**PENYULUHAN TENTANG FAKTOR RISIKO LINGKUNGAN
YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN WANITA USIA SUBUR
DI KP. CIHANDEULEUM DESA CIKUNIR KECAMATAN SINGAPARNA
TAHUN 2018**

OLEH :

**TENI SUPRIYANI, S.Si,M.KM
(teni.supriyani25@gmail.com)**

A. DASAR PEMIKIRAN

Masalah penyakit tidak menular meningkat di negara berkembang. Hal ini memberikan kontribusi terhadap kemiskinan karena menjadi penghalang bagi tercapainya tujuan pembangunan. Salah satunya terkait dengan transisi status gizi yang turut menjadi dampaknya. Masalah anemia, Kekurangan Energi Kronis (KEK), kegemukan, dan obesitas kerap dijumpai pada usia produktif dan dewasa setengah tua, termasuk pada Wanita Usia Subur (WUS).

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang masih dalam usia reproduktif, yaitu wanita sejak mendapat haid pertama dan sampai berhentinya haid. Usia reproduktif berkisar antara usia 15-49 tahun, dengan status belum menikah, menikah, atau janda, yang masih berpotensi untuk mempunyai keturunan (Novitasary, Mayulu, & Kawengian, 2013).

Masalah perubahan pola dan status gizi timbul sebagai dampak perubahan gaya hidup berkaitan dengan pola makanan dan aktivitas sedentari yang dilakukan. Aktivitas sedentari adalah aktivitas dan perilaku seseorang yang menunjukkan kurang melakukan aktivitas fisik atau perilaku yang tidak banyak bergerak. Perubahan gaya hidup menjadi *sedentary life style* meningkatkan

risiko terjadinya masalah terkait gizi seperti kegemukan dan obesitas. Gaya hidup sedentari (kurang gerak) disertai dengan pola makan yang berlebih, seperti asupan karbohidrat yang tinggi, lemak, protein, serta asupan serat yang rendah. Semua faktor tersebut beresiko membuat seseorang *overweight* dan obesitas (Proverawati, 2010).

Hal tersebut dapat dapat mengakibatkan beberapa permasalahan, seperti meningkatnya penderita penyakit degeneratif, bertambahnya jumlah obese, meningkatkan risiko diabetes mellitus tipe 2, penyakit jantung, stroke, dan kanker-kanker tertentu. Faktor obesitas dan kekurangan aktivitas fisik menyumbang 30% risiko terjadinya kanker (Depkes, 2009).

Selain itu, masalah kekurangan energi kronis (KEK) pun menjadi catatan sendiri. Faktor ekonomi menjadi salah satu penyebab utama, selain juga ada pengaruh faktor psikologis dan *lifestyle* seperti masalah anoreksia pada beberapa wanita usia produktif dengan harapan mempunyai badan kurus selayaknya model. Jika dikaitkan dengan Wanita Usia Subur, hal tersebut tentu menjadi masalah yang berarti, mengingat Wanita Usia Subur adalah kelompok dengan usia reproduktif dengan potensi kehamilan dan melahirkan yang harus diperhatikan.

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum:

Menginternalisasi pemahaman terkait faktor risiko lingkungan yang berhubungan dengan kesehatan Wanita Usia Subur (WUS)

2. Tujuan Khusus:

- a. Melakukan penyuluhan tentang topik terkait
- b. Melakukan nonton bareng film tentang topik terkait
- c. Melakukan diskusi tentang topik terkait

C. SASARAN

Wanita Usia Subur (WUS) yang ada di Kampung Cihandeuleum, Desa Cikunir, Kecamatan Singaparna

D. TEMPAT DAN WAKTU

Tempat : Rumah Kader-Kampung Cihandeuleum Desa Cikunir

Waktu : Kamis, 15 Maret 2018

E. HASIL KEGIATAN

1. Penyuluhan;
Sasaran antusias, dapat dilihat dari respon pertanyaan pasca penyuluhan
2. Pemutaran film;
Sasaran fokus dan menyimak film yang diputar
3. Diskusi; Sasaran aktif bertanya dan diskusi tentang topik terkait Sasaran meningkat pengetahuannya, dapat dilihat dari dapat dijawabnya pertanyaan yang diajukan oleh pemateri pasca kegiatan
4. Ringkasan materi berupa *leaflet* dan catatan dapat dibawa pulang oleh sasaran sebagai sumber pengetahuan

F. DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2009. Obesitas dan Kurang Aktivitas Fisik Menyumbang 30% Kanker, Pusat Komunikasi Publik, Sekretariat Jendral Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Novitasary, M.D., Mayulu N & Kawengian S.E.S. 2013. Hubungan antara aktifitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur peserta jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado. Vol. 1 no 2 Juli 2013. Jurnal eBiomedik.
- Proverawati. 2010. Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja. Yogyakarta: Nuha Medika.

H. DOKUMENTASI

Gambar 1. Penyampaian Materi

Gambar 2. Nonton Bareng tentang Topik Terkait

Gambar 3. Foto Bareng Setelah Selesai Acara Bersama Kader dan Tokoh