

## **EDUKASI KESEHATAN HOLISTIK DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN DI PANTI ASUHAN FATMAWATI PALEMBANG**

**Theresia Anita<sup>\*1</sup>, Titin Dewi Sartika Silaban<sup>2</sup>, Maria Nuraeni<sup>3</sup>, Tezi Kharina Aprezia<sup>4</sup>,  
Lezi Mayang Sari<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Diploma Kebidanan, Universitas Katolik Musi Charitas Palembang  
e-mail: theresia.anita@ukmc.ac.id<sup>1</sup>, titindewi@ukmc.ac.id<sup>2</sup>, yuventia@ukmc.ac.id<sup>3</sup>, tezi@ukmc.ac.id<sup>4</sup>,  
lezi@ukmc.ac.id<sup>5</sup>

### **Abstrak**

Remaja seringkali mengalami banyak masalah yang terjadi meliputi kesehatan remaja yang dapat muncul diantaranya gizi remaja, gangguan menstruasi, anemia, keputihan, Pergaulan bebas, budaya tauran kurangnya remaja dalam aktivitas ibadah, kenakalan remaja dan kurangnya rasa percaya diri yang dapat berdampak pada kesejateraan remaja menyangkut kesehatan fisik, kesehatan psikologis dan kesehatan spiritual. Kesehatan tidak hanya masalah fisik semata, sehat juga menyangkut aspek lain seperti mental, spiritual juga ekonomi. keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Untuk itu, dalam melakukan upaya Kesehatan bagi masyarakat tentunya harus memperhatikan aspek fisik dan mental dengan tidak mengabaikan aspek lainnya. Kegiatan PkM ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja yang berada di panti asuhan Fatmawati untuk menjaga personal hygiene, gizi remaja, cuci tangan 6 langkah, pemeriksaan kesehatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan memberikan materi tentang personal hygiene, gizi remaja, cuci tangan 6 langkah. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa remaja mendapatkan pengetahuan kesehatan serta tertarik dengan materi yang diberikan, serta remaja dapat mengetahui hasil dari antropometri, TTV, dan glukosa darah remaja tersebut. Dari penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa remaja dapat memperoleh pengetahuan baru tentang personal hygiene, isi piringku (gizi remaja), cuci tangan 6 langkah, serta mengetahui hasil pemeriksaan pada remaja tersebut.

**Kata kunci:** Remaja, Edukasi, Personal Hygiene, Glukosa Darah

### **Abstract**

Adolescents often experience many problems that occur including adolescent health that can arise including adolescent nutrition, menstrual disorders, anemia, vaginal discharge, promiscuity, tauran culture lack of adolescents in worship activities, juvenile delinquency and lack of self-confidence which can have an impact on adolescent well-being regarding physical health, psychological health and spiritual health. Health is not only a physical problem, health also involves other aspects such as mental, spiritual as well as economic. a state of health, both physically, mentally, spiritually and socially that allows everyone to live socially and economically productive lives. For this reason, in making health efforts for the community, of course, it must pay attention to physical and mental aspects without neglecting other aspects. This PkM activity aims to provide education to adolescents at Fatmawati orphanage to maintain personal hygiene, adolescent nutrition, 6-step hand washing, health checks. The method used in this activity is counseling by providing material on personal hygiene, adolescent nutrition, hand washing 6 steps. The results of this activity show that adolescents gain health knowledge and are interested in the material provided, and adolescents can find out the results of anthropometry, TTV, and blood glucose of these adolescents. From this counseling, it can be concluded that adolescents can gain new knowledge about personal hygiene, contents of my plate (adolescent nutrition), 6-step hand washing, and know the results of the examination on the teenager.

**Keywords:** Adolescents, Education, Personal Hygiene, Blood Glucose

### **PENDAHULUAN**

Aspek yang terpenting pada salah satu kehidupan merupakan kesehatan pada diri sendiri, yang membantu manusia menjalankan aktivitasnya dengan sebaik-baiknya dalam menjalankan aktivitasnya. Kesehatan diartikan sebagai keadaan sejahtera secara fisik, psikologi, dan sosial yang bebas dari penyakit sehingga kegiatan yang berlangsung di dalamnya dapat berjalan dengan sebaik-baiknya. Untuk mencapai derajat kesehatan yang baik diperlukan adanya proses pembersihan lingkungan sekitar dan melakukan aktivitas yang baik bagi tubuh sehingga dapat menyehatkan individu, seperti

berolahraga, menjaga kesehatan tubuh, dan mengkonsumsi makanan bergizi yang baik bagi tubuh (Susanti & Kholisoh, 2018).

Pada remaja seringkali mengalami banyak masalah yang terjadi meliputi kesehatan remaja yang dapat muncul diantaranya gizi remaja, gangguan menstruasi, anemia, keputihan, Pergaulan bebas, budaya tauran kurangnya remaja dalam aktivitas ibadah, kenakalan remaja dan kurangnya rasa percaya diri yang dapat berdampak pada kesejateraan remaja menyangkut kesehatan fisik, kesehatan psikologis dan kesehatan spiritual. (Khuzaiyah et al., 2021).

Data dari Riskesdas,(2018), Cakupan aktivitas fisik di sumatera selatan 64 %. Adapun data pada remaja awal 64,4 % tidak cukup melakukan aktivitas fisik dan pada remaja akhir 49,6 % kurang melakukan aktivitas fisik. Dari sruvey tersebut membuktikan kurangnya aktivitas fisik pada remaja (Riskesdas, 2018).

Dari jurnal terdahulu yang diteliti oleh Dewi & Noviyana, 2022 di panti asuhan putri Muhammadiyah Tanjung terdapat 34 remaja setiap harinya mendapatkan jatah makanan dapur dengan menu standar. Deteksi anemia yang dilakukan oleh (Noviyana & Purwati, 2019) panti asuhan putri muhammadiyah didapatkan kesimpulan sebagaian besar kegiatan.

## METODE

Pada pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang dilakukan oleh tim dosen bersama dengan mahasiswa yaitu dalam bentuk edukasi kesehatan holistik audiovisual dan pemeriksaan kesehatan. Adapun kegiatan yang diberikan untuk Mitra PKM sebagai berikut : Edukasi Kesehatan Holistik, menggunakan audio visual yang dirancang oleh TIM PKM diantaranya : Aktifitas fisik (kebugaran tubuh), Nutrisi “ISI PIRINGKU” Kebutuhan Cairan Tubuh, Personal Hygine yakni Hand Hygiene, Genitalia Hygiene, Istirahat & Tidur. Pemeriksaan kesehatan yang meliputi: Pengukuran Tinggi Badan (TB) Pengukuran Berat Badan (BB), Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) d. Pengukuran Lingkar Lengan (LILA), Pengukuran Tekanan Darah (TD), Pemeriksaan Glukosa Darah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim PKM bersama dengan mahasiswa melakukan penyuluhan berupa edukasi kesehatan kepada anak dan remaja mengenai pentingnya menjaga kebersihan personal hygiene, mencuci tangan, pentingnya mengkonsumsi makanan dengan tinggi protein dan zat besi. Serta pentingnya untuk melakukan pemeriksaan hemoglobin dalam darah pada remaja untuk mengetahui keadaan kadar hemoglobin dalam remaja sehingga dapat melakukan pencegahan dan meningkatkan kebutuhan gizi dan zat besi pada setiap anak maupun remaja. Berdasarkan angket yang telah disebarluaskan kepada anak dan remaja mendapatkan hasil bahwa secara umum anak anak dan remaja baik perempuan dan laki-laki memberikan respon positif dan merasakan manfaat setalah diberikan edukasi/penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan berupa berat badan, tinggi badan, tekanan darah dan pemeriksaan darah yaitu hemoglobin dan glukosa darah.

Berdasarkan kuesioner kegiatan PKM, secara keseluruhan didaparkan bahwa antusiasme anak anak dan remaja sangatlah baik dan positif dimana dapat dilihat dari keaktifan mereka dalam bertanya, antusiasisme mereka ikut untuk dilakukan pemeriksaan kesehatan dan pemeriksaan darah serta mengikuti semua rangkaian kegiatan dari awal penyuluhan sampai pada acara pentupan sengan tertib dan perhatian. Dari hasil yang didapatkan pada saat melakukan kegiatan pengabdian kepada maskarakat bahwa responden yang mengikuti kegiatan tersebut dikategorikan berdasarkan jenis kelamin, kelompok umur.

Tabel 1. Distribusi remaja pengabdian kepada masyarakat kategori klasifikasi remaja, IMT, dan Glukosa Darah

No	Kategori	Frekuensi	%
<b>Klasifikasi remaja berdasarkan umur</b>			
1.	Remaja awal	7	17
2.	Remaja tengah	23	64
3.	Remaja akhir	6	19

<b>Indeks massa tubuh (IMT)</b>			
1	Underweight	9	25
2	Normal	23	64
3	Overweight	3	8
4	Obesitas tk I	1	3
<b>Glukosa darah</b>			
1	Normal	36	100
2	Tinggi	0	0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa remaja dengan kategori remaja awal yaitu 7 orang, remaja dengan kategori remaja tengah berjumlah 23 remaja, dan peserta dengan kategori remaja akhir berjumlah 6 remaja. 36 remaja yang mengikuti kegiatan penyuluhan PKM ini bahwa indeks massa tubuh peserta di kategorikan dalam 4 kategori, dari hasil pemeriksaan didapatkan bahwa kategori remaja dengan underweight berjumlah 9 responden, sedangkan kategori dengan normal weight atau berat badan normal berjumlah 23 remaja, overweight berjumlah 3 remaja, dan kategori obesitas tingkat 1 berjumlah 1 remaja . Hasil pemeriksaan glukosa darah bahwa dari 36 responden didapatkan bahwa semua remaja dengan batas gula darah normal.

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) terdahulu oleh Nuraeni, dkk (2023) menyatakan bahwa Pengetahuan, informasi, dan kepedulian terhadap kesehatan dan kesehatan reproduksi sangat mempergaruhi terjadinya anemia pada remaja, terjadinya penyakit dan terjadinya perilaku penyimpangan seksual pada remaja. Kasus anemia banyak terjadi pada kalangan remaja dikarenakan tingginya aktifitas remaja dalam kehidupan sehari-hari serta rendahnya atau minimnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi itu sendiri, serta banyaknya perilaku penyimpangan seksual pada remaja di era zaman sekarang, hal ini disebabkan karena pada masa remaja terjadi peningkatan hormon dan proses penemuan jati diri sehingga banyak remaja ingin melakukan hal yang belum pernah dilakukan tanpa memikirkan dampak dari perilaku penyimpangan seksual pada remaja. Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan reproduksi yaitu dengan memberikan edukasi kesehatan kepada remaja yaitu siswa SMP SMA Yos Sudarso dengan adanya penyuluhan kesehatan mengenai pendidikan kesehatan reproduksi remaja, Dampak perilaku penyimpangan seksual remaja, kemudian dilakukan pemeriksaan Hemoglobin (Hb), dan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) kepada remaja.



Gambar 1. Pengukuran tekanan darah dan pengukuran TB



Gambar 2. Pemeriksaan glukosa darah dan foto bersama

## SIMPULAN

Terlaksananya acara pengabdian kepada masyarakat yang telah terlaksana atau sudah terealisasi dengan melakukan penyuluhan berupa edukasi asuhan holistik, pemaparan materi dengan menu gizi seimbang pada remaja, pemutaran video mengenai olahraga kesehatan, demonstrasi cara melakukan cuci tangan 6 langkah, seimbang, pemeriksaan TB, BB, TD, pemeriksaan lab yaitu cek glukosa yang dilakukan pada setiap remaja yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Berdasarkan hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan pada remaja putri dan remaja putra yang di lakukan oleh tim dosen kebidanan dan teknik laboratorium medis didapatkan bahwa Terdapat 26 remaja dengan berat badan normal, 6 peserat dengan berat badan kurangm 1 remaja dengan berat badan berlebih, 1 remaja dengan beraat badan obesitas tingkat I dan keseluruhan remaja dengan glukosa darah yang dalam batas normal.

## SARAN

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan masukan dan sarana untuk mengembangkan pendidikan kesehatan kepada remaja mengenai pentingnya menjaga pola makan, edukasi dalam pemeriksaan SADARI dan pemeriksaan hemoglobin yang belum dilakukan pada kegiatan ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Katolik Musi Charitas yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini serta Panti Asuhan Fatmawati yang telah memberikan tim dosen dan mahasiswa untuk memberikan informasi kesehatan serta pemeriksaan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Culver, K. A., Whetten, K., Boyd, D. L., & O'Donnell, K. (2015). Yoga to Reduce Trauma-Related Distress and Emotional and Behavioral Difficulties among Children Living in Orphanages in Haiti: A Pilot Study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(9), 539–545. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0017>.
- Indra Ruswadi, N. Yulianingsih, Nafisah Itsna Hasni, M. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Fisik dan Mental Dengan Pendekatan Saintifik Booklet Yoga Fital Kuat (Ayo Jaga Kesehatan Fisik dan Mental dengan Berperilaku Sehat) Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia, 1(3), 35–45.
- Kemenkes RI. (2018). Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG) 2017. B Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Khuzaiyah, S., Muthoharoh, A., Chabibah, N., Susiatmi, S. A., Widiyastuti, W. (2021). PASHMINA: Pelayanan Kesehatan Remaja Enam Pos Secara Holistik Berbasis Pemberdayaan Masyarakat. *Jurnal Batik MU*. 1(1), 15–22.

- Marsidi, S. R., Dewanti, L. P., Melani, V., Psikologi, F., Ilmu, F., Universitas, K., Unggul, E., Kepa, D., & Jeruk, K. (2023). EDUKASI KESEHATAN MENTAL DAN KESEHATAN FISIK.
- Mashkoor Ahmad Lone, & Dr. P. Ganesan. (2016). Health and Nutritional Status of Orphan Children's Living in Orphanages with Special Reference to District Anantnag of Jammu and Kashmir. International Journal of Indian Psychology, 3(2).
- Noviyana, A., Keb, M., & Ph, P. M. (2019). Deteksi Anemia dan Thalasemia di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto. Dharma Bakti, 2(2).
- Nuraeni, M., Anita, T., Silaban, T. D. S. (2023). Pemeriksaan dan pendidikan kesehatan reproduksi serta perilaku seksual remaja. Community development journal. 4(5), 11431146.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156).
- Sari, L. I., Savitri, N. P. H., & Purnomo, Z. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Stunting Anak Usia 6-8 Tahun Di Sekolah Minggu Ananda. Jurnal Bina Cipta Husada, 18(2), 36–44.
- Susanti, E., Kholisoh, N. (2018). Kontruksi Makna Kualitas Hidup Sehat. Jurnal Lugas. 2(1), 3