

Edukasi Keputrian Pada Siswi SMK Muhammadiyah Lebaksiu Kabupaten Tegal

Ratih Sakti Prastiwi¹, Iroma Maulida², Sisti Wahyuningrum³, Sulistya Oktaviani⁴
^{1,2,3,4} *Diploma III Kebidanan Politeknik Harapan Bersama*

ratih.sakti@ymail.com

ABSTRAK

Periode remaja merupakan masa adanya perubahan yang cukup besar dan dapat mengakibatkan adanya kebingungan dan kecemasan yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam menghadapi permasalahan terkait kesehatan reproduksinya. Pemberian pendidikan kesehatan remaja merupakan strategi yang dinilai efektif menimbang remaja memiliki pemikiran yang terbuka dan dalam tahapan belajar sehingga secara tidak langsung merubah perilaku remaja menjadi lebih positif. Sasaran kegiatan ini merupakan remaja siswi SMK Muhammadiyah Lebaksiu sebanyak 50 siswi. Metode pendidikan diberikan dengan ceramah dan praktek agar sasaran dapat memahami lebih mudah. Materi yang diberikan seputar kesehatan reproduksi seperti menstruasi, keputihan, pemenuhan nutrisi serta deteksi kanker payudara (SADARI). Dengan adanya informasi kesehatan tersebut, remaja dapat lebih memahami bagaimana mendeteksi gangguan reproduksi serta mengetahui cara mencegah dan mengatasi gangguan tersebut.

Kata kunci: *edukasi, keputrian, reproduksi*

ABSTRACT

Teenage was a periode where children had considerable change and can result confusion and anxiety that could affect teenage's behavior when facing a problem especially in reproductive health. Teen age had an open mind and in learning phases, so by giving health education to them effectively changing their behavior to be more positive. The object of this activity were 50 students from SMK Muhammadiyah Lebaksiu. Health education using lecturer method and practice so students could understand easily. Health material education are menstruation, vaginal discharge (flour albous), nutrition fulfillment and also breast cancer early detection (SADARI). By giving health education, teenage could understand how to detect and overcome reproductive disorders.

Keywords: *education, teenage girl, reproduction*

1. PENDAHULUAN

Pada saat seseorang memasuki usia remaja terjadi perubahan akan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan dinamis baik fisiologis, psikologis, intelektual, dan sosial. Secara fisik, remaja mengalami perubahan organ seksual seperti menstruasi, pembesaran payudara, serta tumbuhnya rambut kemaluan. Selain itu, remaja juga mengalami adanya produksi hormon yang cukup besar, konsentrasi hormon tertentu mengalami peningkatan yang cukup dramatis. Adanya perubahan yang cukup besar tersebut tidak jarang remaja muncul rasa bingung dan cemas (Arsani et. al., 2013; Lotianti et. al., 2019, Santosa et. al., 2019).

Periode remaja merupakan periode kehidupan yang paling penting dalam silus perkembangan karena pada periode tersebut seorang remaja dapat diarahkan untuk berperilaku sehat agar pada usia dewasa status

kesehatannya optimal. Umumnya, peran membimbing dan mengarahkan adalah orang tua. Namun demikian pemberian informasi tersebut masih dianggap tabu sehingga hanya sedikit orang tua yang memberikan informasi pada anak sejak dini. Menurut Santosa et. al. (2019) Fenomena pengetahuan remaja Indonesia tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas cukup memprihatinkan. Hal tersebut terjadi dikarenakan remaja mendapatkan informasi yang hanya setengah-setengah saja. Informasi kesehatan didapatkan remaja melalui teman sebaya, film serta buku yang terkadang informasi yang diberikan tidak tepat (Prastiwi et. al., 2016, Lotianti et. al., 2019; Santosa et. al., 2019).

Pemberian pendidikan kesehatan remaja merupakan salah satu strategi yang dinilai efektif untuk merubah perilaku remaja. Beberapa hasil penelitian menyebutkan pendidikan kesehatan mampu merubah perilaku negatif menjadi positif. Remaja

memiliki pemikiran yang terbuka dan masih dalam tahapan belajar, sehingga apabila diberikan pendidikan kesehatan maka secara tidak langsung dapat merubah kebiasaan remaja salah satunya dalam menjaga kesehatan remaja (Silalahio et. al., 2016).

2. PERMASALAHAN MITRA

Remaja merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju dewasa dimana remaja rentan mengalami tekanan psikologis dan sosial. remaja cenderung merahasiakan masalah atau mencari sendiri solusi permasalahannya tanpa mengonsultasikan pada orang dewasa. Adanya kemungkinan remaja mendapatkan informasi yang salah meningkatkan resiko remaja dalam berperilaku tidak sehat khususnya dalam menjaga kesehatan reproduksi.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2019 di SMA Muhammadiyah Lebaksiu Kabupaten Tegal. Lokasi ini dipilih dengan pertimbangan SMK Muhammadiyah Lebaksiu merupakan salah satu SMK di Kabupaten Tegal yang mencetak para tenaga teknis kesehatan. Kegiatan ini dihadiri 50 siswi jurusan kesehatan. Peserta dipilih dari jurusan kesehatan karena peserta dapat dijadikan kader remaja dalam menyampaikan informasi kesehatan pada teman sebayanya. Tenaga kesehatan sangat dipercaya masyarakat dan menjadi panutan dalam memberikan dukungan, nasehat serta pelayanan kesehatan (Prastiwi, 2019).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Dalam kegiatan ini, peserta mendapatkan materi seputar 1) penanganan permasalahan menstruasi, 1) keputihan, 3) deteksi dini kanker payudara (SADARI), dan 4) kebutuhan nutrisi pada remaja. Materi diberikan menggunakan metode ceramah dengan memanfaatkan media power point, video dan alat peraga. Pemberian materi ini ditujukan agar peserta yang awal mulanya belum memahami betul mengenai kondisi kesehatan reproduksinya sehingga dapat mencegah dan menangani masalah yang dihadapinya secara tepat (Prastiwi et. al., 2018).

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan sebagai kegiatan awal dalam membentuk generasi berencana yang merupakan salah satu program dari BKKBN

yang masih bertumbuh dan berkembang. Program generasi berencana merupakan pendekatan pemerintah melalui penyuluhan, simulasi dan sosialisasi seputar kesehatan reproduksi remaja oleh teman sebaya. Sasaran dari program generasi berencana merupakan remaja berusia 10-24 tahun dan belum menikah. Sasaran dalam kegiatan ini sudah sesuai dengan sasaran program generasi berencana yaitu usia 14-16 tahun. (Suryani, 2017; Hidayat et. al., 2018).

Kegiatan yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu strategi terbesar yang diterapkan di Indonesia atau sering dikenal dengan Genre *goes to school*. Kegiatan ini merupakan upaya yang paling menjangkau dalam jumlah banyak dalam menumbuhkan pemahaman kesehatan reproduksi pada remaja. Oleh karena itu SMK Muhammadiyah Lebaksiu menjadi lokasi yang dipilih dalam kegiatan ini (Ridwan et. al, 2019).

Kegiatan generasi berencana dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengatasi persoalan kesehatan reproduksi. beberapa materi pendidikan kesehatan yang sudah sering diberikan condong mengarah pada penggunaan NAPZA, HIV/AIDS dan pengetahuan kesehatan reproduksi. Pada kegiatan ini, tim pelaksana fokus pada peningkatan pengetahuan keputrian atau yang terfokus pada kesehatan reproduksi remaja seperti permasalahan menstruasi, keputihan, pemenuhan gizi serta deteksi dini kanker (Hidayah et.al., 2018).



Gambar 1. Pemberian informasi kesehatan pada peserta

Menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam reproduksi. menstruasi merupakan hal yang tabu untuk dibahas dalam lingkungan masyarakat, hal tersebut menyebabkan remaja menyembunyikan kondisinya apabila ditemukan permasalahan

seputar menstruasi. Munculnya rasa cemas dan takut akan dicap oleh masyarakat bahwa dirinya bukanlah wanita yang normal. Beberapa masalah yang paling banyak ditemukan pada usia remaja adalah bingungnya penanganan pada nyeri haid (dismenore), gangguan siklus maupun belum datangnya menstruasi hingga usia dewasa. Amenore merupakan salah satu masalah menstruasi yang paling tidak mudah untuk disampaikan kepada orang lain. Amenore merupakan kondisi dimana seseorang belum mengalami menstruasi sejak usia pubertas atau henti menstruasi hingga 3 bulan berturut turut. Kondisi dimana seseorang mengalami amenore tersebut akan dapat segera terpecahkan jika remaja mengerti penyebab amenore dan mau melakukan konsultasi dengan dokter kandungan. Selain amenore permasalahan yang sering ditemui adalah gangguan siklus. Dengan dijelaskan penyebab dan cara menangani gangguan siklus ini, remaja dapat menangani permasalahan ini dengan tepat (Sinaga et. al., 2017).

Permasalahan lain yang paling sering ditemui remaja adalah keputihan. Keputihan merupakan hal yang normal. Keputihan yang normal biasa terjadi saat masa subur, sebelum dan sesudah menstruasi. Namun demikian, keputihan abnormal dapat ditemui pada siapapun tanpa memandang usia. Oleh karena itu, remaja perlu memahami perbedaan jenis dan tanda keputihan yang merupakan keputihan patofisiologis. Dalam kegiatan ini peserta diajarkan perbedaan keputihan berdasarkan warna, bau dan kekentalan. Tidak hanya itu, remaja juga dijelaskan apa saja yang perlu dilakukan untuk menghindari kejadian keputihan patofisiologis ini seperti penggantian pembalut saat menstruasi, penggunaan panty liner, penggunaan celana dalam berbahan katun, menghindari penggunaan sabun khusus organ kewanitaan, serta cara membersihkan kemaluan yang benar setelah BAB/BAK (Setiani et. al., 2015; Yulistari et. al., 2015).

Kanker payudara merupakan permasalahan kesehatan reproduksi lainnya yang perlu dideteksi sejak dini. Dalam kegiatan ini, siswi diajarkan SADARI. SADARI merupakan metode yang paling mudah dan paling murah untuk mendeteksi ada tidaknya massa yang dapat berkembang menjadi kanker ganas. SADARI diajarkan agar siswi dapat menjadikannya sebagai suatu kebiasaan. Informasi mengenai SADARI sebetulnya dapat dicari melalui media massa baik elektronik maupun online akan tetapi ketertarikan masyarakat untuk tahu mengenai SADARI masih sangat kecil. Dengan

diajarkan SADARI yang tepat dan dipraktekkan dengan benar dalam kehidupan sehari-hari makan dapat membantu menurunkan angka kesakitan karena kanker payudara (Juliani et. al, 2018).



Gambar 2. Penggunaan Alat Peraga untuk SADARI

Materi terakhir yang diberikan adalah pemenuhan gizi pada remaja. Gizi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan reproduksi. Dalam kegiatan tersebut, peserta dihimbau untuk memenuhi nutrisi sesuai dengan porsi remaja. Adanya malnutrisi atau obesitas menjadi penyebab terjadinya gangguan reproduksi seperti gangguan siklus haid, infertilitas dan juga kanker (Sinaga et. al., 2017).

5. KESIMPULAN

Pemberian pendidikan kesehatan sejak dini sangat bermanfaat untuk mencetak generasi yang lebih berencana sehingga remaja dapat memiliki kehidupan yang lebih berkualitas khususnya kesehatan pada sistem reproduksi. pemberian pendidikan pada remaja secara tidak langsung merupakan proses pembentukan kader yang mampu menyampaikan informasi kesehatan pada teman sebayanya sehingga jangkauan penerima informasi lebih luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada SMK Muhammadiyah Lebaksiu yang telah memberikan izin serta memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada para peserta kegiatan yang telah bersedia ikut serta dan aktif ditengah kesibukan proses pembelajaran maupun kegiatan kesiswaan.

Tidak lupa kami ucapkan terimakasih kepada Politeknik Harapan Bersama yang telah memfasilitasi perizinan dan pendanaan kegiatan pelaksanaan ini. Terimakasih kami ucapkan kepada ketua program studi Diploma III Kebidanan yang telah mendukung kegiatan ini serta memfasilitasi peralatan perga untuk kesuksesan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsani N, Agustini N, Purnomo I. 2013. Peranan Program PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) terhadap Kesehatan reproduksi Remaja di Kecamatan Buleleng. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1):129-137
- Hidayat T, Luayli L, Ningrum F, Suryanto E, Fachrudin M. 2018. Sosialisasi genre terhadap Pemahaman dan Motivasi Pendidikan Keluarga Berencana pada Remaja di Dusun Damas Desa Hadiwarno. *Journal of Social Empowerment*, 3(2): 321-326
- Juliani, Burhan, Siagian L. 2018. Tingkat Pengetahuan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Sebagai Salah Satu Cara untuk Deteksi Dini Kanker Payudara pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi UNIKA Santo Thomas Medan Angkatan 2014. *Jurnal Kedokteran Methodist*, 11(1):56-59
- Lotianti N, Prastiwi R, Baroroh U. 2019. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu dalam Memberikan Pendidikan Seks di Kecamatan Pangkah. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 4(1): 27-35
- Prastiwi R, Qudriani M, Maulida I, Ludha N, Arsita R. 2018. Peningkatan Persepsi Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Abdimas PHB*, 1(1): 42-48
- Prastiwi, R. 2019. Pendidikan Kesehatan Sarana Bidan dalam Merubah Perilaku Tradisional Masyarakat Indonesia. *Jurnal Siklus*, 8(2):137-143
- Ridwan H, Juhaepa, Sarmadan. 2019. Analisis Jaringan Kerja Komunikasi BKKBN dalam Sosialisasi Program generasi Berencana (Genre) di Sulawesi Tenggara. *Jurnal Komunikasi, Masyarakat dan Keamanan*, 1(1):62-74
- Santosa H, Yusuf S, Ilfiandra. 2019. KRR Sebagai Program Pengembangan Perilaku Seksual Sehat Remaja pada Revolusi Industri 4.0. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(3): 233-242
- Setiani T, Prabowo T, Paramita D. 2015. Kebersihan Organ Kewanitaan dan Kejadian Keputihan Patologi pada Santriwati di Pondok Pesantren Al Munawwir yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 3(1):39-42
- Silalahio V, Aritonang E, Ashar T. 2016. Potensi Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Asupan Gizi pada Remaja Putri yang Anemia di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2)
- Sinaga E, Saribanon N, Suprihatin, Sa'adah N, Salamah U, Murti Y, Trisnamiati A, Lorita S. 2017. *Manajemen Kesehatan menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional
- Suryani E. 2017. Efektifitas Penyuluhan Generasi Berencana (GENDRE) terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang TRIAD Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) di SMA Negeri 5 Kota Padangsidempuan tahun 2017. *Jurnal Kebidanan Darmas*, 90
- Yulistasari Y, Dewi A, Jumaini. 2015. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual terhadap Perilaku Personal Hygiene (Genitalia) Remaja Putri dalam Mencegah Keputihan. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(1)