
AYO MENYUSUN MENU MAKANAN SEIMBANG BAGI PERTUMBUHAN REMAJA YANG OPTIMAL

^{1*)} Beatrix Elizabeth, ²⁾ Yulidian Nurpratiwi, ³⁾ Ika Juita Giyaningtyas

⁽¹⁾ Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman,
email: beatrixelizabeth24@gmail.com

⁽²⁾ Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman,
email: ikajuitaa@gmail.com

⁽³⁾ Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman,
email: yulidian07nuarif@gmail.com

ABSTRAK

Pubertas adalah masa perubahan antara masa anak-anak dengan remaja, ditandai dengan perubahan jasmani yang dinamis sehingga menyebabkan perubahan fisik, psikologis dan perilaku. Pubertas dini lebih mudah terlihat pada anak perempuan. Pubertas dini pada perempuan ditandai dengan mengalami menstruasi sebelum waktunya. Menarche dini meningkatkan risiko kanker seperti kanker payudara, kanker ovarium, obesitas, serta dapat menyebabkan penurunan fungsi kerja paru-paru dan nyeri selama menstruasi karena sistem reproduksi mereka belum berfungsi dengan benar. Kemenkes tahun 2018, Indonesia menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan penurunan usia menarche atau terjadinya menarche dini pada anak remaja perempuan. Kasus menarche terjadi pada anak remaja usia 12 tahun dengan presentasi 2,6% dan pada anak remaja usia 10-11 tahun dengan presentasi 30,3%. Asupan makanan mempengaruhi terjadinya usia terjadinya menarche pada anak remaja putri. Melihat hal ini Tim Pengabdian merasa pentingnya meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu yang biasanya mengatur makanan dikonsumsi oleh anak remaja. Tim memilih SDN Cikarang Kota 1 sebagai mitra pengabdian Masyarakat. Tim pengabdian menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan teknik penyuluhan atau edukasi kesehatan kepada orang tua khususnya ibu, tanya jawab dan demonstrasi. Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Para ibu agar bisa menyiapkan dan Menyusun menu yang seimbang untuk mencegah terjadinya pubertas dini pada remaja. Hasil evaluasi para Ibu yang sudah mengikuti PkM ada peningkatan pengetahuan dalam membuat menu makanan. Hasil pre test pengetahuan ibu tentang gizi seimbang yang kurang sebanyak 9 atau 45%, pengetahuan ibu tentang gizi seimbang yang cukup sebanyak 6 atau 30% dan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang yang baik sebanyak 5 atau 25% sedangkan total skor jawaban post test dengan kategori kurang sebanyak 2 atau 10%, cukup sebanyak 5 atau 25% dan baik sebanyak 13 atau 65%. Pengetahuan tentang gizi seimbang serta kemampuan membuat menu sehari-hari harus dicatat sebagai referensi makanan sehat. Pelatihan "membuat menu makanan sehat" dapat membantu cara mencegah pubertas dini anak remaja. Selain itu, diharapkan bahwa pemberdayaan orangtua, terutama ibu, untuk mencegah pubertas dini dapat dicapai dengan baik melalui distribusi leaflet tentang gizi seimbang anak remaja dan isi piring yang tepat.

Kata kunci: Menarche Dini, Anak Remaja, Gizi Seimbang

ABSTRACT

Puberty is a period of change between childhood and adolescence, characterized by dynamic physical changes that cause physical, psychological and behavioral changes. Early puberty in women is characterized by experiencing menstruation before its time. Early menarche increases the risk of as breast cancer, ovarian cancer, obesity, and can cause decreased lung function and pain during menstruation because their reproductive system is not functioning properly. Food intake affects the age of menarche in adolescent girls. Seeing this, the Community Service Team feels the importance of increasing community knowledge, especially

mothers who usually regulate the food consumed by adolescent children. The team chose SDN 1 Cikarang Kota as a community service partner. The service team uses qualitative methods by using counseling techniques or health education to parents, especially mothers, questions and answers and demonstrations. To increase the knowledge and skills of mothers so that they can prepare and arrange a balanced menu to prevent early puberty in adolescents. The evaluation results of mothers have increased knowledge in making food menus. The results of the pre-test knowledge of mothers about balanced nutrition are less as much as 9 or 45%, the mother's knowledge of balanced nutrition is enough as much as 6 or 30% and the mother's knowledge of balanced nutrition is good as much as 5 or 25% while the total score of post-test answers in the category of less as much as 2 or 10%, enough as much as 5 or 25% and good as much as 13 or 65%.

Keywords: Early Menarche, Adolescent Child, Balanced Nutrition

PENDAHULUAN

Pubertas adalah masa perubahan antara masa anak-anak dengan remaja, ditandai dengan perubahan jasmani yang dinamis sehingga menyebabkan perubahan fisik, psikologis dan perilaku (Chen et al., 2018). Kejadian Pubertas dini atau pubertas terlambat bisa menjadi tanda kondisi hormon pertumbuhan yang terganggu dan mungkin perlu diobati. Pubertas dini atau juga disebut pubertas sebelum waktunya adalah Ketika anak perempuan memiliki tanda pubertas sebelum usia 11 tahun sedangkan anak laki-laki sebelum 12 tahun. Tanda-tanda pubertas pada anak perempuan perubahan pada payudara dan mulai menstruasi (Lee, 2021).

Pubertas dini pada Perempuan ditandai dengan mengalami menstruasi pada perempuan dan mengalami kematangan organ reproduksi seksual. Keluarnya darah dari vagina karena peluruhan lapisan endometrium adalah tanda menstruasi pertama wanita. Ini disebut menarche. Menarche biasanya terjadi enam bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan, atau terjadi pada periode pertengahan pubertas (Subashree, 2019).

Menarche dini meningkatkan risiko kanker seperti kanker payudara, kanker ovarium, dan obesitas (Yoo, 2016). Hal ini disebabkan oleh paparan terus-menerus hormon estrogen pada saluran kelenjar payudara dan uterus, yang menyebabkan pertumbuhan sel yang tidak normal (Oh et al., 2012). Selain itu, ketika mereka dewasa, dapat menyebabkan penurunan fungsi kerja paru-paru dan nyeri selama menstruasi karena

sistem reproduksi mereka belum berfungsi dengan benar.

Kasus menarche di Negara Indonesia terjadi pada saat anak remaja usia 12 tahun dengan nilai presentasi 2,6% dan usia 10-11 tahun persentasenya 30,3% (Kemenkes RI, 2018). Hal ini menandakan bahwa kasus *menarche* salah satu tanda pubertas dini pada perempuan semakin meningkat, serta menyatakan bahwa Negara Indonesia menempati urutan ke 15 dari 67 Negara dengan penurunan usia *menarche* atau terjadinya *menarche* dini pada anak remaja perempuan.

Status gizi merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya menarche. Beberapa penelitian yang menyatakan bahwa status gizi merupakan faktor utama dalam menentukan usia menarche. (Pamelia, 2018) Anak remaja putri yang mengalami Berat Badan (BB) lebih atau overweight lebih cepat mengalami menarche dibandingkan dengan anak yang mempunyai berat badan normal ataupun kurang.

Asupan makanan juga sangat mempengaruhi terjadinya usia terjadinya menarche pada anak remaja putri (Koç et al., 2018). Asupan yang berpengaruh terjadinya menarche adalah asupan makanan yang mengandung protein, lemak, dan karbohidrat. Konsumsi asupan makanan yang mengandung lemak, dan protein secara berlebihan dapat memicu mempercepat terjadinya menarche dini pada anak.

Untuk menentukan status gizi remaja digunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur. Massa tubuh merupakan salah satu faktor yang memicu

terjadinya pubertas. Penelitian (Hong et al., 2020) menemukan bahwa berat badan yang semakin tinggi berhubungan kuat dengan telah mencapainya menarche pada remaja perempuan. Pola makan yang tidak sehat banyak makan kue, makanan ringan serta minum soft drink berhubungan dengan pubertas pada laki-laki dan perempuan. (García-Muñoz et al., 2022) Konsumsi dari Junk food dan gorengan mempengaruhi obesitas dan kenaikan berat badan yang cepat, karena ini menyebabkan usia dini saat menarche (Koç et al., 2018).

Dari beberapa orangtua yang di wawancara makanan yang disajikan pada hanya mengikuti kemauan anak. Kurangnya kesadaran orangtua tentang pentingnya konsumsi gizi yang seimbang pada anak remaja membuat tim pengabdian memberi kesimpulan Pentingnya edukasi bagi para ibu yang biasanya menyiapkan makanan di rumah.

METODE

Dari permasalahan yang ditemui tim Pengabdian Masyarakat maka solusi yang diberikan adalah dengan melakukan Penyuluhan tentang pentingnya Gizi seimbang pada anak remaja, dan penyuluhan tentang piringku bagi para Ibu serta melakukan pelatihan menentukan menu makanan yang sesuai dengan Piringku. Tujuan kegiatan yang di lakukan oleh tim pengabdian untuk memberikan pengertian gizi seimbang pada orangtua khususnya ibu dan mengapa penting makanan dengan gizi seimbang pada anak remaja dan membantau ibu Menyusun menu makanan sehat dengan gizi seimbang. Di pertemuan pertama para ibu juga diberikan kuesioner pre test tentang gizi seimbang juga di minta menuliskan menu makanan yang sudah di makan anak dalam 3 hari . lalu pada pertemuan selanjutnya para ibu di jelaskan tentang piringku dan coba menilai apakah menu makanan yang sudah di tulis mengabarkan PIRINGKU yang direkomendasikan kemenkes. Lalu hari terakhir para ibu di minta Menyusun menu makanan dengan gizi seimbang serta PIRINGKU yang bisa dikonsumsi ada untuk 3 hari. Setelah itu para ibu diminta secara

bergantian mempresentasikan menu yang sudah di susun dan ibu lain yang mendengarkan bisa memberi masukan untuk kreasi makanan yang sedang di presentasikan.

HASIL

Para ibu memahami pentingnya kebutuhan Gizi seimbang bagi para Remaja yang akan mengalami pubertas. Selain itu para ibu sudah bisa Menyusun menu makana yang sehat dengan Gizi seimbang. Untuk mengetahui perubahan yang terjadi dapat dilihat dari hasil evaluasi pretest dan posttest pada table berikut:

Variable	Group		P Value
	Pre(N=20)	Post(N=20)	
Total Skor Kategori Jawaban			0,000**
Kurang	9(45%)	2(10%)	
Cukup	6(30%)	5(25%)	
Baik	5(25%)	13(65%)	

Tabel 1. Perbandingan Skor Sebelum dan sesudah Edukasi Pengetahuan gizi seimbang untuk para ibu



Gambar 1. Para ibu yang hadir mendapatkan leaflet Piringku dan Pentingnya Gizi seimbang



Gambar 2. Tim memberi penjelasan pentingnya Gizi seimbang dan isi PIRINGKU



Gambar 4. Para peserta lain memperhatikan dan mencatat masukan untuk yang mempresentasikan



Gambar 3. Peserta mempresentasikan menu yang sudah dibuat

PEMBAHASAN

Tidak semua orang akan mengalami masa puber pada waktu yang sama. Tahapan pubertas mengikuti jalur yang pasti dengan perkembangan perubahan fisik. Perubahan emosional pada masa puber mungkin tidak berkembang dengan kecepatan yang sama dengan perubahan fisik (López-Miralles et al., 2022). Beberapa anak perempuan mulai mengalami perubahan sejak dini, yang disebut pubertas dini. Anak perempuan lain mungkin tidak melihat perubahan sampai nanti, yang kadang-kadang disebut pubertas tertunda. Pubertas Dini pada remaja putri lebih mudah diketahui dari kejadian menarche yang lebih cepat dari pada remaja pada umumnya (Anwar et al., 2021). Banyak hal yang menyebabkan menarche dini pada remaja Putri salah satunya Faktor makanan sehari hari.

Dalam sebuah penelitian di Italia, faktor nutrisi yang mungkin memicu pubertas pada usia yang lebih muda telah ditentukan. Penelitian ini dilakukan pada makanan sekolah yang mengandung daging sapi dan produk unggas untuk menganalisis efeknya pada anak-anak sekolah. Produk makanan ini ditemukan memiliki residu hormon steroid, yang disarankan sebagai potensi penyebab pembesaran payudara pada murid di usia yang sangat muda (Al Agha, 2015).

Beberapa penelitian dilakukan pada anak perempuan di Amerika terbukti dari penelitian tersebut menemukan bahwa pola makan vegetarian telah memberikan kontribusi

yang signifikan dalam menunda proses menarche pada anak perempuan dan asupan sayuran yang lebih tinggi antara usia 3 dan 6 tahun pada anak perempuan terbukti menunda pubertas dan dimulainya menarche. Hal ini membantu dalam menunda proses pertumbuhan dan menahan hormon tubuh agar tidak mencapai puncak kecepatan tinggi pada anak Perempuan (Azrimaidaliza et al., 2019).

Penelitian di Thailand menemukan ada peningkatan obesitas yang mencerminkan konsumsi kalori yang tinggi, dari penelitian ini di temukan hubungan antara BMI dan usia saat menarche. Didapati setiap kenaikan satu unit BMI dikaitkan dengan penuruanan 0.7 tahun dalam usia menarche (Noipayak et al., 2017)

Anak remaja saat ini lebih sering mengkonsumsi makan cepat saji. Orangtua yang menjadi pemantau pertumbuhan dan perkembangan anak khususnya ibu terkadang menyiapkan makanan berdasarkan apa yang di inginkan anaknya bukan berdasarkan kebutuhannya. Pengetahuan ibu dalam mengelola jenis makanan sehat terkadang masih terbatas. Selain itu banyaknya tersebar makanan cepat saji terkadang menjadi alas an anak remaja lebih sering mengkonsumsinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Agha, A. E. (2015). Correlation between Nutrition and Early Puberty in Girls Living in Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of Womens Health Care*, 04(03), 1–4. <https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000233>
- Anwar, F. P., Nora, H., & Ridwan, M. (2021). Interaction of Physical Activity and Body Mass Index with Age at Menarche. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 9(4), 204–208. <https://doi.org/10.32771/INAJOG.V9I4.1498>
- Azrimaidaliza, A., Rita, R., & Nia, F. (2019). Contribution of Fast Food Consumption on Incidence Early Puberty Among Adolescent Girls. 3–7. <https://doi.org/10.4108/eai.13-11-2018.2283531>
- Chen, C., Chen, Y., Zhang, Y., Sun, W., Jiang, Y., Song, Y., Zhu, Q., Mei, H., Wang, X., Liu, S., & Jiang, F. (2018). Association between Dietary Patterns and Precocious Puberty in Children: A Population-Based Study. *International Journal of Endocrinology*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/4528704>
- García-Muñoz, S., Barlińska, J., Wojtkowska, K., Da Quinta, N., Baranda, A., Alfaro, B., & Santa Cruz, E. (2022). Is it possible to improve healthy food habits in schoolchildren? A cross cultural study among Spain and Poland. *Food Quality and Preference*, 99. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104534>
- Hong, Y. H., Woo, Y. J., Lee, J. H., Shin, Y. L., & Lim, H. S. (2020). Association between dietary habits and parental health with obesity among children with precocious puberty. *Children*, 7(11). <https://doi.org/10.3390/children7110220>
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Koç, N., Yardımcı, H., Arslan, N. N., & Uçaktürk, S. A. (2018). Nutritional Habits and Precocious Puberty in Girls: A Pilot Study. *The Journal of Pediatric Research*, 5(4), 201–207. <https://doi.org/10.4274/jpr.04796>
- Lee, H. S. (2021). Why should we be concerned about early menarche? *Clinical and Experimental Pediatrics*, 64(1), 26–27. <https://doi.org/10.3345/cep.2020.00521>
- López-Mirallas, M., Lacomba-Trejo, L., Valero-Moreno, S., Benavides, G., & Pérez-Marín, M. (2022). Psychological aspects of pre-adolescents or adolescents with precocious puberty: A systematic review. *Journal of Pediatric Nursing*, 64, e61–e68. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.01.002>
- Noipayak, P., Rawdaree, P., Supawattanabodee, B., & Manusirivithaya, S. (2017). Factors associated with early age at menarche among Thai adolescents in Bangkok: A cross-sectional study. *BMC Women's*
-

Health, 17(1), 4–9.
<https://doi.org/10.1186/s12905-017-0371-5>

Oh, C. M., Oh, I. H., Choi, K. S., Choe, B. K., Yoon, T. Y., & Choi, J. M. (2012). Relationship between body mass index and early menarche of adolescent girls in Seoul. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 45(4), 227–234. <https://doi.org/10.3961/jpmph.2012.45.4.227>

Pamelia, I. (2018). Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.

Subashree, A. (2019). Impact of poultry consumption by adolescent females – An analytical study. *Drug Invention Today*, 13(7), 1220–1223.

Yoo, J. H. (2016). Effects of early menarche on physical and psychosocial health problems in adolescent girls and adult women. *Korean Journal of Pediatrics*, 59(9), 357–363. <https://doi.org/10.3345/kjp.2016.59.9.357>