KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PADA SISWA SISWI SD AL IKHLAS LUMAJANG

ADOLESCENT REPRODUCTIVE HEALTH IN AL IKHLAS LUMAJANG ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Sri Wahyuningsih*,[1] Nurul Hayati,[1] Achlis Abdillah,[1] R. Endro Sulistyono[1], Syaifuddin[1]
[1] Universitas Jember

*Corresponding author's email: sriwahyuningsih@unej.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is a transitional age where a person experiences changes in his reproductive system which begins to function. Teenagers should be provided with information about reproductive health and various factors that may affect reproductive system. Purpose of this health promotion is for all 6th graders of SD Al Ikhlas Lumajang, Lumajang Regency to understand more about adolescent reproductive health and be able to practice it in everyday life. Service method uses counseling using Lectures with power point media, adolescent reproductive health education videos, X banners and leaflets. Results that are very supportive of the success of this community service activity are good coordination between presenters and committees, formulas and the school. Submission of material in the form of videos that are quite interesting for elementary school students who are classified as teenagers, there are discussions and questions and answers that are quite long, as well as door prizes for participants who dare to ask questions. Some of the inhibiting factors in this community service activity are the time and conditions during the pandemic so that the implementation of health protocols must be prioritized. The conclusion of this community service activity can be said to be successful. This can be observed in the level of attendance, the activeness of the participants. This activity took place in an orderly and good manner without experiencing significant obstacles. Follow-up that needs to be done is to continuously provide information on puberty and health, especially for new students.

***Keywords**: adolescence, reproductive health*

ABSTRAK

Usia remaja merupakan usia transisi dimana seseorang mengalami perubahan pada sistem reproduksinya yang mulai berfungsi. Sudah seharusnya remaja dibekali informasi seputar kesehatan reproduksi dan berbagai faktor yang mungkin memengaruhi sistem reproduksi. Tujuan promosi kesehatan ini adalah seluruh siswa siswi kelas 6 SD Al Ikhlas Lumajang Kabupaten Lumajang menjadi lebih memahami kesehatan reproduksi remaja dan mampu mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Metode pengabdian kali ini menggunakan penyuluhan menggunakan ceramah dengan media power point, video edukasi kesehatan reproduksi remaja, X banner dan leaflet. Hasil yang sangat menunjang atas keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah koordinasi yang baik antara pemateri dengan komite, formula dan pihak sekolah. Penyampaian materi berupa video yang cukup menarik bagi siswa SD yang tergolong usia remaja, adanya diskusi dan tanya jawab dalam waktu yang cukup panjang, serta adanya doorprize bagi peserta yang berani bertanya. Beberapa faktor penghambat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah waktu dan kondisi saat pandemi sehingga penerapan protokol kesehatan harus tetap diutamakan. Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil. Hal ini dapat diamati pada tingkat kehadiran, keaktifan peserta. Kegiatan ini berlangsung secara tertib dan baik tanpa mengalami hambatan yang berarti. Tindak lanjut yang perlu dilakukan adalah terus menerus memberikan informasi pubertas dan kesehatan terutama pada siswa siswi baru.

***Keywords**: pubertas, remaja*

PENDAHULUAN

Reproduksi secara sederhana berasal dari kata re (kembali) dan produksi (membuat atau menghasilkan), jadi reproduksi mempunyai arti suatu proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan demi kelestarian hidup. Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran dan sistem reproduksi[1]. Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini merupakan peristiwa yang paling penting, berlangsung cepat, drastis, tidak beraturan dan bermuara dari perubahan pada sistem reproduksi[2]. Hormon-hormon mulai diproduksi dan mempengaruhi organ reproduksi untuk memulai siklus reproduksi serta mempengaruhi terjadinya perubahan tubuh. Perubahan tubuh ini disertai dengan perkembangan bertahap dari karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder. Karakteristik seksual primer mencakup perkembangan organ-organ reproduksi, sedangkan karakteristik seksual sekunder mencakup perubahan dalam bentuk tubuh sesuai dengan jenis kelamin misalnya, pada remaja putri ditandai dengan *menarche* (menstruasi pertama), tumbuhnya rambut-rambut pubis, pembesaran buah dada, pinggul, sedangkan pada remaja putra mengalami *pollutio* (mimpi basah pertama), pembesaran suara, tumbuh rambut-rambut pubis, tumbuh rambut pada bagian tertentu seperti di dada, di kaki, kumis dan sebagainya.

Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas adalah akibat meningkatnya kadar hormone kelamin (*sex hormones*) yang diproduksi gonad dan kelenjar adrenal. Kelenjar ini dirangsang oleh hormone gonadotropin dari kelenjar hipofisis, yang distimulasi oleh rangsangan hormone GNRH dari hypothalamus, yang baru dilepaskan setelah tercapai kematangan tubuh anak. Menjaga kesehatan tubuh tentunya menjadi hal yang sudah dipelajari sejak dini, apalagi di masa pandemi Covid 19 saat ini. Dalam hal menjaga kesehtan reproduksi, usia remaja adalah usia dimana cara menjaga organ reproduksi harus dipelajari lebih dalam lagi. Pasalnya usia remaja merupakan usia transisi dimana seseorang mengalami perubahan pada sistem reproduksinya yang mulai berfungsi. Sudah seharusnya remaja dibekali informasi seputar kesehatan reproduksi dan berbagai faktor yang mungkin memengaruhi sistem reproduksi[3]. SD Al Ikhlas adalah salah satu sekolah yang berbasis agama Islam. Pihak sekolah berusaha untuk memberikan informasi kesehatan remaja kepada siswa siswi kelas 6 melalui permintaan bantuan narasumber ke Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Lumajang. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan informasi kesehatan remaja agar mereka tidak melakukan hal-hal yang beresiko memberikan efek negatif terhadap kesehatan organ reproduksinya. Seperti yang kita ketahui secara umum memang kebersihan sangat terkait dengan kesehatan. Menjaga kesehatan reproduksi merupakan salah satu cara menjaga kesehatan organ reproduksi paling dasar dan tetap menjaga protokol kesehatan dimanapun berada.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Metode pelaksanaan pengabdian diawali dari permintaan Kepala Sekolah SD Al Ikhlas Lumajang melalui Forum Orang Tua Siswa meminta bantuan kepada Prodi D3 Keperawatan UNEJ Kampus Lumajang (Tim Keris Nurse. CO. Id) untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa kelas 6. Setelah perizinan terpenuhi, perencanaan materi yang akan diberikan tentang kesehatan reproduksi. Survei tempat pelaksanaan dan kesepakatan hari pelaksanaan Pengabmas. Metode pengabdian kali ini menggunakan penyuluhan menggunakan ceramah dengan media power point, video[4] edukasi kesehatan reproduksi remaja, X banner dan leaflet pada siswa siswi SD Al Ikhlas Lumajang yang dilaksanakan pada tanggal 5 Maret 2022, bertempat di aula SD Al Ikhlas Lumajang. Pemberian promosi kesehatan dengan materi meliputi yaitu Pubertas[5], Mimpi Basah, Menstruasi[6], Mitos dan Fakta, Hal-hal yang perlu dilakukan (pemenuhan nutrisi, kebersihan diri, olahraga) [7], Hal-hal yang perlu diwaspadai.

Gambar 1. Sambutan Kepala Sekolah

Gambar 2. Penyampaian Informasi

Gambar 3. Interaksi dan Tanya Jawab

Gambar 4. Demonstrasi Cuci Tangan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh siswa siswi SD Al Ikhlas Lumajang yang berjumlah 120 siswa. Semua siswa siswi kelas 6 ini adalah menginjak masa remaja yang memerlukan informasi reproduksi yang benar. Masa remaja merupakan kondisi kesehatan yang menyangkut masalah kesehatan organ reproduksi, yang kesiapannya dimulai sejak usia remaja ditandai oleh haid pertama kali pada remaja perempuan atau mimpi basah bagi remaja laki-laki. Kesehatan reproduksi remaja meliputi fungsi, proses, dan sistem reproduksi remaja. Sehat yang dimaksudkan tidak hanya semata-mata bebas dari penyakit atau dari cacat saja, tetapi juga sehat baik fisik, mental maupun sosial. Perubahan fisik, psikis, dan emosi remaja pada *masa pubertas* dapat membuat remaja lebih ekspresif dalam mengeksplorasi organ kelamin dan perilaku seksualnya. Sementara itu, pengetahuan dan persepsi yang salah tentang seksualitas dan kesehatan reproduksi dapat menyebabkan remaja berperilaku berisiko terhadap kesehatan reproduksinya. Oleh karena itu, peran orang tua dan guru menjadi penting dalam mendampingi remaja mencari dan menemukan informasi kesehatan reproduksi yang tepat[3].

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behavior*). Pemahaman seseorang terhadap kesehatan reproduksinya sangatlah penting, seseorang yang tidak memiliki pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang cukup akan cenderung mengabaikan kesehatan reproduksinya dan pada akhirnya ia akan melakukan tindakan yang membahayakan bagi dirinya sendiri. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku higienis dalam menjaga organ reproduksinya yang dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri[8]. Banyak masalah yang dapat timbul dari tidak menjaga kebersihan organ reproduksi, terlebih lagi pada negara-negara berkembang termasuk Indonesia dan juga mengalami masa Pandemi Covid 19. Berdasarkan data penelitian kesehatan reproduksi perempuan didapatkan 75% perempuan didunia pernah mengalami keputihan yang paling sedikit satu kali dalam hidupnya. Kasus kanker serviks yang semakin meningkat setiap tahunnya di Indonesia, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya personal hygiene pada organ genetalia dan masih banyak lagi masalah yang dapat ditimbulkan akibat kurangnya menjaga kebersihan reproduksi[9].

Selama berlangsungnya kegiatan tetap menerapkan protokol kesehatan, peserta antusias mendengarkan materi yang disajikan karena presentasi dibuat sedemikian menarik dengan menggunakan media Video Kesehatan Reproduksi dari Kementerian Kesehatan, serta pemberian leaflet tentang Kesehatan Reproduksi dan 1 buah X-Banner yang diletakkan di depan. Penyuluhan dilaksanakan selama 120 menit yang terbagi dalam 30 menit penyampaian tujuan dan manfaat penyuluhan ini serta perkenalan, 30 menit penyampaian materi Video Kesehatan Reproduksi, serta 30 menit untuk penyampaian umpan balik, tanya jawab dan penyerahan hadiah kepada siswa yang bertanya. Beberapa faktor yang sangat menunjang atas keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah koordinasi yang baik antara pemateri dengan komite, formula dan pihak sekolah. Penyampaian materi berupa video yang cukup menarik bagi siswa SD yang tergolong usia remaja, adanya diskusi dan tanya jawab, serta adanya doorprize bagi peserta yang berani bertanya. Beberapa faktor penghambat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah waktu dan kondisi saat pandemi sehingga penerapan protokol kesehatan harus tetap diutamakan.

Kegiatan pengabdian ini mendapatkan sambutan hangat dari peserta. Hal ini terbukti dengan banyak peserta yang antusias mengajukan pertanyaan serta banyaknya peserta yang hadir. Dari hasil evaluasi didapatkan sebelum dilakukan promosi kesehatan, 40% dari total peserta mengetahui tentang kesehatan reproduksi remaja. Sedangkan setelah dilakukan promosi kesehatan, sebanyak 95% dari total peserta memahami tentang kesehatan reproduksi remaja. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil. Hal ini dapat diamati pada tingkat kehadiran, keaktifan peserta, Kegiatan ini berlangsung secara tertib dan baik tanpa mengalami hambatan yang berarti. Tindak lanjut yang perlu dilakukan adalah terus menerus memberikan informasi pubertas dan kesehatan terutama pada siswa siswi baru. Evaluasi selanjutnya dilakukan oleh guru-guru pendamping melalui buku komunikasi terkait menjaga kebersihan diri di rumah dan sekolah. Hal ini sebagai wujud informasi kesehatan reproduksi dimasa remaja yang telah kita berikan telah dilaksanakan oleh siswa siswi kelas 6 SD Al Ikhlas Lumajang.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berhasil dan mendapatkan sambutan yang baik. Pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi agar remaja tidak melakukan hal-hal yang beresiko memberikan efek negatif terhadap kesehatan organ reproduksinya. Menambah informasi siswa siswi kelas 6 SD Al Ikhlas Lumajang terkait cara menjaga kebersihan alat reproduksi, makanan yang dikonsumsi, aktifitas dan olah raga yang disarankan di masa remaja, dan tetap menjaga protokol kesehatan dimanapun berada.

ACKNOWLEDGMENT

Terima kasih kepada pihak SD Al Ikhlas Lumajang, komite sekolah, forum orang tua siswa, keikutsertaan mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Jember kampus Lumajang dan semua pihak yang terlibat dalam proses pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

[1] S. N. Rachman, I. Lustiani, and D. Sari, "Efektifitas Program PIK R Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di STIKes Salsabila Serang Tahun 2019 |," J. Ilm. Kesehat. Delima, vol. 4, no. 1, pp. 88–94, 2020, [Online]. Available: http://stikessalsabilaserang.ac.id/ejournal/index.php/JIKD/article/view/80.

[2] Sharaztasya Putri, "Pentingnya Remaja Menjaga Kesehatan Reproduksi," Skata, 2016.

[3] Kemenkes Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, "Pentingnya Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi," Kemenkes Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2018.

[4] Ontrackmedia, Pubertas. PKBI dan The Foundation Kita & Buah Hati, 2015.

[5] A. Johariyah and T. Mariati, "Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Pemberian Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja," J. Manaj. Kesehat. Yayasan RS.Dr. Soetomo, vol. 4, no. 1, p. 38, 2018, doi: 10.29241/jmk.v4i1.100.

[6] S. Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, Y. A. M. Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, and S. L. Agusniar Trisnamiati, Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional IWWASH Global One, 2017.

[7] A. K. G. I. P. M. I. Zuriati, ;, Y. Masofa, Arianti; Devi, Apriani ; Eka, and Diana ; Nurva, "Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Dan Permasalahannya Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Reproduksi," JPKM Cahaya Negeriku, pp. 26–33, 2021.

[8] E. R. Diah Astutiningrum, Ernawati, "Pembentukan Kader Kesehatan Remaja dan Peningkatan Pengetahuan tentang Menstrual Hygiene dengan Edukasi Pada Santriwati," J. EMPATI, vol. 3, no. 1, pp. 29–33, 2022.

[9] M. Linda, M. Masrizal, and M. Jamil, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Peer Education terhadap Perilaku Perineal Hygiene Remaja Putri di MTs Pondok Pesantren Khairul Ummah, Pasir Penyu," J. Penelit. Kesehatan" …, vol. 11, no. 5, pp. 76–82, 2020, [Online]. Available: http://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/896.