



OPTIMALISASI REPRODUKSI SEHAT BAGI REMAJA

Luluk Khusnul Dwihestie*, Menik Sri Daryanti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) no. 63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292, Indonesia

*lulukhusnul3@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan aset luar biasa untuk kemajuan negara. Pandemi Covid-19 telah berdampak pada sebagian besar aktifitas di semua kalangan masyarakat, karena terjadinya perubahan kondisi dalam waktu yang relatif singkat. Sehingga perlu adaptasi kebiasaan sehari-hari yang terarah. Perubahan aktifitas khususnya bagi remaja, tidak hanya berdampak pada aspek fisik, namun juga pada aspek kesehatan jiwa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi yang benar dan tepat bagi remaja, khususnya di bidang kesehatan. Metode yang digunakan yaitu tahap persiapan dan koordinasi, pelaksanaan edukasi kesehatan mengenai optimalisasi reproduksi sehat bagi remaja, dan evaluasi. Kegiatan pengabdian ini dihadiri 30 remaja putri, diawali dengan pembagian masker dan booklet, dilanjutkan penyampaian materi reproduksi sehat bagi remaja, tanya jawab dan evaluasi. Monitoring dilaksanakan 1 minggu setelah penyampaian edukasi kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa remaja putri di panti asuhan yatim 'Aisyiyah mengalami peningkatan pengetahuan dan kesadaran diri tentang pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri.

Kata kunci: pandemi; remaja; reproduksi sehat

OPTIMALITATION OF HEALTHY REPRODUCTION FOR ADOLESCENTS

ABSTRACT

Adolescents is an extraordinary asset to the betterment of the country. The pandemic covid-19 has impacted most activities in all communities, due to a relatively short change in conditions. So it needs to adapt to directed daily habits. Changes in activity, especially for adolescents, not only have an impact on the physical aspect, but also on the aspect of mental health. This community education aims to provide correct and appropriate information for adolescents, especially in the field of health. The methods used are the stage of preparation and coordination, the implementation of health education on the optimization of healthy reproduction for adolescents, and the evaluation of the results of activities. This community health education was attended by 30 adolescents, starting with the distribution of masks and booklets, explain of healthy reproductive materials for adolescents, discussion and evaluation. Monitoring is carried out 1 week after of health education. The results of the activity showed that adolescents in the orphanage orphans 'Aisyiyah experienced increased knowledge and self-awareness about the importance of maintaining one's own health. It is expected that adolescents have independence in optimizing their health and can become health cadres to educate other adolescents.

Keywords: adolescents; healthy reproduction; pandemic

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi bagi seorang perempuan merupakan komponen yang sangat penting. Perempuan rentan mengalami gangguan atau permasalahan pada sistem reproduksinya (Kusmiran, 2014). Kesehatan reproduksi ialah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Ruang lingkup pelayanan kesehatan reproduksi menurut *International Conference Population and Development (ICPD)* terdiri dari kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, pencegahan dan penanganan infeksi menular seksual termasuk HIV/AIDS, kesehatan reproduksi remaja, pencegahan dan penanganan komplikasi aborsi, pencegahan dan penanganan infertilitas, kesehatan reproduksi usia lanjut, deteksi dini kanker saluran reproduksi serta kesehatan reproduksi lainnya seperti kekerasan seksual, sunat perempuan dan sebagainya (Kemenkes, 2015).

Di Indonesia tahun 2018, jumlah penduduk dengan usia remaja yaitu 10-24 tahun berdasarkan Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035, telah mencapai 66,3 juta jiwa (25,6%) dari total jumlah penduduk. Remaja saat ini ke depannya merupakan bagian dari Generasi Emas Indonesia pada tahun 2045. Generasi ini akan berada pada usia produktif yaitu 35-54 tahun dan menjadi aset luar biasa bagi pembangunan negara jika dikelola dan diarahkan dengan baik (BKKBN, 2018).

Membina remaja adalah investasi yang sangat penting, agar di saat remaja memasuki usia produktif di masa mendatang, remaja dapat menjadi manusia yang sehat dan cerdas secara komprehensif, baik fisik, mental, maupun emosional menuju peradaban unggul. BKKBN mengembangkan Program Generasi Berencana (GenRe) dalam rangka merespon berbagai permasalahan remaja yang timbul. Melalui Program GenRe, remaja diarahkan dan dilatih untuk mampu menjalani masa transisi kehidupan remaja (*Five Life Transitions*), yaitu (1) melanjutkan sekolah (*continue learning*); (2) mencari pekerjaan (*start working*); (3) memulai kehidupan berkeluarga (*form families*); (4) menjadi anggota masyarakat (*exercise citizenship*); dan (5) mempraktikkan hidup sehat (*practice healthy life*) (BKKBN, 2018).

Pencegahan terhadap terjadinya gangguan kesehatan pada remaja memerlukan pengertian dan perhatian dari lingkungan baik orangtua, guru, teman sebayanya, dan juga pihak terkait agar remaja dapat melalui masa transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa dengan baik. Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada masa remaja, baik dari aspek fisik, intelektual, emosional, maupun sosial merupakan bagian dari pencarian jati diri remaja yang didominasi oleh tingginya rasa ingin tahu, senang terhadap sesuatu yang baru dan penuh tantangan, serta cenderung berani mengambil resiko dikarenakan remaja belum dapat mempertimbangkan baik buruknya sesuatu. Ketersediaan akses informasi yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan, serta pemenuhan terhadap rasa ingin tahu remaja yang tinggi, berpengaruh terhadap kemampuan remaja dalam mengambil keputusan yang berdampak pada sikap dan perilaku remaja (IDAI, 2013). Oleh sebab itu, pentingnya menanamkan nilai kesadaran terhadap kesehatan diri pada remaja sejak dini. Rendahnya pengetahuan tentang perilaku seksual pranikah akan berdampak negatif untuk diri remaja sendiri dan keluarga (Soetjiningsih, 2010).

Pandemi Covid-19 telah berdampak pada sebagian besar aktifitas masyarakat termasuk pada kelompok terkecil yaitu keluarga dan anak. Perubahan pada aktifitas sehari-hari bagi anak dan remaja ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik saja, namun juga pada aspek kesehatan jiwa karena perubahan-perubahan tersebut terjadi dalam waktu yang relatif singkat. Salah satu dampak dari pandemi pada anak dan remaja adalah adanya pembatasan sosial yang diterapkan oleh Pemerintah untuk mencegah potensi penularan virus Covid-19. Pembatasan sosial ini membuat munculnya rasa takut yang berlebihan pada anak dan remaja karena banyaknya informasi yang diterima tentang pandemi ini. Sehingga, perlu pemberian informasi yang benar dan tepat bagi anak dan remaja, khususnya di bidang kesehatan (Satgas Covid-19, 2020).

Berdasarkan analisis situasi, didapatkan informasi bahwa remaja di panti asuhan yatim putri 'Aisyiyah ini terdiri dari siswa sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Selama pandemi ini, remaja mengikuti proses pembelajaran sekolah dari dalam panti. Belum ada edukasi kesehatan yang diberikan sejak awal pandemi hingga masa *new normal* saat ini. Remaja menyampaikan ingin mendapatkan informasi tentang bagaimana menjaga kesehatan baik fisik maupun mental selama masa pandemi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap kesehatan diri secara optimal.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah metode ceramah, *brainstorming*, diskusi dan tanya jawab yang dilaksanakan di Panti asuhan yatim putri 'Aisyiyah Ngampilan Yogyakarta. Panti asuhan ini mempunyai 59 remaja putri yang terdiri dari usia Sekolah Dasar (SD), Sekolah menengah pertama (SMP), Sekolah menengah atas (SMA), hingga perguruan tinggi (PT).

Tahap-tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat antara lain: 1) Pertama, pada tahap persiapan tim pengabdian mengajukan perijinan kepada pengurus panti asuhan dan menyampaikan tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, serta koordinasi mitra. 2) Kedua, pada tahap ini ditetapkan jadwal kegiatan, dan dilanjutkan tahap pelaksanaan penyuluhan "optimalisasi reproduksi sehat bagi remaja". 3) Ketiga, tahap evaluasi kegiatan dilakukan 1 minggu setelah kegiatan penyuluhan, tim pengabdian menanyakan langsung kepada pengurus panti dan perwakilan remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 6 bulan dari tahap persiapan pada bulan November 2020 hingga tahap pelaksanaan dan evaluasi pada bulan April 2021. Berdasarkan hasil diskusi bersama mitra, dirumuskan prioritas masalah pada kegiatan pengabdian ini yaitu:

1. Kurangnya kesadaran remaja untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungan.
2. Belum adanya edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja selama masa pandemi.
3. Kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan mengatasi perasaan cemas dan takut yang berlebihan untuk melakukan aktifitas sehari-hari, sehingga berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja.

Selanjutnya, disepakati bahwa untuk mengatasi permasalahan tersebut, akan diadakan edukasi kesehatan reproduksi pada remaja, meliputi perkembangan fisik dan psikologis remaja, serta permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada masa remaja. Effendi (2012) menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan bertujuan agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Pemberian edukasi kesehatan dengan tema optimalisasi reproduksi sehat bagi remaja yang dilaksanakan pada tanggal 22 April 2021 dimulai pukul 12.30-15.00 WIB dengan sasaran remaja putri, yang hadir sejumlah 30 orang yang dilakukan di aula Panti Asuhan Yatim Putri 'Aisyiyah. Edukasi kesehatan diberikan oleh tim pengabdian yaitu Luluk Khusnul Dwihestie, SST., M.Kes bersama Menik Sri Daryanti, SST., M.Kes dibantu oleh 2 orang mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan. Pemberian edukasi kesehatan pada remaja putri bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi, dan menjawab rasa keingintahuan remaja tentang permasalahan kesehatan yang rentan dialami oleh remaja putri. Penelitian Anggraeni, dkk (2018) mengemukakan bahwa semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh remaja tentang perawatan organ reproduksi maka semakin baik pula tindakan pencegahan penyakit yang dilakukan. Namun jika remaja memiliki pengetahuan buruk tentang perawatan organ reproduksi maka tindakan pencegahan penyakit juga berlangsung buruk.

Sebelum pemberian edukasi kesehatan, terlebih dahulu dibagikan booklet sebagai media edukasi. Disajikan materi power point yang ditayangkan melalui LCD. Selama penyampaian materi peserta sangat antusias memperhatikan dan mengajukan pertanyaan. Pemilihan media edukasi menjadi bagian penting dalam pelaksanaan kegiatan ini, sebab media yang digunakan akan berpengaruh terhadap proses penerimaan informasi yang disampaikan. Media edukasi disesuaikan dengan sasaran yang dituju. Sasaran pada kegiatan ini yaitu remaja, yang identik dengan semangat dan penuh warna, sehingga media yang dipilih yaitu booklet. Hendriani, dkk (2018) menyatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media booklet terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja, dikarenakan pada usia remaja masih senang dengan hal yang menarik. Desain booklet dengan tulisan lebih besar, full colour, ditambah gambar yang mendukung penyampaian materi sehingga menarik dan menjadi stimulus yang baik bagi remaja untuk menerima informasi.

Penggunaan booklet sebagai media edukasi dengan desain menarik dan bahasa yang mudah dipahami oleh remaja, dapat memudahkan remaja dalam menerima informasi saat penyuluhan berlangsung. Sesuai dengan Penelitian Heri, dkk (2019) yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan dan *self efficacy* orangtua dalam memberikan pendidikan seks pada remaja antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media booklet ($p\text{-value}<0,05$). Terjadi peningkatan sebesar 96,4% responden menyatakan yakin dapat memberikan pendidikan seksualitas pada anak remajanya.

Penelitian Artini (2014), bahwa penggunaan booklet lebih efektif dibandingkan leaflet. Sejalan dengan Putu dan Dewa (2012) mengatakan bahwa kelebihan booklet yaitu disajikan lebih lengkap, tahan lama, mudah dibawa dan memberikan informasi yang lebih detail dan jelas, sedangkan leaflet memberikan informasi yang lebih singkat dan padat. Booklet digunakan sebagai media pendukung penyampaian informasi secara lisan.

Sesi tanya jawab menjadi menarik saat remaja mulai merasa nyaman dan berani menanyakan tentang permasalahan kesehatan yang dihadapi sehari-hari, seperti bagaimana menjaga kebersihan diri saat menstruasi, cara mengatasi nyeri haid yang berlebih, dan diketahui bahwa remaja belum memahami langkah-langkah pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang sebaiknya rutin dilakukan setiap bulan. Sejalan dengan Dewi, dkk (2020) bahwa pemberian pendidikan kesehatan mempengaruhi pengetahuan siswi tentang SADARI. Dalam penelitian Sulastri (2020) juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan reproduksi dan penyakit menular seksual.



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi kesehatan

Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi semua peserta dimana dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya merawat dan menjaga kesehatan diri. Sejalan dengan pengabdian yang dilakukan Isni, dkk (2020) bahwa edukasi kesehatan merupakan suatu proses yang dinamis bertujuan mengubah perilaku seseorang, meliputi komponen pengetahuan, sikap, ataupun praktik. Kurangnya komunikasi mengenai kesehatan reproduksi ditambah adanya kecanggihan teknologi, sehingga remaja menjadi enggan berdiskusi terkait kesehatan reproduksinya dengan orangtua. Remaja lebih nyaman mencari sendiri informasi tersebut melalui internet atau teman sebaya. Padahal informasi dari internet maupun teman sebaya tidak dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 30 remaja, dikarenakan remaja putri yang lain sedang ada kegiatan proses pembelajaran daring. Bagi remaja yang berhalangan hadir, diberikan booklet sebagai bahan bacaan untuk menambah pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi. Setelah pemberian penyuluhan kesehatan ini, dihibau kepada remaja yang hadir untuk dapat mengedukasi teman sebayanya. Peran teman sebaya sangat berpengaruh dalam pengambilan keputusan remaja. Penelitian Pradipta, dkk (2019) menemukan bahwa pembelajaran kesehatan reproduksi dengan teman sebaya lebih baik dalam meningkatkan

pemahaman bagi santri. Santri merasakan kehadiran seseorang yang bisa memahami dan lebih nyaman jika menyampaikan keluhan kepada teman sebayanya. Namun, perlu bimbingan yang berkesinambungan oleh pihak pesantren, sehingga santri bisa menyaring informasi yang didapat dari luar yang terkadang tidak bisa dipertanggungjawabkan kebenarannya.



Gambar 2. Pemberian booklet dan masker kepada pengurus panti



Gambar 3. Booklet kesehatan reproduksi remaja

Evaluasi kegiatan dilaksanakan 1 minggu setelah pemberian edukasi kesehatan, untuk mengetahui aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada remaja. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian ini menyimpulkan bahwa pemberian informasi dan edukasi kesehatan pada remaja penting dilakukan. Hal ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya merawat diri dan menjaga kesehatan reproduksinya. Selain itu, dapat meningkatkan ketrampilan dan rasa tanggungjawab untuk mengambil keputusan yang baik dan terarah bagi kesehatan dirinya.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul “Optimalisasi reproduksi sehat bagi remaja” telah berjalan lancar. Kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemandirian dalam menjaga kesehatan diri pada remaja di Panti Asuhan Yatim Putri ‘Aisyiyah Ngampilan Yogyakarta. Remaja diharapkan dapat berperan untuk mengedukasi

teman sebaya dalam menghadapi permasalahan kesehatan yang ditemui di kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini dan Panti asuhan yatim putri 'Aisyiyah Ngampilan Yogyakarta yang telah mengizinkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, ET., Kurnia, AD., Harini, R. (2018). Gambaran Pengetahuan Perawatan Organ Reproduksi pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(1), 10-18. <http://dx.doi.org/10.31000/jiki.v2i1.888>.
- Artini, FR. (2014). Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Dengan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Chikungunya Di Desa Trangsan Gatak Sukoharjo. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- BKKBN. (2018). Remaja: Generasi Emas Indonesia Tahun 2045. *Artikel*. Diakses di <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/remaja-generasi-emas-indonesia-tahun-2045>.
- Dewi, dkk. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Sadari terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas I SMA Negeri 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(1), 102-110. DOI: <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v11i1.281>
- Effendi, N. (2012). *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat (Ed.2)*. Jakarta: EGC.
- Hendriani, D., Qona'ah, A., Firdaus, R. (2018). Pengaruh Media Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Premenstrual Syndrome Pada Remaja Smp Islam Ar-Riyadh Bontang. *Mahakam Midwifery Journal*, 3(1), 194-212. <http://ejournalbidan.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/midwifery/article/view/91>
- Heri, dkk. (2019). Media Booklet Sebagai Media Promosi Kesehatan Peningkatan Pengetahuan dan *Self Efficacy* Orangtua Memberikan Pendidikan Seksual Remaja. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia* 6(3), 79-83, <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JPKMI/article/view/8178>
- IDAI. (2013). Kesehatan Remaja di Indonesia. *Artikel*. Diakses di <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-di-indonesia>.
- Isni, K., dkk. (2020). Upaya Penanggulangan Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja Di Kecamatan Jetis, Yogyakarta. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat* 4(1), 31-36, DOI: <https://doi.org/10.12928/jp.v3i1.1520>

- Kemenkes RI. (2015). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Artikel*. Diakses di <https://www.kemkes.go.id/article/view/15090200001/situasi-kesehatan-reproduksi-remaja.html>.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pradipta, Z., Setyaningrum, E., Purwandari, A. (2019). Konselor sebaya untuk tingkatkan pemahaman *reproductive health literacy* santri di pondok pesantren Ash-Sholihah. *Berita Kedokteran Masyarakat* 35(4), <https://journal.ugm.ac.id/bkm/article/view/45056>
- Putu dan Dewa, Nyoman. (2012). *Media Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Satgas Covid-19. (2020). Lindungi Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Saat Masa Pandemi Covid-19. *Artikel*. Diakses di <https://covid19.go.id/p/berita/lindungi-kesehatan-jiwa-anak-dan-remaja-saat-masa-pandemi-covid-19>.
- Soetjningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sulastri, Eti dan Astuti, Dyah Puji. (2020). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Dan Penyakit Menular Seksual. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. Volume 16, No 1, Juni 2020.