



EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI UNTUK GENERASI BERPRESTASI

Andri Nur Sholihah^{1*}, Sholaikhah Sulistyoningtyas²
^{1,2} Universitas Aisyiyah Yogyakarta



*Corresponding author
Email : Andri Nur Sholihah

Kata Kunci:

Edukasi;
Remaja;
Kesehatan reproduksi;
Pemeriksaan Hb.

Keywords:

Education;
Adolescent;
Reproductive health;
Hb check

ABSTRAK

Edukasi kesehatan reproduksi pada remaja sangat penting karena dapat memberikan pemahaman yang benar mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas, serta mencegah remaja dari berbagai risiko, maka Pimpinan Pusat 'Aisyiyah dan Pimpinan Pusat Ikatan Pemuda Muhammadiyah bekerjasama dengan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menyelenggarakan Edukasi kesehatan reproduksi remaja pada acara Launching yang bertema Like-R "Our Health, Our Right : Be The Change" yang bertujuan dalam meningkatkan derajat kesehatan remaja dan mendorong remaja sebagai penggerak dalam pemenuhan Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi Remaja (HKSR) serta penurunan stunting. Dalam rangkaian kegiatan ini dilakukan dengan metode yang merupakan modifikasi dari posyandu remaja. Meja pertama untuk pendaftaran, kemudian pemeriksaan yang meliputi pengukuran TB, BB, dan pemeriksaan Hb dan edukasi kesehatan reproduksi yang dilakukan oleh tenaga tim. Untuk pengukuran TB pada remaja dilakukan dengan menggunakan microtoice dan untuk mengukur BB dilakukan dengan timbangan digital, dan pengukuran LILA dengan manual. Selanjutnya pengukuran Hemoglobin dengan alat pengukur hemoglobin dalam darah. Kemudian dari tim mengukur indeks masa tubuh remaja yang telah melakukan pengukuran dan yang mengalami permasalahan ini terkait dengan IMT dan Hb yang kurang dari 12 diminta untuk ke meja berikutnya, kemudian dilakukan edukasi kesehatan. Terdapat 30 lebih remaja yang melakukan pemeriksaan kesehatan dan edukasi terkait masalah yang dialami meliputi anemia dan KEK

ABSTRACT

Reproductive health education in adolescents is very important because it can provide a correct understanding of reproductive health and sexuality, and prevent



adolescents from various risks, so the Central Leadership of 'Aisyiyah and the Central Leadership of the Muhammadiyah Youth Association in collaboration with 'Aisyiyah University Yogyakarta held adolescent reproductive health education at the Launching event themed Like-R "Our Health, Our Right : Be The Change" which aims to improve the degree of adolescent health and encourage adolescents as a driving force in the fulfillment of Adolescent Sexual and Reproductive Health Rights (HKSR) and reducing stunting. In this series of activities carried out with a method that is a modification of the youth posyandu. The first table is for registration, then examinations which include TB, BB, and Hb examinations and reproductive health education conducted by team personnel For TB measurements in adolescents are carried out using microtoice and to measure BB is done with digital scales, and LILA measurements are manually. Furthermore, Hemoglobin measurement with a hemoglobin measuring device in the blood. Then from the team measuring the body mass index of adolescents who had taken measurements and who experienced this problem related to BMI and Hb that was less than 12 were asked to go to the next table, then health education was carried out. There are more than 30 adolescents who carried out health checks and education related to the problems experienced including anemia and KEK

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting bagi remaja yang perlu mendapatkan perhatian. Pada masa remaja ini, banyak diwarnai dengan perubahan yang terkait dengan dengan proses pertumbuhan dan perkembangan sebagai manusia. Sehingga akan sering ditemui permasalahan remaja yang berkaitan dengan resiko kesehatan reproduksi. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rawan atau sangat mudah mengalami masalah, terutama terletak pada masalah kesehatan reproduksi seperti penyakit menular seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS, kebutuhan khusus remaja, dan perluasan jangkauan pelayanan ke lapisan masyarakat kurang mampu atau mereka yang tersisih.

Edukasi kesehatan reproduksi pada remaja sangat penting karena dapat memberikan pemahaman yang benar mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas, serta mencegah remaja dari berbagai risiko, seperti kehamilan dini, penularan infeksi menular seksual (IMS), dan kekerasan seksual. Meskipun terdapat artikel yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi tidak banyak memengaruhi perilaku seksual remaja (Cokorda, 2023). Namun pendidikan kesehatan reproduksi dianggap penting karena dapat memberikan pemahaman yang benar dan komprehensif mengenai kesehatan reproduksi, serta mencegah remaja dari berbagai risiko kesehatan (Amalia et al., 2022; Sutjiato, 2022). Oleh karena itu, penting untuk terus meningkatkan upaya pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja guna memberikan pemahaman yang komprehensif dan mencegah berbagai risiko kesehatan yang mungkin dihadapi oleh remaja (BKKBN, 2021).

Pendidikan kesehatan reproduksi perlu diberikan sejak dini, dimulai sejak anak berusia 2,5-3 tahun. Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas yang benar dan komprehensif sangat penting dan dapat diperoleh melalui pendidikan. Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain memberikan pendidikan kesehatan reproduksi, program konseling remaja, peran orang tua dan guru, pengelolaan stres, menjelaskan sistem, proses, dan fungsi reproduksi, mengenalkan risiko penyakit potensial, serta menghindari kekerasan seksual (PKBI, 2017; BKKBN, 2021).

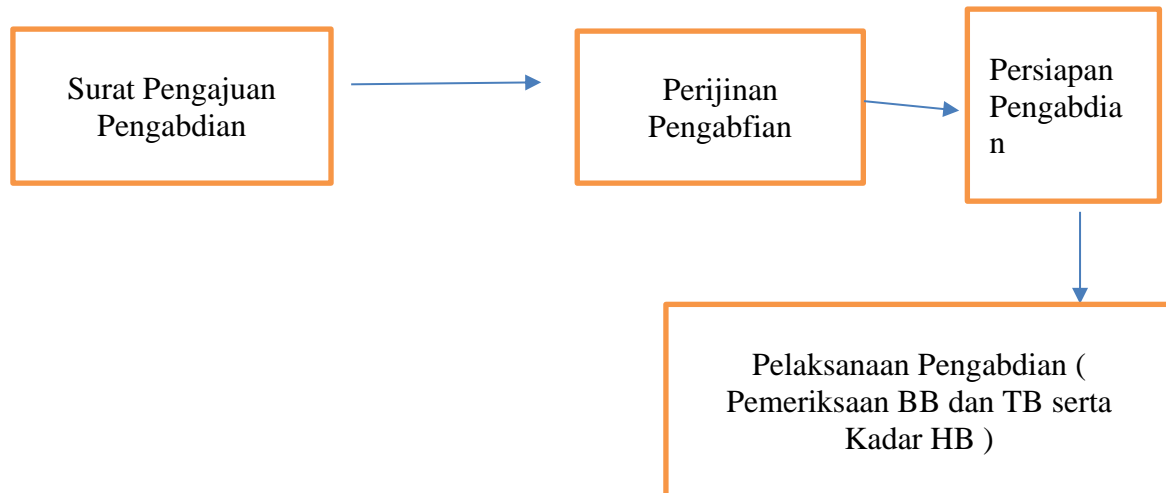
Melihat pentingnya edukasi kesehatan reproduksi di atas, maka Pimpinan Pusat 'Aisyiyah dan Pimpinan Pusat Ikatan Pemuda Muhammadiyah bekerjasama dengan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menyelenggarakan Edukasi kesehatan reproduksi remaja pada acara Launching yang bertema Like-R "Our Health, Our Right : Be The Change" yang bertujuan dalam meningkatkan derajat kesehatan remaja dan mendorong remaja sebagai penggerak dalam pemenuhan Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi Remaja (HKSRR) serta penurunan stunting.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 28 Juli 2023 yang berlokasi di kompleks kampus Madrasah Mu'allimat Yogyakarta. Acara diawali dengan pemeriksaan Tinggi Badan (TB), Berat Badan (BB), Lingkar Lengan Atas (LLA) dan pemeriksaan Hb. Setelah itu dilakukan edukasi kesehatan reproduksi. Dalam rangkaian kegiatan ini dilakukan dengan metode yang merupakan modifikasi dari posyandu remaja. Meja pertama untuk pendaftaran, kemudian pemeriksaan yang meliputi pengukuran TB,

BB, dan pemeriksaan Hb dan edukasi kesehatan reproduksi yang dilakukan oleh tenaga tim.

Untuk pengukuran TB pada remaja dilakukan dengan menggunakan microtoice dan untuk mengukur BB dilakukan dengan timbangan digital, dan pengukuran LILA dengan manual. Selanjutnya pengukuran Hemoglobin dengan alat pengukur hemoglobin dalam darah. Kemudian dari tim mengukur indeks masa tubuh remaja yang telah melakukan pengukuran dan yang mengalami permasalahan ini terkait dengan IMT dan Hb yang kurang dari 12 diminta untuk ke meja berikutnya, kemudian dilakukan edukasi kesehatan.



HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta yang semuanya merupakan remaja putri. Dari pengukuran antropometri, ditemukan beberapa remaja putri yang mengalami masalah kegemukan ataupun juga bahkan dinilai kurus bila dihitung BB dan TB nya. Beberapa diantaranya ada yang anemia. Pada edukasi kesehatan reproduksi ini juga ditemukan permasalahan remaja terkait dengan siklus menstruasi yang tidak lancar, nyeri haid yang berlebihan dan berbagai kesehatan yang menyampaikan gangguan pencernaan berupa masalah terkait asam lambung.

Pelaksanaan pengabdian yang berupa pengukuran antropometri dan pemeriksaan kadar HB bermanfaat untuk mengetahui status gizi pada remaja yang sekarang ini menjadi masalah yang harus kita tangani. Banyak remaja yang tidak memperhatikan keadaan kesehatannya diharapkan dengan pemeriksaan antropometri dan kadar HB yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja dan keadaan kesehatan pada remaja saat ini serta dapat mengatasi masalah yang dihadapi pada remaja tersebut dengan baik.. sehingga dapat meningkatkannya kesehatan pada remaja itu sendiri. Permasalahan yang ditemukan dalam hasil pengukuran antropometri dan Kadar HB pada remaja yang kita lakukan pemeriksaan terdapat beberapa remaja yang mengalami Anemia, dari BBG dan Lila dapat diketahui sebagian remaja juga mengalami KEK. Anemia merupakan keadaan dimana kadar HB atau hemoglobin (sel darah merah) didalam tubuh manusia berada dibawah normal, yaitu kurang dari 12 gr/dl yang mana apabila dibiarkan dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi si penderita, Khususnya bagi remaja. Anemia dapat menimbulkan gejala seperti lesu,

lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Selain itu anemia juga dapat ,eyebabkan tubuh mudah terkena infeksi dikarena terjadinya penurunan daya tahan tubuh. Selain itu anemia pada remaja juga mempengaruhi kesehatan reproduksi bagi remaja tersebut apabila nameia tidak segera diatasi hal tersebut dapat berdampak pada saat kehamilan memunculkan beberapa banyak resiko berupa IUGR, Perdarahan saat persalinaan, dan prematuritas. Ada bebrapa factor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja meliputi : status ekonomi, Asupan Nutrisi yang terdiri dari vitamin C, asupan zat besi, protein, makan-makanan junk food Menstruasi. (Basith, Agustina dan Diani, 2017). Indonesia merupakan negara berkembang Berdasarkan data hasil penelitian 1/3 populasi dunia menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada remaja laki-laki sehingga remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia. Hal ini yang harus kita perhatikan juga terhadap dampak anemia sehingga bisa meningkatkan kesehatan pada populasi dunia khususnya bagi remaja (Novita Sari, 2020).

Masalah lain yang ditemukan adalah KEK. Remaja yang memiliki status gizi kurang atau sering disebut gizi buruk, jika sudah terlalu lama maka akan terjadi Kurang Energi Kronik (KEK). Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan keadaan dimana seseorang menderita kurang asupan gizi energi dan protein yang berlangsung lama atau menahun. KEK pada remaja jika tidak cepat diatasi akan berdampak besar dan berkelanjutan ketika remaja putri ini hamil nantinya. (Muthmainnah, Sitti Patimah dan Septiyanti, 2021). KEK merupakan keadaan dimana remaja mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun, pola makanan adalah salah satu faktor yang berperan penting dalam terjadinya KEK. Terlebih, saat ini remaja putri erat hubungannya dengan body image atau faktor emosional seperti takut gemuk seperti ibunya atau merasa malu dipandang lawan jenisnya memiliki tubuh yang gemuk, sehingga selalu ingin menjaga bentuk tubuh dan adapun yang ingin menurunkan berat badan secara drastis. Sedangkan anemia merupakan proses kimiawi yang berkaitan dengan proses metabolisme dan paling sering ditemukan khususnya pada perempuan dan mengalami menstruasi/haid, sebab dari proses terjadinya anemia salah satunya berasal dari pola konsumsi. Pola konsumsi yang baik mengacu pada gizi seimbang yaitu semua zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan dan seimbang. Kebutuhan zat gizi tubuh hanya dapat terpenuhi dengan pola konsumsi yang bervariasi dan beragam, karena tidak ada satupun bahan makanan yang mengandung makro dan mikronutrien secara lengkap. Maka dari itu, semakin lengkap, beragam dan bervariasi jenis makanan yang dikonsumsi, maka semakin lengkap perolehan zat gizi untuk mewujudkan kesehatan yang optimal. Pengukuran lingkaran lengan atas adalah salah satu cara untuk mengetahui risiko KEK wanita usia subur. Pada wanita dengan KEK ini mengakibatkan terjadinya defisit kekurangan zat besi, sehingga dapat menjadi salah satu faktor terjadinya Anemia. Sehingga KEK dan anemia merupakan masalah yang kompleks yang sering terjadi bagi remaja khususnya remaja putri.

Pemeriksaan Antropometri dan Kadar HB dapat mendeteksi awal masalah yang terjadi pada remaja sehingga masalah yang dialami bisa segera diatasi atau di tangani dan mengurahui komplikasi atau masalah kesehatan reproduksi nantinya. Selain dilakukan pemeriksaan juga dilakukan pendidikan kesehatan pada remaja yang mengalami masalah kesehatan dan sebagian besar remaja memahami dan merasa

puas dengan pemeriksaan yang dilakukan. dan mereka dapat memperbaiki pola hidup dan asupan nutrisi yang baik bagi remaja tersebut.



Gambar 1. Pelaksanaan Pemeriksaan Antropometri dan Kadar HB serta Pendidikan Kesehatan bagi Remaja

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan yang berupa pemeriksaan antropometri dan kadar HB pada remaja berjalan dengan baik dan lancar. Antusias peserta sangat baik mayoritas peserta yang datang melakukan pemeriksaan tersebut bahkan tidak hanya remaja WUS lain yang hadir pun ikut melakukan pemeriksaan. Hal ini menandakan keberhasilan pelaksanaan pengabdian yang didukung oleh antusias peserta yang sangat tinggi. Banyak juga remaja serta peserta lain yang merasa puas dan mendukung untuk kegiatan ini berjalan dengan rutin agar bisa memantau kesehatan remaja khususnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami haturkan kepada pengurus atau pengelolal madrasah Muallimat Yohyakarta. Dan Ketua serta pengurus Nasyiatul Aisyiyah wilayah dan



LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang sudah memberi kesempatan dan memperlancar serta memfasilitasi kegiatan pengabdian ini hingga penulisan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. *et al.* (2022) "Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Menyikapi Bonus Demografi," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), hal. 81–84. Tersedia pada: <https://journals.sagamediaindo.org/index.php/jpmsk/article/view/28%0Ahttps://journal.s.sagamediaindo.org/index.php/jpmsk/article/download/28/26>.
- Basith, A., Agustina, R. dan Diani, N. (2017) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri," *Dunia Keperawatan*, 5(1), hal. 1. doi: 10.20527/dk.v5i1.3634.
- BKKBN (2021) *Saatnya Remaja Indonesia Melek Kesehatan Reproduksi*. Tersedia pada: <https://www.bkkbn.go.id/berita-saatnya-remaja-indonesia-melek-kesehatan-reproduksi>.
- Cokorda, Y. M. P. (2023) "Pendidikan Kesehatan Reproduksi Tak Banyak Pengaruhi Perilaku Seksual Remaja," *Kompas*. Tersedia pada: <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/08/28/pendidikan-kesehatan-reproduksi-tak-banyak-pengaruhi-perilaku-seksual-remaja>.
- Muthmainnah, Sitti Patimah dan Septiyanti (2021) "Hubungan KEK dan Wasting dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kabupaten Majene," *Window of Public Health Journal*, 2(1), hal. 110–119. doi: 10.33096/woph.v2i1.128.
- Novita Sari, E. (2020) "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri," *Jurnal Bagus*, 02(01), hal. 402–406.
- PKBI (2017) *Anak Perlu Pahami Tubuhnya sejak Dini*. Tersedia pada: <https://pkbi.or.id/anak-perlu-pahami-tubuhnya-sejak-dini/>.
- Sutjiato, M. (2022) "Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan remaja di SMA Negeri 7 Manado," *J Kedokt Kom Tropik*, 10(2), hal. 403–408. Tersedia pada: <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/JKKT/article/view/44876/40653>.