

**Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja melalui
Pos Kesehatan Remaja di SMPN 1 Rancaekek dan SMA 5 Muhammadiyah
Wilayah Puskesmas Rancaekek**

Antri Ariani*, Agung Sutriyawan, Iceu Mulyati, Ecih Winengsih, Tata Juarta

Email: antri.ariani@bku.ac.id

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

Jln. Soekarno Hatta No.754 Cibiru Bandung

Telp: (022) 7830768

DOI:

[10.37402/abdimaShip.vol5.iss1.299](https://doi.org/10.37402/abdimaShip.vol5.iss1.299)

History artikel:

Diterima

22/12/2023

Direvisi

15/02/2024

Diterbitkan

23/02/2024

Abstrak

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikis, maupun intelektual. Masalah kesehatan reproduksi remaja antara lain hubungan seks pranikah, pernikahan dini, kehamilan dini, narkoba, dan HIV/AIDS. WHO (2015) menyatakan bahwa sekitar 21 juta remaja perempuan hamil setiap tahunnya dan hampir setengahnya (49%) mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Masalah lain yang mempengaruhi kesehatan remaja adalah anemia. Menurut WHO, prevalensi anemia pada perempuan Indonesia sebesar 23,9% yang berdampak pada terhambatnya pertumbuhan fisik, gangguan perilaku dan emosional, penurunan produktivitas, gangguan perkembangan mental dan intelektual, serta penurunan imunitas tubuh dan morbiditas. Seiring dengan perubahan fisik dan psikis, remaja harus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Pada periode menstruasi dengan munculnya masalah dismenore, berdampak pada aktivitas sehari-hari yang dilakukan remaja disekolah. Pengabdian Masyarakat yang akan dilakukan adalah Pembentukan dan Pelatihan Pengurus Pos Kesehatan Remaja (PoKeRja) dan Pemberian Edukasi Kesehatan kepada seluruh siswa/i. Hasil Pelaksanaan kegiatan ini didapatkan sebelum pemberian edukasi lebih dari setengahnya mempunyai pengetahuan cukup (53,8%) dan setelah pemberian edukasi didapatkan pengetahuan baik (59,6%) terkait kesehatan pada remaja. Pos Kesehatan Remaja telah dibentuk dengan dukungan dari pihak mitra Sekolah SMA 5 Muhammadiyah dan SMPN 1 Rancaekek serta siswa/i yang menjadi pengurus pos kesehatan remaja di sekolahnya.

Kata kunci: pos kesehatan remaja.

Antri Ariani*
Agung Sutriyawan
Iceu Mulyati
Ecih Winengsih
Tata Juarta

Abstract

Adolescence is a period of rapid growth and development, both physically, psychologically and intellectually. Adolescent reproductive health problems include premarital sex, early marriage, early pregnancy, drugs, and HIV/AIDS. WHO (2015) states that around 21 million teenage girls become pregnant every year and almost half (49%) experience unwanted pregnancies. Another problem that affects adolescent health is anemia. According to WHO, the prevalence of anemia in Indonesian women is 23.9%, which has an impact on stunted physical growth, behavioral and emotional disorders, decreased productivity, impaired mental and intellectual development, as well as decreased body immunity and morbidity. Along with physical and psychological changes, teenagers must adapt to the changes that occur to them. During the menstrual period, the problem of dysmenorrhea appears, which has an impact on the daily activities carried out by teenagers at school. The Community Service that will be carried out is the Formation and Training of Adolescent Health Post Management (PoKeRja) and Providing Health Education to all students. The results of implementing this activity showed that before providing education, more than half had sufficient knowledge (53.8%) and after providing education, they had good knowledge (59.6%) regarding health in adolescents. The Adolescent Health Post has been established with support from partner schools SMA 5 Muhammadiyah and SMPN 1 Rancaekek as well as students who are administrators of the adolescent health post at their school.

Keywords: *adolescent health post.*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikis, maupun intelektual. Terdapat sekitar 1,2 miliar (18%) remaja usia 10 hingga 24 tahun di dunia yang berada pada usia sekolah dan bekerja serta berisiko mengalami masalah kesehatan reproduksi, khususnya masalah pranikah, sehingga memerlukan perhatian yang serius. Pernikahan, kehamilan dini, narkoba, HIV/AIDS. WHO (2015) menyatakan bahwa sekitar 21 juta remaja perempuan berusia 15 hingga 19 tahun hamil di negara berkembang setiap tahunnya, dan setengah (49%) dari kehamilan tersebut tidak direncanakan. Salah satu penyebab kehamilan ini adalah perilaku seksual menyimpang yang semakin meningkat setiap tahunnya. Kehamilan remaja di daerah perkotaan sedang meningkat di 18 negara.⁽¹⁰⁾

Persentase perempuan baru Menurut BPS (2015), sekitar 62,7% remaja Indonesia pernah melakukan hubungan seks di luar nikah, dan 20% di antaranya pernah mengalami kehamilan di luar nikah, sedangkan 21% perempuan yang pernah hamil di luar nikah pernah mengalami aborsi. Sejak tahun 1987 hingga 2013, jumlah kasus AIDS tertinggi dilaporkan pada kelompok usia 20-29 tahun, yaitu sebesar 30,7%. Jadi mungkin ada kaitannya dengan infeksi HIV saya sekitar 5 tahun yang lalu, mungkin saat saya berumur 15 tahun. Remaja (19,2%) menyadari bahwa berganti-ganti pasangan seksual meningkatkan risiko tertular infeksi menular seksual, dan 51% menyadari bahwa, terlepas dari mitos dan budaya, mereka lebih cenderung berhubungan seks dengan pekerja seks komersial. Berkembang di

masyarakat yang hanya masyarakatnya yang percaya bahwa mereka berisiko tertular HIV.⁽⁷⁾

Menurut WHO, prevalensi anemia pada perempuan di Indonesia sebesar 23,9% yang terbagi atas prevalensi anemia pada perempuan usia 5-14 tahun (26,4%) dan prevalensi anemia pada perempuan usia 15-25 tahun (24,4%). Remaja perempuan 10 kali lebih mungkin terkena anemia dibandingkan remaja perempuan. Anemia mempunyai dampak negatif terhadap remaja putri karena dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik serta gangguan perilaku dan emosi. Tanda-tanda anemia pada remaja putri antara lain lesu, lemas, mudah lelah, mudah tersinggung, dan kurang perhatian (5L), serta sering mengeluh pusing dan pusing. Gejala lainnya berupa pucat pada kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan; dampak lainnya berupa penurunan produktivitas, gangguan perkembangan mental dan intelektual, serta menurunnya imunitas tubuh, serta kekurangan zat besi yang berujung pada timbulnya penyakit.⁽⁴⁾

Seiring dengan perubahan fisik dan psikis, remaja harus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Khususnya, remaja putri yang akan menjadi ibu dan melahirkan anak generasi berikutnya perlu mengalami masa remaja yang sehat dan gembira. Pada masa remaja, remaja putri mengalami menarche, atau menstruasi pertama. Pada masa menstruasi ini, remaja putri juga mengalami sindrom pramenstruasi (PMS).⁽⁵⁾ Masalah saat menstruasi, termasuk dismenore, mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Remaja yang mengalami dismenore saat menstruasi memerlukan waktu

istirahat yang lebih banyak dibandingkan beraktivitas dan juga kurang maksimal dalam berprestasi di sekolah dibandingkan dengan remaja yang tidak menderita dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa dismenore mempengaruhi kualitas hidup remaja.⁽⁵⁾

Dismenore dapat ditangani dengan pencegahan dan pengobatan. Dismenore dapat dicegah dengan menghindari stres, pola makan, istirahat yang cukup, olahraga teratur, dan kompres hangat. Perawatan yang mungkin dilakukan meliputi pengobatan herbal, penggunaan suplemen nutrisi, relaksasi, hipnoterapi, dan akupunktur. Dari semua pilihan pengobatan yang ada, cara terbaik untuk mengobati dismenore adalah pencegahan.⁽⁸⁾

Sebagian besar remaja putri yang belum mengetahui cara mencegah dismenore. sehingga pada saat dismenore terjadi banyak remaja yang meninggalkan aktifitas sekolahnya sehingga bisa mempengaruhi nilai dan prestasi. Berdasarkan hasil penelitian Mulyati, 2022 Teh Chamomile merupakan salah satu pilihan yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi, hal ini dibuktikan melalui penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan teh herbal chamomile dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Tingkat rasa nyeri sebelum dan sesudah penggunaan teh chamomile menunjukan adanya pengaruh dalam penurunan tingkat nyeri haid, untuk itu teh chamomile dapat dikembangkan menjadi salah satu upaya dalam penurunan rasa nyeri terutama saat menstruasi atau mengalami dismenore.⁽⁶⁾

Pemberian informasi kesehatan reproduksi kepada remaja merupakan kebutuhan yang harus

dipenuhi. Berdasarkan survei yang dilakukan Lembaga Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) tentang kebutuhan informasi dan layanan kesehatan reproduksi, remaja dilaporkan sangat membutuhkan layanan kesehatan reproduksi. Dengan kata lain, 94,55% dari jumlah responden sebanyak 2.479 orang, namun hanya 23,42% yang menjawab. Responden menyatakan bahwa mereka pernah menggunakan pusat konseling remaja.⁽⁸⁾

Remaja sangat membutuhkan layanan kesehatan reproduksi untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi tidak aman, infeksi menular seksual, dan dampak ketidaktahuan remaja terhadap informasi kesehatan reproduksi. Pendidikan kesehatan reproduksi juga berdampak pada perubahan sikap remaja terhadap pemeliharaan kesehatan, karena terjadi proses pembelajaran melalui pemberian informasi yang dapat mengubah sikap dari buruk menjadi lebih baik. Kecenderungan remaja yang labil seringkali dapat menimbulkan berbagai permasalahan jika tidak ditangani dengan baik.⁽¹⁾

SMPN 1 Rancaekek dan SMA 5 Muhammadiyah yang berdiri di Kabupaten Bandung Kecamatan Rancaekek Kecamatan Rancaekek, diketahui bahwa Sekolah Menengah Pertama dan Akhir tersebut sangat jarang sekali mendapatkan informasi mengenai Kesehatan pada remaja dari pelayanan kesehatan wilayahnya, berdasarkan hasil wawancara dengan pihak pengurus UKS masalah kesehatan yang sering terjadi ditempat tersebut adalah pingsan pada saat kegiatan kesiswaan, upacara, nyeri dismenore, dan berdasarkan hasil wawancara dengan pihak guru BP siswa siswi dikedua sekolah tersebut

terdapat masalah terkait perilaku pelajar yang berpacaran dan terdapat hamil diluar nikah

2. Metode

a. Identifikasi kebutuhan masyarakat

Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat terlebih dahulu identifikasi kebutuhan masyarakat khususnya siswi SMP 1 Rancaekek dan SMA 5 Muhammadiyah serta mengamati berbagai permasalahan yang dihadapi di SMPN 1 dan SMA 5 Muhammadiyah, kemudian ditarik kesimpulan berdasarkan identifikasi survey awal diketahui Sekolah tersebut jarang mendapatkan penyuluhan terkait kesehatan remaja dan belum terdapat wadah pelayanan kesehatan di sekolah tersebut. Remaja membutuhkan informasi tentang kesehatan dan wadah yang tepat untuk mendapatkan informasi yang benar sehingga bisa menjalankan masa remaja yang sehat. Wadah Informasi tentang kesehatan remaja akan lebih kondusif jika ada pos kesehatan khusus siswi di sekolah, dengan memberikan informasi pencegahan anemia, status gizi remaja, pertolongan pertama dismenore, dan edukasi pencegahan penyakit menular pada remaja setiap bulannya, kami akan mengkomunikasikan edukasi pencegahan penyakit menular pada remaja secara mudah.

b. Perencanaan

Proses perencanaan dimulai dengan pertemuan dengan tim layanan untuk menentukan topik, mengembangkan proposal, dan membuat pernyataan mitra tergantung

pada permasalahan yang dihadapi mitra.

c. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan diantaranya:

- 1) Persiapan dan pembuatan pembentukan relawan pengurus POKERJA sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat
- 2) Koordinasi kegaitana dengan mitra sebelum pelaksanaan kegiatan, apa saja yang perlu dipersiapkan mitra dan pengabdian/pengusul
- 3) Memberika edukasi terkait penatalaksanaan peningkatan kesehatan reproduksi remaja melalui POKERJA meliputi: penyuluhan kesehatan guna meningkatkan pengetahuan siswi mengenai edukasi penyakit menular pada remaja dan edukasi pencegahan anemia pada remaja, untuk mengurangi angka penyebaran penyakit menular serta untuk mengurangi nyeri dismenore dengan teknik komplementer

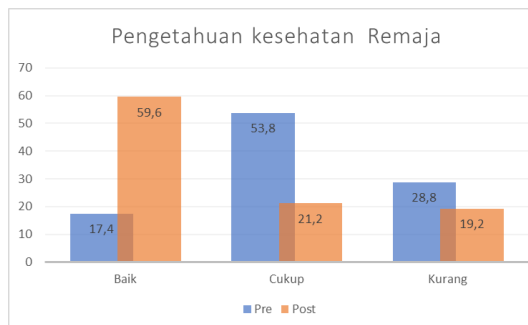
d. Monitoring dan Evaluasi

Proses mentoring dan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat dosen dan mahasiswa UBK akan terus dilakukan monitoring agar tetap berlanjut meskipun kegiatan sudah berakhir.

3. Hasil dan Pembahasan

SMA 5 Muhammadiyah dan SMPN 1 Rancaekek terletak di Desa Rancaekek Wetan. Desa Rancaekek Wetan adalah salah satu Desa yang terletak di Kecamatan Rancaekek

Wetan. Desa Rancaekek Wetan termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Rancaekek. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pembentukan Pos Kesehatan Remaja dan pemberian materi tentang penyakit menular pada remaja dan edukasi pencegahan anemia pada remaja, untuk mengurangi angka penyebaran penyakit menular serta untuk mengurangi nyeri dismenore dengan teknik komplementer dilaksanakan pada 94 siswa/i yang telah ditunjuk pihak sekolah. Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest

Hasil *pretest* pengetahuan siswa/i tentang kesehatan remaja lebih dari setengahnya kategori cukup (53,8%). Setelah dilaksanakan pemberian materi hasil *post test* mengalami peningkatan dalam hal pengetahuan tentang penyakit menular pada remaja dan edukasi pencegahan anemia pada remaja, untuk mengurangi angka penyebaran penyakit menular serta untuk mengurangi nyeri dismenore dan penanganan dismenorhea menjadi lebih dari setengahnya kategori baik (59,6%).

Pelaksanaan kegiatan pembentukan pos kesehatan remaja ini sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan siswa/i tentang penyakit menular pada remaja dan edukasi pencegahan anemia pada remaja, untuk

mengurangi angka penyebaran penyakit menular serta untuk mengurangi nyeri dismenore dan penanganan dismenorhea.

Rahayu (2017) menyatakan Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja. Pemberian edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan seksual penting dilakukan karena perilaku seksual berisiko terjadi pada masa remaja dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan seksual masih rendah. Mendidik generasi muda tentang kesehatan reproduksi dan seksual adalah hal yang penting. Hal ini merupakan unsur penting bagi tugas pertumbuhan dan perkembangan generasi muda.⁽³⁾

Donovan (1998) dalam Taukhit 2014 menyatakan bahwa tujuan pendidikan seks adalah untuk membangun nilai-nilai positif pada remaja dan membekali mereka dengan keterampilan yang akan membantu mereka mengambil keputusan yang bertanggung jawab untuk menjadi orang dewasa yang sehat secara seksual.⁽⁹⁾

Akbar (2018) menyatakan bahwa penting untuk memberikan pendekatan pendidikan seksualitas yang komprehensif kepada remaja berdasarkan kenyataan bahwa remaja mempunyai hak atas pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai.⁽¹⁾

Tujuannya adalah untuk memungkinkan mereka menentukan dan menikmati seksualitas fisik dan psikologis mereka secara individu atau bersama-sama. Memberikan informasi saja tidak cukup. Generasi muda harus mempunyai kesempatan untuk memperoleh keterampilan yang membangun sikap dan nilai positif terhadap seksualitasnya. Oleh karena itu, pendidikan seks yang tepat bagi remaja sangatlah penting. Pentingnya pendidikan seks bagi

remaja ditujukan untuk membimbing dan menjelaskan perubahan fungsi organ genital. Inilah tahapan yang harus Anda lalui dalam hidup dan untuk memahami nilai seksualitas.

Banyak anggapan masyarakat yang membuat remaja takut akan dismenore. Di masyarakat, takhayul seperti tidak berolahraga saat menstruasi membuat remaja takut. Ini merupakan kepercayaan umum di masyarakat, namun hal ini salah. Pasalnya, olah raga memiliki banyak manfaat bagi remaja: melancarkan peredaran darah dan memperlancar aliran darah. Remaja yang sedang menstruasi juga dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan. Selain itu, olahraga berat juga tidak dianjurkan.⁽⁵⁾

Bagi remaja putri, menstruasi dapat meningkatkan kebutuhan zat besi, sehingga zat besi diperlukan pada masa subur untuk mengimbangi kehilangan zat besi yang terjadi pada saat menstruasi. Kehilangan zat besi saat menstruasi berkisar antara 12,5 hingga 15 mg zat besi dalam darah menstruasi, atau 0,4 hingga 0,5 mg zat besi per hari.⁽¹⁰⁾ Jika generasi muda tidak memperhatikan asupan nutrisi dalam makanannya, maka risiko terjadinya anemia akan meningkat. Kebiasaan makan yang tidak teratur dan rendahnya asupan produk hewani juga dapat menyebabkan anemia.⁽²⁾

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan berdasarkan rencana yang telah dikembangkan. Materi yang dikembangkan disesuaikan dengan kelompok sasaran yaitu remaja putri SMPN 1 Rancaekek dan SMA 5 Muhammadiyah dan terbentuk Pos Kesehatan Remaja di Sekolahnya.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengmas berjalan dengan lancar dan sesuai dengan

yang direncanakan dengan membentuk Pos Kesehatan Remaja guna menjadi wadah informasi dan masalah kesehatan pada remaja

Terdapat peningkatan tentang pengetahuan penyakit menular pada remaja. Penatalaksanaan Dismenore dengan terapi komplementer dan pencegahan Aemia pada remaja

5. Daftar Pustaka

- [1] Akbar Asfar and Wa Ode Sri Asnaniar (2018). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Penyakit HIV/AIDS Di SMP Baznas Provinsi Sulawesi Selatan. *Journal Of Islamic Nursing*. 3. pp. 26–31.
- [2] Akib, A. and Sumarmi, S. (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia : Kajian Positive Deviance Food Consumption Habits of Female Adolescents Related to Anemia: A Positive Deviance Approach. *Amerta Nutr.* pp. 23–33. Available at: <https://doi.org/10.2473/amnt.v1i2.2017.105-116>.
- [3] Atikah Rahayu *et al.* (2017) *Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*. Banjarbaru: Airlangga University Press.
- [4] Gifari, N. *et al.* (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. 4(1). p. 55. Available at: <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>.
- [5] Hacker & Moore's (2016) *Obstetrics & Gynecology*. Edited by Haryana. RELX India Private Limited.

- [6] Iceu Mulyati, Sri Lestari and Meda Yuliani (2022). Analisis Penatalaksanaan Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Penggunaan Terapai Teh Herbal Chamomile Disalah Satu Sekolah Menengah di Bandung. *Buletin Poltanesa*, 23(2).
- [7] Kemajuan yang tertunda Analisis Data Perkawinan Usia Anak Indonesia (2015) *Badan Pusat Statistik*. Jakarta.
- [8] Siti Maryani (2011) *Asuhan Kesehatan Produksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Get Press Indonesia.
- [9] Taukhit. Pengembangan Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas Remaja dengan Metode Game Kognitif Proaktif. *J Stud PEMUDA*. 2014;3(2).
- [10] World Health Organization (WHO) (2015) *Adolescent development*. *World Health Organization (WHO)*.