

INISIASI EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI INDONESIA (GERAKAN ANAK MUDA LINDUNGI REPRODUKSI INDONESIA)

Salmon Charles P. T. Siahaan¹, Natalia Yuwono¹, Rahajoe Imam Santosa¹, Etha Rambung¹, Ferdinand Aprianto Tannus¹, Catarina Lilian Christine¹

¹Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: Charles.siahaan@ciputra.ac.id

ABSTRAK

Informasi Artikel

Terima : 08-06-2022

Revisi : 29-06-2022

Disetujui : 15-08-2022

Kata Kunci:

Kesehatan Reproduksi, Pubertas, Remaja

Berdasarkan WHO 2020, permasalahan remaja seperti menstruasi masih dianggap tabu, sehingga remaja menjadi takut dan tertutup saat menstruasi. Selain itu masalah tersebut juga terjadi pada perilaku seks remaja yang mengarah ke tindakan aborsi, akibat kurangnya edukasi seks, karena seks dianggap juga sebagai hal yang tabu. Dilakukan kegiatan webinar nasional "GAUL RI" yang membahas masalah Kesehatan remaja, untuk mencegah ketidakseimbangan peningkatan jumlah penduduk dengan kualitas hidup remaja yang berdampak pada masalah kesehatan, sosial, dan hukum. Kegiatan yang dilakukan mengangkat tema "Masa Muda" melalui media Zoom dan Live Youtube. Peserta kegiatan sebanyak 220 di Zoom, dan 208 *views* pada Live Youtube. Penyampaian materi oleh pembicara dan dilengkapi oleh panelis. Dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi untuk membahas materi dan solusi permasalahan kesehatan reproduksi remaja. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan *awareness* dan pengetahuan peserta yaitu remaja dan masyarakat umum terhadap kesehatan reproduksi. Kegiatan ini mengharapkan gerakan perubahan, sehingga terbentuk individu sehat dan sejahtera, sebagai upaya mencegah dampak negatif dalam pertumbuhan anak ke remaja hingga dewasa.

PENDAHULUAN

Indonesia menjadi salah satu negara dengan populasi terbanyak di dunia, sehingga memiliki keuntungan surplus demografi yang berkaitan dengan peningkatan jumlah populasi atau SDM (usia 15-45) dan produktif. Hal ini menunjukkan pertumbuhan ekonomi yang berpotensi besar. (Lumunon et al., 2015)

Pertumbuhan jumlah penduduk harus diimbangi dengan peningkatan kualitas hidup, jika tidak maka menimbulkan peningkatan masalah kesehatan, sosial, dan hukum. Oleh karena itu sangat penting memperhatikan peningkatan kualitas hidup terutama pada usia remaja, agar pada usia produktif didapatkan SDM yang berkualitas. (Suriata et al., 2017)

Pada tahun 2020, WHO melaporkan salah satu permasalahan remaja, dimana menstruasi yang tetap dipandang tabu, sehingga saat menstruasi remaja menjadi takut dan tidak terbuka akan keadaannya. Hal tersebut juga terjadi pada kasus perilaku seks remaja yang mengarah ke tindakan aborsi akibat kurangnya edukasi seks yang benar, karena seks dianggap hal yang tabu.

(Suazini & Humaeroh, 2020)

Mahasiswa kedokteran sebagai calon dokter mempunyai tugas serta tanggung jawab untuk memahami setiap permasalahan remaja secara medis, sehingga mampu memberikan solusi efektif dan efisien sebagai penanganan masalah remaja. Diharapkan adanya kontribusi untuk meningkatkan kualitas hidup remaja dan tercipta masyarakat yang sejahtera. (Angraini et al., 2021; Dwina Rahmayani et al., 2019)

Tujuan diusahakan agar dapat terealisasikan, maka perlu adanya pembekalan ilmu terkait masalah kesehatan reproduksi remaja. Dari hal tersebut dibuatlah kegiatan webinar nasional tentang "Masa Muda" yang menjelaskan masalah – masalah pada remaja secara medis, sebagai upaya pencegahan ketidakseimbangan peningkatan jumlah penduduk dengan kualitas hidup remaja yang akan berdampak meningkatkan masalah kesehatan, sosial, dan hukum.

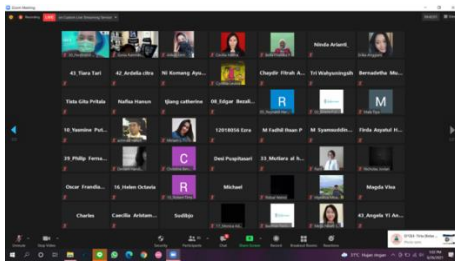
METODE KEGIATAN

Kegiatan yang dilakukan berupa Webinar dengan judul GAUL RI serta tema "Masa Muda"

pada 26 Juni 2021 melalui media Zoom dan Live Youtube. Peserta kegiatan sebanyak 220 di Zoom, dan 208 views pada Live Youtube. Penyampaian materi oleh pembicara dan dilengkapi oleh panelis. Dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi untuk membahas materi dan solusi permasalahan kesehatan reproduksi remaja.



Gambar 1.
Peserta Webinar Gaul RI melalui Zoom



Gambar 2.
Peserta Webinar mengikuti acara zoom sampai akhir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Epidemiologi Pubertas

Masa remaja adalah proses perubahan dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut WHO, kriteria usia remaja yaitu 10-19 tahun, dimana menurut sensus penduduk 2020 sekitar 17,3% dari jumlah penduduk Indonesia. Remaja dipengaruhi neuroendokrin kompleks, sehingga terjadi maturitas dan kematangan seksual atau yang disebut pubertas. Anak perempuan memulai menstruasi, tumbuh rambut di sekitar kemaluan dan perubahan bentuk payudara, sedangkan pada anak laki-laki perubahan suara lebih berat serta pertumbuhan rambut di daerah wajah dan kemaluan. Adanya perubahan psikologi dan tingkah laku. Perkembangan pubertas dianggap tidak normal, jika awal pubertas dini atau terlambat, dimana terlalu dini berkaitan dengan peningkatan risiko kesehatan psikososial, perilaku dan fisik yang buruk selama masa remaja, pada perempuan maupun laki-laki. Permasalahan kesehatan berupa gangguan tidur, indeks masa tubuh yang tidak normal, hingga depresi. (Kusumawati et al., 2018)

Pubertas dan Permasalahannya

Pubertas melibatkan HPG (hypothalamic-pituitary-gonadal) axis, yaitu GnRH (Gonadotropin-Releasing Hormone) oleh hypothalamus; FSH (Follicle-Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone) oleh

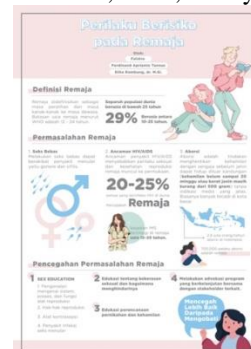
kelenjar pituitari; serta hormon-hormon steroid seperti estrogen, progesteron, dan testosteron oleh kelenjar gonad. Pada perempuan ditemukan menarche serta perubahan seks sekunder, sedangkan laki-laki ditemukan perubahan suara, pertumbuhan rambut di daerah wajah, aksila dan pubis, penambahan panjang penis serta perubahan ukuran dan volume testis. Pubertas terlalu dini (prekoks) disebabkan adanya tumor, obat hormonal, hipotiroid, konsumsi makanan tinggi lemak, *overweight*, dan juga gangguan suprarenal. Pada *delayed puberty* tidak ditemukan perubahan seks sekunder, baik laki-laki maupun perempuan, karena kelainan genetik, gangguan hipotalamus dan defisiensi nutrisi. (Fitrieningtyas et al., 2017)



Gambar 3.
Poster Pubertas dan permasalahannya

Perilaku Beresiko pada Remaja

Pada masa remaja, sangat rentan dipengaruhi oleh perilaku beresiko, yang dapat berdampak negatif, seperti masalah kesehatan reproduksi. Berdasarkan data Pusdatin 2015, remaja wanita 33,3 % dan remaja pria 34,5 % (usia 15-19 tahun) mulai berpacaran sebelum usia 15 tahun. Selain itu, remaja wanita 0,7 % dan remaja pria 4,5 % (usia 15-19 tahun) tahun 2012 telah melakukan seks pra nikah. Alasan utama remaja pria melakukan seks pra nikah karena ingin tahu (57,5%) sedangkan remaja wanita beralasan terjadi begitu saja (38%). Menurut data global health survey tahun 2015, remaja Indonesia usia 15-19 tahun (3,3%) menderita HIV. Data KemenPPPA menunjukkan pengadilan agama Indonesia menerima 34 ribu permohonan dispensasi pernikahan anak usia < 19 tahun selama pandemi covid (Januari-Juni 2020). (Kurniasari et al., 2018; Sitoayu et al., 2017)



Gambar 4.
Poster Perilaku beresiko pada remaja

Masalah Menstruasi

Menstruasi adalah proses peluruhan endometrium dengan perdarahan siklik setiap bulan. Pengulangan perdarahan membentuk siklus menstruasi, dimana permulaannya dari perdarahan hari pertama dan berakhir sebelum menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi terjadi antara 21-35 hari dengan durasi selama 2-8 hari (jumlah cairan normal 30cc) terdiri dari bekuan darah dan jaringan endometrium. Gangguan menstruasi seperti Menorrhagia atau perdarahan menstruasi yang memanjang (> 7 hari) dengan perdarahan > 80cc; metrorrhagia atau perdarahan ireguler dengan frekuensi menstruasi normal; menometrorrhagia atau perdarahan yang memanjang dan menstruasi tidak teratur; oligomenorrhea, dimana frekuensi menstruasi yang berkurang atau siklus lebih dari 35 hari dan terjadi lebih dari 6 bulan. Berdasarkan The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO), penyebab gangguan menstruasi dibagi menjadi penyebab organik (PALM: polip, adenomyosis, leiomyoma, dan *malignancy*) dan fungsional (COEIN: koagulasi, disfungsi ovulasi, endometrial, iatrogenic, dan tidak terklasifikasi). (Charles Siahaan et al., 2019; Siahaan & Tannus, 2021)



Gambar 5.
Penjelasan masalah Menstruasi dengan menggunakan Poster

Pemeriksaan Lab untuk Remaja

Pemeriksaan lab yang dibutuhkan remaja, yaitu untuk anemia defisiensi besi, anemia megaloblastik dan talasemia. Anemia defisiensi besi sering pada remaja, dengan keadaan tiba-tiba lemas, tidak fokus dan lain-lain. Pada menstruasi pertama kali, terjadi kehilangan serum iron (zat besi) sekitar 1 mg, jika terjadi terus-menerus menyebabkan anemia. Anemia megaloblastik akibat kekurangan asam folat, namun jarang terjadi pada remaja. Anemia dideteksi dengan pemeriksaan Hb dan hapusan darah tepi. Saat gejala anemia muncul, biasanya terlihat kadar hemoglobin yang rendah, dimana pemeriksaan rutin dilakukan setelah usia 40 tahun ke atas. Pada talasemia atau Mediteranian Anemia, ditemukan kelainan hemoglobin E, sehingga perlu pemeriksaan Hb dan pemeriksaan hapusan darah tepi. Pemeriksaan elektroforesis Hb, dilakukan

untuk memastikan jenis talasemia mayor atau minor. (Hidayat et al., 2015; Santoso et al., 2021; Siahaan & Yuwono, 2021)



Gambar 6.
Poster pemeriksaan lab pada remaja

Suplementasi Remaja

Suplementasi pada remaja sangatlah penting untuk daya tahan tubuh, tumbuh kembang, serta kesehatan mata. Vitamin A, E, C, D sangat dibutuhkan untuk menunjang masa pertumbuhan, seperti pada remaja putri yang matur membutuhkan asam folat dan vitamin B kompleks. Suplemen mineral juga harus diperhatikan, seperti kalsium untuk proses pertumbuhan tulang dan pemberian vitamin D untuk absorpsi saluran pencernaan, magnesium untuk pertumbuhan otot, zinc untuk menguatkan imun dan untuk kesehatan. Penggunaan bahan tradisional dapat diberikan seperti kunyit, jahe, kayu manis sebagai antioksidan dan meningkatkan imunitas tubuh. Bahan herbal di Indonesia dibagi menjadi obat tradisional atau jamu yang manfaatnya secara empiris dan terstandar. Penggunaan ramuan tradisional atau jamu perlu evaluasi dan digunakan dengan bijak, karena sering ditemukan pada masyarakat, penggunaan steroid untuk pegal linu dengan efek samping sebagai immunosuppresan. (Charles Siahaan et al., 2021; Permatasari et al., 2018)



Gambar 7.
Poster suplemen untuk remaja



Gambar 8.

Seluruh presentasi dibuatkan buku Prosiding sebagai panduan bagi seluruh peserta

PENUTUP

Dari kegiatan Webinar GAUL RI dengan peserta masyarakat umum terutama remaja, didapatkan pengetahuan terkait masa remaja, pubertas dan permasalahan yang ada, perilaku beresiko, masalah menstruasi serta kebutuhan remaja seperti pemeriksaan kesehatan lab dan suplementasinya.

Kegiatan ini mengharapkan adanya gerakan perubahan, sehingga masyarakat terutama remaja mengerti dan tahu pentingnya kesehatan reproduksi pada masa remaja dan masa peralihan atau pubertas untuk pembentukan individu yang sehat dan sejahtera, sebagai upaya mencegah dampak negatif dalam pertumbuhan anak ke remaja hingga dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, W., Agustina Pratiwi, B., Febriawati, H., Yanuarti, R., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Muhammadiyah Bengkulu, U., & Kunci, K. (2021). PENINGKATAN PENGGUNA ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM MELALUI EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ATURAN MUMPO BENGKULU TENGAH. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Rafflesia*, 4(3), 634–639. <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/>
- Charles Siahaan, S., Henderi, H., Pristiwanto Dwi Safitri, N., Ester Wakas, B., & Fadhil Ihsan Pratama, M. (2021). *Ibu Hamil Dengan Kurang Energi Kalori Melalui Suplementasi Mikronutrien Di, Intervensi*. 44(1), 17–27. <http://jurnalnmka.fk.unand.ac.id>
- Charles Siahaan, S., Henderi, H., V, A. C., & P, A. K. (2019). ANALYSIS REGARDING QUALITY OF LIFE OF MENOPAUSAL WOMEN ON CLINICAL DISORDERS DURING MENOPAUSAL PERIOD, IN SUKOMANUNGGAL SUB-DISTRICT SURABAYA IN 2019. In *Analysis Regarding Quality of... Berkala Kedokteran* (Vol. 15, Issue 2).
- Dwina Rahmayani, R., Gusya Liza, R., & Afrainin Syah, N. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103–111. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Fitringtyas, E., Redjeki, S., & Kurniawan, A. (2017). USIA MENARCHE, STATUS GIZI, DAN SIKLUS MENSTRUASI SANTRI PUTRI. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2).
- Hidayat, N., Fakultas Kesehatan Masyarakat, S., & Ahmad Dahlan, U. (2015). VALIDITAS PEMERIKSAAN KADAR HEMOGLOBIN MENGGUNAKAN METODE HB METER PADA REMAJA PUTRI DI MAN WONOSARI. In *KESMAS* (Vol. 9, Issue 1).
- Kurniasari, N. D., Hariastuti, I., & Pardiono, P. (2018). PEMAHAMAN REMAJA TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI (PERNIKAHAN DINI DAN PERILAKU BERESIKO) DI SAMPANG MADURA. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 74–85. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v12i1.3801>
- Kusumawati, P., Ragilia, S., Trisnawati, N., Larasati, N., Laorani, A., & Soares, S. (2018). Edukasi Masa Pubertas pada Remaja. *JOURNAL OF COMMUNITY ENGAGEMENT IN HEALTH*, 1(1), 14–16. <https://doi.org/10.30994/10.30994/vol1iss1pp16>
- Lumunon, O. J., Bidjuni, H., Hamel, R., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2015). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN GOUT ARTHRITIS PADA LANJUT USIA DI PUSKESMAS WAWONASA MANADO. *E-Journal Keperawatan*, 3(3).
- Permatasari, T., Briawan, D., & Madanijah, S. (2018). Efektifitas Program Suplementasi Zat Besi pada Remaja Putri di Kota Bogor. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3705>
- Santoso, R. I., Benyamin, G., & Messakh, Y. (2021). PEMERIKSAAN LABORATORIUM PADA MASA PUBERTAS. *Prosiding Webinar Gerakan Anak Muda Lindungi Reproduksi Indonesia*, 1(1), 3–3.
- Siahaan, S. C., & Tannus, F. A. (2021). GANGGUAN MENSTRUASI DAN PENYEBABNYA. *Prosiding Webinar Nasional GAUL RI: Gerakan Anak Muda Lindungi Reproduksi Indonesia*, 2–2.
- Siahaan, S. C., & Yuwono, N. (2021). Pendidikan Dini Prinsip Edukasi Kesehatan Gizi Seimbang melalui metode Kids Play and Care. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 179. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i2.743>

- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, Y. (2017). Suffi cient of macronutrients, nutritional status, stress and menstrual cycle on adolescent. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), 121–128. <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>
- Suazini, E., & Humaeroh, L. (2020). Identifikasi Kasus Unwanted Pregnancy pada Remaja: Studi Fenomenologi. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 7(2), 44–58.
- Suriata, Nurzamzam, & Zulfia, R. (2017). PENDAMPINGAN PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PENDERITA HIV/AIDS PADA REMAJA KOTA TARAKAN Assistance to Improved the Life Quality of Adolescent HIV/AIDS in Tarakan City. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 1(1), 25–33. <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jpmb/>