

Pemeriksaan Kesehatan Dan Edukasi Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja

Rizka Esty Safriana^{1*}, Endah Mulyani²

¹ Prodi Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Indonesia

² Prodi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Indonesia

Email: rizkaesty@umg.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received July 29, 2023

Revised July 30, 2023

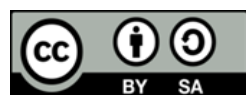
Accepted July 30, 2023

Kata Kunci:

Remaja, Edukasi, Kesehatan, Menstruasi

Keywords:

Adolescent, Education, Health, Menstruation



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Rizka Esty Safriana & Endah Mulyani. Published by Penerbit dan Percetakan CV. Picmotiv

ABSTRAK

Menarche atau menstruasi yang pertama terjadi pada remaja normalnya pada usia 10-14 tahun. Diawal-awal remaja seringkali mengalami masalah atau gangguan menstruasi. Masalah yang banyak terjadi terkait menstruasi pada remaja adalah ketidakteraturan siklus menstruasi. Masalah-masalah kesehatan reproduksi pada remaja dipengaruhi oleh faktor kesehatan remaja itu sendiri. Selain itu, kesehatan reproduksi saat remaja akan sangat mempengaruhi kesehatan reproduksi pada fase dewasa muda. Oleh karena itu maka pemeriksaan kesehatan dan edukasi untuk remaja sangat penting untuk diberikan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk melakukan pemeriksaan kesehatan pada remaja dan memberikan informasi serta pengetahuan kepada remaja putri di SMA Darul Islam Gresik. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan edukasi ini sejumlah 29 siswa dan siswi kelas XI. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu para peserta antusias terhadap materi yang diberikan dan peserta kegiatan menjadi lebih paham mengenai bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi sejak masa remaja. Hasil yang lain dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu diketahuinya kondisi kesehatan remaja meliputi status gizi remaja yang diukur melalui pemeriksaan antropometri dan pemeriksaan kadar Hb.

ABSTRACT

Menarche or the first menstruation occurs in adolescents normally at the age of 10-14 years. Early teens often experience problems or menstrual disorders. The problem that often occurs related to menstruation in adolescents is the irregularity of the menstrual cycle. Reproductive health problems in adolescents are influenced by adolescent health factors themselves. In addition, reproductive health during adolescence will greatly affect reproductive health in the young adult phase. Therefore, it is very important to provide health checks and education for adolescents. The purpose of this community service activity is to conduct health checks on adolescents and provide information and knowledge to young women at Darul Islam Gresik High School. The number of participants who attended this educational activity were 29 students and class XI students. The results of this community service activity are that the participants are enthusiastic about the material provided and the activity participants become more aware of how to maintain reproductive health since adolescence. Another result of this community service activity is knowing the health conditions of adolescents including the nutritional status of adolescents as measured through anthropometric examinations and examination of Hb levels.

Pendahuluan

Permasalahan kesehatan remaja dan kesehatan reproduksi remaja saat ini masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian. Kesehatan reproduksi remaja tidak

hanya masalah seksual saja tetapi juga menyangkut segala aspek tentang reproduksinya terutama ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi yang disebut disminore (Yolandiani et al., 2020) (Safriana et al., 2020). Masalah menstruasi sering membuat remaja cemas, was-was dan kurang percaya diri. Remaja putri pada umumnya belajar tentang menstruasi dari ibunya tetapi sayang tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada putrinya bahkan sebagian enggan membicarakannya secara terbuka (Aryani et al., 2018).

Remaja khususnya remaja putri merupakan calon ibu yang harus ehat agar nantinya melahirkan bayi sehat pula, sehingga tumbuh dan berkembang menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Karena seorang ibu yang anemia berpotensi melahirkan bayi prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Khobibah et al., 2020).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar rata-rata dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya, dari hasil penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenorea dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya berakibat kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga. Di Indonesia angka kejadian disminore juga cukup tinggi sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea sekunder (berat) (Rachmawati & Safriana, 2020).

Selain permasalahan kesehatan reproduksi khususnya tentang dismenore, masalah kesehatan remaja rentan dengan masalah obesitas atau kegemukan. Beberapa penelitian terakhir menjelaskan bahwa terjadi peningkatan angka kegemukan pada remaja. Penyebab kegemukan sendiri bersifat multifactor seperti adanya faktor genetik, pola makan dan pola kebiasaan (Abudi & Irwan, 2020).

Siklus menstruasi tidak teratur yang dialami oleh remaja meningkatkan resiko infertilitas di masa yang akan datang. Pentingnya pengetahuan remaja putri tentang menstruasi sejak dini, sudah dapat diberikan khususnya para remaja putri sekolah menengah atas (SMA). Sehingga kami ingin melakukan pengabdian masyarakat tentang "Pemeriksaan kesehatan dan edukasi tentang kesehatan reproduksi remaja".

Pemilihan mitra didasarkan pada hasil observasi tim pengusul, Mitra kami adalah Kepala Sekolah SMA Darul Islam Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik. Remaja putri disana masih banyak membutuhkan pendampingan dan edukasi mengenai kesehatan reproduksi khususnya tentang gizi seimbang dan kesehatan reproduksi mengenai menstruasi. Sehingga mitra kami sangat berkeinginan untuk meningkatkan derajat kesehatan reproduksi para siswa-siswi disana. Program kemitraan masyarakat ini akan dilakukan dengan cara pemeriksaan kesehatan dan edukasi melalui penyuluhan pada siswa-siswi.

Metode Pengabdian

Tim PKM yang terdiri dari dosen dan mahasiswa bekerja sama dengan mitra yaitu SMA Darul Islam Gresik untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dan memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi pada siswa-siswi kelas XI. Sebelum pelaksanaan kegiatan tim pengabdian mempersiapkan peralatan dan bahan habis pakai yang dibutuhkan. Untuk pemeriksaan kesehatan alat dan bahan yang dipersiapkan meliputi timbangan berat badan untuk mengukur berat badan, stature meter untuk mengukur tinggi badan, pita lila untuk mengukur lingkar lengan atas, metlin untuk mengukur lingkar perut, dan stik Hb beserta alatnya untuk menentukan kadar Hb peserta.

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan. Setelah itu, edukasi diberikan melalui metode ceramah dengan menampilkan materi power point yang ditampilkan

menggunakan LCD proyektor. Diakhir kegiatan peserta diminta untuk mengisi kuisioner yang berisi permasalahan kesehatan yang pernah mereka alami.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 29 peserta siswa-siswi kelas XI SMA Darul Islam Gresik. Pemeriksaan kesehatan yang dilaksanakan adalah pemeriksaan TB, BB, lila, lingkaran perut, dan kadar Hb seperti yang ditampilkan pada gambar-gambar dibawah ini.



Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan

Selanjutnya para peserta diberikan edukasi berupa penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja seperti pada gambar-gambar berikut.



Gambar 2. Pemberian materi edukasi



Gambar 3. Foto bersama diakhir kegiatan

Adapun hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diperoleh data-data kesehatan remaja seperti pada tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Aspek penilaian	n	%
<i>Jenis kelamin</i>		
Laki-laki	15	52
Perempuan	14	48
<i>BMI</i>		
Kurus (16,0-18,5)	9	31
Normal (18,6-25,0)	6	21
Gemuk (25,1-40,0)	14	48
<i>Kadar Hb</i>		
< 12 g/dl	0	0
> 12 g/dl	29	100

Hasil pemeriksaan terhadap kesehatan remaja sebanyak 14 siswa-siswi atau 48% peserta status gizinya gemuk dengan nilai BMI diatas 25,1 dan hasil pemeriksaan kadar Hb seluruhnya diatas 12 g/dl.

Dari hasil pemeriksaan yang dilakukan terhadap 29 siswa-siswi di SMA Darul Islam Gresik terdapat 48% siswa-siswi yang mengalami kegemukan yang penyebab utamanya berasal dari pola makan. Penyebab lain mengapa angka kejadian kegemukan pada remaja semakin meningkat menurut data Global School Health Survey adalah karena tidak sarapan (65,2%), kurang konsumsi serat dari buah dan sayur (93,6%) dan sering mengkonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Selain karena faktor pola makan juga disebabkan pola sedentary life sehingga remaja-remaja saat ini kurang melakukan aktivitas fisik (Finaka, 2019).

Kemajuan zaman memang seringkali memberikan banyak kemudahan sehingga mampu merubah pola hidup manusia. Remaja sekarang ini lebih banyak mengkonsumsi makanan instan, makanan cepat saji, minuman instan yang mengandung gula yang tinggi serta cemilan yang mengandung tinggi kalori dan lemak tetapi rendah vitamin (Abudi & Irwan, 2020).

Hasil pemeriksaan kadar Hb pada remaja menunjukkan hasil yang sangat baik. Normalnya kadar Hb berhubungan dengan anemia dan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Anemia pada remaja menyebabkan dampak buruk seperti menurunnya imunitas tubuh, berkurangnya konsentrasi belajar, menurunnya prestasi belajar, hingga produktifitas remaja menjadi menurun. Kadar Hb sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor seperti jenis kelamin, daerah tempat tinggal, dan kebiasaan sarapan (Khobibah et al., 2020).

Pendampingan kepada remaja untuk peningkatan kesehatan penting untuk dilaksanakan secara terus menerus dan berkesinambungan. Kegemukan dan obesitas merupakan salah satu faktor resiko timbulnya penyakit degenerative, gangguan pembuluh darah, serta gangguan system endokrin. Sehingga edukasi-edukasi perlu untuk selalu mengingatkan remaja agar merubah pola makan dan menghindari pola makan dengan tinggi karbohidrat, lemak, dan garam serta kurangnya aktivitas fisik (Abudi & Irwan, 2020).

Simpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah status kesehatan remaja khususnya status gizi remaja rata-rata tergolong gemuk, peserta juga seluruhnya berperan aktif mengikuti rangkaian acara pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang serupa seperti kegiatan ini masih

dirasa perlu untuk dilaksanakan di beberapa sekolah setingkat SMA yang lain agar para remaja menjadi teredukasi dan semakin memahami akan pentingnya merawat kesehatan reproduksi.

Daftar Pustaka

- Abudi, R., & Irwan, I. (2020). Analisis Faktor Resiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Gorontalo. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 2(2), 263–273. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v2i2.5270>
- Aryani, I., Rachma, U. P., Rokhayati, E., & Moelyo, A. G. (2018). Menstrual cycle patterns of Indonesian adolescents. *Paediatrica Indonesiana*, 58(3), 101–105. <https://doi.org/10.14238/pi58.3.2018.101-5>
- Finaka, A. W. (2019). *Obesitas Ancam Remaja / Indonesia Baik*. <https://indonesiabaik.id/infografis/obesitas-ancam-remaja>
- Khobibah, Nurhidayati, T., Mimi, R., & Budi, A. (2020). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11–17.
- Rachmawati, A., & Safriana, R. E. (2020). Efektifitas Endorfin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 3(3), 192–196. <https://doi.org/10.31934/mppki.v3i3.1116>
- Safriana, R. E., Rachmawati, A., Sari, D. L., & Aisyiyah, F. (2020). Pelatihan Pijat Endorfin untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Memstruasi pada Siswi SMPN 20 Gresik. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 260–264. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31604/jpm.v3i2.260-264>
- Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2020). Faktor – faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 68, 1–11.

