

**ASUHAN KEBIDANAN PADA REMAJA DENGAN GIZI KURANG DI KLINIK
ROHUL SEHAT DESA RAMBAH**

Evi Kristina¹

Program S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan

Universitas Pasir Pengaraian

Vie_cristina@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada masa ini dimana pertumbuhan fisik, mental dan emosional berubah sangat cepat. Makanan dengan gizi seimbang dan pola makan sehat sangat penting dalam periode ini untuk membantu tumbuh dan berkembang dengan baik. Pada usia remaja, masalah gizi biasanya berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang juga terkait dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja.

Tujuan : Melaksanakan asuhan kebidanan pada remaja dengan gizi kurang di Klinik Rohul Sehat Desa Rambah secara komprehensif dengan menggunakan manajemen 7 langkah varney.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara, pemeriksaan fisik dan observasi.

Hasil : Setelah dilakukan asuhan kebidanan dengan gizi kurang yang berlangsung secara bertahap dengan pendidikan kesehatan dalam waktu 3 minggu sudah teratasi.

Kesimpulan : Diharapkan dapat lebih memberikan informasi selengkapnya remaja dengan gizi kurang.

Kata Kunci : Remaja, Gizi Kurang

ABSTRACT

Midwifery Care for Adolescents with Malnutrition at Rohul sehat Clinic in Rambah Village

Background: Adolescence is a period of transition from children to adults. This is a time of rapid physical, mental and emotional growth. Food with balanced nutrition and a healthy diet is very important in this period to help grow and develop properly. In adolescence, nutritional problems are usually closely related to lifestyle and eating habits which are also related to physical changes and adolescent energy needs.

Objective: To comprehensively implement midwifery care for undernourished adolescents at the Rohul Sehat Clinic, Rambah Village, using 7 langkah varney management.

Methods: *This study uses an observational descriptive research method with a case study approach. Data collection techniques by means of interviews, physical examination and observation.*

Result : *After the midwifery care with malnutrition which took place gradually with health education within 3 weeks has been resolved.*

Conclusion: *It is hoped that it can provide more complete information on adolescents with malnutrition.*

Keywords: *Adolescents, Malnutrition*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada masa ini dimana pertumbuhan fisik, mental dan emosional berubah sangat cepat. Pada saat proses pematangan fisik, mental dan emosional berubah sangat cepat. Pada saat proses pematangan fisik terjadilah perubahan komposisi tubuh baik tinggi badan maupun berat badan yang akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi seseorang. Makanan dengan gizi seimbang dan pola makan sehat sangat penting dalam periode ini untuk membantu tumbuh dan berkembang dengan baik.¹⁾

Menurut riset kesehatan data (Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa secara nasional terdapat remaja dengan umur 13-15 tahun yang tergolong kurus sebanyak 11,1%, tergolong pendek 35,1% dan remaja yang mengalami obesitas (sangat gemuk) sebanyak 2,5%, sedangkan pada remaja umur 16-18 tahun yang tergolong kurus sebanyak 9,4%, tergolong pendek 31,4% dan remaja yang mengalami obesitas (sangat gemuk) sebanyak 1,6%.¹⁾

Pada usia remaja, masalah gizi biasanya berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang juga terkait dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja. Beberapa masalah gizi yang sering ditemui pada remaja Kegemukan dan Kurang Energi Kronis (KEK) penyebabnya adalah asupan gizi kurang dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama, Kekurangan zat gizi mikro penyebabnya kekurangan asupan gizi yang mengandung vitamin dan mineral, Anemia penyebabnya adalah kekurangan zat besi, dan Gangguan makan (anoreksia nervosa dan bulimia nervosa) penyebabnya keyakinan masyarakat tentang tubuh ideal bagi perempuan dan laki-laki.²⁾

Pada usia remaja tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk pertumbuhan fisiknya saja tetapi juga untuk perkembangan organ tubuh khususnya organ seksualnya. Oleh karena itu tubuh memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein serta zat gizi mikro baik vitamin dan mineral. Jumlah kebutuhan gizi untuk masa remaja ini ditetapkan dalam Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (2013), untuk anak laki-laki 13-15 tahun dengan berat badan 46 kg, tinggi badan 158 cm dan usia 16-18 tahun dengan berat badan 56 kg dan tinggi 165 cm, sementara perempuan usia 13-15 tahun dengan berat badan 46 kg, tinggi badan 155 cm dan usia 16-18 tahun dengan berat badan 50 kg dan tinggi 158cm.²⁾

Penulis mempunyai tujuan melaksanakan asuhan kebidanan pada remaja dengan gizi kurang di Klinik Rohul Sehat Desa Rambah secara komprehensif dengan

menggunakan manajemen 7 langkah varney yaitu mampu melakukan pengkajian yang terdiri dari data subyektif dan data obyektif, menginterpretasikan data yang timbul meliputi diagnosa kebidanan, masalah dan kebutuhan, menentukan diagnosa potensial, menentukan identifikasi penanganan segera, menyusun rencana asuhan yang efektif berdasarkan kebutuhan pada remaja dengan gizi kurang melaksanakan rencana asuhan, dan melakukan evaluasi hasil asuhan yang telah diberikan pada remaja dengan gizi kurang.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara, pemeriksaan fisik dan observasi. Penulis menggunakan metode studi kasus dengan metode 7 langkah varney, lokasi Klinik Rohul Sehat Desa Rambah. Subyektif studi kasus adalah remaja dengan gizi kurang umur 15 tahun dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan tepat, waktu studi kasus pada tanggal 20 Desember sampai 10 Januari 2022.

Hasil

Pada pengkajian yang dilakukan penulis pada kasus kurang yaitu mengumpulkan data dasar meliputi data subyektif dan data obyektif. Data subyektif adalah mengumpulkan semua data yang dibutuhkan untuk mengevaluasi keadaan pasien dan mengumpulkan semua informasi yang akurat dari semua sumber yang berkaitan dengan kondisi pasien.⁽⁶⁾ Data pada kasus Nn. I, Klien mengatakan bernama Ny. I umur 15. Datang ke klinik Rohul Sehat pada tanggal 20 Desember 2021 pada pukul 13.00 WIB. Klien mengatakan ingin memeriksakan kondisinya dan mengeluh lemah, letih, lesu dan susah makan. Klien mengatakan hari pertama haid terakhir tanggal 20 November 2021. Menarhe 13 Tahun, siklus 1-2 bulan sekali, tidak teratur, lamanya 4-7 hari, banyaknya 2-3x ganti pembalut dalam sehari, nyeri haid kadang-kadang, flour albus tidak ada. Riwayat Ginekologi tidak ada, tidak mempunyai riwayat penyakit keturunan, riwayat psikososial baik. Kebiasaan sehari-hari tidur malam 7-8 jam. Menu makanan 1-2x sehari, makan pagi hampir sering dilewatkan lebih memilih minum teh manis saja, minum 5-6 gelas/hari, kebiasaan makan nasi dan lauk, tidak suka sayur dan buah.

Data obyektifnya meliputi pada pemeriksaan umum pada tanggal 20 Desember 2021 di dapatkan keadaan umum: baik, kesadaran : composmentis, TTV: TD: 110/70 mmHg, N: 78x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,5 °C, BB: 38 kg, TB: 155cm, LILA: 21 cm, IMT: 16 kg/m² (Kurus). Pada pemeriksaan pemeriksaan fisik wajah tampak pucat tetapi konjungtiva tidak anemis dan pemeriksaan lainnya baik, tidak ditemukan kelainan. Pemeriksaan Laboratorium tidak dilakukan.

Diagnosa yang didapatkan Nn.I usia 15 Tahu dengan gizi kurang. Diagnosa potensial dan tidakan segera tidak dilakukan. Asuhan yang diberikan kepada Klien adalah melakukan *inform consent*, memberitahu hasil pemeriksaan, memberikan penkes tentang makan dengan gizi seimbang dan pola makan sehat, menganjurkan klien untuk sarapan dipagi hari setiap hari dan makan 3x sehari, menganjurkan klien

untuk olahraga seperti jalan santai, lari atau aktifitas yang membakar kalori selama 30 menit, menganjurkan klien untuk minum air putih 8 gelas atau 2 liter dalam sehari, menganjurkan klien agar tidak terlalu lama duduk seperti menonton televisi dan bermain gawai, menganjurkan datang ke tenaga kesehatan apabila ada keluhan lain dan dokumentasi.

Pembahasan

Masa remaja merupakan suatu fenomena pertumbuhan yang menuntut terpenuhinya kebutuhan akan zat gizi yang seimbang guna tercapainya potensi pertumbuhan maksimal. Ketika gizi pada remaja tidak terpenuhi, maka akan terjadi berbagai hambatan dalam pertumbuhan. Selain adanya perubahan biologi dan fisiologi, pada masa ini remaja juga mengalami perubahan psikologis dan sosial. Remaja berusaha mencari jati diri dengan tampil percaya diri. Pada masa ini, remaja juga sangat rentan terhadap masalah gizi. Masalah pada remaja terkait gizi yang utama adalah terjadinya anemia defisiensi besi, malnutrisi seperti gizi kurang, perawakan tubuh yang pendek sampai dengan gizi lebih dan obesitas.⁴⁾

Pada pemeriksaan obyektif didapatkan BB: 38 Kg dan TB 155 cm, maka hasil IMT: 16 kg/m^2 didapatkan kesimpulan pada klien kategori kurus. Gizi kurang merupakan keadaan kurang sehat akibat kurang makan dan nutrisi dalam jangka waktu tertentu. Gizi kurang dapat ditentukan dengan penilaian IMT dan gizi kurang ada di angka 17-18.5 dan kurang dari 17.⁵⁾

Adapun kecukupan gizi pada remaja dapat diukur melalui status gizi yang dapat di analisa menggunakan pengukuran indeks masa tubuh (IMT). IMT merupakan hasil dari pembagian berat badan dalam satuan kilogram dengan tinggi badan yang dikuadratkan dalam satuan sentimeter ($\text{BB (kg) / TB}^2 \text{ (cm)}$).⁴⁾

Promosi kesehatan adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan kesehatan pada remaja. Promosi kesehatan juga dapat diartikan sebagai sebuah proses yang memungkinkan orang untuk meningkatkan kesehatannya dan juga sebagai usaha untuk meningkatkan derajat kesehatan mereka. Promosi kesehatan juga menjadi prioritas dalam usaha menjaga kesehatan dan menghindari efek kesehatan jangka panjang pada individu. Pada tingkat individu, promosi kesehatan bertujuan untuk mempromosikan kesehatan dan gaya hidup sehat melalui perubahan perilaku pribadi. Intervensi ini juga termasuk pada mempromosikan nutrisi yang baik, melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terlibat dalam usaha pencegahan penyakit.⁵⁾

Pada pelaksanaan tindakan yang dilakukan memberikan penkes tentang makan dengan gizi seimbang dan pola makan sehat, menganjurkan klien untuk sarapan dipagi hari setiap hari dan makan 3x sehari, menganjurkan klien untuk olahraga seperti jalan santai, lari atau aktifitas yang membakar kalori selama 30 menit, menganjurkan klien agar tidak terlalu lama duduk seperti menonton televisi dan bermain gawai, menganjurkan klien untuk minum air putih 8 gelas atau 2 liter dalam sehari.

Penyuluhan yang penting adalah makan dengan gizi seimbang dan pola makanan sehat. Remaja saat ini banyak yang mengalami gizi yang tidak seimbang

dengan kebutuhan tubuhnya. Hal ini disebabkan karena remaja lebih cenderung suka mengonsumsi makanan rendah serat, natrium yang tinggi, dan makanan berlemak dibandingkan dengan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral. Angka kecukupan gizi (AKG) yang harus dipenuhi oleh remaja dapat mengikuti pedoman “Isi Piringku” yang disusun oleh Kemenkes RI (2019). Adapun pedoman dari “Isi Piringku” adalah mengonsumsi makanan pokok, beraneka ragam lauk lauk, sayuran, dan buah-buahan, serta dilengkapi dengan aktivitas fisik selama 30 menit dalam sehari, dan minum 8 gelas air dalam sehari.^{1,2,4)}

Menganjurkan klien untuk sarapan dipagi hari setiap hari dan makan 3x sehari. Sarapan adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang sebelum melakukan kegiatan atau aktivitasnya di pagi hari. Sarapan penting dilakukan untuk mengisi perut setelah malam tidak ada makanan yang masuk ke dalam perut. Pada sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Menu sarapan setidaknya memenuhi seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Didalam sarapan, sebaiknya mengandung karbohidrat, protein, lemak vitamin, mineral, dan serat serta air yang cukup. Umumnya sarapan dilakukan pada jam 06.00 pagi. Tanpa sarapan, maka seseorang akan rawan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa yang dibawah angka normal. Karena cadangan gula darah (glukosa) didalam tubuh seseorang hanya cukup untuk mendukung aktivitas individu dengan durasi dua sampai tiga jam di pagi hari. Hipoglikemia menyebabkan tubuh yang gemetar, pusing, dan sulit untuk memfokuskan konsentrasi karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi untuk otak.⁶⁾

Beberapa alasan dijadikan untuk melewatkan sarapan seperti tidak nafsu makan, terbiasa tidak makan pagi, mual jika makan terlalu pagi, terlambat jika makan pagi, dan lain lain. Sarapan pagi sangat penting karena untuk memulai aktivitas, tubuh memerlukan energi dan kalori yang cukup besar. Bagi remaja, sarapan pagi penting untuk menjaga produktivitas dan fokus selama belajar di dalam kelas sehingga pelajaran yang diajarkan oleh guru di depan kelas dapat di serap dengan baik dan berpengaruh pada prestasi belajar. Kebiasaan makan pagi atau sarapan harus diterapkan dan dipertahankan dalam setiap keluarga.⁶⁾

Menganjurkan klien untuk olahraga seperti jalan santai, lari atau aktifitas yang membakar kalori selama 30 menit, menganjurkan klien agar tidak terlalu lama duduk seperti menonton televisi dan bermain gawai. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan. Selain pola makan, yang memengaruhi status gizi adalah aktifitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energy yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus-

menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya.⁷⁾

Kesimpulan

Pengkajian diperoleh data pasien bernama Nn. I umur 15 tahun. Keluhan utama pasien ingin memeriksakan kondisinya dan mengeluh lemah, letih, lesu dan susah makan. Pada pemeriksaan Objektif didapatkan TB: 155cm, LILA: 21 cm, IMT: 16 kg/m² (Kurus). Dapat diinterpretasikan diagnosa kebidanan yaitu Ny. I umur 15 tahun dengan gizi kurang. Tujuan intervensi dari diagnosa tersebut adalah setelah dilakukan tindakan selama 3 minggu diharapkan klien mampu menunjukkan perubahan pola makan dan kebiasaan sehari-hari sehingga tidak ada lagi gizi kurang.

Rencana dan tindakan asuhan yang diberikan secara menyeluruh sesuai dengan keluhan dan keadaan klien yaitu melakukan *inform consent*, memberitahu hasil pemeriksaan, memberikan penkes tentang makan dengan gizi seimbang dan pola makan sehat, menganjurkan klien untuk sarapan dipagi hari setiap hari dan makan 3x sehari, menganjurkan klien untuk olahraga seperti jalan santai, lari atau aktifitas yang membakar kalori selama 30 menit, menganjurkan klien untuk minum air putih 8 gelas atau 2 liter dalam sehari, menganjurkan klien agar tidak terlalu lama duduk seperti menonton televisi dan bermain gawai, menganjurkan datang ke tenaga kesehatan apabila ada keluhan lain dan dokumentasi. Asuhan yang diberikan pada Nn. I sudah dilaksanakan sesuai dengan rencana Hasil yang didapatkan pada Nn. I sudah terbiasa dengan makan makanan seimbang dan pola makan yang sehat, sarapan setiap pagi dan olahraga seperti jalan santai setiap sore.

Saran

1. Bagi Klinik

Diharapkan agar lebih memberikan dan meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan pada pasien dengan gizi kurang pada remaja.

2. Bagi Bidan

Diharapkan dapat lebih memberikan informasi selengkapnya remaja dengan gizi kurang.

3. Bagi Pasien

Diharapkan remaja dan keluarga memperhatikan keadaan remaja dan dapat membantu memenuhi kebutuhan remaja agar gizi kurang tidak terjadi lagi. Remaja diharapkan selalu mengkonsumsi makan makanan seimbang dan pola makan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Remaja Sehat itu Keren. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2019
2. Indonesia, Kementerian Kesehatan RI. Direktorat jendral Kesehatan Indonesia. Buku Panduan Untuk Siswa: Aksi Bergizi, hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2019

3. Pritasari, dkk. Bahan Ajar Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2017
4. Ramadhani, K. dan Khofifah H. Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan Global, Vol.4, No.2. 2021
5. Mulyana, D.A. dan Nugroho, P.S. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dan gejala stress dengan Gizi Kurang Pada Remaja. Jurnal Bornea Student Reseach (BSR) Volume 2, No. 1. 2020
6. Nurhayati, dan Nugroho, P.S. Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Jumlah Anggota Keluarga Terhadap Gizi Kurang Pada Remaja. Jurnal Bornea Student Reseach (BSR) Volume 2, No. 2. 2021
7. Novitayanti, R.D. dan Marfuah D. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. The 6st University Reseach Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang. P 421-6