

**The Overview of Nutritional Status, Physical Activity, Menstrual Patterns, and Washing Behavior on teenagers**  
**Gambaran Status Gizi, Aktivitas Fisik, Pola Menstruasi, dan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Remaja**

Hartati Bahar<sup>1</sup>, Indah N. Hasanah<sup>2</sup>, Hariati Lestari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo. Kendari

Korespondensi

Email : [tatikbahar@gmail.com](mailto:tatikbahar@gmail.com)

**Abstract**

*Anemia is a common health problem in Indonesia. One-third of teenagers, or three to four out of ten teenagers, suffer from anemia. The aim of this research was to determine the nutritional health picture of adolescent girls at SMPN 12 Kendari based on their level of exercise, menstrual cycle, and habit of washing their hands with soap (CTPS). The population in this study was 42 grade 9 students. The sampling technique was simple random sampling with a research sample of 30 young women. Questionnaires are used to collect data to measure respondents' attitudes and behavior. The results showed that of the 30 respondents whose data were taken, there were 15 respondents who had a thin nutritional status (50%), there were 20 respondents who did light exercise (66.7%), there were 24 respondents with normal menstrual patterns (80%), and There were 21 respondents who had hand washing behavior that met the requirements (65.6%). It is hoped that young women will pay more attention to their daily consumption patterns so that they comply with balanced nutrition to improve their nutritional status.*

**Key words :** Anemia, nutritional status, physical activity, menstrual pattern, CTPS

**Abstrak**

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi di Indonesia. Sepertiga remaja, atau tiga hingga empat dari sepuluh remaja, menderita anemia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kesehatan gizi remaja putri SMPN 12 Kendari dengan tingkat olah raga, siklus menstruasi, dan kebiasaan mencuci tangan memakai sabun (CTPS). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 42 orang siswa kelas 9. Tehnik pengambilan sampling secara simple random sampling dengan sampel penelitian 30 remaja putri. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data guna mengukur sikap dan perilaku responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diambil datanya terdapat 15 responden yang memiliki status gizi kurus (50%), terdapat 20 responden yang melakukan olahraga ringan (66,7%), terdapat 24 responden dengan pola menstruasi normal (80%), dan terdapat 21 responden yang memiliki perilaku cuci tangan yang memenuhi syarat (65,6%). Diharapkan agar remaja putri lebih memperhatikan pola konsumsi harian agar sesuai dengan gizi seimbang untuk memperbaiki status gizinya.

**Kata Kunci:** Anemia, aktivitas fisik, pola menstruasi, CTPS

## **Pendahuluan**

Sejak bayi hingga dewasa, seseorang melewati masa remaja, masa perubahan fisik dan mental yang luar biasa. Perkembangan seks sekunder, perubahan seks primer, dan percepatan pertumbuhan adalah transformasi yang paling terlihat dan mudah diidentifikasi dalam biologi. Perubahan perspektif, suasana hati, dan emosi merupakan tanda-tanda pergeseran psikologis pada masa transisi ini (Asnidar et al., 2022). Secara khusus, perempuan muda mempunyai risiko lebih tinggi mengalami gangguan gizi seperti anemia. Hal ini karena menstruasi bulanan dan percepatan perkembangan fisiologis yang cenderung cepat pada wanita muda menyebabkan mereka kehilangan simpanan zat gizi misalnya zat besi. (Farinendya A, 2019).

Remaja putri paling sering mengalami kekurangan zat besi, hal ini jika dibiarkan akan berakibat buruk, sel darah merah pada remaja yang anemia tidak dapat berikatan dengan oksigen dalam darah, tubuh kekurangan oksigen yang dibutuhkannya. Performa pembelajaran disekolah menurun ketika kadar oksigen terlalu rendah. Remaja yang anemia ini rentan sakit, lemah, letih, lesu karena daya tahan tubuh yang buruk. Konsumsi zat besi yang tidak mencukupi merupakan penyebab utama terjadinya anemia. Orang yang pola makannya kurang bervariasi,

terutama dari segi protein, cenderung memiliki konsumsi zat besi yang rendah. Kekurangan zat besi terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan cukup protein, sehingga menghambat transfer zat besi. Selain itu, banyak mengandung protein pada makanan kaya protein, seperti daging, ikan, dan ayam. Remaja perempuan lebih mungkin menderita anemia defisiensi besi dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini karena peningkatan kebutuhan zat besi dikaitkan dengan menstruasi bulanan dan pertumbuhan pesat pada remaja putri. (Maharani S, 2022.).

World Health Organization (WHO) Pada tahun 2019, menurut data kesehatan dunia tahun 2021, prevalensi global anemia pada wanita usia subur (15-49 tahun), termasuk remaja, adalah sebesar 29,9%. anemia adalah 29,6%. Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar Balitbangkes tahun 2018 di Indonesia, anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja, khususnya remaja putri, dengan prevalensi sekitar 27,2% pada kelompok usia 15-24 tahun. Sebagai perbandingan, angka anemia pada pria muda lebih rendah, yaitu 20,3%. Kebiasaan makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap hal ini.

Anemia meningkat di Indonesia, menurut statistik Riskesdas 2018; Meskipun 23,9% remaja perempuan menderita penyakit ini pada

tahun 2013, jumlah tersebut meningkat menjadi 32% pada tahun 2018. Dengan frekuensi sebesar 31,2% pada tahun 2019, anemia dianggap sebagai masalah kesehatan tingkat sedang di Indonesia, khususnya pada kelompok usia produktif seperti remaja, Meskipun 78,81% masyarakat Sulawesi Tenggara memiliki akses terhadap pil penambah darah pada tahun 2017, angka tersebut turun menjadi 75,35% pada tahun 2018. Prevalensi anemia di wilayah tersebut meningkat dari 33,2% pada tahun 2017 menjadi 42,1% pada tahun 2018. Pemerintah telah mengambil kebijakan untuk melakukan pemeriksaan. untuk anemia pada siswa SMP dan SMA kemudian mengungkapkan hasilnya kepada remaja karena angka tersebut masih cukup tinggi. Dari total sasaran 15.772 pada tahun 2019, sebanyak 15.597 remaja putri di Kota Kendari diberikan tablet suplemen darah (TTD). Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Kristen Indonesia menunjukkan pola makan berhubungan dengan kejadian anemia sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja adalah kelompok rentan anemia (Adriani A, 2019), kerentanan zat gizi mikro ini

### **Metode**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran status gizi dan aktivitas fisik, pola menstruasi, dan cuci tangan

dapat mempengaruhi status gizi remaja karena status gizi, anemia, dan pola konsumsi sangat erat kaitannya.

Dalam penelitian lain didapatkan hasil beberapa faktor resiko lain yang mempengaruhi terjadinya anemia yaitu data antropometri, aktivitas fisik, pola menstruasi, perilaku hidup bersih dan sehat juga perilaku makan (Asdidar, 2022). Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran tentang status gizi, aktifitas fisik, pola menstruasi, perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS) pada remaja di SMPN 12 Kendari. Aktifitas fisik pada remaja perlu dikontrol agar remaja tidak obesitas, aktifitas fisik juga perlu dijaga agar sejalan dengan kebutuhan gizi remaja karena jika aktifitas fisik padat dan nutrisi kurang dapat menyebabkan malnutrisi. Pola menstruasi yang teratur akan membuat remaja kehilangan darah dan zat besi lebih banyak dibandingkan wanita dengan siklus menstruasi tidak teratur, begitu juga dengan perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS) dapat mencegah remaja dari penyakit infeksi yang dapat mengganggu absorpsi zat besi dalam tubuh remaja.

pakai sabun (CTPS) pada siswa SMPN 12 Kendari. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 42 orang siswa kelas 9. Tehnik pengambilan

sampling secara simple random sampling dengan sampel penelitian 30 remaja putri. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data guna mengukur sikap dan perilaku responden. Variabel Status Gizi diukur dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) , membandingkan

Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) responden, variabel aktifitas fisik, pola menstruasi, diukur dengan menggunakan kuesioner, dan perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS) diukur dengan menggunakan kuesioner dan simulasi CTPS.

## Hasil

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (N=30)	Persen (100%)
Usia		
13 Tahun	25	83,3
14 Tahun	5	16,7
Status Gizi		
Kurus	15	50
Normal	13	43,3
Obesitas	2	6,3
Aktivitas Fisik		
Ringan	20	66,7
Sedang	8	26,7
Berat	2	6,3
Pola Menstruasi		
Normal	24	80
Tidak Normal	6	20
Cuci Tangan Pakai Sabun		
Memenuhi Syarat	21	65,6
Tidak Memenuhi Syarat	9	28,1

## Pembahasan

### *Gambaran Aktivitas Fisik dengan Status Gizi*

Data penelitian ini menunjukkan ada 20 peserta yang melakukan aktivitas fisik sedang, 9 orang berstatus gizi kurus (45%), 9 orang berstatus gizi normal (45%), dan 2 orang berstatus gizi gemuk (6,6%). Terdapat 8 orang yang melaporkan hanya sedikit aktivitas fisik;

Status gizi buruk sebanyak 5 orang (62,5%) dan status gizi normal sebanyak 3 orang (37,5%). Dari jumlah responden tersebut, 50% berstatus gizi kurus dan 50% berstatus gizi normal; kedua kelompok terlibat dalam aktivitas fisik seperti banyak duduk, menulis, dan membaca dalam waktu lama di sekolah merupakan aktivitas fisik

harian sebagian besar remaja. Latihan fisik yang teratur merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Selain meningkatkan kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan, olahraga teratur memiliki efek menguntungkan lainnya bagi tubuh, salah satunya adalah peningkatan status gizi. (Aramico, 2018).

Siswa perempuan dalam penelitian ini cukup aktif. Survei dan wawancara langsung menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan olahraga berat, aktivitas fisik ringan dan sedang lebih populer di kalangan pelajar perempuan. Setiap hari, siswi menghabiskan waktu sekitar delapan jam di kelas, dan melalui wawancara diketahui bahwa sebagian kecil siswa tersebut berangkat ke kelas dengan kendaraan bermotor. Penelitian lain banyak yang mengemukakan bahwa aktifitas fisik remaja putri kebanyakan adalah aktifitas fisik ringan seperti penelitian yang dilakukan di siswi kelas VIII di SMPN 20 Surabaya bahwa tidak menemukan korelasi signifikan secara statistik ( $p = 0,68$ ) antara jumlah aktivitas fisik dengan kondisi gizi. (Ovita, 2019).

#### *Gambaran Pola Menstruasi dengan Status Gizi*

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 24 responden, 24 orang memiliki siklus menstruasi teratur, 15 orang berstatus gizi kurus (62,5%), 7 orang berstatus gizi normal (29,2%),

dan 2 orang berstatus gemuk (6,8%). Meskipun demikian, 6,6% responden melaporkan siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 6,6% melaporkan kondisi gizi normal. Data ini menunjukkan bahwa dari total 24 responden, 24 orang memiliki siklus menstruasi teratur, 15 orang berstatus gizi kurus (62,5%), 7 orang berstatus gizi normal (29,2%), dan 2 orang berstatus gemuk (6,8%).

Meskipun demikian, 6,6% responden melaporkan siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 6,6% melaporkan kondisi gizi normal. Status gizi akan menggambarkan jumlah makanan dan zat gizi lain yang masuk ke dalam tubuh. Masalah infertilitas pada wanita muda mungkin diperburuk oleh ketidakseimbangan hormon, yang bermanifestasi sebagai siklus ovulasi tidak teratur yang disebabkan oleh malnutrisi. Selain masalah-masalah ini, kekurangan gizi dapat mengganggu fungsi reproduksi, pertumbuhan terhambat dan kematangan seksual, serta berdampak pada fungsi banyak organ tubuh. Gejala gangguan fungsi reproduksi antara lain siklus menstruasi yang tidak teratur. (Novita, 2018). Kesuburan seorang wanita bergantung pada gizi atau makanan, selain perkembangan fisik dan mental, pertumbuhan, dan pendewasaan. Kesehatan reproduksi dapat ditingkatkan dengan pola makan yang tepat. Oleh karena itu, siklus

menstruasi pun akan berubah. Pertumbuhan sangat dipengaruhi oleh kondisi gizi, dan gangguan menstruasi sangat dipengaruhi oleh fungsi reproduksi yaitu fungsi organ tubuh. Nutrisi yang cukup, energi, protein, lemak, dan ketersediaan nutrisi penting sebagai bahan pembangun tubuh diperlukan untuk perkembangan yang tepat. (Aspar, 2021).

Pubertas yang normal dan menstruasi yang tidak terputus merupakan hasil bagi remaja putri yang makan makanan sehat dan menjaga berat badan yang sehat. Dalam hal reproduksi di masa depan, kehadiran lingkungan seperti itu akan bermanfaat bagi remaja putri. Jaga pola makan Anda, dan sistem reproduksi Anda akan bekerja lebih baik. Meningkatkan standar kualitas pangan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan status gizi. Zat besi, asam folat, vitamin C, vitamin E, vitamin B6, seng, aluminium, dan kalsium adalah beberapa nutrisi yang mungkin mempengaruhi fungsi reproduksi melalui pola makan. Kacang-kacangan, sayuran hijau, buah-buahan, daging, dan makanan laut merupakan sumber nutrisi yang baik. (Nazilla Em, 2021).

Remaja harus memberikan perhatian khusus terhadap siklus menstruasi mereka karena adanya korelasi yang kuat antara siklus menstruasi dengan prevalensi anemia pada kelompok usia ini. Ketika remaja putri mengalami anemia selama masa pertumbuhan atau

perkembangannya, hal ini dapat menghambat kemampuan mereka dalam menjalankan tugas sehari-hari dan proses pertumbuhan itu sendiri. (Sari Mr, 2020). Masalah distribusi nutrisi, kelelahan, gangguan perhatian, dan rendahnya prestasi hanyalah beberapa dari sekian banyak masalah yang mungkin timbul selama masa pubertas dan membuat tahap perkembangan menjadi lebih sulit. (Aramiko, 2021).

#### *Gambaran Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan Status Gizi*

Dari total responden yang diambil datanya, 21 responden menggunakan sabun untuk mencuci tangan dan sudah sesuai dengan anjuran. Dilihat dari status gizinya, 11 responden (52,4% dari total) tergolong kurus, 8 responden tergolong normal, dan 2 responden tergolong obesitas (9,6%). Selain itu terdapat 9 peserta menunjukkan perilaku mencuci sabun yang tidak memenuhi kriteria; Status gizinya kurang dari 4 orang (44,4%) dan 5 orang (55,6%) dalam keadaan gizi normal. Salah satu tanda pola hidup bersih dan sehat adalah mencuci tangan pakai sabun dan air (PHBS). Salah satu cara untuk mencegah penyebaran kuman adalah dengan mencuci tangan dengan sabun dan air. Mengalirkan air ke tangan saja tidak akan berhasil. (Sari Mr, 2020)

Penelitian yang dilakukan di SMPN 12 Kendari mengungkapkan, berdasarkan analisis uji Chi-Square, tidak ada hubungan antara status gizi siswi dengan perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS). Kesimpulan ini diambil dari fakta bahwa nilai p untuk hubungan ini lebih besar dari 0,05 ( $0,710 < 0,05$ ). Sejalan dengan kenyataan bahwa sebagian besar siswi di SMPN 12 Kendari pada saat penelitian dilakukan sudah terbiasa mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, maka gambaran hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi di SMPN 12 Kendari pada dasarnya mencuci tangan dengan sabun yang memenuhi syarat.

### **Simpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diambil datanya terdapat 15 responden yang memiliki status gizi kurang (50%), terdapat 20 responden yang melakukan olahraga ringan (66,7%), terdapat 24 responden dengan pola menstruasi normal (80%), dan terdapat 21 responden yang memiliki perilaku cuci tangan yang memenuhi syarat (65,6%).

### **Konflik kepentingan**

Penulis mengkonfirmasi bahwa semua teks, gambar, dan tabel dalam karya naskah yang dikirimkan adalah karya asli yang dibuat

Mencuci dengan sabun merupakan praktik yang dapat menyebabkan penyakit seperti diare namun tidak berpengaruh pada kondisi gizi. Dalam penelitian (Marliyanti E 2020) menegaskan bahwa peningkatan prevalensi diare dan infeksi lainnya berhubungan langsung dengan praktik mencuci tangan yang tidak memadai. Salah satu cara menghindari diare adalah dengan sering mencuci tangan. Kita bisa makan dengan percaya diri karena mengetahui tangan kita selalu bersih jika kita membiasakan diri untuk mencucinya setiap kali kita menggunakannya. Untuk mencegah penularan kuman, kita selalu menggunakan tangan yang bersih. (Asda P, 2021).

Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa proporsi remaja yang memiliki status gizi kurang masih besar, sehingga diharapkan agar remaja putri lebih memperhatikan pola konsumsi harian agar sesuai dengan gizi seimbang untuk memperbaiki status gizinya juga diperlukan edukasi yang lebih terstruktur dan intens agar remaja sehat dan produktif dalam mencapai prestasi di sekolah.

oleh penulis dan bebas dari konflik kepentingan baik secara profesional, keuangan, atau pribadi.

## Daftar Pustaka

- Adriani A. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2021. Universitas Kristen Indonesia; 2019.
- Aramico B, Siketang Nw, Nur A. Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Menstruasi Dan Anemia Dengan Status Gizi Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (Man) Simpang Kiri Kota Subulussalam. *J Penelit Kesehat.* 2018;4(1):21–30.
- Asda P, Sekarwati N. Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Dan Kejadian Penyakit Infeksi Dalam Keluarga Di Wilayah Desa Donoharjo Kabupaten Sleman. *J Media Keperawatan.* 2021;11(1).
- Asdidar, Fajriani T. Enyuluhan Bahaya Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 3 Bulukumba. *J Abdimas Panrita.* 2022;3(1).
- Aspar H, Agusalim. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul'Ulumsanrobonekabupaten Takalar Tahun 2021. *J Kesehat Delima Pelamonia.* 2021;5(1):47–52.
- Fadillah Hn, Damayanti Z, Prayuda R. Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun Dan Gizi Seimbang Kepada Murid Tk Pesantren Maulana Hasanudin Parigi Baru. *Semin Nas Pengabd Masy Lppm Umj.* 2021;3(1).
- Farinendya A, Muniroh L, Buanasita A. Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri. *Amerta Nutr.* 2019;4(1):298–304.
- Maharani S. Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja. *J Abdimas Kesehat.* 2022;2(1).
- Marliyanti E, Fauzan A, Norfai N. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diare Pada Anak Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Tengah Kota Banjarmasin. *An-Nadaa J Kesehat Masy.* 2020;6(1).
- Nazilla Em, Yumnaini, Kartinazahri. Literatur Review: Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *J Ilm Kesehat.* 2021;14(2):136–45.
- Novita R. Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutr.* 2018;2(2):172–81.
- Ovita An, Hatmayanti Nm, Amin N. Hubungan Body Image Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas Viii Smpn 20 Surabaya. *Sport Nutr J.* 2019;1(1):27–32.
- Sari Mr. Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Tembilahan. *J Kesehat Mercusuar.* 2020;3(1):28–36.