

Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Dan Gizi Pada Remaja

Intan Pujilestari^{1*}, Rizqy Dimas Monica², Suharto³, Encep Hada⁴, Lukman Nulhakim⁵
^{1,2,3,4,5}Jurusan/Program Studi Rekam Medik dan Informasi Kesehatan
^{1,2,3,4,5}Politeknik TEDC Bandung Jl Pesantren KM 2 Cibabat, Cimahi Utara Jawa Barat
**e-mail : intanpujilestari@poltektedc.ac.id.*
**no HP/WA : 085223329599*

Informasi Artikel

Diterima Redaksi: 30 April 2024
Revisi Akhir: 07 Mei 2024
Diterbitkan *Online*: 30 Mei 2024

Kata Kunci:
kesehatan reproduksi, gizi remaja, sosialisasi

Abstrak

Kesehatan organ reproduksi bermula dari menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan vagina yang bertujuan agar vagina tetap bersih, normal, sehat dan terhindar dari kemungkinan muncul adanya penyakit. Kesehatan reproduksi merupakan hal penting bagi setiap orang, pria ataupun wanita, namun wanita mempunyai organ yang lebih sensitif terhadap suatu penyakit, bahkan keadaan penyakit lebih banyak dihubungkan dengan fungsi dan kemampuan reproduksinya. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, baik kelebihan maupun kekurangan gizi. Masalah gizi pada remaja akan berdampak pada status kesehatan sehingga berisiko mengalami penyakit. Usia remaja membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi karena periode kehidupan remaja diperlukan untuk mempersiapkan diri memasuki usia reproduktif. Metode yang digunakan melalui tatap muka dengan ceramah tanya jawab. Semua kegiatan berjalan baik dan lancar sesuai dengan jadwal acara yang sudah direncanakan.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial secara utuh dan tidak semata-mata terbebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi. Kesehatan reproduksi merupakan hal penting bagi setiap orang, pria ataupun wanita, namun wanita mempunyai organ yang lebih sensitif terhadap suatu penyakit, bahkan keadaan penyakit lebih banyak dihubungkan dengan fungsi dan kemampuan reproduksinya

Perilaku pemeliharaan kebersihan organ genitalia eksternal dapat meningkatkan derajat kesehatan seorang perempuan. Cara menjaga kebersihan organ genitalia yang benar dan dilakukan secara terus-menerus akan bermanfaat dalam menjaga saluran reproduksi yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit kelamin seperti kanker serviks, keputihan, iritasi kulit genital, alergi, peradangan atau infeksi saluran

kemih. Kuman penyebab infeksi tersebut dapat berupa bakteri, jamur, virus dan parasit. Oleh karena itu sangat penting untuk menjaga kebersihan vagina agar mencegah kuman-kuman tersebut masuk kedalam alat kelamin, yang pada akhirnya dapat menimbulkan penyakit (Meilan dkk, 2018)

Menjaga organ reproduksi pada wanita sangatlah penting dalam upaya kesehatan reproduksi, apabila kebersihan organ reproduksi diabaikan maka dapat menimbulkan gangguan dan keluhan serta menimbulkan terjadinya infeksi saluran reproduksi (Matahari dan Utami, 2018)

Masa remaja merupakan salah satu dari periode perkembangan manusia, Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja biasanya dimulai pada usia 10 -13 tahun dan berakhir pada usia 18 – 22 tahun. Ada dua aspek

pokok dalam perubahan pada remaja, yakni perubahan fisik atau biologis dan perubahan psikologis. Masa remaja diawali dengan pertumbuhan yang sangat cepat dan biasanya disebut pubertas. Dengan adanya perubahan yang cepat itu terjadilah perubahan fisik yang dapat diamati seperti pertambahan tinggi dan berat badan yang biasa disebut pertumbuhan, dan kematangan seksual sebagai hasil perubahan hormonal (Kemenkes, 2022)

Pada tahap ini pula, biasanya remaja akan melaluinya dengan teman-teman sebaya mereka yang memiliki kesamaan komitmen dalam sebuah kelompok. Dalam kelompok tersebut mereka memiliki hubungan yang sangat erat sehingga tingkat solidaritas yang mereka miliki tinggi antar anggota kelompok. Hal tersebut akan membuat remaja akan cenderung memiliki kepercayaan yang tinggi kepada teman sebaya yang ada dilingkungannya..

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menekan angka- angka tersebut adalah dengan melakukan edukasi edukasi kesehatan mengenai cara perawatan organ reproduksi, edukasi mengenai perkembangan remaja saat pubertas, edukasi kesehatan mengenai dampak pornografi, edukasi kesehatan mengenai kehamilan tidak diinginkan (KTD) dan aborsi, edukasi kesehatan mengenai HIV/AIDS dan infeksi menular seksual, serta edukasi kesehatan.

Remaja putri merupakan kelompok usia yang menunjukkan pertumbuhan yang sangat cepat, mulai dari perkembangan seks, perubahan sikap mental dan respon emosional. Kebutuhan energi, protein, lemak dan zat-zat gizi penting lainnya harus cukup untuk menunjang pertumbuhan pada masa remaja. Remaja putri sering mengurangi konsumsi makan, bahkan sampai mengabaikan makan karena ingin mempunyai bentuk tubuh yang bagus.

Masalah remaja merupakan masalah yang perlu diperhatikan dalam pembangunan nasional di Indonesia. Masalah remaja terjadi karena mereka tidak dipersiapkan mengenai pengetahuan tentang aspek yang berhubungan dengan masalah peralihan dari masa anak ke dewasa. Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai

proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada disekitarnya.

Gizi atau makanan didefinisikan sebagai substansi organik yang dibutuhkan makhluk hidup untuk bertahan hidup, menjaga fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan dan melakukan aktivitas. Masa ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, maupun aktivitas yang semakin meningkat, maka kebutuhan akan makanan yang mengandung zat-zat gizi pun menjadi cukup besar. Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh (Kemenkes, 2023).

Remaja membutuhkan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein maupun zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral yang tertuang dalam “Isi Piringku” dalam memenuhi kebutuhan energi untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Remaja perempuan yang nantinya menjadi calon ibu di masa depan diupayakan agar dapat melahirkan generasi emas bebas stunting. Oleh sebab itu, harus dipersiapkan sedini mungkin dan semaksimal mungkin untuk melahirkan generasi yang sehat dan berprestasi dengan memperhatikan asupan gizi sekarang dan nanti.

Masalah gizi remaja pada umumnya merupakan gejala sisa infeksi dan malnutrisi ketika masa kanak-kanak. Remaja yang terkena diare dan infeksi saluran pernafasan yang terkait dengan malnutrisi pada saat bayi akan menjadi remaja yang kurang produktif dikemudian hari. Masalah gizi lain yang merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada masa kanak-kanak adalah anemia defisiensi besi, kelebihan dan kekurangan berat badan. Asupan mineral dan vitamin pada remaja seperti besi, kalsium dan beberapa vitamin masih belum sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan

Diharapkan remaja memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi. Agar remaja

mengetahui arti dari kesehatan reproduksi remaja (KRR), untuk mengetahui dampak negatifnya jika kita tidak menjaga kesehatan reproduksi sendiri, berbagai penyakit yang menyerang alat reproduksi, mengetahui cara yang baik dan benar tentang bagaimana menjaga kebersihan dan kesehatan diri sendiri serta mengetahui gizi yang baik pada remaja.

Setiap tahapan kehidupan manusia diperlukan asupan gizi yang berbeda. Kebutuhan gizi ibu hamil berbeda dengan kebutuhan gizi remaja ataupun lansia. Tiap-tiap tahap kehidupan memiliki kadar kebutuhan gizi sesuai umur, aktivitas, lingkungan, sosial ekonomi, dan keadaan fisiologis tubuh. Pola makan dan kualitas makanan merupakan tantangan tersendiri, karena kaitannya dengan kualitas gizi.

2. METODE

Sosialisasi ini dilakukan secara tatap muka di Jl Ciharashas Desa Margajaya Kecamatan Ngamprah pada tanggal 31 Maret 2024 kepada remaja. Metode Belajar yang digunakan meliputi ceramah dan tanya jawab, pemilihan peserta sosialisasi berdasarkan karakteristik dengan topik sosialisasi. Kegiatan yang dilakukan pada remaja memberikan pengetahuan agar remaja dalam proses pembelajaran mengenai kesehatan reproduksi dan gizi yang dialami oleh remaja sekitar tahu bagaimana cara perawatannya. Sehingga menghasilkan remaja sejahtera secara fisik, mental, dan sosial secara utuh didampingi oleh gizi seimbang. Sosialisasi dilakukan dengan melihat umpan balik dari peserta dengan memberikan pertanyaan kepada remaja seputar kesehatan reproduksi dan gizi remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada remaja berjalan dengan baik dan lancar yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja mengenai kesehatan reproduksi dan gizi pada remaja.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan memberikan materi kepada remaja-remaja sehingga memberikan pemahaman tentang perilaku pemeliharaan kebersihan organ genitalia eksternal dapat

meningkatkan derajat kesehatan seorang perempuan. Cara menjaga kebersihan organ genitalia yang benar dan dilakukan secara terus-menerus akan bermanfaat dalam menjaga saluran reproduksi yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit kelamin seperti kanker serviks, keputihan, iritasi kulit genital, alergi, peradangan atau infeksi saluran kemih.

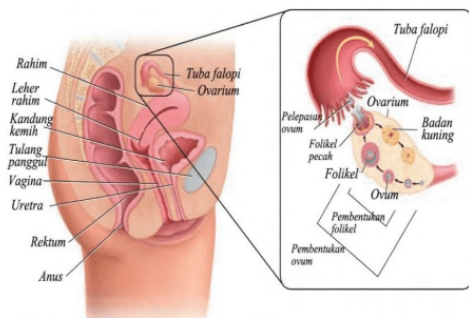


Gambar 1 Pemberian materi kesehatan reproduksi dan gizi pada remaja



Gambar 2 Pemeriksaan Kesehatan

Pelaksanaan Kegiatan berupa sosialisasi tentang pengetahuan reproduksi pada remaja, pada kesempatan ini tim pengabdian memaparkan materi tentang pengenalan organ reproduksi, pemeriksaan organ reproduksi, perubahan-perubahan dalam remaja dan gizi dalam remaja selama 60 menit dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 30 menit



Gambar 3 Alat Reproduksi Perempuan (alat Kelamin luar dan Alat Kelamin dalam)

Organ reproduksi dalam terdiri dari ovarium, fibriae, infundibulum, tuba fallopi, oviduct, uterus, cervix, saluran vagina dan klitoris. Proses ovulasi merupakan proses pelepasan sel telur yang dipengaruhi oleh hormon (FSH dan LH) yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisis di dalam otak. Perubahan fisik yang terjadi diantaranya adalah tumbuhnya rambut kemaluan, buah dada mulai tumbuh, pertumbuhan tinggi badan yang cepat, mendapatkan haid yang pertama kali.

Peserta tampak antusias saat mengikuti materi, menyimak dan memperhatikan setiap materi. Beberapa peserta mengungkapkan jika materi yang diberikan sangat bermanfaat. Ada beberapa topik dari materi yang diberikan juga mereka temukan dalam keseharian. Pada saat pemberian materi para peserta memperhatikan dengan serius dan bertanya jika tidak terlalu mengerti.

Kegiatan ini diikuti oleh 12 orang remaja dengan rentang usia sebagai berikut: Usia 14 tahun sebanyak 5 orang (41,6%); Usia 16 tahun 3 orang (25%); Usia 20 tahun sebanyak 2 orang (16,7%); dan usia 21 tahun sebanyak 2 orang (16,7 %).

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat dipaparkan evaluasi kegiatan selama proses kegiatan, semua kegiatan berjalan baik dan lancar sesuai dengan jadwal acara yang sudah direncanakan. Seluruh kegiatan yang dilakukan, termasuk penyampaian materi dan diskusi secara keseluruhan kegiatan berlangsung mendapat tanggapan dan antusias yang baik dari peserta dan peserta mampu mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik.

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan diharapkan dapat memberikan peningkatan pengetahuan remaja terkait dengan kesehatan reproduksi dan gizi pada remaja diharapkan memberikan manfaat jangka panjang dalam peningkatan pengetahuan terutama tentang kesehatan remaja.

5. SARAN

Disarankan selalu dilakukan secara berkala dan terjadwal dengan topik dan kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan dengan harapan setiap remaja dapat menjaga personal hygiene dan terhindar dari penyakit menular seksual.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Ketua RT Margajaya dan warga yang telah membantu sehingga kegiatan ini berjalan lancar.

REFERENSI

- [1] Matahari dan Utami. 2018. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Infeksi menular Seksual*. Pustaka Ilmu: Yogyakarta.
- [2] Meilan dkk. 2018. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Wineka Media: Malang.
- [3] Kemenkes. 2022. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Ditjen Yankes: Jakarta.
- [4] Kemenkes. 2023. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Ditjen Yankes: Jakarta