

Edukasi Gizi Seimbang, Kesehatan Reproduksi Serta Pencegahan Infeksi Menular Seksual Pada Wanita Usia Subur (WUS) dan Pria Usia Subur (PUS) di Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu

Atikah Pustikasari¹, *Dahlia Nurdini², Prima Nanda Fauzia³
¹Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas MH. Thamrin
²Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas MH. Thamrin
³TLM, Fakultas Kesehatan, Universitas MH. Thamrin

Correspondence author: Dahlia Nurdini, dinidahlianurdini@gmail.com

DOI: [10.37012/jpkmht.v6i2.2442](https://doi.org/10.37012/jpkmht.v6i2.2442)

Abstrak

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan infeksi menular seksual (IMS) yang rendah menyebabkan kurangnya kesadaran wanita akan pentingnya pemeliharaan kesehatan reproduksi. Masalah kesehatan reproduksi dan meningkatnya kasus IMS yang belum banyak diketahui dan tidak dilakukan pengobatan akan menyebabkan penyakit serius seperti kanker serviks, infertilitas dan penularan IMS. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan wanita tentang edukasi gizi seimbang, kesehatan reproduksi pencegahan IMS serta memiliki kemampuan melakukan deteksi dini gejala awal gangguan kesehatan reproduksi. Kegiatan dilaksanakan pada 23 November 2024 dengan menggunakan metode penyuluhan (ceramah dan diskusi). Peserta kegiatan adalah wanita usia subur (WUS) sebanyak 7 dan pria usia subur sebanyak 5 orang di Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu. Evaluasi kegiatan dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh peserta dan kuesioner kepuasan mitra. Hasil kegiatan adalah meningkatnya pengetahuan peserta sebesar 86,2% dari sebelum edukasi sebesar 46,4 poin menjadi 86,4 poin setelah diberikan edukasi. Kegiatan ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan wanita tentang gizi, kesehatan reproduksi dan pencegahan infeksi menular seksual (IMS).

Kata Kunci : edukasi gizi, infeksi menular seksual, kesehatan reproduksi, status kesehatan

Abstract

Low knowledge about reproductive health and sexually transmitted infections (STIs) causes a lack of awareness in women about the importance of maintaining reproductive health. Reproductive health problems and increasing cases of STIs that are not widely known and not treated will cause serious diseases such as cervical cancer, infertility and transmission of STIs. The purpose of this community service activity is to increase women's knowledge about balanced nutrition education, reproductive health, prevention of STIs and have the ability to detect early symptoms of reproductive health disorders. The activity was carried out on November 23, 2024 using the counseling method (lectures and discussions). Participants in the activity were 7 women of childbearing age (WUS) and 5 men of childbearing age at the Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu. Evaluation of the activity using pre-test and post-test questionnaires filled out by participants and partner satisfaction questionnaires. The results of the activity were an increase in participant knowledge by 86.2% from before education by 46.4 points to 86.4 points after education was given. This activity has succeeded in increasing women's knowledge about nutrition, reproductive health and prevention of sexually transmitted infections (STIs).

Keywords: nutrition education, sexually transmitted infections, reproductive health, health status

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Seorang wanita harus memperhatikan kesehatan reproduksinya agar dapat menjalankan fungsi reproduksi (hamil, melahirkan dan menyusui) dengan baik dan terhindar dari masalah kesehatan reproduksi. Kemenkes RI tahun 2014 mendefinisikan kesehatan reproduksi sebagai keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Kesehatan reproduksi menurut WHO merupakan suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang utuh, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya. Dapat juga diartikan sebagai keadaan manusia yang tidak hanya memiliki kemampuan menjalankan fungsi dan proses reproduksinya dengan sehat dan aman tetapi juga dapat menikmati kehidupan seksualnya.

Seorang wanita yang paham tentang kesehatan reproduksi mampu mengenali tubuh, memahami fungsi dan perkembangan organ-organ reproduksinya, perubahan fisik dan psikisnya, melindungi diri dari risiko yang membahayakan kesehatan dan keselamatannya, menyiapkan masa depan yang cerah dan sehat, mengembangkan sikap dan perilaku yang bertanggung jawab tentang proses reproduksi. Ruang lingkup kesehatan reproduksi perempuan dalam Islam adalah menstruasi, seksualitas, melahirkan, menyusui, dan pengasuhan. Masalah gangguan kesehatan reproduksi perempuan diantaranya infertilitas, aborsi, kehamilan yang tidak diharapkan, gangguan menstruasi, penyakit infeksi menular seksual.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 bahwa wanita usia 10-59 tahun di Indonesia, dalam 1 tahun mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang tidak teratur adalah 13,7%. Status gizi berperan penting dalam pengaturan siklus menstruasi. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri diantaranya status gizi, aktivitas fisik, stres, gangguan endokrin dan kecukupan zat gizi makro. Sebanyak 90% wanita di Indonesia mengalami keputihan. Hal ini disebabkan Indonesia merupakan daerah dengan iklim tropis sehingga jamur mudah berkembang. Keputihan jika berlangsung terus menerus dalam waktu yang cukup lama serta menimbulkan keluhan harus segera dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk mengetahui penyebabnya. Keputihan yang tidak segera diobati dapat menyebabkan komplikasi radang panggul bahkan menyebabkan kemandulan karena tersumbatnya saluran telur. Berdasarkan data hasil pemetaan sosial di Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu permasalahan perempuan yang terjadi adalah faktor pengetahuan,

sikap, perilaku perempuan dan laki-laki tentang gizi dan kesehatan serta IMS masih rendah. Hal tersebut yang mendasari kami untuk melakukan penyuluhan/ edukasi gizi seimbang, kesehatan reproduksi pada wanita usia subur (WUS) dan pria usia subur (PUS) dan pencegahan infeksi menular seksual di Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu.

1.2 Tujuan Kegiatan

Setelah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang, kesehatan reproduksi pada wanita usia subur (WUS) dan pria usia subur (PUS) dan pencegahan infeksi menular seksual di Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini diikuti oleh 11 peserta yang merupakan staf Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu. Adapun rancangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan tahapan sebagai berikut:

Tabel 1.
Rancangan Kegiatan

No.	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode/ Waktu	Tempat
1	Persiapan:			
1.	Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, materi, dll	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan	Studi literatur	Univ. MH.Thamrin
2.	Persiapan Media	PPT dan Lembarileaflet	Studi literatur	Univ. MH.Thamrin
3.	Persiapan petugas	Pembagian tugas & tanggung jawab	Diskusi	Univ. MH.Thamrin
2	Pelaksanaan:			
	Kegiatan edukasi laik hygiene sanitasi penjamah makanan			
1.	Pendahuluan	Perkenalan tim PKM Penjelasan materi secara lisan Diskusi Memberikan kesempatan untuk bertanya dan memberikan kesimpulan materi penyuluhan	Waktu 5 – 30 menit	Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu.
2.	Penyajian		Waktu 10-60 menit	
3.	Penutup		Waktu 10 –	

			20 menit.
3. Evaluasi :			
Evaluasi kognitif	Memberikan pertanyaan terkait materi edukasi	Waktu 5-10 imenit	Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu.
	Memberikan umpan balik dari peserta edukasi/ penyuluhan		

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara luring melalui kegiatan ceramah interaktif di Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu. Kegiatan ini berlangsung selama 1 hari pada tanggal 23 November 2024. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penjelasan mengenai *laik hygiene*, sanitasi, *foodborne diseases*, kontaminasi makanan oleh bakteri dan pencegahan. Kegiatan edukasi ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan LPPM Universitas MH. Thamrin untuk surat izin.
2. Koordinasi dengan para pembicara
3. *Pre-test*
4. Edukasi
5. *Post test*
6. Pembagian sertifikat dan cenderamata
7. Laporan pelaksanaan

Sasaran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan edukasi perkembangan pengetahuan mengenai gizi seimbang, kesehatan reproduksi dan pencegahan infeksi menular seksual pada staf Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu.

Output dan outcome

Output yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini di antaranya:

1. Staf Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu diberikan pendidikan edukasi gizi seimbang, kesehatan reproduksi dan pencegahan infeksi menular seksual secara lengkap, jelas dan mudah dipahami menggunakan bahasa sehari-hari di masyarakat.
2. Kegiatan ini diikuti oleh 11 peserta.

Sedangkan *outcome* yang didapatkan diantaranya adalah:

1. Dengan adanya program pengabdian masyarakat yang berupa edukasi mengenai gizi seimbang, kesehatan reproduksi dan pencegahan infeksi menular seksual ini diharapkan dapat menambah pengetahuan staf sehingga terhindar dari penyakit berbahaya.

2. Lebih jauh, diharapkan kegiatan-kegiatan serupa dapat berdampak pada peningkatan kesadaran masyarakat Indonesia khususnya pada WUS dan PUS agar ikut aktif mencegah IMS dan penyakit berbahaya lainnya.
3. Universitas Mohammad Husni Thamrin, khususnya Prodi Gizi, TLM dan Keperawatan, Fakultas Kesehatan semakin dikenal sebagai institusi yang mempunyai kepedulian terhadap permasalahan kesehatan masyarakat khususnya generasi muda.

Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah: Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang, kesehatan reproduksi dan pencegahan infeksi menular seksual.

6.5 Foto Kegiatan



SIMPULAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Yayasan Pendidikan Indonesia Raya Bersatu berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai:

1. Edukasi Gizi Seimbang: Peserta diberikan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan.
2. Kesehatan Reproduksi: Edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan pencegahan infeksi menular seksual (IMS) sangat penting, terutama bagi wanita usia subur (WUS) dan pria usia subur (PUS).
3. Hasil Evaluasi: Terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebesar 86,2% setelah mengikuti program edukasi, dari 46,4 poin sebelum edukasi menjadi 86,4 poin setelahnya.

Saran

1. Kegiatan Kontinu: Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan untuk terus meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan pencegahan IMS.
2. Peningkatan Kesadaran Masyarakat: Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya di kalangan WUS dan PUS, untuk aktif dalam pencegahan IMS dan penyakit berbahaya lainnya.
3. Perluasan Program: Universitas dan lembaga terkait sebaiknya memperluas program edukasi ini untuk menjangkau lebih banyak masyarakat, sehingga dampaknya dapat lebih luas dan signifikan.

REFERENSI

- Alolaria, S. K., Nurahmawati, D., & Wulaningtyas, E. S. (2024, Oktober 8). Hubungan konsumsi tablet tambah darah terhadap kejadian anemia gravidarum pada ibu hamil di Rumah Sakit TK IV DKT Kota Kediri. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, dan Pembelajaran*, 4, 267. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/5564/3982>
- Armando, S., Elpira, A., Titaley, C. R., & Bension, J. B. (2021). Hubungan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia di Kecamatan Leitimur Selatan dan Teluk Ambon. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(1), 229–236. <https://media.neliti.com/media/publications/422096-none-1e863ca3.pdf>

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4467>
- Dita, P. S. (2017). Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet ferosus (Fe) di wilayah kerja Puskesmas Sampara Kabupaten Konawe. *Skripsi, Politeknik Kesehatan Kendari*. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/8/1/DITA%20PURNAMASARI%20SARLANI.pdf>
- Dwi, P. A., Tunggal, W. M., & Damayanti, R. (2022). Hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di PMB Ismi Santi, Kota Depok. *Midwifery Science Care Journal*, 1(1), 1–40.
- Henik, I., Indah, D. J., & Suryani, E. (2023). Hubungan konsumsi tablet Fe dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Bayat Klaten. *Avicenna: Journal of Health Research*, 6(2), 15–28. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi ibu hamil pada masa pandemi COVID-19 bagi tenaga kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Leli, L., & Lia, N. (2016). Hubungan antara pengetahuan, status gizi dan kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Salagedang Kabupaten Majalengka tahun 2016. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, 2(2). <https://www.neliti.com/id/publications/267048/hubungan-antara-pengetahuan-status-gizi-dan-kepatuhan-mengonsumsi-tablet-fe-den>
- Mona, N., Yunita, E. A., & Anto. (2019). Kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe di Poli Kebidanan RSU Mitra Medika Medan. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, 1(1).
- Ni Kadek, S. R. (2022). Hubungan kepatuhan mengkonsumsi tablet zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Utara. *Skripsi, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali*. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/SRI_RAHAJU.pdf
- Rahma, Y., Yusuf, K., & Wahyuni, F. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil di Kota Makassar. *Jurnal Promotif*

Preventif, 4(2), 133–140.

<https://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/358/226>

Sahat, S. S., Purba, A. T., & Pardede, F. O. I. (2019). Pengelompokan jumlah penduduk berdasarkan kategori usia dengan metode k-means. *Jurnal Tekinkom*, 2(2), 166.
<https://doi.org/10.37600/tekinkom.v2i2.115>