengamalkan ilmu amaliyah dan beramal ilmiah. Program Kemitraan Masyarakat ini melakukan Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan Dan Gizi Seimbang untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Di MTs Al-Khairiyah Jakarta Selatan. Pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 4 bulan, mulai dari perencanaan hingga monitoring. Dengan mengucap bismillahirrahmanirrahim, penulis berharap pengabdian masyarakat ini dapat menebar ilmu dan manfaat bagi sasaran khususnya dan masyarakat sekitar pada umumnya. Amin ya rabbal 'alamin.

Akhirul kalam, wabillahi taufiq wal hidayah.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Jakarta, 2 September 2021



Luthfiana Nurkusuma N. S. Gz. M. Gizi

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
LEMBAR SPK	ii
ABSTRAK	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Permasalahan Mitra	3
BAB II TUJUAN DAN SASARAN	
2.1 Tujuan	4
2.2 Sasaran	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
BAB IV KELUARAN YANG DICAPAI (OUTPUT)	
4.1 Gambaran Umum MTs Al-Khairiyah.....	6
4.2 Pelaksanaan Kegiatan Edukasi.....	6
4.3 Luaran Kegiatan	8
BAB V FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG Mendukung DAN TINDAK LANJUT	
5. 1 Faktor yang Menghambat	9
5.2 Faktor yang Mendukung	9
5.3 Tindak Lanjut	9
BAB VI KESIMPULAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	10
6.2 Saran	10
DAFTAR PUSTAKA	11

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Tahapan Pelaksanaan PKM	5
Gambar 4.1 Pre test Pengetahuan	7
Gambar 4.2 Post test Pengetahuan	7

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Realisasi Anggaran	13
Lampiran 2 Instrumen/ Makalah/materi kegiatan	20
Lampiran 3 Biodata Ketua dan Anggota	26
Lampiran 4. Artikel Ilmiah	29
Lampiran 5. Publikasi di media daring	33
Lampiran 6. HKI, publikasi, <i>leaflet</i> , dan produk lainnya.....	36
Lampiran 7 Foto Dokumentasi kegiatan	38
Lampiran 8 Daftar Peserta	40
Lampiran 9 Surat Pernyataan Kesiediaan Bekerja sama dari Mitra	41

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Kesehatan reproduksi pada perempuan saat ini merupakan masalah kesehatan yang masih perlu mendapat perhatian, karena kesehatan reproduksi bukan hanya tentang terbebas dari penyakit dan kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi saja tetapi juga sehat secara fisik, mental dan sosial secara utuh (Kemenkes RI, 2017). Nyeri menstruasi atau dismenorea di definisikan sebagai nyeri atau sensasi kram pada bagian bawah perut yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, sering disertai gejala seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah dan gemetar serta menjadi salah satu penyebab paling umum dari nyeri panggul dan gangguan menstruasi (Bernardi et al., 2017).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, didapatkan angka kejadian dismenore di dunia sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10% - 15% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah dan mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenorea di Asia sekitar 84,2% dan menunjukkan angka yang berbeda pada tiap bagian yang meliputi kejadian di Asia Timur Laut (Korea, Jepang, Tiongkok) sebesar 68,7%, di Asia Timur Tengah (Arab Saudi, Mesir, UEA) sebesar 74,8%, serta hampir 50% di Asia Barat Laut (Lebanon, Armenia), sedangkan pada Asia Tenggara menunjukkan angka kejadian yang berbeda, di Thailand diperkirakan angka kejadian dismenore primer yaitu sebesar 84,2%, di Malaysia sebesar 69,4%. Di Indonesia prevalensi kejadian dismenorea yang terjadi pada remaja perempuan yaitu sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% kejadian dismenorea primer dan 9,36% kejadian dismenorea sekunder (Salamah, 2019).

Penelitian yang dilakukan Larasati (2016) menjelaskan bahwa dari sekitar 30% - 60% remaja putri yang mengalami dismenorea, sebanyak 7% - 15% tidak pergi kesekolah atau bekerja. Berdasarkan hasil penelitian dampak negatif pada remaja dengan dismenorea primer yaitu penurunan akademik, sebesar 260 (80%) siswa tidak masuk sekolah, kehilangan konsentrasi di kelas sebanyak 217 (66,8%) siswa, tidak masuk kelas atau pelajaran sebanyak 183 (56,3%) siswa dan tidak mampu mengerjakan pekerjaan rumah sebanyak 68 (21%) siswa (Hailemeskel et al., 2016).

Nyeri haid (Disminore) pada remaja dapat terjadi karena berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer yaitu antara lain faktor biologi, faktor psikologi, faktor gaya hidup (lifestyle), faktor asupan dan faktor sosial. Status gizi lebih dapat meningkatkan produksi prostaglandin sehingga dapat menyebabkan spasme pada miometrium atau kontraksi otot uterus saat menstruasi sehingga akan menimbulkan nyeri disemenorea (Khoiriati, 2016). Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada perempuan saat usia 10 - 16 tahun dan merupakan tonggak pubertas perempuan yang menunjukkan adanya pematangan sistem reproduksi yaitu telah memiliki atau memproduksi hormon estrogen dan progesteron yang dapat menyebabkan

pertumbuhan uterus terutama endometrium dan pertumbuhan fisik Xiaoshu, (2010). Hasil penelitian pada siswi menunjukkan bahwa usia menarche berpengaruh terhadap kejadian dismenorea primer dan menyatakan usia menarche ≤ 11 tahun memiliki resiko 3,4 kali lebih besar mengalami dismenorea primer dibanding usia menarche > 11 tahun (Soesilowati & Annisa, (2016); Anwar & Rosdiana, (2016)). Berdasarkan hasil studi pendahuluan 20% mahasiswa mengalami menarche pada usia < 11 tahun.

Status gizi adalah salah satu faktor resiko masalah menstruasi. Status gizi kurang juga dapat memengaruhi gangguan fungsi reproduksi sehingga dapat menyebabkan dismenorea (Khoiriati, 2016). Pada penelitian yang dilakukan oleh Huda et al. (2020), Rimbawati dan Muniroh (2019) pada remaja putri menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. Status gizi berhubungan dengan asupan zat gizi, salah satunya adalah zat besi yang berperan sebagai komponen utama dalam pembentukan darah (hemopoiesis), yaitu pembentukan hemoglobin. Kurangnya asupan zat besi akan mengganggu pembentukan hemoglobin. Salah satu fungsi hemoglobin yaitu mengedarkan oksigen keseluruh tubuh, salah satunya yaitu di edarkan ke sistem reproduksi. Jika hemoglobin yang mengikat oksigen kurang dalam darah yang di edarkan menuju sistem reproduksi yang mengalami vasokonstriksi saat menstruasi, maka akan menyebabkan nyeri menstruasi (dismenorea). Selain itu, jika kadar hemoglobin yang di produksi sumsum tulang belakang sedikit, maka pembentukan sel darah merah akan menurun dan mengakibatkan anemia. Anemia merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan dismenorea karena dapat menyebabkan daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri berkurang (Rahmawati et al., 2021), (Masruroh & Fitri, 2019) dan (Hidayati et al., 2016).

Selain asupan zat gizi yang memengaruhi kejadian dismenorea yaitu kurang tepatnya kebiasaan atau perilaku makan pada remaja yaitu konsumsi *fast food*, teh, kopi, minuman bersoda, dan coklat yang memiliki kandungan kafein sebelum maupun saat menstruasi. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan dismenorea dengan resiko mengalami dismenorea dua kali lebih tinggi pada responden yang mengonsumsi kafein tinggi (≥ 300 mg/hari) dibandingkan dengan responden yang mengonsumsi kafein rendah atau sedang (< 300 mg/hari) (Famarzi & Salmalian, 2014).

Fast food mengandung asam lemak trans yang berasal dari teknik memasaknya (Indahwati et al., 2017). *Fast food* banyak mengandung asam lemak yang dapat mengganggu metabolisme hormon progesteron saat fase luteal siklus menstruasi. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak yang terdapat dalam tubuh. Setelah ovulasi terjadi penumpukan lemak (*fosfolipid*) pada membran sel. Saat kadar progesteron turun sebelum menstruasi asam lemak dalam bentuk asam arakidonat dilepaskan dan akan diubah menjadi prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi (Lakkawar et al., 2014).

MTs. Al-Khairiyah yang berada di daerah Mampang Prapatan Jakarta Selatan merupakan tempat yang strategis, dimana semua akses kendaraan umum dapat dicapai dan disekitar MTs juga banyak tempat-tempat menjual makanan kekinian seperti *junk food* dan berbagai macam minuman kekinian yang berbahan dasar kopi dan coklat, dengan kemajuan

teknologi hanya dengan sebuah handphone siapa pun bisa dengan mudahnya mendapatkan berbagai macam makanan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan sebagian besar siswa berstatus gizi lebih yang disebabkan karena siswa masih belum paham tentang pola makan dan gizi seimbang dan seringnya memesan *junk food* dan minuman kekinian menggunakan aplikasi pesan antar makanan yang terdapat di handphone. Jajanan yang kurang sehat seperti *junk food* adalah salah satu faktor penyebab nyeri haid pada siswi. Status Gizi, pengaturan pola makan dan asupan gizi yang tidak seimbang merupakan salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan masalah menstruasi terutama dismioner/nyeri haid. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan program kemitraan masyarakat dengan sasaran remaja untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pengaturan pola makan dan gizi seimbang sehingga diharapkan status gizi dan kesehatan yang baik dapat dicapai dan dapat mencegah masalah menstruasi (disminore) yang serius

1.2 Permasalahan Mitra

Siswa yang bersekolah di MTs. Al-Khairiyah yang berada di daerah Mampang Prapatan Jakarta Selatan memiliki prestasi akademik yang berbeda-beda, berdasarkan hasil wawancara dengan guru sekolah siswa perempuan sering kehilangan konsentrasi dikelas bahkan ada yang sampai tidak masuk saat pelajaran dimulai dikarenakan sedang menstruasi, sehingga mempengaruhi prestasi akademiknya. Siswa sering mengikuti tren kekinian salah satunya sering mencoba makanan kekinian yang sebagian besar terdiri dari *junk food* dan minuman tinggi kafein dan bersoda. Nyeri haid/dismionore yang sering dialami remaja putri dapat menurunkan produktivitas terutama prestasi akademik siswi putri. Nyeri haid/dismionore pada siswi disebabkan karena kurangnya pengetahuan akan faktor-faktor yang menyebabkan gangguan menstruasi. Salah satu solusi untuk mencegah merosotnya prestasi akademik siswi adalah dengan diadakannya edukasi gizi pengaturan pola makan dan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi

BAB II

TUJUAN DAN SASARAN

2.1 Tujuan

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi gizi tentang pengaturan pola makan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi. Dengan edukasi ini diharapkan pengetahuan siswa terkait edukasi gizi tentang pengaturan pola makan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi meningkat.

2.2 Sasaran

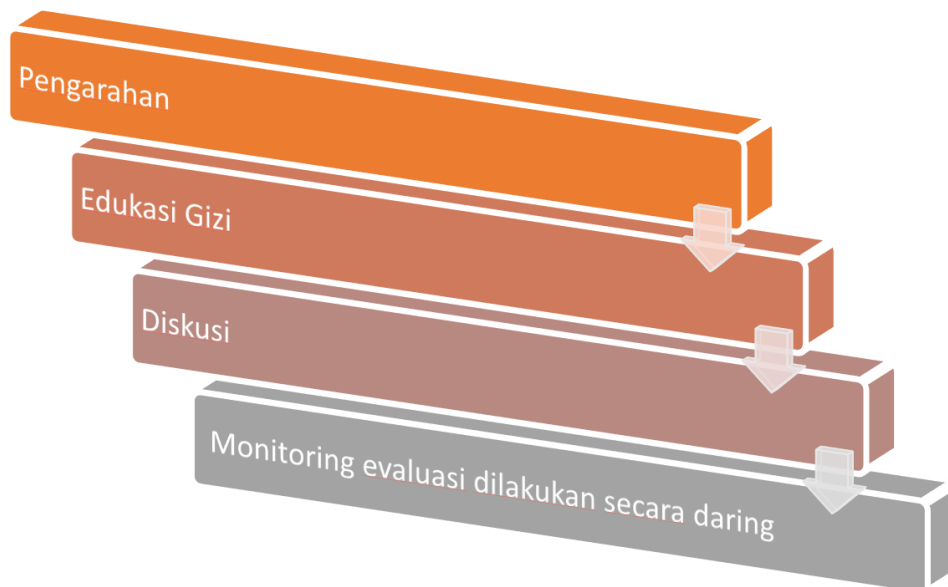
Sasaran edukasi gizi tentang pengaturan pola makan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi adalah siswa MTs Al-Khairiyah Jakarta Selatan. Siswa MTs/SMP pada umumnya berusia 12-15 tahun, dan pada usia ini adalah usia dimana remaja mengalami haid pertama. Sasaran edukasi gizi ini tidak hanya diberikan kepada siswa putri tetapi juga siswa putra, dengan harapan agar siswa putra juga bisa memahami, membantu dan menginformasikan kepada teman dan saudaranya jika ada yang mengalami dismionorea atau nyeri haid ketika menstruasi. Sehingga ketika menstruasi tidak lagi merasakan nyeri yang sangat hebat, bisa berkonsentrasi untuk belajar dan mengerjakan tugas dengan baik, maka prestasi dan produktivitas siswa meningkat.

BAB III

METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN

Pelaksanaan edukasi gizi pengaturan pola makan dan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi akan dilakukan dalam beberapa tahap, mengingat banyak hal yang perlu dipertimbangkan karena proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), maka program ini akan dilakukan secara daring. Pertama-tama adalah menghubungi guru kelas dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, sehingga guru kelas bisa menyampaikan ke seluruh siswa untuk dapat hadir dalam edukasi gizi ini. Tahap kedua adalah memberikan pre-test selanjutnya memberikan edukasi gizi pengaturan pola makan dan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi. Tahap ketiga yaitu diskusi, siswa bisa menyampaikan semua permasalahannya kemudian didiskusikan untuk pemecahan masalahnya. Tahap terakhir monitoring dan evaluasi (post test), untuk melihat hasil dari edukasi gizi.

Gambar 3.1. Tahapan Pelaksanaan PKM



Edukasi Gizi dilakukan secara interaktif melalui zoom meeting selama 2 jam. Data pengetahuan pre-post test dibagikan melalui link google form. Soal pre-post test berjumlah 20 soal pilihan ganda. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak pengolah data SPSS for windows versi 25.

BAB IV

KELUARAN YANG DICAPAI

4.1 Gambaran Umum MTs Al-Khairiyah

MTs. Al-Khairiyah merupakan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dari Yayasan Waqfiyah Perguruan Islam swasta yang terletak di Jalan Mampang Prapatan, Jakarta Selatan. Al-Khairiyah Visi MTs Al-Khairiyah adalah Beriman, bertaqwa, berbudi luhur, unggul dalam prestasi IPTEK dan istiqomah. MTs Al-Khairiyah dibawah pimpinan Hj. Ummi Anjariyah, S.Ag, M.Pd. mendapatkan akreditasi A. Secara administratif MTs Al- Khairiyah berbatasan dengan :

- a. Sebelah Utara : MI Al-Khairiyah
- b. Sebelah Selatan : rumah penduduk
- c. Sebelah Barat : rumah penduduk
- d. Sebelah Timur : rumah penduduk

Secara geografis letak MI. Al Khairiyah Mampang Prapatan ini sangat strategis karena jauh dari keramaian, kebisingan dan terletak di jalan yang dilalui transportasi umum walaupun agak kedalam sedikit namun jalan mudah dicapai.

4.2 Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi ini dimulai dengan membentuk kepanitian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa dari prodi Ilmu Gizi dan Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, kemudian panitia melakukan persiapan dari menyusun materi, membuat video, membuat kuesioner dan berdiskusi dengan pihak mitra untuk menentukan jadwal edukasi.

Edukasi Gizi tentang pengaturan pola makan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi dihadiri oleh 21 siswa Mts Al-Khairiyah yang mengikuti kegiatan edukasi gizi dari awal sampai akhir. Kegiatan edukasi dibuka dengan pembacaan ayat suci Al-Quran dan sari tilawah oleh mahasiswa Fikes Uhamka yaitu Alvi Noor Zaitun dan Shohibul Mawahib. Setelah itu, sambutan oleh Kepala Sekolah Ibu Hj. Ummi Anjariyah, S.Ag., M.Pd. Selanjutnya, dilakukan pretest pengetahuan. Pretest pengetahuan diberikan pada seluruh siswa yang bergabung di aplikasi zoom meeting.

Pengetahuan diukur menggunakan instrument pretest yang terdiri dari 10 soal seputar gizi seimbang. Pengumpulan data pretest menggunakan media google form yang dibagikan di room chat zoom. Hasil pre test menunjukkan 81 % siswa memiliki pengetahuan pola makan gizi seimbang untuk mencegah gangguan menstruasi yang masih kurang, dengan rata-rata nilai pre test 4,8. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Pengetahuan dikategorikan menjadi dua, yaitu:

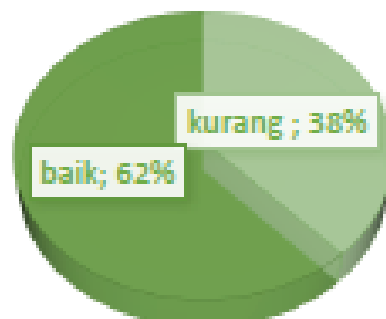
- 1) Pengetahuan baik apabila responden menjawab benar $\geq 70\%$ atau memiliki skor > 7
- 2) Kurang apabila responden menjawab benar $< 70\%$ atau memiliki skor < 6



Gambar 4.1. Pretest Pengetahuan

Post test diberikan setelah edukasi gizi dan diskusi tentang pengaturan pola makan gizi seimbang untuk mencegah gangguan menstruasi. Hasil post test menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yaitu sebagian besar 62% siswa memiliki pengetahuan pola makan gizi seimbang untuk mencegah gangguan menstruasi yang baik, dengan rata-rata nilai 7.

POST TEST PENGETAHUAN PENGETAHUAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG UNTUK MENCEGAH GANGGUAN MENTRUASI



Gambar 4.2. Post test Pengetahuan

4.3 Luaran Kegiatan

Luaran kegiatan Edukasi Gizi tentang pengaturan pola makan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi yaitu :

1. Video kegiatan edukasi dengan link
<https://drive.google.com/file/d/139oAxQLCpSm9-e7QIQzFaIHRVSwLMDQQ/view?usp=drivesdk>
2. Video Empat Pilar Gizi Seimbang dengan link
<https://youtu.be/NIWU-sLgBDg>
3. Publikasi media massa dengan link
<https://www.koranmu.com/2021/07/edukasi-gizi-untuk-mencegah-merosotnya.html>
4. Publikasi artikel ilmiah

BAB V

FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT

5.1 Faktor yang Menghambat

Edukasi gizi pengaturan pola makan dan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi Di MTs Al-Khairiyah Jakarta Selatan dilakukan secara daring, selama kegiatan berlangsung Sebagian besar kegiatan berjalan lancar, namun masih ada beberapa faktor penghambat diantaranya sinyal yang kurang stabil dan listrik yang tiba-tiba mati. Diawal kegiatan semua berjalan lancar, namun ditengah-tengah zoom ada beberapa siswa dan panitia yang keluar masuk zoom dikarenakan sinyal yang kurang baik dan tiba-tiba ada pemadaman listrik. Sehingga ada kemungkinan tidak tersampainya materi edukasi gizi dengan baik kepada semua peserta. Namun kendala sinyal masih sedikit bisa diatasi dengan cara siswa menonaktifkan camera, dan panitia tetap memantau/memastikan siswa tetap mengikuti edukasi ini dengan cara memanggil siswa disela-sela materi, dan kegiatan edukasi gizi berjalan lancar sampai akhir. Selain itu dengan semakin majunya teknologi dan tersedianya berbagai media saat ini, peserta masih dapat mengakses video zoom meeting pada link yang sudah disediakan panitia.

5.2 Faktor yang Mendukung

Edukasi gizi pengaturan pola makan dan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi Di MTs Al-Khairiyah Jakarta Selatan berjalan dengan lancar berkat dukungan dari kepala sekolah Ibu Hj Ummi Anjariyah M.Pd, guru kelas dan siswa yang antusias selama edukasi berlangsung, dan banyak siswa yang bertanya pada sesi diskusi.

5.3 Tindak Lanjut

Tindak lanjut dari kegiatan ini adalah tim kami akan terus berkoordinasi dengan pihak sekolah, dan mengadakan diskusi dengan pihak sekolah baik guru kelas maupun siswa.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Kegiatan edukasi pengaturan pola makan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

6.2 Saran

Kegiatan edukasi gizi sebaiknya dilakukan setiap bulan, sebagai reminder dan untuk menambahkna pengetahuan baru kepada siswa, dan untuk memastikan adanya perubahan sikap setelah edukasi gizi, sebaiknya guru kelas dan tim PKM memantau status gizi dan prestasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, C., & Rosdiana, E. (2016). Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Samudera tahun 2015. *Relationship of Body Period and Age of Menarche with Dysmenorrhoea in Young Women in 2015 Ocean 1 High School. Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(2), 144–153.
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1–7.
<https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Faramarzi, M., & Salmalian, H. (2014). Association of psychologic and nonpsychologic factors with primary dysmenorrhea. *Iran Red Crescent Medical Journal*, 16(8). <https://doi.org/10.5812/ircmj.16307>
- Hailemeskel, S., Demissie, A., & Assefa, N. (2016). Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: Evidence from female university students in Ethiopia. *International Journal of Women's Health*, 8, 489–496. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S112768>
- Hidayati, K. R., Soviana, E., & Mardiyati, N. L. (2016). Hubungan Antara Asupan Kalsium Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Smk Batik 2 Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 15–22.
<https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i2.4580>
- Kemkes RI. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (p. 1).
[https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatinreproduksi remaja-ed.pdf](https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatinreproduksi%20remaja-ed.pdf)
- Khoiriati, R. (2016). Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Suboh Situbondo. *Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya*.

- Lakkawar, N. J., Jayavani, R. L., Nivedhana Arthi, P., Alaganandam, P., & Vanajakshi, N. (2014). A Study of Menstrual Disorders in Medical Students and its Correlation with Biological Variables. *Sch. J. App. Med. Sci*, 2(6E), 3165–3175.
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Masruroh, N., & Fitri, N. A. (2019a). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 14–17. <https://doi.org/10.33486/jk.v9i1.69>
- Rahmawati, M., Maryanto, S., & Purbowati. (2021). The Correlation Between Calcium and Iron Intake with Dysmenorrhea in Female Adolescents in SMA Negeri 1 Ambarawa. *JGK*, 13(1), 94–103.
- Rimbawati, Y., & Muniroh, M. (2019). HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA , STATUS GIZI DAN ANEMIA DENGAN KEJADIAN DISMINORE PADA REMAJA

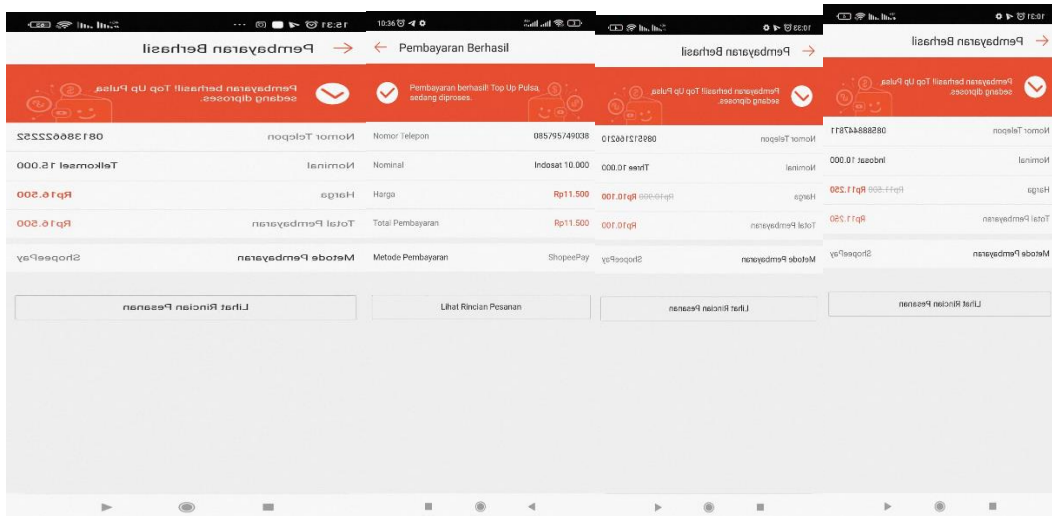
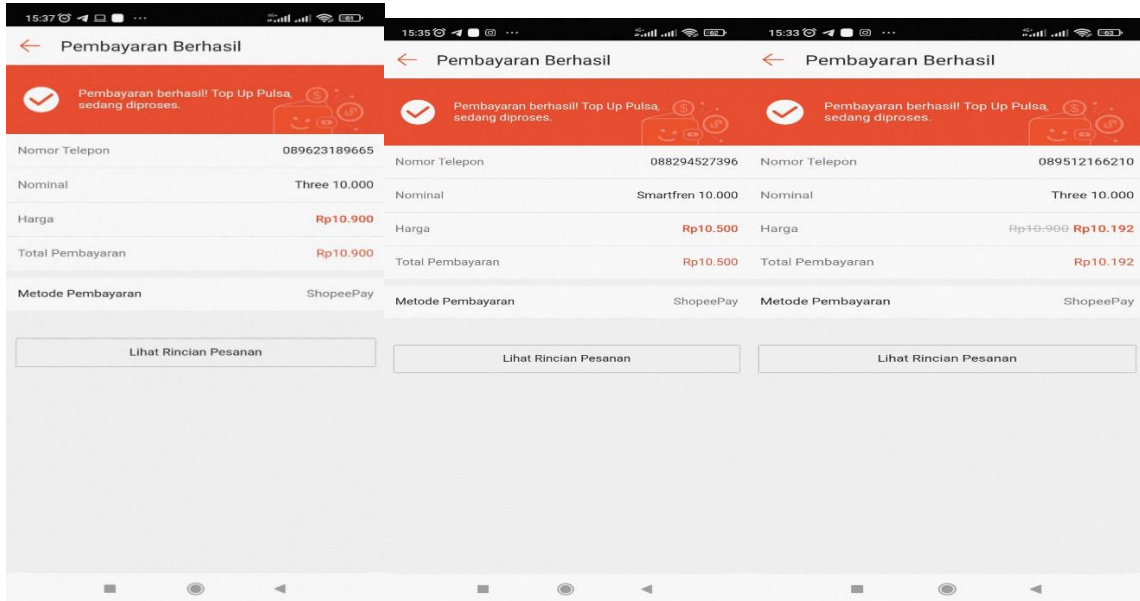
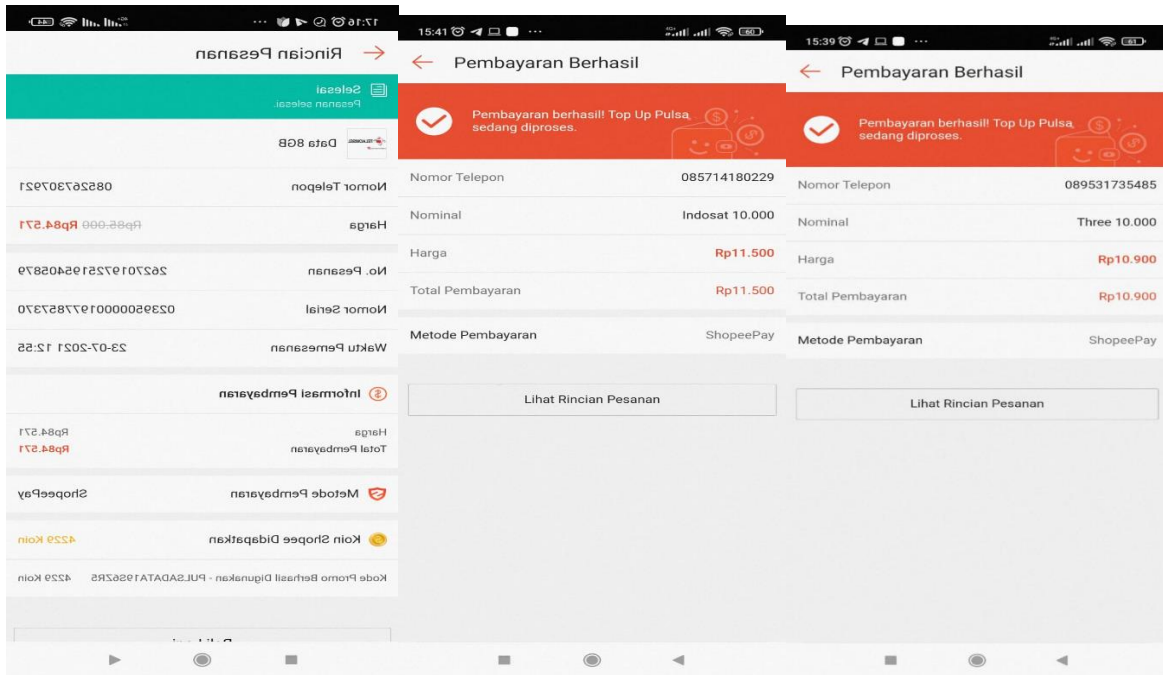
PUTRI PENDAHULUAN Dismenore adalah rasa nyeri perut yang disebabkan oleh kejangnya otot uterus yang diakibatkan dirasakan beberapa jam setelah menstruasi dan memunc. *Jurnal 'Aisyiah Medika*, 4(1), 78–91.
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(3), 123–127.
- Soesilowati, R., & Annisa, Y. (2016). Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Dismenore Primer Pada Siswi Mts Maarif Nu Al Hidayah Banyumas. *Jurnal Ilimah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(3), 8–14. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/1613/2121>

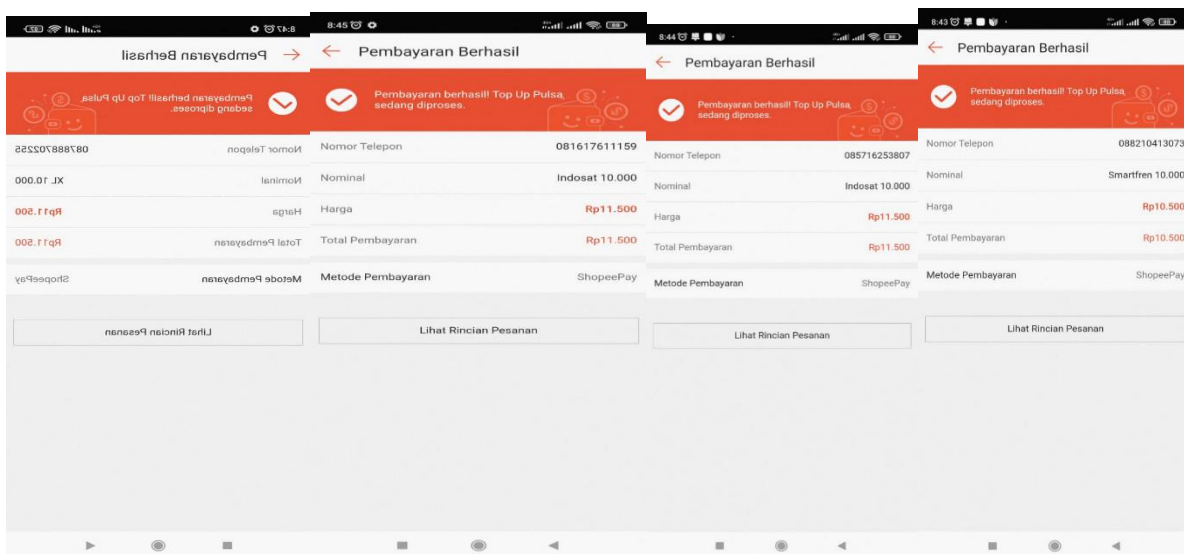
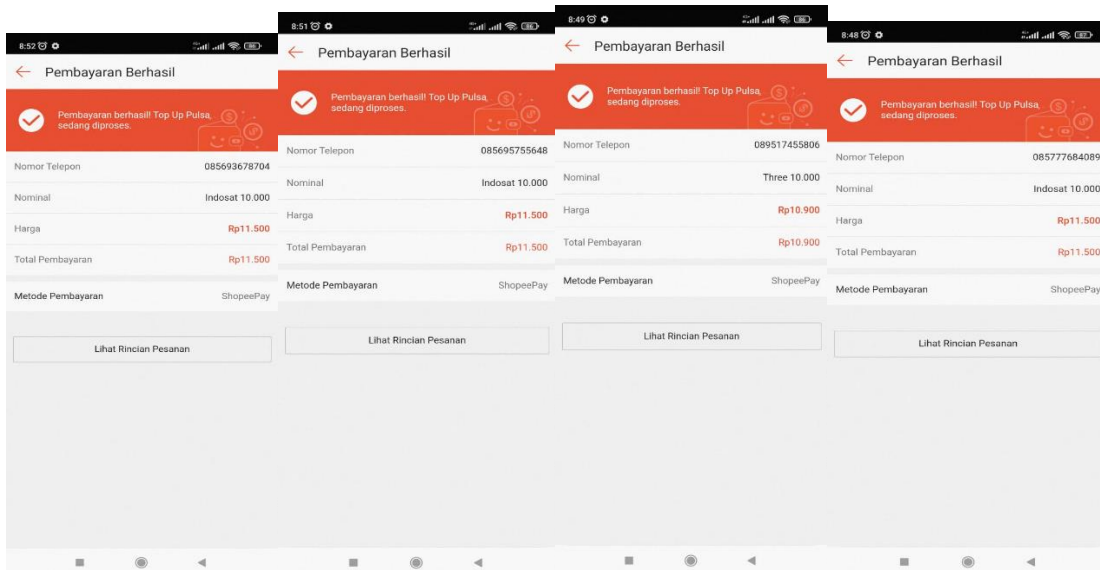
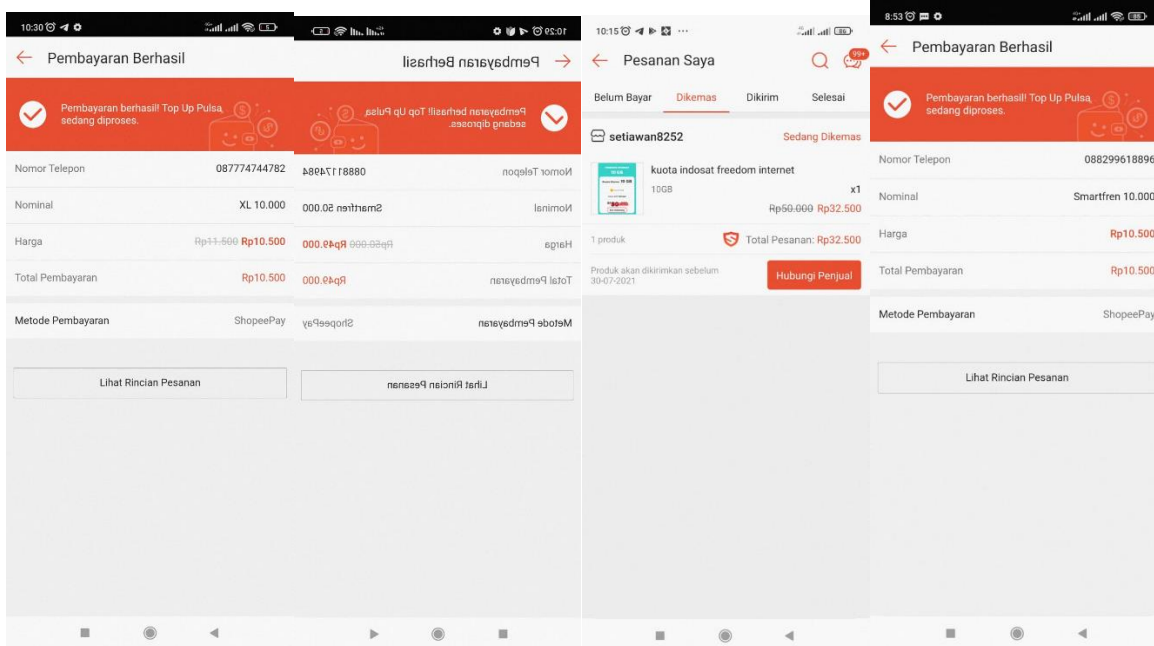
LAMPIRAN

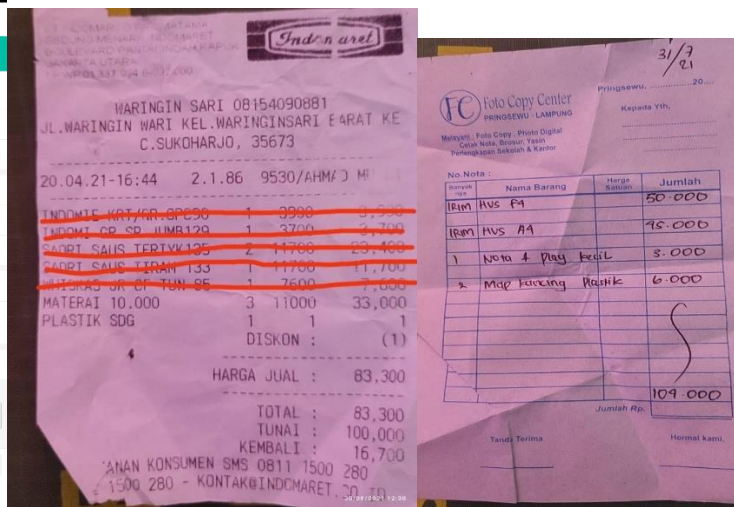
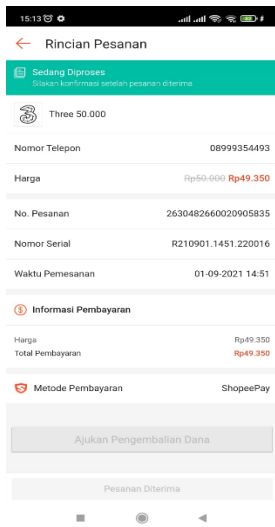
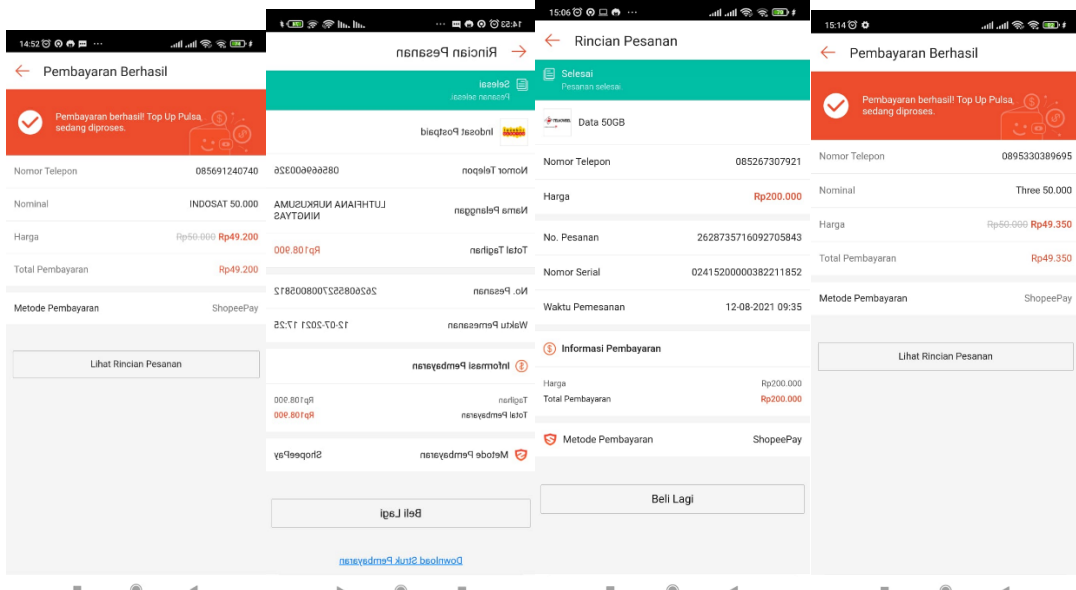
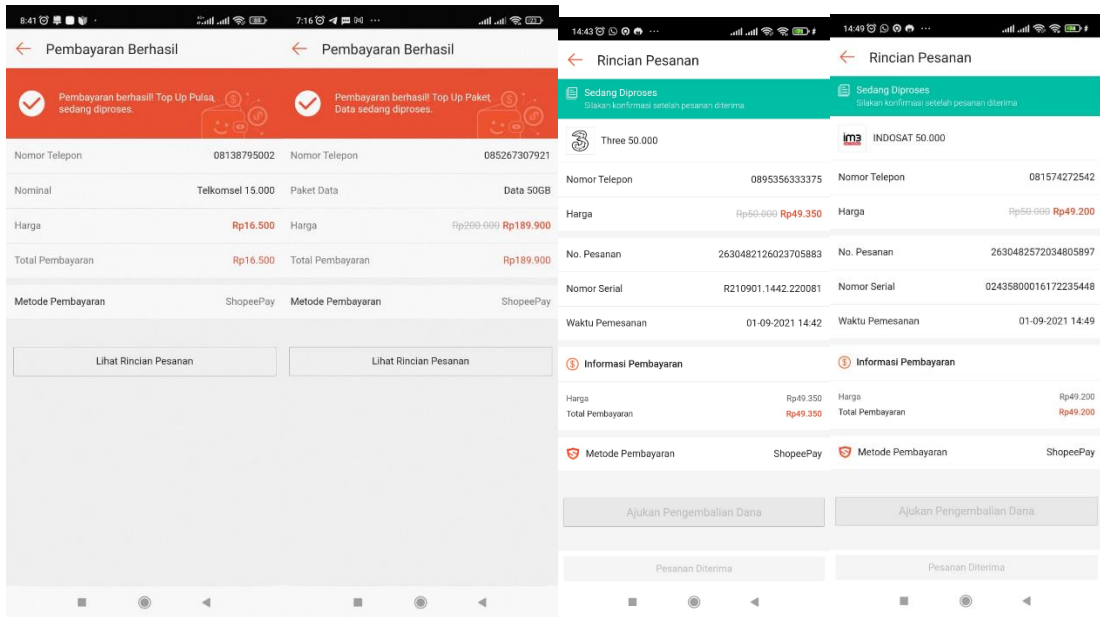
1. Realisasi Anggaran

PEMASUKAN					
DANA PENGMAS	70%		Rp 4.655.000	Rp 4.655.000	
PENGELUARAN					
Honor	Honor/Jam (Rp)	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Total Honor (Rp)	
Ketua Pelaksana	10.000	Rp 8	11	Rp 880.000	
Anggota Pelaksana 1	7.000	Rp 8	11	Rp 616.000	
Anggota Pelaksana 2	7.000	Rp 8	11	Rp 616.000	
Subtotal (Rp)				Rp 2.112.000	
2. Pembelian bahan habis pakai					
Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Harga peralatan penunjang	TOTAL	
			(Rp)		
PULSA SISWA					
87774744782	1	Rp 10.500	Rp 10.500	Rp 198.242	
85888447811	1	Rp 11.250	Rp 11.250		
89512166210	1	Rp 10.100	Rp 10.100		
85795749038	1	Rp 11.500	Rp 11.500		
89512166210	1	Rp 10.192	Rp 10.192		
88294527396	1	Rp 10.500	Rp 10.500		
89623189665	1	Rp 10.900	Rp 10.900		
89531735485	1	Rp 10.900	Rp 10.900		
85714180229	1	Rp 11.500	Rp 11.500		
88210413073	1	Rp 10.500	Rp 10.500		
85716253807	1	Rp 11.500	Rp 11.500		
81617611159	1	Rp 11.500	Rp 11.500		
87888702255	1	Rp 11.500	Rp 11.500		
85777684089	1	Rp 11.500	Rp 11.500		
89517455806	1	Rp 10.900	Rp 10.900		
85695755648	1	Rp 11.500	Rp 11.500		
85693678704	1	Rp 11.500	Rp 11.500		
88299618896	1	Rp 10.500	Rp 10.500		
Peserta Teraktif					
81386622252	1	Rp 16.500	Rp 16.500		Rp 33.000
81387950002	1	Rp 16.500	Rp 16.500		
Peserta Terbaik					
8881174984	1	Rp 49.000	Rp 49.000	Rp 49.000	

PAKET DATA PANITIA				
085669600326	1	Rp 32.500	Rp 32.500	Rp 221.500
085267307921	1	Rp 189.000	Rp 189.000	
PULSA PANITIA				
89535633375	1	Rp 49.350	Rp 49.350	Rp 355.350
081574272542	1	Rp 49.200	Rp 49.200	
085691240740	1	Rp 49.200	Rp 49.200	
085669600326	1	Rp 108.900	Rp 108.900	
089533038965	1	Rp 49.350	Rp 49.350	
08999354493	1	Rp 49.350	Rp 49.350	
ATK				
Materai	3	Rp 33.000	Rp 99.000	Rp 385.650
HFS F4	1	Rp 50.000	Rp 50.000	
HVS A4	1	Rp 45.000	Rp 45.000	
MAP KECIL	1	Rp 6.000	Rp 6.000	
Prin & soft cover	1	Rp 85.650	Rp 85.650	
Kontribusi ke KoranMu	1	Rp 100.000	Rp 100.000	
LAIN-LAIN				
PLAKAT	1	Rp 200.000	Rp 200.000	Rp 1.300.000
PEMBUATAN VIDIO	1	Rp 500.000	Rp 500.000	
Penyusunan Proposal	3	Rp 100.000	Rp 300.000	
Penyusunan laporan	3	Rp 100.000	Rp 300.000	
TOTAL				Rp 2.542.742
PEMASUKAN				Rp 4.655.000
HONORIUM				Rp 2.112.000
PEMBELIAN HABIS PAKAI				Rp 2.542.742
SISA				Rp 258









UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA

Jalan Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta 12130 Telp. (021) 7208177, 7222886, Fax. (021) 7261226, 7256620
Website: www.uhamka.ac.id; Email: info@uhamka.ac.id, uhamka1997@yahoo.co.id

KWITANSI

No : 1

Sudah terima dari : Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
Banyaknya uang : Delapanratus Delapan Puluh Ribu Rupiah
Untuk Pembayaran : Honor Pengabdian Masyarakat
Jumlah : Rp 880.000,00
Potongan pajak 5% : Rp 880.000,00 – 5%
: Rp 836.000,00

Jakarta, 30 Juli 2021



Luthfiana N.N., S.Gz., M.Gizi

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA

Jalan Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta 12130 Telp. (021) 7208177, 7222886, Fax. (021) 7261226, 7256620
Website: www.uhamka.ac.id; Email: info@uhamka.ac.id, uhamka1997@yahoo.co.id

KWITANSI

No : 2

Sudah terima dari : Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
Banyaknya uang : Lima Ratus Delapan Puluh Lima Ribu Rupiah
Untuk Pembayaran : Honor Pengabdian Masyarakat
Jumlah : Rp 616.000
Potongan pajak 5% : Rp 616.000,00 – 5%
: Rp 585.000,00

Jakarta, 30 Juli 2021



FITRIA SKM. MKM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA


Jalan Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta 12130 Telp. (021) 7208177, 7222886, Fax. (021) 7261226, 7256620
Website: www.uhamka.ac.id; Email: info@uhamka.ac.id, uhamka1997@yahoo.co.id

KWITANSI

No : 2

Sudah terima dari : Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
Banyaknya uang : Lima Ratus Delapan Puluh Lima Ribu Rupiah
Untuk Pembayaran : Honor Pengabdian Masyarakat
Jumlah : Rp 616.000
Potongan pajak 5% : Rp 616.000,00 – 5%
: Rp 585.000,00

Jakarta, 30 Juli 2021



Nunung Nursyarofah, SKM, MKM

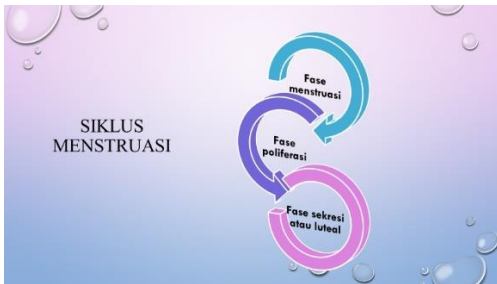
2. Instrumen/ Makalah/materi kegiatan

**PENGATURAN POLA MAKAN DAN GIZI SEIMBANG
UNTUK PENCEGAHAN GANGGUAN MENSTRUASI**


Luthfiana N. Ningtyas S.Gz., M. Gizi
Nunung Nursyarofah SKM, MKM
Fitria SKM, MKM
Disampaikan pada :
Siswa Di MTS Al Khairiyah Jakarta Selatan

MENSTRUASI

- Menstruasi Sebagai Pendarahan Siklik Pada Vagina Secara Periodik Di Korpus Uterus Yang Terjadi Antara Menarche (Menstruasi Pertama) Hingga Menopause (Critchley, 2020)
- Prawirohardjo (2011) → hasil interaksi yang kompleks antara sistem hormon dengan organ tubuh, seperti organ otak yaitu hipotalamus dan hipofisis (kelenjar pituitari) dan organ reproduksi yaitu ovarium dan uterus.



Pre Menstrual Syndrome (PMS)

- Menurut American Congress of Obstetricians and Gynecologists / ACOG (2016), pre-menstrual syndrome → sekumpulan gejala yang tidak menyenangkan, baik psikis maupun fisik, yang sering dialami perempuan sebelum atau menjelang menstruasi, yaitu sekitar satu atau dua minggu sebelum menstruasi.
- Gejala-gejala PMS : nyeri dan pembengkakan pada payudara, nafsu makan meningkat, timbul jerawat, bertambahnya berat badan, perut terasa mulas dan kembung, mudah cemas, tersinggung, lemas, lesu, mudah lelah hingga depresi (Sinaga et al., 2017).

Dismenorea

- Dalam bahasa inggris, dismenorea disebut sebagai "painful period" atau menstruasi yang menyakitkan (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2015).
- Dismenorea dapat disebut juga nyeri atau sensasi kram menstruasi.
- Nyeri atau kram yang ditimbulkan dari dismenorea di pengaruhi oleh adanya aktifitas prostaglandin yang berlebihan (Stoelting-Gettelfinger, 2010).
- Gejala yang sering dialami antara lain sakit kepala, mual, muntah, berkeringat hingga nyeri yang dapat menjalar hingga punggung dan kaki (Bernardi et al., 2017) & (Ju et al., 2014).



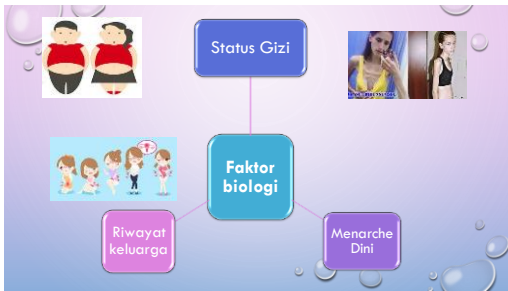
KEJADIAN DISMINOREA DI DUNIA

- WHO (2016)**
 - angka kejadian dismenorea di dunia sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10% - 15% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah dan mengalami dismenorea berat.
- Asia Tenggara**
 - Thailand diperlihatkan angka kejadian dismenorea primer yaitu sebesar 84,2%
 - Malaysia sebesar 69,4%.
- Indonesia**
 - prevalensi kejadian dismenorea yang terjadi pada remaja perempuan yaitu sebesar 64,25%
 - 54,89% kejadian dismenorea primer
 - 9,36% kejadian dismenorea sekunder (Salamah, 2019) dan (Susanti et al., 2018).

Penelitian Hailemeskel (2016) Menyebutkan Dampak Negative Dismenorea, Yaitu :

- penurunan akademik
- 80% siswa tidak masuk sekolah
- 66,8% siswa kehilangan konsentrasi di kelas
- 56,3% siswa tidak masuk kelas atau pelajaran
- 21% siswa tidak mampu mengerjakan pekerjaan rumah





PENGERTIAN POLA MAKAN

- Pola makan → suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (depkes RI, 2009).
- Pola Makan → faktor utama yang secara langsung berhubungan dengan status gizi
- Pola makan didalam keluarga berpengaruh terhadap pemenuhan asupan zat gizi pada anggota keluarga.
- Pola Makan dikatakan Seimbang → jika jadwal makan teratur dan mengkonsumsi makanan yang berkualitas baik. pola makan mempengaruhi asupan gizi seseorang yang akan berpengaruh juga pada status gizi. (Khusniyati *Et Al*, 2016).
- Pola makan sebagai salah satu indikator gaya hidup, memiliki pengaruh terhadap sistem imun seseorang.

PANDUAN POLA MAKAN BERGIZI DAN SEIMBANG SELAMA PANDEMI VIRUS CORONA, MENURUT KEMENTERIAN KESEHATAN RI (2020)

- Makan dengan komposisi lengkap**
 - Konsumsi makanan dengan komposisi lengkap untuk memenuhi asupan nutrisi. Salah satunya, pedoman "Piring Makanku" dari Kementerian Kesehatan.
- Batasi asupan lemak, gula, dan garam**
 - Makanan garam terlalu banyak menyebabkan serangan jantung dan stroke dan sekarang juga diduga menyebabkan perubahan
- Penuhi kebutuhan cairan**
 - Jaga tubuh agar tidak dehidrasi dengan minum air putih setidaknya 6-8 gelas per hari.
- Jaga kebersihan makanan**
 - Dalam keadaan apa pun, kebersihan sangat penting saat menyiapkan makanan untuk mencegah penularan penyakit melalui



PRINSIP DARI POLA MAKAN SEHAT ADALAH AMAN, BERGIZI, BERAGAM DAN BERIMBANG (AB3)

- Aman**
 - dapat diartikan bahwa makanan tersebut aman untuk dikonsumsi dan tidak mengandung zat-zat yang meracuni tubuh.
- Bergizi**
 - dapat diartikan sebagai makanan yang mengandung gizi yang lengkap, meliputi makronutrien dan mikronutrien, termasuk didalamnya adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Selain itu disertai juga minum air putih yang cukup dan aktifitas fisik yang cukup.
- Beragam**
 - dapat diartikan sebagai keberagaman makanan kita
- Berimbang**
 - dapat diartikan sebagai keseimbangan makanan yang kita konsumsi.

PRE-POST TEST EDUKASI GIZI

1. Hasil interaksi yang kompleks antara sistem hormon dengan organ tubuh, seperti organ otak yaitu hipotalamus dan hipofisis (kelenjar pituitari) dan organ reproduksi yaitu ovarium dan uterus disebut.....
 - a. **Menstruasi**
 - b. Menarche
 - c. Monopause
 - d. Meluruh

2. Sekumpulan gejala yang tidak menyenangkan, baik psikis maupun fisik, yang sering dialami perempuan sebelum atau menjelang menstruasi, yaitu sekitar satu atau dua minggu sebelum menstruasi disebut ...
 - a. ***Pre menstrual syndrome (pms)***
 - b. Dismenorea
 - c. *Painful period*
 - d. Amenorea

3. Yang termasuk faktor gaya hidup yang mempengaruhi kejadian dismenorea adalah.....
 - a. Stress
 - b. Riwayat keluarga
 - c. Status gizi
 - d. **Konsumsi kafein dan fast food**

4. Yang termasuk faktor biologi yang mempengaruhi kejadian dismenorea adalah
 - A. Stress
 - B. Riwayat keluarga
 - C. **Status gizi**
 - D. Konsumsi kafein dan fast food

5. Nyeri atau sensasi kram pada bagian bawah perut yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, sering disertai gejala seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah dan gemetar serta menjadi salah satu penyebab paling umum dari nyeri panggul dan gangguan menstruasi disebut ...
 - A. Pre menstrual syndrome (pms)
 - B. **Dismenorea**
 - C. Hipomenorea
 - D. Amenorea

6. Mineral yang dapat mencegah dismenorea adalah.....
 - a. **Kalsium**
 - b. Vitamin e
 - c. Vitamin c
 - d. Kalium

7. Bayam, kangkong, sawi, daging, daun kelor, hati, adalah bahan makanan yang dapat berperan sebagai komponen utama dalam pembentukan darah (hemopoiesis), yaitu pembentukan hemoglobin, karena mengandung mineral yaitu
- Kalsium
 - Zat besi**
 - Kalium
 - Vitamin E
8. Suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit disebut
- Status gizi
 - Pola makan**
 - Status kesehatan
 - Gizi seimbang
9. Yang bukan termasuk pola makan bergizi seimbang adalah
- Makan dengan komposisi lengkap yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat
 - Mengonsumsi makanan yang mengandung garam, gula dan lemak sesuka hati karena enak
 - Minum air putih minimal 6-8 gelas sehari atau sesuai dengan kebutuhan tubuh
 - Jaga kebersihan makanan, baik makanannya sendiri maupun kemasannya
10. Prinsip dari pola makan sehat adalah ab3, apa kepanjangan dari AB3?
- Aman, bergizi, beragam, berimbang**
 - Aman, bergizi, berimbang, banyak
 - Aman, berimbang, banyak, beragam
 - Aman, beragam, banyak, bergizi

3. Personalia tenaga pelaksana beserta kualifikasinya

1. Biodata Ketua

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M.Gizi
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	Jabatan Struktural	-
5	Tugas Tambahan	-
6	NIDN	0324129003
7	Tempat dan Tanggal Lahir	Sukoharjo, 24 Desember1990
8	e-mail	luthfiananur@uhamka.ac.id
9	Nomor Telepon /HP	085669600326 (<i>Whatsapp</i>)
10	Alamat Kantor	Kampus FIKES UHAMKA Jl. Limau II No. 3 Kebayoran Baru Jakarta Selatan
11	Nomor Telepon / Fax	021 7256154
12	Lulusan yang telah dihasilkan	4
13	Mata kuliah yang diampu	1. Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi (MSPMI)
		2. Survei Konsumsi
		3. Perencanaan Program Gizi

b. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (UHAMKA)	Universitas Sebelas Maret (UNS)	
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat	
Tahun Masuk-Lulus	2009-2013	2015-2017	
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan asupan Energi dan Zat Gizi Makro terhadap Produktivitas Kerja Home Industri Di Cipayung Jakarta Timur	Pengaruh Pemberian Air Kurma Dan Sport Drink Terhadap Status Hidrasi Pasca Latihan Pada Siswa Pendidikan Sepak Bola	
Nama Pembimbing/Promotor	DR. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd	

B. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal
1	2020	Validitas Antropometri Terhadap Profil Lipid Pada Pasien Poli Jantung RSUD Budi Asih Jakarta Timur	Volume 5, Nomor 1, Januari-Juni 2020	Arsip Gizi dan Pangan (ARGIPA)
2				

Jakarta, 25 Juli 2021


Luthfiana Nurkusuma Ningtyas

c. **Biodata anggota 1**

a. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Fitria, SKM., MKM
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	Jabatan Struktural	-
5	Tugas Tambahan	-
6	NIDN	0302068804
7	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 2 Juni 1988
8	E-mail	fitria@uhamka.ac.id
9	Nomor Telepon /HP	08999354493 (<i>Whatsapp</i>)
10	Alamat Kantor	Kampus FIKES UHAMKA Jl. Limau II No. 3 Kebayoran Baru Jakarta Selatan
11	Nomor Telepon / Fax	021- 7256154
12	Lulusan yang telah dihasilkan	-
13	Mata kuliah yang diampu	1. Biostatistik Deskriptif
		2. Biostatistik Inferens
		3. Antropologi Gizi
		4. Manajemen Data
		1. Gizi Komunitas Komprehensif
		6. Penilaian Status Gizi

b. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2006-2010	2013-2015
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Pengaruh Pendidikan Gizi Dan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Dan Kesehatan Pada Ibu Balita Di Kelurahan Mampang, Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok Tahun 2010	Pengaruh Pemberian Minuman Elektrolit Berkarbohidrat Terhadap Kadar Ureum Darah, Kreatin Kinase Darah, dan Performa Pada Atlet Dayung Nasional Tahun 2015
Nama Pembimbing/Promotor	DR. Ir. Trini Sudiari, MS	Ir. Siti Arifah Pujonarti, MPH

c. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2020	Pendampingan ASIKHOME (Aktivitas Fisik at Home) Bagi Orangtua/Pengasuh di Kelurahan Gandaria Utara, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan	LPPM UHAMKA	5.000.000

d. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Prosiding
1	2015	Effect of Carbohydrate Electrolyte Drinks to Blood Urea Levels, Blood Creatine Kinase Levels, and Performance in Rowing Male Athletes 2015		Proceeding of The 47 th Asia-Pacific Academic Consortium for Public Health Conference

e. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Video Senam Anak & Remaja "BODIGAR"	2021	Karya Rekaman Video	EC00202115717

Jakarta, 14 April 2021



Fitria, SKM., MKM

2. Iodata Anggota 2

a. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Nunung Nursyarofah, SKM, MKM
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIDN	0325067907
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Sumedang, 25 Juni 1979
6	e-mail	nunung.nusryarofah@uhamka.ac.id
7	Nomor Telepon /HP	081574272542
8	Alamat Kantor	Jl. Limau II Kebayoran Baru, Jakarta Selatan kode pos 12130
9	Nomor Telepon / Fax	(021) 7256157
10	Lulusan yang telah dihasilkan	-
11	Mata kuliah yang diampu	1. Biostatistik
		2. IKM Dasar
		3. Skor & Skala Pengukuran
		4. Kewirausahaan

b. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama PT	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2000- 2004	2013- 2015
Judul Skripsi / Tesis	Gambaran epidemiologi serta faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian taeniasis di Ketewel Bali Desember 2002: studi serial kasus	Hubungan polimorfisme CYP2C19 *2 dan CYP2C19 *3 dengan inhibisi agregasi trombosit pada pasien sindroma koroner akut yang di berikan clopidogrel (aplikasi regresi linier ganda dan regresi logistik ganda)
Nama Pembimbing	Dr. dr. Mkes, Krisnawati Bantas	dr. Pandu Riono, MPH, Ph.D

Jakarta, 20 April 2021
Ketua Tim Pengusul



Nunung Nursyarofah, SKM, MKM
NIDN. 0325067907

4. Artikel ilmiah

EDUKASI GIZI PENGATURAN POLA MAKAN DAN GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN GANGGUAN MENSTRUASI DI MTS AL-KHAIRIYAH JAKARTA SELATAN

Luthfiana Nurkusuma Ningtyas¹, Fitria², Nunung Nursyarofah³, Alvi Noor Zaitun⁴, Shahibul Mawahib Khoirudin⁵

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jakarta, Indonesia

Email : luthfiananur@uhamka.ac.id

Riwayat Artikel

Diterima: Disetujui:

Dipublikasi:

Keywords

nyeri haid, disminore, remaja, gizi seimbang, pola makan

Abstract

Reproductive health in women is currently a health problem that still needs attention, because in certain conditions it can cause disability that begins with dysfunction of the reproductive process so that it affects physical, mental and social health. One of the things related to reproductive health in women is menstrual pain or dysmenorrhea. Dysmenorrhea is defined as pain or cramping sensation in the lower abdomen that occurs before or during menstruation, often accompanied by symptoms such as sweating, headache, nausea, vomiting and shaking and is one of the most common causes of pelvic pain. In Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea in adolescent girls is 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Several studies have proven the negative impact on adolescents with primary dysmenorrhea, namely academic decline, not attending school, losing concentration in class, not attending class or lessons and not being able to do homework. Students attending MTs. Al-Khairiyah, in the Mampang Prapatan area, South Jakarta, has different academic achievements. The results of interviews with school teachers, female students often lose concentration in class and some even skip class due to experiencing dysmenorrhea when they are menstruating, thus affecting their academic achievement. It is suspected that menstrual pain/dysmenorrhea in female students is caused by a lack of knowledge of the factors that cause menstrual disorders, one of which is caused by balanced nutritional intake. The current trend in today's teenagers is to often try contemporary foods, which mostly consist of junk food and high-caffeine and fizzy drinks. One solution to increase students' knowledge about balanced nutritional intake in the prevention of dysmenorrhea which can prevent a decline in student academic achievement is by providing nutrition education on eating patterns and balanced nutrition. All community partnership program activities consisting of counseling, focus group discussions, and evaluation monitoring are carried out online. The measurement of success was carried out by distributing a pre-posttest questionnaire of knowledge about the regulation of a balanced diet and nutrition online using the google form.

The results of the pretest showed that only 19% of students had good knowledge of a balanced nutritional diet to prevent menstrual disorders. After being given education, it showed an increase in knowledge of 67%. This is shown by the results of the post

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi pada perempuan saat ini merupakan masalah kesehatan yang masih perlu mendapat perhatian, karena kesehatan reproduksi bukan hanya tentang terbebas dari penyakit dan kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi saja tetapi juga sehat secara fisik, mental dan sosial secara utuh (Kemenkes RI, 2017). Nyeri menstruasi atau dismenorea di definisikan sebagai nyeri atau sensasi kram pada bagian bawah perut yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, sering disertai gejala seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah dan gemetar serta menjadi salah satu penyebab paling umum dari nyeri panggul dan gangguan menstruasi (Bernardi et al., 2017).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2016, didapatkan angka kejadian dismenore di dunia sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10% - 15% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah dan mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenorea di Asia sekitar 84,2% dan menunjukkan angka yang berbeda pada tiap bagian yang meliputi kejadian di Asia Timur Laut (Korea, Jepang, Tiongkok) sebesar 68,7%, di Asia Timur Tengah (Arab Saudi, Mesir, UEA) sebesar 74,8%, serta hampir 50% di Asia Barat Laut (Lebanon, Armenia), sedangkan pada Asia Tenggara menunjukkan angka kejadian yang berbeda, di Thailand diperkirakan angka kejadian dismenore primer yaitu sebesar 84,2%, di Malaysia sebesar 69,4%. Di Indonesia prevalensi kejadian dismenorea yang terjadi pada remaja perempuan yaitu sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% kejadian dismenorea primer dan 9,36% kejadian dismenorea sekunder (Salamah, 2019).

Penelitian yang dilakukan Larasati (2016) menjelaskan dari sekitar 30% - 60% remaja putri yang mengalami dismenorea,

sebanyak 7% - 15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. Berdasarkan hasil penelitian dampak negatif pada remaja dengan dismenorea primer yaitu penurunan akademik, sebesar 260 (80%) siswa tidak masuk sekolah, kehilangan konsentrasi di kelas sebanyak 217 (66,8%) siswa, tidak masuk kelas atau pelajaran sebanyak 183 (56,3%) dan tidak mampu mengerjakan pekerjaan rumah sebanyak 68 (21%) siswa (Hailemeskel et al., 2016)

Nyeri haid (Disminore) pada remaja dapat terjadi karena berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer yaitu antara lain faktor biologi, faktor psikologi, faktor gaya hidup (lifestyle), faktor asupan dan faktor sosial. Status gizi lebih dapat meningkatkan produksi prostaglandin sehingga dapat menyebabkan spasme pada miometrium atau kontraksi otot uterus saat menstruasi sehingga akan menimbulkan nyeri dismenorea (Khoiriati, 2016). Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada perempuan saat usia 10 - 16 tahun dan merupakan tonggak pubertas perempuan yang menunjukkan adanya pematangan sistem reproduksi yaitu telah memiliki atau memproduksi hormon estrogen dan progesteron yang dapat menyebabkan pertumbuhan uterus terutama endometrium dan pertumbuhan fisik Xiaoshu, (2010). Hasil penelitian pada siswi menunjukkan bahwa usia menarche berpengaruh terhadap kejadian dismenorea primer dan menyatakan usia menarche ≤ 11 tahun memiliki resiko 3,4 kali lebih besar mengalami dismenorea primer dibanding usia menarche > 11 tahun (Soesilowati & Annisa, (2016); Anwar & Rosdiana, (2016)). Berdasarkan hasil studi pendahuluan 20% mahasiswa mengalami menarche pada usia < 11 tahun.

Status gizi adalah salah satu faktor resiko

masalah menstruasi. Status gizi kurang juga dapat memengaruhi gangguan fungsi reproduksi sehingga dapat menyebabkan dismenorea (Khoiriati, 2016). Pada penelitian yang dilakukan oleh Huda et al. (2020), Rimbawati dan Muniroh (2019) pada remaja putri menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. Status gizi berhubungan dengan asupan zat gizi, salah satunya adalah zat besi yang berperan sebagai komponen utama dalam pembentukan darah (hemopoiesis), yaitu pembentukan hemoglobin. Kurangnya asupan zat besi akan mengganggu pembentukan hemoglobin. Salah satu fungsi hemoglobin yaitu mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh, salah satunya yaitu di edarkan ke sistem reproduksi. Jika hemoglobin yang mengikat oksigen kurang dalam darah yang di edarkan menuju sistem reproduksi yang mengalami vasokonstriksi saat menstruasi, maka akan menyebabkan nyeri menstruasi (dismenorea). Selain itu, jika kadar hemoglobin yang di produksi sumsum tulang belakang sedikit, maka pembentukan sel darah merah akan menurun dan mengakibatkan anemia. Anemia merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan dismenorea karena dapat menyebabkan daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri berkurang (Rahmawati et al., 2021), (Masruroh & Fitri, 2019) dan (Hidayati et al., 2016).

Selain asupan zat gizi yang memengaruhi kejadian dismenorea yaitu kurang tepatnya kebiasaan atau perilaku makan pada remaja yaitu konsumsi fast food, teh, kopi, minuman bersoda, dan coklat yang memiliki kandungan kafein sebelum maupun saat menstruasi. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan dismenorea dengan resiko mengalami dismenorea dua kali lebih tinggi pada responden yang mengonsumsi kafein tinggi (≥ 300 mg/hari) dibandingkan dengan responden yang mengonsumsi kafein rendah atau sedang (< 300 mg/hari) (Famarzi & Salmalian, 2014).

Fast food mengandung asam lemak trans yang berasal dari teknik memasaknya (Indahwati et al., 2017). Fast food banyak mengandung asam lemak yang dapat mengganggu metabolisme hormon progesteron saat fase luteal siklus menstruasi. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak yang terdapat dalam tubuh. Setelah ovulasi terjadi penumpukan lemak (fosfolipid) pada membran sel. Saat kadar progesteron turun sebelum menstruasi asam lemak dalam bentuk asam arakidonat dilepaskan dan akan diubah menjadi prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi (Lakkawar et al., 2014).

MTs. Al-Khairiyah yang berada di daerah Mampang Prapatan Jakarta Selatan merupakan tempat yang strategis, dimana semua akses kendaraan umum dapat dicapai dan disekitar MTs juga banyak tempat-tempat menjual makanan kekinian seperti junk food dan berbagai macam minuman kekinian yang berbahan dasar kopi dan coklat, dengan kemajuan teknologi hanya dengan sebuah handphone siapa pun bisa dengan mudahnya mendapatkan berbagai macam makanan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan sebagian besar siswa berstatus gizi lebih yang disebabkan karena siswa masih belum paham tentang pola makan dan gizi seimbang dan seringkali memesan junk food dan minuman kekinian menggunakan aplikasi pesan antar makanan yang terdapat di handphone. Jajanan yang kurang sehat seperti junk food adalah salah satu faktor penyebab nyeri haid pada siswi. Status Gizi, pengaturan pola makan dan asupan gizi yang tidak seimbang merupakan salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan masalah menstruasi terutama dismenorea/nyeri haid. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan program kemitraan masyarakat dengan sasaran remaja untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pengaturan pola makan dan gizi seimbang sehingga

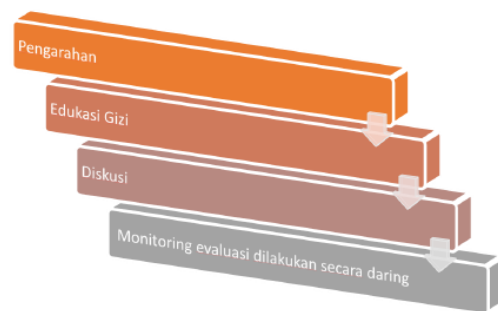
diharapkan status gizi dan kesehatan yang baik dapat dicapai dan dapat mencegah masalah menstruasi (disminore) yang serius.

MTs. Al-Khairiyah yang berada di daerah Mampang Prapatan Jakarta Selatan merupakan tempat yang strategis, dimana semua akses kendaraan umum dapat dicapai dan disekitar MTs juga banyak tempat-tempat menjual makanan kekinian seperti junk food dan berbagai macam minuman kekinian yang berbahan dasar kopi dan coklat, dengan kemajuan teknologi hanya dengan sebuah handphone siapa pun bisa dengan mudahnya mendapatkan berbagai macam makanan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan sebagian besar siswa berstatus gizi lebih yang disebabkan karena siswa masih belum paham tentang pola makan dan gizi seimbang dan seringnya memesan junk food dan minuman kekinian menggunakan aplikasi pesan antar makanan yang terdapat di handphone. Jajanan yang kurang sehat seperti junk food adalah salah satu faktor penyebab nyeri haid pada siswi. Status Gizi, pengaturan pola makan dan asupan gizi yang tidak seimbang merupakan salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan masalah menstruasi terutama dismioner/nyeri haid. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan program kemitraan masyarakat dengan sasaran remaja untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pengaturan pola makan dan gizi seimbang sehingga diharapkan status gizi dan kesehatan yang baik dapat dicapai dan dapat mencegah masalah menstruasi (disminore) yang serius.

METODE

Pelaksanaan edukasi gizi pengaturan pola makan dan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi akan dilakukan dalam beberapa tahap, mengingat banyak hal yang perlu dipertimbangkan karena proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), maka program ini akan dilakukan secara daring.

Pertama-tama adalah menghubungi guru kelas dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, sehingga guru kelas bisa menyampaikan ke seluruh siswa untuk dapat hadir dalam edukasi gizi ini. Tahap kedua adalah memberikan pre-test selanjutnya memberikan edukasi gizi pengaturan pola makan dan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi. Tahap ketiga yaitu diskusi, siswa bisa menyampaikan semua permasalahannya kemudian didiskusikan untuk pemecahan masalahnya. Tahap terakhir monitoring dan evaluasi (post test), untuk melihat hasil dari edukasi gizi. Skema tahapan pelaksanaan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan PKM

Edukasi Gizi dilakukan secara interaktif melalui zoom meeting selama 2 jam. Data pengetahuan pre-post test dibagikan melalui link google form. Soal pre-post test berjumlah 20 soal pilihan ganda. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak pengolah data SPSS for windows versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Gizi tentang pengaturan pola makan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi dihadiri oleh 21 siswa Mts Al-Khairiyah yang mengikuti kegiatan edukasi gizi dari awal sampai akhir. Sebelum edukasi gizi diberikan kepala sekolah MTs Al-Khairiyah ibu Hj. Ummi

Anjariyah, M.Pd memberikan sambutan dan beberapa pesan, lalu dilanjutkan dengan pre test, hasil pre test menunjukkan 81 % siswa memiliki pengetahuan pola makan gizi seimbang untuk mencegah gangguan menstruasi yang masih kurang, dengan rata-rata nilai pre test 4,8.



Gambar 1. Pretest Pengetahuan

Post test diberikan setelah edukasi gizi dan diskusi tentang pengaturan pola makan gizi seimbang untuk mencegah gangguan menstruasi. Hasil post test menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yaitu 67% atau 14 siswa mengalami peningkatan pengetahuan, yaitu sebagian besar 62% siswa memiliki pengetahuan pola makan gizi seimbang untuk mencegah gangguan menstruasi yang baik, dengan rata-rata nilai 7.



KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pengaturan pola makan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih untuk Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu Guru MTS Al Qoiriyah yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi kepada siswi di MTS Al Qoiriyah.

DAFTAR REFERENSI

- Anwar, C., & Rosdiana, E. (2016). Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Usia Menarche dengan Kejadian Dysmenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Samudera tahun 2015 Relationship of Body Period and Age of Menarche with Dysmenorrhoea in Young Women in 2015 Ocean 1 High School. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(2), 144–153.
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1–7. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Famarzi, M., & Salmalian, H. (2014). Association of psychologic and nonpsychologic factors with primary dysmenorrhea. *Iran Red Crescent Medical Journal*, 16(8). <https://doi.org/10.5812/ircmj.16307>
- Hailemeskel, S., Demissie, A., & Assefa, N. (2016). Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: Evidence from female university students in Ethiopia. *International Journal of Women's Health*, 8, 489–496. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S112768>

Hidayati, K. R., Soviana, E., & Mardiyati, N. L. (2016). Hubungan Antara Asupan Kalsium Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Smk Batik 2 Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 15–22.

<https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i2.4580>

Kemenkes RI. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (p. 1). https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin_reproduksi_remaja-ed.pdf

Khoiriati, R. (2016). Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Suboh Situbondo. *Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya*.

Lakkawar, N. J., Jayavani, R. L., Nivedhana Arthi, P., Alaganandam, P., & Vanajakshi, N. (2014). A Study of Menstrual Disorders in Medical Students and its Correlation with Biological Variables. *Sch. J. App. Med. Sci*, 2(6E), 3165–3175.

Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.

Masruroh, N., & Fitri, N. A. (2019a). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 14–17. <https://doi.org/10.33486/jk.v9i1.69>

Rahmawati, M., Maryanto, S., & Purbowati. (2021). The Correlation Between Calcium and Iron Intake with Dysmenorrhea in Female Adolescents in SMA Negeri 1 Ambarawa. *JGK*, 13(1), 94–103.

Rimbawati, Y., & Muniroh, M. (2019). Hubungan Kebiasaan Olahraga, Status Gizi dan Anemia dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(1), 78–91.

Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(3), 123–127.

Soesilowati, R., & Annisa, Y. (2016). Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Disminore Primer Pada Siswi Mts Maarif Nu Al Hidayah Banyumas. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(3), 8–14. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/1613/2121>

5. Publikasi di media daring (draft artikel yang dikirimkan ke koranmu.)

<https://www.koranmu.com/2021/07/edukasi-gizi-untuk-mencegah-merosotnya.html>



Judul kegiatan: Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan Dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Di MTS Al-Khairiyah Jakarta Selatan

Kegiatan ini adalah program kemitraan masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (FIKES UHAMKA) Luthfiana Nurkusuma Ningtyas, S.Gz, M.Gizi; Fitria SKM, MKM; Nunung Nursyarofah SKM, MKM dan Elia Nur Ayunin, MKM, pada hari Rabu, 14 Juli 2021 secara daring menggunakan media zoom meeting.

Kegiatan ini diisi oleh beberapa narasumber yaitu Luthfiana Nurkusuma Ningtyas M.Gizi dan Fitria SKM, MKM

Menurut Ketua pelaksana Luthfiana Nurkusuma Ningtyas M.Gizi, kegiatan ini dibuat dalam bentuk edukasi gizi. Yang melatarbelakangi diselenggarakannya kegiatan ini dikarenakan kesehatan reproduksi pada perempuan saat ini masih perlu mendapat perhatian, karena kesehatan reproduksi bukan hanya tentang terbebas dari penyakit, fungsi dan proses reproduksi saja tetapi juga sehat secara fisik, mental dan sosial. Contohnya adalah nyeri menstruasi atau dismenorea yaitu sensasi kram atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, dan

sering disertai dengan gejala seperti sakit kepala, mual, muntah, berkeringat dan gemetar serta menjadi salah satu penyebab paling umum dari gangguan menstruasi. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, didapatkan angka kejadian dismenore di dunia sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10% - 15% mengalami gejala yang cukup parah dan mengalami dismenore berat. Beberapa penelitian menunjukkan prevalensi kejadian dismenorea di Indonesia yang terjadi pada remaja perempuan yaitu sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% kejadian dismenorea primer dan 9,36% kejadian dismenorea sekunder. Dan dampak negatif pada remaja dengan dismenorea primer yaitu penurunan akademik, tidak masuk sekolah, kehilangan konsentrasi di kelas, tidak masuk kelas atau pelajaran dan tidak mampu mengerjakan pekerjaan rumah. Jika keadaan ini tidak diperbaiki maka akan berdampak pada produktivitas dan prestasi siswa.

Menurut narasumber pertama Luthfiana Nurkusuma Ningtyas M.Gizi dosen Program Studi Ilmu Gizi UHAMKA, Nyeri haid/dosminore pada siswi disebabkan karena kurangnya pengetahuan akan faktor-faktor yang menyebabkan gangguan menstruasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea yaitu antara lain faktor status gizi, menarche dini, riwayat keluarga, faktor psikologi (setres), faktor gaya hidup (lifestyle) seperti konsumsi kafein, merokok, sering terpapar asap rokok, konsumsi *fast food*, aktivitas fisik dan asupan zat gizi. Remaja/siswa sering mengikuti tren kekinian salah satunya sering mencoba makanan kekininan yang sebagian besar terdiri dari *junk food* dan minuman tinggi kafein dan bersoda. Selain itu dimasa pandemic Covid-19 siswa lebih banyak belajar secara daring, dan kemungkinan siswa akan lebih banyak duduk memperhatikan laptop/handphone selama berjam-jam yang berdampak pada aktivitas fisik yang rendah, dan kecenderungan untuk obesitas pun meningkat. Gizi kurang dan obesitas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Nyeri menstruasi atau disminorea dapat dicegah jika sejak dini jika remaja putri diedukasi terkait pola makan gizi seimbang. Nyeri haid/dismonore yang sering dialami remaja putri dapat menurunkan produktivitas terutama prestasi akademik siswa putri. Salah satu solusi untuk mencegah merosotnya prestasi akademik siswi adalah dengan diadakannya edukasi gizi pengaturan pola makan dan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi.

Narsum kedua Fitria SKM, MKM dosen Program Studi Ilmu Gizi UHAMKA, menjelaskan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang yaitu mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal. Dengan adanya edukasi gizi ini diharapkan siswa akan mempraktikkan pola makan gizi seimbang, sehingga dapat mencegah gangguan menstruasi terutama disminorea.

Kegiatan ini adalah hasil kolaborasi bersama tim dosen dan mahasiswa FIKES UHAMKA, didukung oleh LPP MUHAMKA, diikuti oleh siswa MTs Al-Khairiyah, Jakarta Selatan dan dibuka oleh kepala sekolah MTs Al-Khairiyah ibu Hj. Umami Anjariyah, M.Pd

6. HKI, publikasi, *leaflet*, dan produk lainnya.

<https://youtu.be/NIWU-sLgBDg>

7. Foto Dokumentasi kegiatan

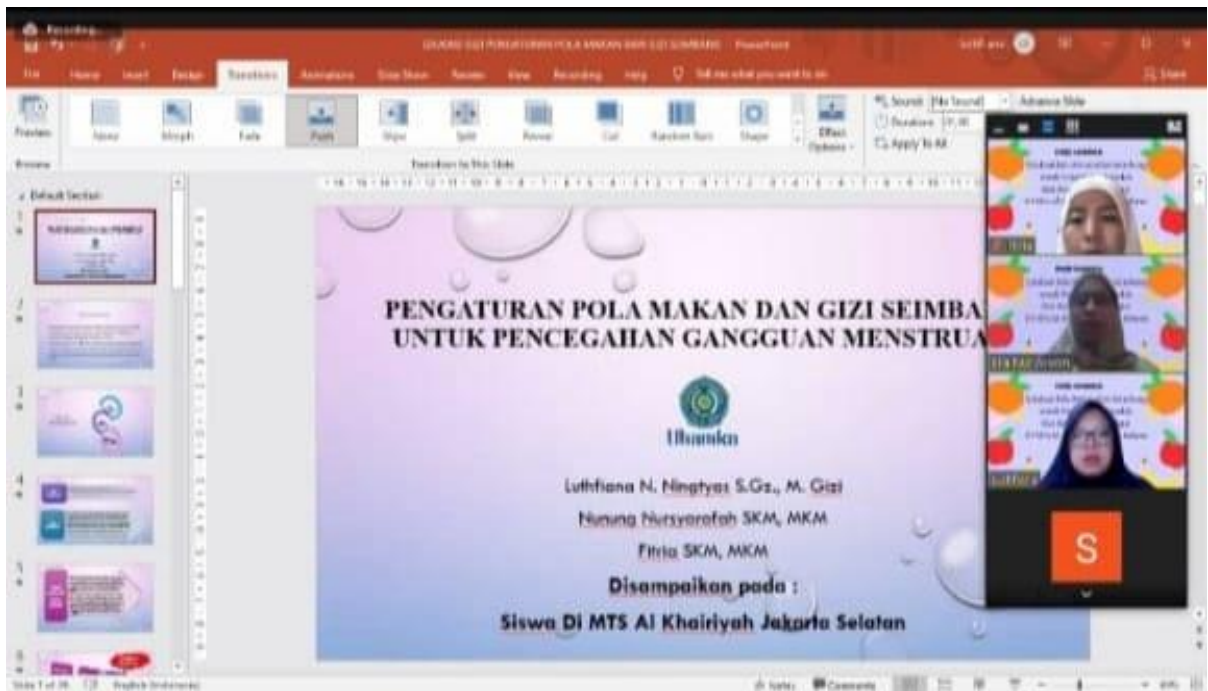
- a. Dokumentasi Video zoometing

<https://drive.google.com/file/d/139oAxQLCpSm9-e7QIQzFaIHRVSwLMDQQ/view?usp=drivesdk>

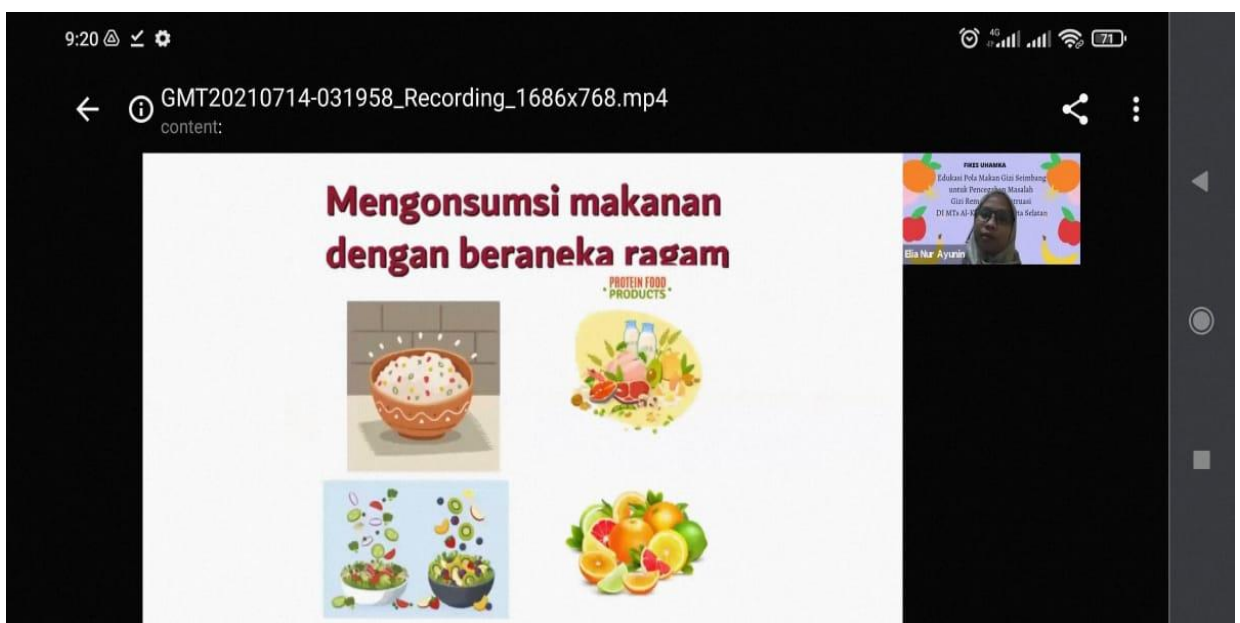
- b. Dokumentasi Foto



Sambutan kepala sekolah MTs Al-Khairiyah



Narasumber 1 : Luthfiana N Ningtyas, S.Gz.,M.Gizi



Moderator



Narasumber 2 : Fitria M.KM



Foto berasma peserta

8. Daftar Peserta

NO	Timestamp	Nama Lengkap	Kelas
1	14/07/2021 10:36	Muhamad Dyandra Putra	8B
2	14/07/2021 10:37	Muhammad Hilmi Ihsan	9A
3	14/07/2021 10:37	Sabrina Farah Nabila	9b
4	14/07/2021 10:37	Raditya Raka Ramadhan	9a
5	14/07/2021 10:37	Muhammad	8a
6	14/07/2021 10:37	Alya Rizkiyah	9A
7	14/07/2021 10:38	Nadia Fatiha Nur Aini	XI A
8	14/07/2021 10:38	Nada Aulia Salsabila	9B
9	14/07/2021 10:39	Shiba Nailah	9A
10	14/07/2021 10:39	raden sandy firjatullah	9B
11	14/07/2021 10:39	Syahreza Fahlevi	9B
12	14/07/2021 10:40	Nazriah nur aprilia	IX B
13	14/07/2021 10:40	Muhammad syahin	8b
14	14/07/2021 10:41	candelin leyli sharon	9a
15	14/07/2021 10:41	Sastra syaifurrachman	9b
16	14/07/2021 10:41	Naurah Jasmine Noviani	9A
17	14/07/2021 10:42	natasha tri hafsari	9b
18	14/07/2021 10:42	Ghazwan Ibrahim	9A
19	14/07/2021 10:42	Wafiya Mawadah	IX-b
20	14/07/2021 10:43	Rinda Amara Putri	9 B
21	14/07/2021 10:43	Valderrama Yudono	8B

9. Surat Mitra

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hj. Ummi Anjariyah, M.Pd.

Jabatan : Kepala Madrasah

Nama Mitra : MTs. Al-Khairiyah

Bidang Usaha : Non Produktif

Alamat : Jln. Mampang Prapatan IV no. 74 Tegay Parang Jak. Sel

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan "Pendidikan Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang untuk Mengatasi Gangguan Menstruasi", guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa atau target sosial lainnya, dengan:

Nama Ketua Tim Pengusul : Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.gz., M.Gizi

NIDN : 0324129003

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara Pelaksanaan Kegiatan Program ini tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 16 April 2021

Yang membuat pernyataan



(Hj. Ummi Anjariyah)