

PEMERIKSAAN DAN PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI SERTA PERILAKU SEKSUAL REMAJA

Maria Nuraeni¹, Theresia Anita², Titin Dewi Sartika Silaban³

¹Program Studi DIV Teknologi Laboratorium Medis, Universitas Katolik Musi Charitas

^{2,3}Program studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Musi Charitas
e-mail: yuventia@ukmc.ac.id¹, theresiaanita28@gmail.com², titin.dewisartika93@gmail.com³

Abstrak

Pada remaja tingginya kebutuhan gizi dikarenakan proses pertumbuhan dan aktivitas remaja membuat remaja sangat membutuhkan makanan dengan gizi yang seimbang, namun kurangnya pengetahuan remaja akan pentingnya gizi seimbang sehingga membuat remaja mengalami anemia, program pemerintah melakukan penyuluhan dan pemberian fe ke sekolah-sekolah agar mencegah anemia sejak remaja, namun sering sekali siswa siswi tidak mengkonsumsi dikarenakan kurangnya pemantauan dan kepedulian terhadap diri sendiri, oleh karena itu pentingnya edukasi untuk memberikan pemahaman kepada siswa siswi mengenai pentingnya mengkonsumsi fe dengan melakukan pemeriksaan HB agar siswa siswi dapat mengetahui kondisi tubuhnya. Pemberian edukasi mengenai kesehatan reproduksi terkhususnya pemeriksaan payudara sendiri juga sangat penting dikarenakan masih tingginya kejadian kanker payudara di Indonesia, oleh karena itu pentingnya pendeteksian dini untuk memeriksa payudara sendiri untuk mendeteksi terjadinya kanker payudara pada wanita itu sendiri, kesehatan reproduksi juga mencakup mengenai perilaku seksual pada remaja, dengan pemberian edukasi mengenai kesehatan dan dampak jikalau melakukan perilaku penyimpangan seksual dapat menghancurkan masa depan remaja. Hasil pengabdian didapatkan bahwa dari 90 siswa siswi yang dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin didapatkan 28 (38%) remaja awal mengalami anemia dan 8 remaja sedang (50%) mengalami anemia. Bagi siswa siswi diharapkan untuk mengkonsumsi tablet fe 1 kali seminggu dan mengkonsumsi makanan yang tinggi protein untuk dapat meningkatkan kadar Hb darah pada siswa siswi tersebut serta menjaga kesehatan reproduksi dengan melakukan SADARI serta menghindari perilaku penyimpangan seksual pada masa remaja dan dewasa.

Kata kunci: Remaja, Hb, Tablet Fe, Sadari

Abstract

In teenagers, the high nutritional needs due to the growth process and teenage activities make teenagers really need food with balanced nutrition, but the lack of knowledge among teenagers about the importance of balanced nutrition causes teenagers to experience anemia. Teenagers, but very often female students do not consume it due to a lack of monitoring and caring for themselves, therefore the importance of education is to provide understanding to female students about the importance of consuming fe by carrying out HB checks so that female students can know the condition of their bodies. Providing education regarding reproductive health, especially self-examination of breasts, is also very important because the incidence of breast cancer is still high in Indonesia, therefore the importance of early detection is to examine one's own breasts to detect the occurrence of breast cancer in women themselves. Reproductive health also includes sexual behavior in adolescents. , by providing education about health and the impact of engaging in sexually deviant behavior, it can destroy a teenager's future. The results of the service showed that of the 90 students whose hemoglobin levels were checked, it was found that 28 (38%) early adolescents had anemia and 8 moderate adolescents (50%) had anemia. Female students are expected to consume Fe tablets once a week and consume foods high in protein to increase blood Hb levels in these students and maintain reproductive health by practicing BSE and avoiding sexual deviant behavior during adolescence and adulthood.

Keywords: Adolescence, Hb, Fe Tablets, Sadari

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Perkembangan biologis ditandai oleh sikap dan perasaan, serta keinginan dan emosi yang tidak stabil atau tidak menentu (WHO, 2020).

Pada masa remaja dorongan seksual akan lebih mudah muncul. Selain itu, pada masa remaja mulai timbul perhatian khusus terhadap lawan jenis atau disebut jatuh cinta. Namun, keadaan emosi pada masa remaja masih belum stabil dan meledak-ledak. Sehingga, besar kemungkinan terjadi penyimpangan seksual yang dilakukan oleh remaja, seperti hubungan intim sebelum menikah (Aisyah, 2017). Perilaku seks bebas yang dilakukan oleh remaja tidak terlepas dari kurangnya pengetahuan remaja tentang perilaku seksual yang salah satu bentuk perilaku penyimpangan yang istilahnya melewati batas. Banyak sekali hal-hal yang berkaitan dengan hal ini, mulai dari pemahaman mengenai perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi, pemahaman mengenai proses-proses reproduksi serta dampak dari perilaku yang tidak bertanggung jawab. Remaja harus mampu menghindari permasalahan-permasalahan seiring dengan masa transisinya. Pernikahan dini, kehamilan remaja yang tidak diinginkan, dan kurangnya pendidikan mengenai kesehatan seksual dan reproduksi merupakan beberapa tantangan bagi para pemuda di Indonesia yang dapat berdampak di masa kini dan nanti. (Syafitri dan Rahmi, 2023) Banyak kalangan yang beranggapan bahwa masalah kesehatan reproduksi hanyalah masalah kesehatan sebatas sekitar proses kehamilan dan melahirkan, sehingga dianggap bukan masalah kaum remaja. Apalagi jika pengertian remaja adalah sebatas mereka yang belum menikah. Di sini sering terjadi ketidakkonsistensian di antara para pakar sendiri karena di satu sisi mereka menggunakan istilah remaja dengan batasan usia, tetapi di sisi lain dalam pembicaraan selanjutnya mereka hanya membatasi pada mereka yang belum menikah. Selain pendidikan reproduksi dan seksual kepada remaja, hal penting lain adalah pemeriksaan Kesehatan secara khusus kadar hemoglobin. Pemeriksaan hemoglobin pada remaja adalah suatu tes yang dilakukan untuk mengukur jumlah hemoglobin dalam darah. Pemeriksaan ini digunakan untuk mendiagnosis anemia, yaitu kondisi ketika tubuh tidak memiliki cukup sel darah merah. Anemia pada remaja merupakan ancaman kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama pada wanita dan anak-anak. Anemia dapat menyebabkan dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan remaja. Beberapa studi menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti indeks massa tubuh (BMI), kekurangan zat besi, dan infeksi malaria. Oleh karena itu, pemeriksaan hemoglobin pada remaja sangat penting untuk mengidentifikasi anemia dan menentukan penyebabnya, sehingga dapat dikembangkan rencana pengobatan yang tepat. Remaja perlu memperhatikan asupan nutrisi yang seimbang dan mengandung zat besi agar kadar hemoglobin dapat normal (Kamalah et al., 2022). Banyak kalangan yang masih mentabukan untuk membahas masalah kesehatan reproduksi remaja karena membahas masalah tersebut juga berarti membahas masalah hubungan seks dan pendidikan seks. Oleh karena itu remaja memiliki kebutuhan kesehatan seksual dan reproduksinya dan pendidikan kesehatan seksual dan reproduksi efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait seksual dan reproduksinya serta menurunkan kejadian kehamilan remaja (Salam et al., 2016). Oleh karena itu tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi, dampak perilaku penyimpangan seksual pada remaja dan pemeriksaan kadar hemoglobin dalam darah (Hb) pada remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh siswa siswi SMP dan SMA Yos Sudarso Metro Lampung yang datang untuk diberikan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi, perilaku seksual remaja, pemeriksaan HB, Pemeriksaan payudara sendiri. Tim pengabdian menyediakan alat pemeriksaan kesehatan secara langsung kepada siswa siswi yang hadir.

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Tabel 1. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin pada remaja siswa siswi Yos Sudarso

No	Siswa Siswi SMP SMA Yos Sudarso	Anemia				Total	
		Ya	%	Tidak	%	Jumlah	%
1	Remaja awal (10-13 tahun)	28	38%	46	62 %	74 orang	100%
2	Remaja sedang (14-17 tahun)	8	50%	8	50%	16 orang	100%

Jumlah	36		54			
---------------	-----------	--	-----------	--	--	--

Pembahasan

Pengetahuan, informasi, dan kepedulian terhadap kesehatan dan kesehatan reproduksi sangat mempegaruhi terjadinya anemia pada remaja, terjadinya penyakit dan terjadinya prilaku penyimpangan seksual pada remaja. Kasus anemia banyak terjadi pada kalangan remaja dikarenakan tingginya aktifitas remaja dalam kehidupan sehari-hari serta rendahnya atau minimnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi itu sendiri, serta banyaknya prilaku penyimpangan seksual pada remaja di era zaman sekarang, hal ini disebabkan karena pada masa remaja terjadi peningkatan hormon dan proses penemuan jati diri sehingga banyak remaja ingin melakukan hal yang belum pernah dilakukan tanpa memikirkan dampak dari prilaku penyimpangan seksual pada remaja. Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan reproduksi yaitu dengan memberikan edukasi kesehatan kepada remaja yaitu siswa siswa SMP SMA Yos Sudarso dengan adanya penyuluhan kesehatan mengenai pendidikan kesehatan reproduksi remaja, Dampak prilaku penyimpangan seksual remaja, kemudian dilakukan pemeriksaan Hemoglobin (Hb), dan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) kepada remaja.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan reproduksi dan dampak prilaku penyimpangan seksual remaja

Penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan merupakan tindak lanjut yang dilakukan kepada siswa siswi sebagai upaya pencegahan anemia, penanganan anemia serta pencegahan prilaku penyimpangan seksual remaja dan pendeteksian dini untuk mencegah kanker payudara. Selama ini banyak remaja kurang peduli terhadap kesehatan reproduksi nya dan kondisi gizi yang tidak diperhatikan oleh remaja, sehingga sering sekali remaja merasa kurang produktif baik di dalam kelas serta kurangnya pengetahuan remaja mengenai pentingnya kesehatan reproduksi dan gizi remaja tersebut. Oleh karena itu dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja yaitu siswa siswa SMP dan SMA Yos Sudarso mengenai kesehatan reproduksi, pentingnya mengkonsumsi tablet Fe pada remaja, pentingnya pemeriksaan payudara sendiri serta dampak/akibat dari prilaku penyimpangan seksual remaja. Evaluasi dilakukan secara langsung oleh pengabdian/tim pengabdian masyarakat kepada khalayak sasaran untuk melihat luaran terhadap pelaksanaan penyuluhan bagi siswa siswi SMP dan SMA Yos Sudarso, hasil dari evaluasi pengabdian mendapatkan bahwa peserta sangat antusias dengan adanya kegiatan ini dan mengharapkan untuk tetap diberikan kembali edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan makanan yang gizi seimbang.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut, Penjaringan dan deteksi dini ibu-ibu hamil dengan anemia dalam bentuk pemeriksaan kadar Hb dan pemeriksaan kehamilan bagi ibu-ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sakti Kabupaten Pidie telah dilaksanakan dengan baik dan lancar, dengan hasil terjaring 11 orang ibu hamil yang mengalami anemia. Pengabdian bekerjasama dengan bidan memberdayakan kader posyandu untuk melakukan pendampingan berupa kunjungan rumah dan pemberian penkes bagi ibu-ibu hamil yang mengalami anemia. Ibu-ibu hamil cukup antusias menyimak penyampaian penkes dari awal sampai akhir, beberapa orang mengajukan pertanyaan terkait materi penkes. Dari hasil evaluasi pre dan post test juga terlihat ada peningkatan pengetahuan

sebesar 40%. Dari pemeriksaan ulang kadar Hb diperoleh hasil semua ibu hamil yang sebelumnya anemia (11 orang) mengalami peningkatan Hb menjadi tidak anemia (Rata-rata HB 11,2 gr%).

SARAN

Bagi Siswa Siswa diharapkan untuk rutin melakukan pemeriksaan payudara sendiri minimal 1 kali sebulan setelah haid, mengkonsumsi tablet fe yang diberikan oleh petugas kesehatan, mengkonsumsi makanan tinggi zat besi dan tinggi protein seperti mengkonsumsi sayuran hijau, buah-buahan, kemudian diharapkan kepada siswa di temani oleh orangtua untuk rutin melakukan pemeriksaan HB ke fasilitas kesehatan terdekat untuk memantuan hemoglobin dalam darah siswa serta dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan reproduksi, serta menghindari perilaku seksual dalam masa remaja. Bagi guru di SMP dan SMA Yos Sudarso untuk memantau, mengawasi, serta memberikan edukasi mengenai perilaku remaja baik dalam pergaulan maupun perilaku seksual remaja agar tidak terjadi penyimpangan yang dilakukan oleh remaja siswa siswi SMP SMA Yos Sudarso.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Katolik Musi Charitas Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan Rektor UKMC yang telah memberikan dukungan secara finansial terhadap kegiatan dosen dalam pengabdian kepada masyarakat, kepada pihak Kepala Sekolah SMP SMA Yos Sudarso, Romo, Suster dan guru yang telah membantu dalam kegiatan ini sehingga terlaksananya kegiatan PKM dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolescent Health [Internet]. Who. 2020. Available From: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Aisyah Siti. (2017). Studi Kasus Penyimpangan Perilaku Seksual Pada Remaja Tunalaras Tipe Conduct Disorder. *Jurnal Widia Ortodidaktika* Vol 6 No 8 Tahun 2017.795-806. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/plb/article/viewfile/9790/9444>
- Dr. Rita Eka Izzaty, M.Si Dan Yulia Ayriza, Ph.D. *Perkembangan Fisik Dan Kognitif Masa Dewasa Awal*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta. http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/dr-rita-eka-izzaty_spsimsi/gperkembangan-fisik-dan-kognitif-masa-dewasa-awal.pdf <https://indonesiabaik.id/infografis/pemuda-dominasi-penduduk-indonesia>
- Kamalah, A. D., Ratnawati, R., & Arifiyanto, D. (2022). Pemeriksaan Dan Penyuluhan Pentingnya Hemoglobin Pada Remaja Putri Dipondok Pesantren
- Alisyaf Paesan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Batikmu*, 1(2), 19–22. <https://doi.org/10.48144/batikmu.v1i2.1090>
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- Kyilleh, J. M., Et.Al., 2018. Adolescents ' Reproductive Health Knowledge, Choices And Factors Affecting Reproductive Health Choices : A Qualitative Study In The West Gonja District In Northern Region, Ghana. *Bmc International Health And Human Rights*, 18(6), 1–12.
- Salam, Et. All. 2016. Improving Adolescent Sexual And Reproductive Health: A Systematic Review Of Potential Interventions. *Journal Of Adolescent Health*. Vol. 59(2016): 511-528.
- Shakour, M., Salehi, K., Yamani, N. 2018. Reproductive Health Need Assessment Of Adolescent Boys And Girls During Puberty: A Qualitative Study. *International Journal Of Pediatrics*. Vol.6 No.9 Hal.:8195–8205. <https://doi.org/10.22038/ijp.2018.29648.2602>
- Syafitri Meri, Rahmi Alfii. (2023). Sikap Siswa Terhadap Penyimpangan Seks Bebas Dilingkungan Sekolah Sma Swasta Tunas Bangsa Di Kab. Rokan Hilir