

**KELOMPOK REMAJA SEHAT REPRODUKSI DI MTs MUHAMMADIYAH
PEKAJANGAN PEKALONGAN**

***REPRODUCTION OF HEALTHY ADOLESCENTS IN MTs MUHAMMADIYAH
PEKAJANGAN PEKALONGAN***

Lia Dwi Prafitri, F Fitriyani , Risqi Dewi Aisyah
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
L02Prafitri@gmail.com

ABSTRAK

MTs Muhammadiyah Pekajangan merupakan salah satu madrasah yang menyelenggarakan pendidikan bagi remaja putra dan putrid yang berada di Desa Ambukembang Kecamatan Kedungwuni. Kurangnya informasi dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja masih menjadi permasalahan remaja khususnya di MTs Muhammadiyah Pekajangan. Perasaan malu, ketakutan, dan kecemasan menjadi masalah bagi remaja untuk mencari informasi terkait dengan kesehatan reproduksi remaja, sehingga masih banyak remaja yang belum dapat menyelesaikan permasalahan kesehatan reproduksi remaja. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja salah satunya yaitu dengan mengadakan promosi kesehatan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putra dan putrid kelas VII dan VIII. Hasil kegiatan ini adalah remaja putra dan putri dapat mengetahui tentang kesehatan reproduksi remaja dan dapat memecahkan masalah kesehatan reproduksi yang mereka alami. Diharapkan adanya peran serta dari dinas kesehatan dan pihak sekolah untuk dapat meningkatkan kesehatan reproduksi remaja dengan rutin mengadakan promosi kesehatan.

Kata Kunci : Remaja, Sehat, Reproduksi

ABSTRACT

MTs Muhammadiyah Pekajangan is one of the madrassas that provides education for young men and women who are in Ambukembang Village, Kedungwuni District. Lack of information and knowledge about adolescent reproductive health is still a problem of adolescents, especially in MTs Muhammadiyah Pekajangan. Feelings of shame, fear, and anxiety become problems for adolescents to look for information related to adolescent reproductive health, so there are still many teenagers who have not been able to solve adolescent reproductive health problems. One of the efforts that can be done to improve adolescent reproductive health is by conducting health promotion. The targets in the community service activities are young men and girls in class VII and VIII. The results of this activity are young men and women can find out about adolescent reproductive health and can solve reproductive health problems they experience. It is expected that the participation of the health department and the school can improve adolescent reproductive health by regularly holding health promotions..

Keywords : Adolescents, Healthy, Reproductive

PENDAHULUAN

Masa remaja mengalami perubahan fisik yang cepat ketika remaja memasuki masa puber. Salah satu dari perubahan fisik tersebut adalah kemampuan untuk

melakukan proses reproduksi. Tetapi banyak fenomena memperlihatkan sebagian remaja belum mengetahui dan memahami tentang kesehatan reproduksi, seperti tentang menstruasi dan terjadinya

kehamilan. Kasus seputar reproduksi remaja semakin meningkat disebabkan ketidakpahaman remaja terhadap berbagai aspek reproduksi yang berhubungan dengan dirinya sendiri. Peningkatan kualitas kesehatan reproduksi remaja dapat dilakukan dengan memperhatikan masalah komunikasi kesehatan (Setiani dan Komala, 2013 dalam (Ernawati 2018).

Menurut BKKBN, program kesehatan reproduksi remaja adalah untuk membantu remaja agar memiliki pengetahuan, kesadaran, sikap dan perilaku hidup reproduksi sehat bertanggungjawab, melalui advokasi, promosi, KIE, konseling dan pelayanan kepada remaja yang memiliki permasalahan khusus. Materi kesehatan reproduksi remaja mencakup aspek kehidupan remaja yang terkait dengan pengetahuan, sikap dan perilaku kehidupan seksual serta berkeluarga. Di Jawa Tengah pada tahun 2010 khususnya pada Kota Semarang, tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi menunjukkan 43,2 % memiliki pengetahuan rendah, 37, 2 % memiliki pengetahuan cukup dan 19,5 memiliki pengetahuan yang baik (PKBI, 2010).

Program pemerintah dalam menyelesaikan masalah kesehatan reproduksi remaja adalah dengan upaya promosi dan pencegahan masalah kesehatan reproduksi juga perlu diarahkan pada masa remaja, dimana terjadi peralihan dari masa anak menjadi dewasa, dan perubahan-perubahan dari bentuk dan fungsi tubuh terjadi dalam waktu relatif cepat. Hal ini ditandai dengan berkembangnya tanda seks sekunder dan berkembangnya jasmani secara pesat, menyebabkan remaja secara fisik mampu melakukan fungsi proses reproduksi tetapi belum dapat bertanggung jawabkan akibat dari proses reproduksi tersebut. Informasi dan penyuluhan, konseling dan pelayanan klinis perlu ditingkatkan untuk

mengatasi masalah kesehatan reproduksi remaja ini (Yanti, 2011).

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk upaya dari Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam mewujudkan jiwa sosial terhadap masyarakat yang masih membutuhkan uluran tangan serta penyuluhan dalam bidang kesehatan untuk memperbaiki daur kesehatan masyarakat tersebut. Dengan adanya acara pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat membantu masyarakat untuk mengetahui lebih dalam pentingnya peran serta tenaga kesehatan. Dalam pengabdian kepada masyarakat ini juga, diharapkan remaja bisa mengetahui tentang kesehatan reproduksi remaja sehingga dapat menciptakan generasi remaja sehat reproduksi yang cerdas dan berkualitas.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan yakni Ceramah Tanya jawab oleh 3 dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dengan melibatkan peran serta remaja untuk diberikan pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan pada remaja putri.

Jumlah remaja yang mengikuti pengabdian kepada masyarakat yaitu 73 remaja putra dan 74 remaja putri dari kelas VII dan VIII.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi menjadi beberapa tahapan atau prosedur kerja, yaitu:

1. Tahap I yaitu pendekatan awal kepada mitra untuk pengurusan ijin, mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan remaja serta tujuan yang ingin dicapai dilakukan pada bulan Maret 2019.
2. Tahap II, melakukan kontrak waktu dengan mitra untuk pemberian pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan sehingga dapat mempermudah pelaksanaan pengabdian

kepada masyarakat pada bulan Maret 2019.

3. Tahap III, pemberian pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan kepada remaja.

Adapun pendidikan kesehatan yang diberikan pada remaja di MTs Muhamadiyah Pekajangan, meliputi:

- a. Pendidikan kesehatan tentang gaya hidup remaja yang dilakukan pada bulan April 2019 dan diikuti oleh 73 remaja putra kelas VII dan VIII serta 2 mahasiswi prodi DIII Kebidanan. Ruangan yang digunakan adalah Masjid MTs Muhammadiyah Pekajangan.
 - b. Pendidikan kesehatan gizi remaja dan anemia dilakukan pada bulan Mei 2019 yang diikuti oleh 74 remaja putri kelas VII dan VIII dan 2 mahasiswi prodi DIII Kebidanan. Ruangan yang digunakan adalah aula MTs Muhammadiyah Pekajangan.
 - c. Pemeriksaan kesehatan meliputi berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, dan pemeriksaan haemoglobin dilakukan pada bulan Juni 2019 yang diikuti oleh 74 remaja putri kelas VII dan VIII dan 5 Mahasiswa sarjana Fisioterapi. Adapun ruangan yang digunakan untuk pemeriksaan kesehatan adalah aula MTs Muhamadiyah Pekajangan.
4. Tahap IV, evaluasi kegiatan dan penyusunan rencana tindak lanjut yang diserahkan sepenuhnya kepada pihak MTs Muhamadiyah Pekajangan yang bekerjasama dengan Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan dan Puskesmas untuk rutin memberikan pendidikan kesehatan reproduksi dan pemeriksaan kesehatan pada remaja putra dan putri di MTs Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada saat pengurusan ijin dan kontrak waktu didapatkan bahwa pelaksanaan kegiatan diadakan pada saat tidak ada kegiatan belajar mengajar sehingga tidak mengganggu kegiatan remaja belajar. Materi yang disampaikan pada kegiatan pendidikan kesehatan meliputi gaya hidup remaja untuk putra, gizi dan anemia pada remaja untuk putri. Media yang digunakan adalah power point yang disajikan melalui LCD.

Pada saat pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan berlangsung, antusiasme remaja dari remaja putra dan putri sangat baik. Mereka merasa senang mendapat informasi baru tentang kesehatan reproduksi. Beberapa remaja mengajukan pertanyaan tentang masalah kesehatan reproduksi yang pernah mereka alami. Setelah mendapat jawaban, mereka merasa senang karena sudah paham tentang bagaimana cara mengatasi masalah kesehatan reproduksi yang dialaminya.

Pada pemeriksaan kesehatan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi IMT pada Remaja di MTS Muhammadiyah Pekajangan

Kategori IMT	Jumlah	%
Kurus Sekali	6	8.11
Kurus	29	39.19
Normal	30	40.54
Gemuk	9	12.16
	74	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hampir separo remaja yaitu 30 remaja (40,54%) mempunyai IMT normal dan kurus sebanyak 29 remaja (39,19%). Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan remaja dilihat dari IMT (Indeks Masa Tubuh) sudah baik, akan tetapi masih ada 6

remaja (8,11%) kurus sekali dan 9 remaja (12,16%) gemuk.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin (Hb) pada Remaja di MTS Muhammadiyah Pekajangan

Kategori IMT	Jumlah	%
Anemia	14	18.92
Tidak Anemia	60	81.08
	74	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa lebih dari separo remaja yaitu 60 remaja (81.08%) tidak anemia. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan remaja sudah baik, akan tetapi masih ada 14 remaja (18.92%).

PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di MTs Muhammadiyah Pekajangan berjalan dengan lancar, remaja putra dan putri dapat mengikuti dan menerima dengan baik materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan dengan baik. Hal ini terlihat dari antusiasme remaja saat mengikuti kegiatan memperhatikan dengan baik dan memberikan umpan balik kepada pemateri dengan mengajukan beberapa pertanyaan tentang kesehatan reproduksi yang mereka pernah mengalami sebelumnya.

2. Dukungan Mitra

Proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di MTs Muhammadiyah Pekajangan mendapat dukungan menyeluruh baik dari Kepala Sekolah, bagian kesiswaan, Guru BK, serta bagian sarana dan prasarana. Dukungan dapat dilihat dari penerimaan kerja sama dengan pihak sekolah untuk mengadakan kegiatan serta dalam menyiapkan fasilitas

pelaksanaan kegiatan yang meliputi ruangan, sound system, layar LCD. Selain itu juga pihak sekolah telah mengkondisikan remaja putra dan putrid untuk dapat mengikuti kegiatan dengan baik.

3. Kondisi dan situasi sasaran

Kondisi remaja pada saat pelaksanaan tidak bertepatan dengan kegiatan belajar mengajar sehingga tidak mengganggu kegiatan di sekolah. Bagian kesiswaan bekerjasama dengan guru BK sudah mengkondisikan remaja untuk mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan baik. Hal ini terlihat dari remaja yang sangat antusias dan partisipasi bagus pada saat kegiatan berlangsung. Selain itu, remaja datang tepat waktu dan mengikuti kegiatan sampai selesai walaupun ada beberapa remaja yang merasa takut saat akan dilakukan pemeriksaan haemoglobin karena takut dengan jarum, tetapi hal tersebut masih dapat dikondisikan dan remaja mau untuk melakukan pemeriksaan haemoglobin tersebut.

4. Hasil Luaran

Hasil luaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pemahaman dan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan reproduksi remaja. Peningkatan pemahaman dan kesadaran ini secara psikologis membuat remaja lebih siap dan berani menjalani masa remaja dan menyikapi permasalahan remaja yang ada dengan baik sehingga dapat meningkatkan kesehatan reproduksi remaja tersebut.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan yang sudah dilakukan oleh remaja dapat mengetahui kondisi kesehatannya yaitu status gizinya dan kadar haemoglobinnnya sehingga remaja dapat melakukan upaya penanganan

masalah kesehatan remaja dengan cepat dan tepat.

5. Hasil Pemeriksaan

IMT (Indeks Massa Tubuh) merupakan salah satu bentuk pengukuran atau metode skrining yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh yang diukur dengan menggunakan berat badan dan tinggi badan (Kemenkes RI, 2014). Kurangnya aktivitas fisik dalam kegiatan harian menjadi salah satu factor risiko peningkatan nilai IMT. Aktivitas fisik menggambarkan gerak tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot yang menghasilkan energy ekspendiur. Kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang menggunakan energy yang tersimpan. Karenanya, asupan energy berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai secara berkelanjutan dapat mengakibatkan obesitas atau peningkatan IMT. Cara yang paling mudah untuk meningkatkan pengeluaran energy yaitu dengan melakukan latihan fisik atau gerakan badan dengan intensitas yang cukup selama 60 menit untuk menurunkan dan mencegah naiknya berat badan (Rahmawati dan Nuri, 2009 dalam (Putra & Rizqi 2018).

Menurut Gatot dkk (2011) dalam (Ersila & Prafitri 2017), salah satu elemen mikronutrien yang penting adalah besi (Fe). Kekurangan besi, apalagi bila telah menyebabkan anemia terbukti memberikan pengaruh buruk bagi tumbuh kembang anak dan bayi sampai remaja, khususnya dan segi prestasi dan kualitas hidup serta kinerja sebagai sumber daya manusia di masa mendatang. Penyakit anemia pada remajaterjadi karena kekurangan zat besi dan juga asam folat di dalam tubuh. Yulianasari (2009) dalam (Ersila & Prafitri 2017), juga

mengatakan bahwa anemia dapat membawa dampak kurang baik pada remaja ataupun dewasa, seperti menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, muka pucat dan dapat menurunkan daya tahan tubuh serta produktivitas kerja dan menurunkan kebugaran. Berdasarkan hasil penelitian (Ersila & Prafitri 2016), tablet zat besi dan papaya(*Carica Papaya L.*) lebih efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri anemia dibanding pemberian tablet zat besi saja, penanganan anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan pemberian suplemen atau tablet zat besi yang dikombinasikan dengan makanan untuk meningkatkan penyerapan salah satunya yakni buah papaya.

6. Rencana tindak lanjut

Rencana tindak lanjut yang dapat dilakuka setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selesai adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan reproduksi dan pemeriksaan kesehatan remaja secara rutin di MTs Muhammadiyah Pekajangan dengan cara melakukan kerjasama dengan pihak terkait yaitu Dinas Kesehatan dan Puskesmas sehingga rencana tindak lanjut tersebut dapat terlaksana sesuai dengan yang diharapkan untuk dapat menjadikan remaja yang paham dan sehat reproduksi.

7. Kendala yang dihadapi

Kendala yang dihadapi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah alat yang digunakan untuk pemeriksaan terbatas sehingga menjadikan remaja mengantri panjang untuk antri bergantian melakukan pemeriksaan dan hal tersebut membuat beberapa remaja merasa bosan untuk menunggu.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di MTs Muhammadiyah Pekajangan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putra dan putrid tentang kesehatan reproduksi. Remaja putri dapat mengetahui hasil pemeriksaan seperti status gizi dan kadar haemoglobin sehingga dapat melakukan upaya penanganan masalah kesehatan remaja dengan cepat dan tepat.

Perlu dilakukannya kerjasama dari pihak terkait yaitu sekolah dan dinas kesehatan serta tenaga kesehatan untuk melakukan tindak lanjut upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan reproduksi secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati, H., 2018. Pengetahuan kesehatan reproduksi remaja di daerah pedesaan 1. *Universitas Stuttgart*, 02(01).
- Ersila, W. & Prafitri, L.D., 2017. Hubungan Tempat Tinggal Dan Motivasi Konsumsi Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, pp.27-36.
- Ersila, W. & Prafitri, L.D., 2016. ISSN 2407-9189 The 4 th Univesity Research Coloquium 2016 EFEKTIFITAS PEMBERIAN TABLET ZAT BESI DITAMBAH PEPAYA (CARICA PAPAYA L .) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI ANEMIA DI STIKES MUHAMMADIYAH ISSN 2407-9189 The 4 th Univesity Research Coloquium 2016. *Hemoglobin*, pp.67-75.
- Kemenkes RI. 2014. *Kesehatan Indonesia tahun 2014*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI), 2010. *Data Mengenai Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi di Jawa Tengah*. Semarang : PKBI.
- Putra, Y.W. & Rizqi, A.S., 2018. INDEX MASSA TUBUH (IMT) MEMPENGARUHI AKTIVITAS REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1 SUMBERLAWANG. *Universitas Stuttgart*, XVI(1), pp.105-115.
- Yanti. 2011. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Rihama: Yogyakarta.