

Penguatan Kesehatan Reproduksi: Menjadi Remaja Sehat dan Bahagia

Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami^{1*}, Anjar Nurrohmah²

¹Prodi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, ²Prodi Diploma Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

E-mail: dyahrahmawatie@gmail.com

Abstrak: Remaja merupakan masa transisi antara anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan social. Salah satu perubahan yang tampak adalah munculnya tanda seks sekunder yang kemudian remaja mengalami menstruasi dan mulai muncul dorongan seksual. Permasalahan yang muncul di Panti 'Aisyiyah Putri Karanganyar adalah ketidakpahaman dan kurangnya kesadaran remaja putri yang berusia SD sampai dengan SMA akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Model pengabdian masyarakat berupa pemberdayaan masyarakat dengan pemberdayaan remaja sebagai peer educator di panti. Tahapan edukasi yang akan dilakukan adalah kajian eksplorasi kebutuhan remaja terkait tema kesehatan reproduksi, persiapan media, dan proses edukasi. Edukasi dilaksanakan dengan pemaparan materi, diskusi dan simulasi menggunakan beberapa media seperti PPT, video, leaflet. Target luaran kegiatan pengabdian berupa jasa, media edukasi dan publikasi. Luaran jasa berupa peningkatan pengetahuan, sikap dan ketrampilan sebesar kurang lebih 50 %. Luaran publikasi berupa artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal nasional dan poster.

Kata Kunci: edukasi, kesehatan reproduksi, remaja

Pendahuluan

Indonesia memiliki lebih dari 67 juta remaja usia 10-24 tahun atau 24 persen dari total populasi 270,20 juta jiwa (BPS, 2020). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja sebagai seseorang yang berusia antara 10 dan 19 tahun. UU RI No. 35 Tahun 2014 dan Permenkes No. 25 Tahun 2014 memberikan batasan remaja adalah seseorang dengan usia 10 sampai 18 tahun (Setyowati dkk., 2022). Remaja laki-laki dan perempuan memiliki jumlah yang hampir sama (BPS, 2020). Akan tetapi remaja perempuan adalah calon ibu, oleh karena itu perlu memahami dengan baik untuk dapat bereproduksi dengan optimal.

Masa remaja adalah masa perubahan, dimulai dengan perubahan fisik, sosial dan psikologis. Perubahan fisik ditandai dengan munculnya pubertas, yang mengubah bentuk fisik seseorang dan menghasilkan kematangan fisik dan seksual, yaitu munculnya ciri-ciri seksual primer dan sekunder. Ciri-ciri seksual primer perempuan adalah menstruasi yang menunjukkan kematangan organ seksual untuk bereproduksi. Sedangkan ciri seksual primer laki-laki adalah pengeluaran sperma. Pada wanita, karakteristik seksual sekunder adalah payudara yang membesar, pinggul yang lebih lebar, dan perubahan rambut di sekitar alat kelamin dan ketiak, munculnya jerawat; perubahan psikologis menunjukkan perubahan tugas perkembangan yang dicapai; dan perubahan sosial menunjukkan masa remaja, peralihan dari masa kanak-kanak ke

dewasa (Fatoni dkk., 2020).

Remaja seringkali dihadapkan pada persoalan yang membuat rasa ingin tahu dan keinginan mencoba hal yang baru. Masyarakat atau orangtua masih menganggap tabu membicarakan tentang sex. Kondisi tersebut justru akan membuat remaja menjadi salah langkah dalam mencari informasi terkait sex. Hal tersebut dapat berdampak munculnya pada remaja biasanya berkaitan dengan masalah seksualitas, seperti kehamilan tidak diinginkan (KTD), aborsi, kekerasan seksual, HIV/AIDS, pornografi dan penyalahgunaan NAPZA, (Setyowati dkk., 2022).

Beberapa dekade ini, remaja cenderung berisiko memiliki perilaku seksual yang tidak sesuai dengan usia, agama, dan budaya (Theresia dkk., 2020). Perilaku seksual yang belum pantas dilakukan seperti berciuman hingga melakukan hubungan seksual semakin marak. Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 mencatat 80% wanita dan 84% pria mengaku pernah pacaran. Kelompok umur 15-17 merupakan kelompok umur mulai pacaran pertama kali, terdapat 45% wanita dan 44% pria. Kebanyakan wanita dan pria mengaku saat pacaran melakukan berbagai aktivitas seperti berpegangan tangan, berpelukan, cium bibir dan meraba/diraba. Selain itu dilaporkan 8% pria dan 2% wanita telah melakukan hubungan seksual. Diantara wanita dan pria yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah 59% wanita dan 74% pria melaporkan mulai berhubungan seksual pertama kali pada umur 15-19 tahun. Sebanyak 12 % remaja putri yang telah melakukan hubungan seksual mengalami kehamilan tidak diinginkan (BKKBN, 2017).

Selain itu permasalahan kesehatan reproduksi yang sering terjadi pada remaja adalah keputihan. Keputihan adalah kondisi keluarnya secret dari vagina yang bisa dikategorikan sebagai fisiologis maupun patologis. Ketidaktahuan mengenai perilaku higienitas pada organ reproduksi menjadi penyebab keputihan pada remaja. Keputihan yang ditangani tidak tepat dapat menimbulkan permasalahan infeksi pada organ reproduksi (Putri dkk., 2021)

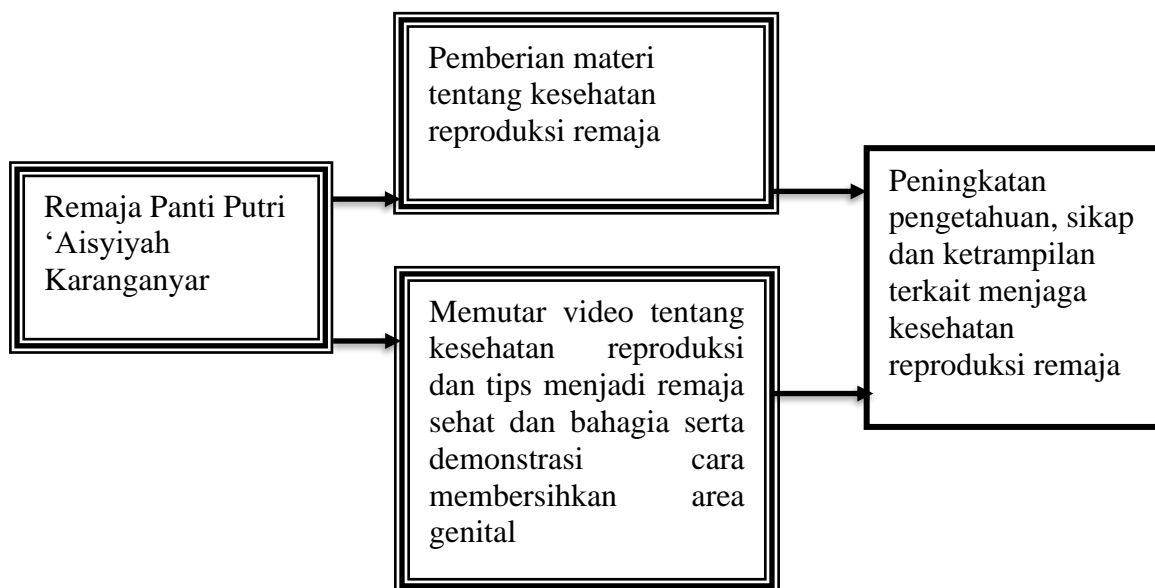
Hasil penelitian Susanto (2016) pengetahuan seksual masih kurang pada remaja dapat menjadi salah satu faktor perilaku seks bebas pada remaja laki-laki (48,9%) dan perempuan (47,8%) (Theresia dkk., 2020). Hambaran remaja mendapatkan pelayanan kesehatan terkait reproduksi remaja adalah sikap petugas kesehatan yang kurang baik, jarak ke pelayanan kesehatan, budaya tabu, kurangnya privacy dan kerahasiaan (Mutea dkk., 2020). Keterbatasan akses informasi dan pelayanan mengenai kesehatan seksual dan reproduksi remaja berakibat pada tingginya beban kesehatan seksual dan reproduksi pada remaja (Rizkianti dkk., 2020).

Panti 'Aisyiyah Yatim Putri Karanganyar merupakan Lembaga sosial kesejahteraan anak yang menampung remaja putri baik karena yatim atau perekonomian yang kurang. Hasil wawancara dengan pembina panti belum ada media khusus mengenai kesehatan reproduksi yang bisa dijadikan bahan bacaan remaja di panti. Hasil wawancara dengan beberapa siswi panti mengatakan bahwa pernah mengikuti edukasi kesehatan reproduksi remaja di sekolah, dengan isian jauhi free sex. Namun ada beberapa yang belum pernah mendapatkannya khususnya terkait seputar menstruasi masih jarang. Memberikan pemahaman pendidikan Kesehatan reproduksi kepada remaja diharapkan dapat menghindarkannya dari resiko negatif.

Menjalani masa remaja yang jauh dari perilaku menyimpang tentulah menjadi perhatian kita bersama. Remaja tidak akan bisa berjalan sendiri tanpa pendampingan orangtua, lingkungan sekolah, lingkungan rumah dan sekitarnya. Edukasi tentang kesehatan reproduksi diharapkan akan mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan mempersiapkan masa depan yang lebih baik (Setyowati dkk., 2022)

Metode

Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan sasaran remaja putri yang ada di Panti Putri 'Aisyiyah Karanganyar. Tahapan edukasi yang akan dilakukan adalah kajian eksplorasi kebutuhan remaja terkait tema kesehatan reproduksi, persiapan media, dan proses edukasi. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan model pemberdayaan masyarakat dengan penguatan peran remaja sebagai bagian dari peer educator kepada penghuni panti yang lain. Pada kegiatan PKM ini mitra memiliki peranan sebagai mitra diskusi saat analisis kebutuhan serta memfasilitasi waktu, tempat, dan koordinasi mengumpulkan remaja putri. Selain itu mitra juga menyediakan tempat untuk pemasangan dan penyimpanan media edukasi.



Edukasi yang dilakukan dengan menggunakan melibatkan keaktifan remaja sebagai sasaran. Media yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat lebih memfokuskan pada stimulasi beberapa indra secara bersamaan seperti penggunaan video, ppt bersuara dan gambar yang menarik. Saat menyampaikan informasi narasumber didasarkan pada respon audience, sehingga interaksi berjalan 2 arah.

Pemberian materi dilakukan dengan teknik diskusi terbuka, pemaparan materi melalui ppt, tayangan video, games TTS dan role play. Role play menampilkan mengenai cara membersihkan alat kemaluan dan mandi junub/mandi besar sebagai kewajiban muslimah putri jika selesai menstruasi

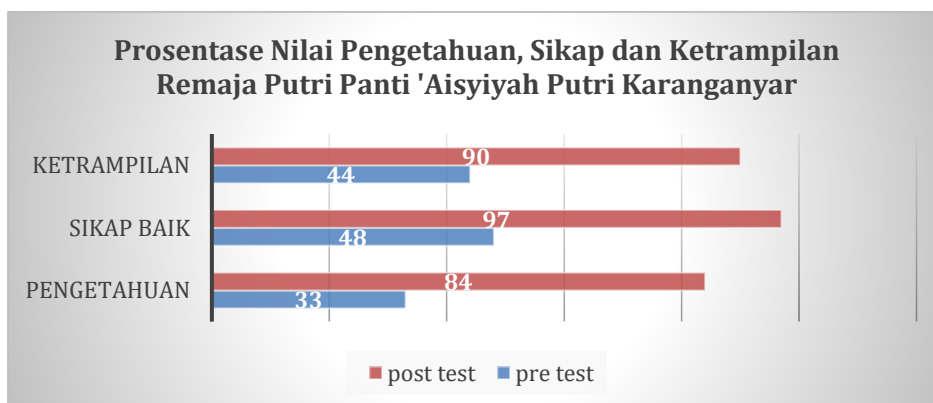
Hasil

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Jum'at 5 Mei 2023 di pendopo Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Karanganyar. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan remaja putri yang ada di panti tersebut mengenai kesehatan reproduksi. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh MC kemudian pembagian soal pretest kepada adek-adek panti.



Gambar 1. Proses diskusi materi
Sumber: dok pribadi

Setelah itu masuk ke acara inti yakni penyampaian materi (gambar 1) mengenai kesehatan reproduksi remaja yang terdiri dari pokok bahasan: definisi kesehatan reproduksi, cara menjaga kesehatan alat reproduksi, remaja dan pubertas, tips menjadi remaja sehat dan bahagia, serta pandangan Islam sebagai agama adek-adek panti mengenai fenomena pacaran. Setelah itu diakhiri dengan pengerjaan post test. Soal pre test dan post test adalah soal yang sama terdiri dari 13 soal.



Grafik 1. Pengetahuan, sikap baik dan ketrampilan remaja

Hasil pretest dan posttest didapatkan peningkatan pengetahuan, sikap dan ketrampilan siswa mengenai kesehatan reproduksi yang dapat dilihat pada grafik di bawah ini. Terjadi peningkatan dari nilai pretest dan posttest. Rata-rata peningkatan nilai sebesar 60%, rata-rata peningkatan nilai sikap sebesar 59% dan rata-rata peningkatan nilai ketrampilan sebesar 55%. Peningkatan terbesar pada pengetahuan.

Hasil pengamatan tim pengabdian kepada masyarakat, remaja putri panti tampak antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Saat evaluasi kegiatan ada 2 pertanyaan remaja seputar menstruasi Untuk meningkatkan semangat dalam proses evaluasi maka tim pengabdian membagikan amplop THR bagi 2 orang yang memberikan pertanyaan dan mampu menjawab pertanyaan dari MC dan pemateri. Total semuanya ada 9 remaja yang mendapatkan amplop tersebut. Pada saat evaluasi respon semua audiens menjawab senang dan merasa materi ini bermanfaat bagi dirinya.

Diskusi

Pendidikan kesehatan ini mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan remaja mengenai kesehatan reproduksi sebagai upaya pencegahan perilaku berisiko pada remaja. Hasil ini dapat terjadi karena pendidikan kesehatan yang diberikan kepada remaja akan membekali remaja terhadap pengetahuan, sehingga meluruskan pemahaman yang belum tepat terkait sesuatu hal, yang akhirnya dapat merubah sikapnya dan juga berujung pada peningkatan ketrampilannya (Sartika dkk., 2021). Hasil kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terkait personal hygiene saat menstruasi yang diberikan edukasi menggunakan video dan alat peraga (Suseno dkk., 2021). Selain itu media berbasis audio visual mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi karena melibatkan banyak indra dan menarik focus remaja (Djannah dkk., 2020). Video peserta didik mengulang kembali materi pembelajaran dan mengilustrasikan situasi yang tidak bisa disaksikan langsung, bersifat berbahaya atau kejadian lampau dan menarik perhatian peserta didik (Yudianto, 2017). Pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan beragam metode akan menarik remaja untuk fokus dan perhatian terhadap materi sehingga memudahkan untuk memahami materi yang diberikan (Sulastri & Astuti, 2020). Pendidikan kesehatan pada kegiatan ini menggunakan beberapa media yakni power point, video dan poster.

Peningkatan pengetahuan kepada remaja di panti berdampak adanya informasi tepat mengenai kesehatan reproduksi yang berkelanjutan diberikan di panti, mengingat remaja akan lebih menyukai penyampaian informasi oleh teman sebaya, manakala temannya memiliki pemahaman yang benar maka akan disebarkan informasi kesehatan reproduksi yang benar, bukan bersifat mitos atau asumsi saja (Ningtyas dkk., 2022). Hal ini selaras dengan kondisi yang terjadi di Panti karena memang remaja tersebut tidak tinggal bersama orang tuanya, maka saat lingkungan remaja yang mayoritas adalah teman sebaya memiliki pengetahuan yang tepat maka akan tercipta sikap dan ketrampilan yang tepat pula.

Pada saat akhir sesi setelah penutupan masih ada remaja yang bertanya secara pribadi mengenai menstruasi dan keluhan kesehatan reproduksi yang lain. Hal ini terjadi karena remaja

merasa nyaman dan tidak sungkan, karena edukasi mengenai kesehatan reproduksi masih dianggap tabu oleh beberapa orang (Amirudin, 2016). Edukasi kesehatan reproduksinya sebaiknya menyesuaikan kondisi lingkungan sasaran maupun pemateri. Oleh karena itu edukasi yang dilakukan di panti ini dengan tidak mencampurkan laki-laki dan perempuan menjadikan diskusi kesehatan reproduksi menjadi lebih nyaman sehingga tujuan dapat tercapai.

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema penguatan kesehatan reproduksi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi. Pemilihan materi, media dan cara penyampaian materi membuat audience tampak antusias dan fokus mengikuti. Homogenitas sasaran, yakni remaja putri membuat mereka merasa nyaman dan tidak sungkan dalam bertanya. Saran selanjutnya dapat dilakukan pengabdian kepada masyarakat untuk remaja putra di panti social remaja yang lainnya.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada P3M Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas pendanaan hibah internal Universitas dan Panti 'Aisyiyah Putri Karangayar atas kerja sama yang terjalin

Daftar Referensi

- Amirudin. (2016). Pelaksanaan Pembelajaran Kesehatan Reproduksi Untuk Siswa Tuna Netra Kelas VI di SLB A Yaketunis Yogyakarta. *Jurnal Widia Ortodidaktika*, 5(6).
- BKKBN. (2017). Survei Demografi Dan Kesehatan : Kesehatan Reproduksi Remaja 2017. *Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional*, 1–606. <http://www.dhsprogram.com>.
- BPS. (2020). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2020*.
- Djannah, S. N., Sulistyawati, S., Sukesu, T. W., Mulasari, S. A., & Tentama, F. (2020). Audio-visual media to improve sexual-reproduction health knowledge among adolescent. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(1), 138–143. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i1.20410>
- Fatoni, Z., Sitomorang, A., Prasetyoputra, P., & Baskoro, A. A. (2020). *Remaja dan Perilaku Berisiko di Era Digital: Penguatan Peran Keluarga* (Pertama). Yayasan Pustaka Obor.
- Mutea, L., Ontiri, S., Kadiri, F., Michielesen, K., & Gichangi, P. (2020). Access to information and use of adolescent sexual reproductive health services: Qualitative exploration of barriers and facilitators in Kisumu and Kakamega, Kenya. *PLoS ONE*, 15(11 November), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241985>
- Ningtyas, S. F., Yudha Laga Hadi Kusuma, Dwi Helynarti Syurandhari, Atikah Fatmawati, & Anndy Prastya. (2022). Health Education With A Peer Group Approach To Improve Attitudes Related To Adolescent Reproductive And Psychosocial Health. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 8(1), 53–57. <https://doi.org/10.33023/jpm.v8i1.1070>
- Putri, A. A., Amelia, P., & Cholifah, S. (2021). Hubungan Perilaku Personal Hygiene dengan

- Kejadian Keputihan pada Remaja Putri. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- Rizkianti, A., Maisya, I. B., Kusumawardani, N., Linhart, C., & Pardosi, J. F. (2020). Sexual Intercourse and Its Correlates Among School-aged Adolescents in Indonesia: Analysis of the 2015 Global School-based Health Survey. In *Journal of preventive medicine and public health = Yebang Uihakhoe chi* (Vol. 53, Issue 5, pp. 323–331). <https://doi.org/10.3961/jpmp.20.028>
- Sartika, A., Oktarianita, & Padila. (2021). Penyuluhan terhadap pengetahuan remaja tentang PKPR. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 171–176.
- Setyowati, H., Sofiyanti, I., & Widyawati, S. A. (2022). Pemberdayaan Remaja dalam Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja di MA Miftahul Huda Tayu. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1631>
- Sulastri, E., & Astuti, D. P. (2020). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Dan Penyakit Menular Seksual. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(1), 93. <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i1.427>
- Suseno, M. R., Fitri Hamidiyanti, B. Y., & Ayu Ningsih, W. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Alat Peraga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Masa Menstruasi Dalam Layanan Homecare. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 59–69. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i2.216>
- Theresia, F., Tjhay, F., Surilena, S., & Widjaja, N. T. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Siswa Smp Di Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 101–113. <https://doi.org/10.22435/kespro.v11i2.3142.101-113>
- Yudianto, A. (2017). Penerapan Video Sebagai Media Pembelajaran. *Seminar Nasional Pendidikan 2017*, 234–237.