

Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Di Desa Nagrak Dan Ciangsana, Bogor

Atut Cich Mayasari¹, Raditya Wratsangka^{1*}, Denny Dhanardono¹

¹Fakultas Kedokteran, Obstetri dan Ginekologi, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: atutcicichernayasi@trisakti.ac.id, raditya@trisakti.ac.id, denny_ogyn@trisakti.ac.id

(* : coresponding author)

Abstrak – Berdasarkan data demografi yang ditampilkan secara online, didapatkan kelompok remaja putri usia 10-19 tahun menempati porsi yang cukup besar dari keseluruhan penduduk Desa Nagrak yaitu sekitar 20%. Di kota Bogor, angka kejadian stunting terdapat pada balita mencapai 24%. Hal ini dapat menggambarkan keadaan gizi pada perempuan di daerah ini. Permasalahan anemia, juga menjadi salah satu parameter keadaan guzi. Keberadaan Puskesmas di kota Bogor tahun 2021 adalah 1:23.756 dan hal ini sangat mendukung upaya penyuluhan masalah Kesehatan. Diperlukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan , sikap dan perilaku bagi remaja putri khususnya di desa Nagrak dan Ciangsana Bogor.

Kata Kunci: Remaja Putri, Stunting, Gizi, Pengetahuan

Abstract – Based on demographic data displayed online, the 10-19 age group comprises a significant portion of the total population of Nagrak Village, approximately 20%. In Bogor City, the incidence of stunting among toddlers reaches 24%. This reflects the nutritional status of women in this area. Therefore, anemia is also a key parameter. The number of Community Health Centers (Puskesmas) in Bogor City in 2021 was 1 in 23,756, significantly supporting health education efforts. Counseling is needed to improve the knowledge, attitudes, and behavior of adolescent girls, especially in the villages of Nagrak and Ciangsana, Bogor.

Keywords: Adolescent Girls, Stunting, Nutrition, Knowledge

1. PENDAHULUAN

Dalam rangka mencapai visi Indonesia emas di tahun 2045, terdapat tiga misi yang ingin dicapai. Ketiga misi tersebut adalah kesehatan untuk semua, pendidikan berkualitas yang merata, dan perlindungan sosial yang adaptif. Untuk mewujudkan ini semua, kesehatan anak merupakan investasi yang sangat berharga bagi negara. Anak yang sehat tumbuh optimal adalah generasi penerus bangsa. Anak yang sehat dan tumbuh optimal ini dibentuk dari masa kehamilan yang tentu saja secara langsung dipengaruhi oleh kesehatan ibu. (1)

Sebagai seorang wanita pasti akan menjalani peran yang begitu kompleks. Peran tersebut antara lain adalah sebagai ibu dan istri. Selain itu seorang wanita juga akan berkiprah dalam pekerjaannya yang mungkin berperan sebagai tulang punggung keluarga dalam mencari nafkah membantu suami. Untuk memenuhi berbagai peran ini, tentu ada banyak hal yang harus dipersiapkan oleh seorang wanita. Persiapan ini tentu tidak dalam jangka pendek. Persiapan ini dapat dimulai sejak masa kanak-kanak.

Dalam mempersiapkan generasi yang mumpuni seorang wanita harus membenahi diri sebaik mungkin. Persiapan tersebut meliputi pengetahuan , sikap dan perilaku yang akan mempengaruhi fase kehidupan seorang wanita hingga mencapai usia produktif (2) Fase kehidupan wanita tersebut antara lain adalah masalah pubertas, kehamilan, persalinan, menyusui dan kesehatan reproduksi terkait.

Membicarakan masalah perubahan hormonal yang berkaitan dengan siklus haid di Indonesia ini terkadang masih dianggap tabu. Apalagi jika membicarakan permasalahan perubahan sex sekunder dan reproduksi. Banyak mitos keliru atau salah kaprah yang masih di anut oleh orang tua, di mana orang tua tersebut juga kurang ilmu pengetahuan tentang pubertas yang dialami remaja. Dengan demikian para remaja putri ini pun kekurangan pengetahuan tentang pubertas yang berkaitan erat dengan siklus menstruasi, dan kebersihan daerah kelamin (genitalia eksterna).

Siklus menstruasi ini berkaitan dengan hormon yang nantinya akan mempengaruhi masa subur dan masa reproduksi.(3,4)

Dalam mempersiapkan masa menstruasi yang nyaman, ternyata tidak lepas dari permasalahan gizi. Nutrisi harus tercukupi dengan seimbang, agar kondisi hormonal baik, siklus menstruasi lancar dan persiapan masa reproduksi yang sehat akan berjalan dengan baik. Salah satu masalah gizi yang terdapat di negara kita adalah anemia dan stunting. Anemia terdapat kurang lebih 84,6% pada remaja yang berusia sekitar 15-24 tahun. Permasalahan kehamilan remaja juga menjadi perhatian, dan masih terjadi pada 0.6% remaja putri. (3,5,6)

Pada kehamilan, komplikasi masih terjadi pada 19,5% ibu hamil dan ini juga tidak lepas pengaruhnya pada kesiapan remaja putri terutama status gizinya. Kondisi status gizi ini dapat diukur dengan berat badan dan tinggi badan dengan membandingkan pula lemak tubuh dan massa otot. Selain itu ada beberapa pemeriksaan laboratorium yang dapat dilakukan untuk deteksi status gizi, seperti pemeriksaan kadar mikro nutrient, zat besi dan vitamin yang terdapat di tubuh. Kenaikan berat badan saat kehamilan pun nantinya akan menjadi gambaran status gizi pada kehamilan . Hal ini sangat ditekankan agar generasi penerus yang lahir dari remaja putri pada usia reproduksi nantinya menjadi unggul dan optimal perkembangannya. Sehat secara jasmani dan Rohani (7,8)

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Penyuluhan

Pada pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi bagi remaja putri. Kesehatan Reproduksi ini termasuk mengenai siklus haid atau perubahan hormonal yang terjadi pada wanita, kebersihan genitalia atau alat kelamin khususnya membahas tentang keputihan, dan status gizi yang dipersiapkan untuk kehamilan, persalinan dan masa nifas / menyusui. Penyuluhan dilakukan terhadap 30 remaja putri dari desa Nagrak dan Ciangsana Bogor. Rentang usia peserta penyuluhan adalah 15– 25 tahun. Sebelumnya telah bekerjasama dengan puskesmas setempat untuk mencari permasalahan yang dapat dijadikan program penyuluhan terutama untuk remaja putri.

Peserta PKM ini adalah dosen dari bagian Obstetri Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dan Mahasiswa Kedokteran tahun pertama. Diadakannya PKM ini adalah dalam rangka melaksanakan Tridarma Perguruan Tinggi.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Pada Remaja Putri



Gambar 2. Peserta Penyuluhan Mendengarkan Paparan



Gambar 3. Peserta Penyuluhan Aktif, Mendapatkan Penghargaan



Gambar 4. Dosen dan Mahasiswa yang Melakukan Penyuluhan

2.2. Pre Test dan Post Test

Selain melakukan penyuluhan,, untuk mengetahui perubahan pengetahuan, kami melakukan pretest dan posttest sebanyak 8 soal, dengan pertanyaan yang mewakili tentang siklus hormonal,

perubahan sex sekunder, kebersihan kelamin / keputihan dan nutrisi bagi persiapan kehamilan, persalinan dan menyusui.



Gambar 5. Pelaksanaan Post Test

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan penyuluhan, peserta diberikan lembar pretest untuk dikerjakan selama 10 menit, untuk 8 pertanyaan. Kemudian penyuluhan dilakukan dengan pemaparan materi mengenai kesehatan reproduksi remaja putri. Materi dipaparkan selama 30 menit lalu disertai dengan tanya jawab dengan peserta. Bagi peserta yang aktif diberikan hadiah untuk merangsang keberanian dalam bertanya dan menjawab pertanyaan. Setelah rangkaian penyuluhan selesai, diberikan pertanyaan post test untuk menilai adakah penambahan pengetahuan dari peserta penyuluhan.

Pada nilai Pre test kisaran nilai antara 50-87,5. Sedangkan nilai post test kisaran 62,5-100.

Dari hasil penilaian pretest dan posttest didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 1. Nilai Pretest dan Posttest Peserta Penyuluhan

Nilai	Naik	Tetap	Turun
Jumlah	11	14	5

Peningkatan nilai pretest ke posttest terjadi pada 11 peserta. Peningkatan nilai tersebut bahkan ada yang mencapai nilai 100 atau benar semua. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan masih terbukti efektif dalam menyampaikan pengetahuan baru. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat membawa perubahan sikap dan perilaku pada remaja putri tersebut. Perubahan sikap dan perilaku ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas generasi muda di masa yang akan datang. Namun, dalam proses penilaian ini, ternyata terdapat 14 peserta yang nilainya tetap dengan kisaran nilai 62,6-75, bahkan sebanyak 5 peserta mengalami penurunan nilai. Kemungkinan faktor penyebabnya adalah konsntrasi peserta yang terpecah karena keadaan yang ramai dan panas. Penyuluhan ini diadakan bersamaan dengan penyuluhan lain dan diadakan di tenda. Untuk perbaikan kedepannya penyuluhan sebaiknya diadakan di gedung atau balai desa dimana suasana lebih mendukung. Sebagai faktor pendukung lain demi kelancaran proses penyuluhan mungkin bisa

diselipkan permainan dan media video pendek, agar bisa lebih menarik dan informasinya tersampaikan atau tidak membosankan bagi peserta.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan terbukti efektif dalam menyampaikan informasi baru untuk meningkatkan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan ini, menjadi landasan untuk berubahnya sikap dan perilaku ke arah yang lebih baik. Penyampaian materi penyuluhan juga berperan dalam terserapnya materi / informasi baru. Diharapkan penyuluhan lebih menarik dan interaktif dengan menggunakan teknologi yang ada saat ini

REFERENCES

- [1] profil-kesehatan-ibu-dan-anak-2024.
- [2] Pengetahuan H, Sikap D, Dengan I, Gizi S, Kehamilan S, Pertama T, et al. INDONESIAN HEALTH ISSUE ARTICLE INFO. 2021.
- [3] Harley KG, Watson A, Robertson S, Vitzthum VJ, Shea A. Menstrual Cycle Characteristics of U. S. Adolescents According to Gynecologic Age and Age at Menarche. *J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2024 Aug 1;37(4):419–25.
- [4] Kalia N, Singh J, Kaur M. Microbiota in vaginal health and pathogenesis of recurrent vulvovaginal infections: A critical review. Vol. 19, *Annals of Clinical Microbiology and Antimicrobials.* BioMed Central Ltd.; 2020.
- [5] Brink LR, Bender TM, Davies R, Luo H, Miketinas D, Shah N, et al. Optimizing Maternal Nutrition: The Importance of a Tailored Approach. Vol. 6, *Current Developments in Nutrition.* Elsevier B.V.; 2022.
- [6] De Seymour J V, Beck KL. Nutrition in pregnancy [Internet]. Available from: <https://nap.nationalacademies.org/resource/12584/Report>
- [7] Fauziah EN, Studi P, Kebidanan D 3, Permata P, Yogyakarta I. JURNAL PERMATA INDONESIA Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri Analysis of Factors Affecting the Menstrual Cycle for Girls. 2022;13(2):116–25.
- [8] Komariah N, Wahyuni S, Noviyanti A, Studi Sarjana Terapan Kebidanan P, Kemenkes Palembang P, Studi Profesi Bidan P. Edukasi Pada Ibu Hamil Tentang Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dalam Kehamilan [Internet]. Vol. 4. 2023. Available from: <https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/435>