

PENINGKATAN KESEHATAN WANITA PRODUKTIF MELALUI INTEGRASI PEMENUHAN GIZI SEIMBANG DAN PENGELOLAAN KOLESTEROL

Titin Dewi Sartika Silaban¹, Maria Nuraeni², Margareta Haiti³, Theresia Anita⁴,
Novita Anggraini⁵

^{1,4}Program studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Musi Charitas
^{2,3}Program studi DIV Teknologi Laboratorium Medis, Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia
⁵Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia
email:: titindewi@ukmc.ac.id

Abstrak

Di dunia terdapat dua puluh lima juta wanita memasuki fase menopause setiap tahun nya. Data yang didapatkan bahwa terdapat 10.851.398 jiwa wanita dengan usia 30-34 tahun, kemudian berjumlah 10.504.708 jiwa pada usia 35-39 tahun pada tahun 2022. Permasalahan kesehatan yang dihadapi pada usia lanjut yaitu masalah kesehatan fisik dan psikologis. Pada perubahan fisik terjadi penurunan fungsi sistem tubuh, seperti saluran cerna, saluran kencing, saluran pernapasan, sistem kardiovaskular dan panca indera. salah satu penyakit sistem kardiovaskuler seperti tingginya kolesterol, asam urat (gout), diabetes dan lain sebagainya. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada wanita usia muda dan usia tua mengenai pola gizi nutrisi seimbang, menu gizi seimbang, dan mengetahui kadar kolesterol pada wanita usia premenopause. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan melakukan pemeriksaan kesehatan kepada wanita usai reproduktif dan menopause untuk mengetahui keadaan kesehatan nya serta memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan menu gizi seimbang. Pengabdian masyarakat ini menggunakan penyuluhan dengan alat bantu LCD, melakukan pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah, kolesterol dan glukosa. Pemeriksaan kesehatan didapatkan hasil bahwa dari 50 responden, didapatkan 4 (8%) responden dengan glukosa tinggi dan 34 (68%) responden dengan kolesterol tinggi. Penulis mengharapkan agar ibu-ibu usia reproduktif dan menopause untuk menjaga pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, mengurangi makanan dengan tinggi lemak dan diet rendah garam, melakukan aktifitas fisik, serta melakukan olahraga dengan rutin.

Kata Kunci: Wanita Usia Reproduksi, Gizi Seimbang, Tekanan Darah, Kolesterol, Glukosa.

Abstract

In the world there are twenty-five million women entering the menopause phase every year. Data obtained that there are 10,851,398 women aged 30-34 years, then 10,504,708 people aged 35-39 years in 2022. Health problems faced in old age are physical and psychological health problems. In physical changes there is a decrease in the function of body systems, such as the gastrointestinal tract, urinary tract, respiratory tract, cardiovascular system and five senses. one of the cardiovascular system diseases such as high cholesterol, uric acid (gout), diabetes and so on. This community service aims to provide health education to young and old women about balanced nutrition patterns, balanced nutrition menus, and determine cholesterol levels in premenopausal women. This research aims to provide education and conduct health checks to women after reproduction and menopause to find out their health conditions and provide education about the importance of maintaining health with a balanced nutritional menu. This community service uses counseling with LCD tools, conducting health checks such as blood pressure, cholesterol and glucose. The health examination found that out of 50 respondents, 4 (8%) respondents with high glucose and 34 (68%) respondents with high cholesterol. The author expects women of reproductive age and menopause to maintain a healthy lifestyle by consuming foods with balanced nutrition, reducing foods with high fat and low salt diets, doing physical activity, and doing regular exercise.

Keywords: Women Of Reproductive Age, Balanced Nutrition, Blood Pressure, Cholesterol, Glucose

PENDAHULUAN

Jumlah orang yang bertempat tinggal di negara Indonesia pada tahun 2022 didapatkan sebanyak 275,77 juta jiwa, dimana dari jumlah itu, didapatkan bahwa usia produktif dari umur 15 sampai dengan usia 64 tahun berjumlah 190,98 (69,25%) termasuk pada umur muda yang bekerja

dapat dikatakan dapat bekerja (muda) dan umur yang tidak dapat melakukan pekerjaan berjumlah 84,8 juta jiwa (30,75%) (BPS, 2022).

Setiap 12 bulan, perempuan akan memasuki masa lansia atau disebut dengan masa menopause dimana terdapat 25 juta jiwa perempuan mengalaminya di seluruh dunia. Pada tahun 2022 berdasarkan data yang di dapatkan bahwa umur wanita yang berusia 20-34 tahun berjumlah 10.851.398 dan sebanyak 10.504.708 jiwa terdapat pada umur 35-39 tahun (BPS, 2022).

Bertambahnya usia, tubuh menjadi semakin rentan mengalami gangguan kesehatan dikarenakan menurunnya fungsi-fungsi organ. Masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia yaitu a) menderita hipertensi (tekanan darah tinggi), tekanan darah sistolik atau diastoliknya masing-masing lebih besar dari 140 mmHg atau 90 mmHg. b) Diabetes yang juga dikenal sebagai diabetes melitus (DM) adalah suatu kondisi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah lebih dari 200 mg/dl yang disebabkan oleh rusaknya sel beta pankreas, yang merupakan organ penghasil insulin. c) Penyakit sendi, sering dikenal sebagai radang sendi, d) Penyakit Paru-paru Obstruktif Kronis (PPOK) adalah penyakit paru kronik (menahun) yang ditandai oleh hambatan aliran udara di saluran nafas, f) Depresi merupakan perasaan tertekan dan sedih yang terus menetap selama kurun waktu lebih dari 2 minggu (Eldiaz et al., 2018).

Pemenuhan kebutuhan gizi lansia yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia. Kebutuhan gizi lansia antara lain : Sebaiknya mengkonsumsi makanan dan minuman yang padat gizi, membatasi konsumsi gula, garam dan lemak jenuh, Membiasakan mengkonsumsi sumber kalsium dan vitamin D, seperti ikan, susu untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tulang dan gigi. Sering terpapar sinar matahari pagi juga dapat membantu pembentukan vitamin D aktif dalam tubuh, Membiasakan mengkonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, biji-bijian terutama sayuran yang berwarna hijau, merah atau orange, Minum air putih sesuai kebutuhan, Mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin B12, Kalium dan Zat Besi (Kemenkes, 2023).

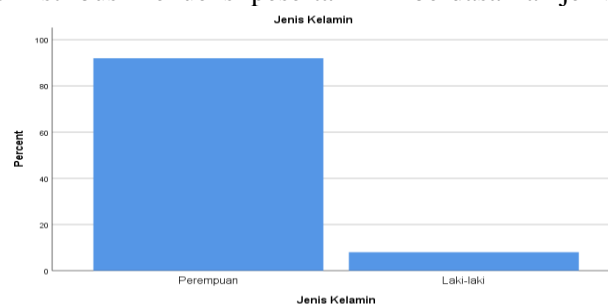
METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pendekatan partisipatif, sehingga khalayak sasaran dapat berperan aktif dalam setiap kegiatan dan penyelesaian masalah. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu penyampaian materi, pemeriksaan glukosa darah, asam urat dan kolesterol. Khalayak sasaran pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu PKK di Komplek puri impian II Kecamatan Sukajaya, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan berjumlah 50 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

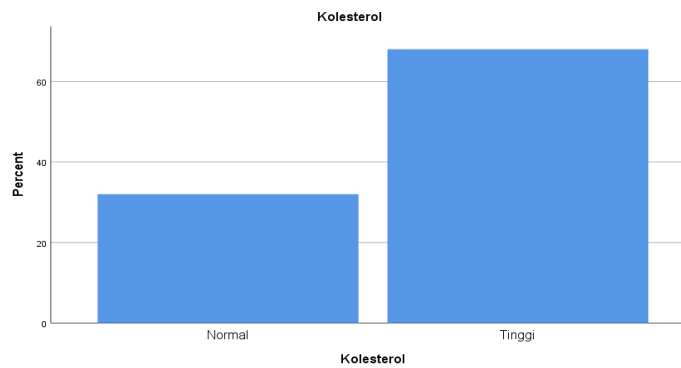
Komplek Puri merupakan tempat untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dimana merupakan sarana untuk menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Berdasarkan angket yang sudah disebar kepada ibu ibu PKK didapatkan hasil bahwa seluruh ibu-ibu PKK memberikan respon yang baik/positif mengenai edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Ibu-ibu usia reproduktif dan menopause mengikuti semua kegiatan dari awal sampai selesai secara tertib dan penuh perhatian. 50 ibu ibu, dikategorikan berdasarkan jenis kelamin, kelompok kolesterol, kelompok glukosa seperti pada grafik berikut:

Grafik 1. Distribusi frekuensi peserta PKM berdasarkan jenis kelamin



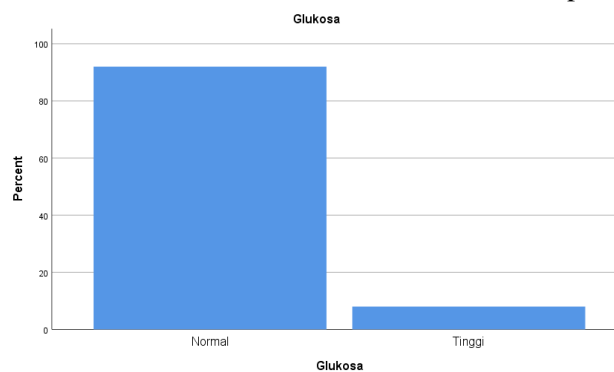
Dari 50 responden, didapatkan responden dengan jenis kelamin berjumlah 46 (92%) sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 4 (8%) responden.

Grafik 2. Distribusi frekuensi peserta PKM berdasarkan kolesterol



Berdasarkan grafik 2. didapatkan bahwa peserta yang mengalami kolesterol normal berjumlah 16 (32%) sedangkan peserta dengan kolesterol tinggi berjumlah 34 (68%) peserta.

Grafik 3. Distribusi frekuensi berdasarkan kelompok glukosa



Berdasarkan grafik 3 dapat dilihat bahwa peserta yang hasil pemeriksaan glukosa dalam darah didapatkan bahwa peserta dengan glukosa normal berjumlah 46 (92%) sedangkan peserta dengan glukosa tinggi berjumlah 4 (8%) peserta.

PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini di fokuskan pada peserta dengan kelompok usia reproduktif menuju masa menopause yang dimulai pada masa reproduktif menuju ke menopause.

Pentingnya ilmu pengetahuan, informasi, serta kepedulian terhadap gaya hidup sehat sangat mempengaruhi kesehatan terkhususnya pada wanita, dikarenakan dengan menerapkan gaya hidup sehat seperti menjaga kesehatan dengan menerapkan gizi seimbang dapat menghindari wanita usia reproduktif dan lansia terhadap penyakit yang sering terjadi seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan asam urat. Dikarenakan pada zaman ini banyak sekali makanan yang tinggi gula dan garam yang berisiko terjadi penyakit-penyakit pada masa reproduktif dan lansia, serta minimnya aktifitas fisik yang dilakukan sehingga meningkatkan resiko terjadinya penyakit.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya didapatkan bahwa terdapat hubungan riwayat hipertensi dengan kejadian pre eklami, hal ini nyatakan bahwa riwayat hipertensi dikarenakan karena salah satunya adalah pola hidup ibu yang kurang baik sehingga menyebabkan hipertensi dan terjadinya pre eklamsi dalam kehamilan (Silaban dan Rahmawaty, 2021).

Beberapa upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan yaitu memberikan edukasi kesehatan kepada ibu ibu apa itu kesehatan, tujuan, dan dampak apabila tidak menjaga gaya hidup sehat. Dengan adanya pemberian edukasi dan melakukan pemeriksaan kesehatan, para wanita usia reproduktif dan lansia dapat mengetahui keadaan kesehatannya serta dapat menambah wawasan dan informasi mengenai pentingnya meningkatkan kesehatan dengan mengkonsumsi makanan gizi seimbang, membatasi makanan tinggi lemak dan tinggi gula, melakukan aktifitas fisik, olahraga dan istirahat yang cukup dapat meningkatkan kesehatan dan menjaga pengelolaan kolesterol, tekanan darah, berat badan, asam urat dalam batas normal pada usia reproduktif dan menopause.



Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan dan pemberian edukasi mengenai gizi seimbang pada wanita reproduktif dan menopause.

Penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan merupakan tindak lanjut yang dilakukan kepada ibu-ibu usia reproduktif dan menopause sebagai upaya pencegahan kolesterol tinggi, hipertensi, kolesterol. Selama ini banyak sekali wanita reproduktif kurang peduli terhadap kesehatan nya dengan tidak menjaga pola makan dan membatasi makanan yang bisa membuat penyakit pada dirinya, oleh karena itu dengan pemberian edukasi dan pemeriksaan kesehatan, para ibu-ibu diharapkan dapat menjaga pola makan sehingga dapat menghindari penyakit pada masa usia reproduktif dan menopause

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut, dari hasil 50 responden yang didapatkan bahwa terdapat kolesterol tinggi berjumlah 34 (68%) peserta, glukosa tinggi berjumlah 4 (8%) peserta. Yang ada di wilayah tersebut untuk melakukan pendampingan berupa melakukan senam yang terjadwal untuk menjaga kesehatan tubuh. Ibu-ibu cukup antusias menyimak penyampaian penkes dari awal sampai akhir, beberapa orang mengajukan pertanyaan terkait materi penkes.

SARAN

Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan menjadi edukasi kepada masyarakat dan pembaca jurnal ini untuk dapat memberikan edukasi mengenai gizi seimbang pada masa produktif ataupun pada masa lansia, dikarenakan banyaknya penyakit atau masalah kesehatan yang diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat sehingga menyebabkan komplikasi penyakit yang bisa mengancam nyawa wanita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor UKMC dan LPPM Universitas Katolik Musi Charitas Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah memberikan dukungan secara finansial terhadap kegiatan dosen dalam pengabdian kepada masyarakat, kepada pihak Ketua RT, Kader dan ibu-ibu PKK yang telah membantu dalam kegiatan ini sehingga terlaksananya kegiatan PKM dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah M, et al. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Tata Boga*. Vol. 10(1), pp. 129–137. doi: ISSN: 2301-5012
- BPS. (2022). Sensus Penduduk Indonesia. S
- Eldiaz RK. et al. (2018). Kandungan Low Density Lipoprotein, High-Density Lipoprotein, Kolesterol Pada Kerang Kampak (*Atrina Pectinata*).
- Firdaus C. (2017). Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total Pada Wanita Menopause', Karya Tulis Ilmiah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- I Made Eka Santosa, M. Ikhsan. (2016). Pengaruh Teknik Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakrma Mataram. *Journal Prima*. Vol. 2 (2), pp. 31–44.
- Ibu P. (2018). Hubungan Pola Makan. Vol. 1, pp. 108– 122.
- Permenkes. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Menteri Kesehatan RI, 2020.

- Prathita YA, Syahredi S, Lipoeto NI. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol. 6 (1), pp 104-109.
- Rachmawti N. (2022). Peningkatan Derajat Kesehatan Jamaah Masjid Al-Hasanah Selama Pandemi Covid-19 melalui Skreening Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyaakat Kesehatan*. Vol. 2 Nomor 1.
- Silaban Titin Dewi Sartika , Eka Rahmawati. (2021). Hubungan Riwayat Hipertensi, Riwayat Keturunan Dan Obesitas Dengan Kejadian Preeklamsi Pada Ibu Hamil. *Journal Of Midwifery Science*. Vol. 1, No. 1.
- Simbolon D, Siregar A. and Talib, RA. (2020). Physiological factors and physical activity contribute to the incidence of type 2 diabetes mellitus in Indonesia. *Jurnal Kesmas*, Vol. 5 (3), pp. 120–127