

## PEJAMAS : PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DENGAN MEDIA ANIMASI PADA SANTRI PUTRI DI SMP NURUL JADID PONDOK PESANTREN NURUL JADID

Yusri Dwi Lestari<sup>1)</sup>, Manisah Salma<sup>2)</sup>, Vidia Khoirunnisak<sup>3)</sup>, Icha Monica Amalia Irfandi<sup>4)</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid  
email: yusrifkes@gmail.com

<sup>2</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid  
email: manisahsalma01@gmail.com

<sup>3</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid  
email: vidiapipit49@gmail.com

<sup>4</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid  
email: ichaamonica27@gmail.com

### Abstract

*Adolescence period is a very critical period, during which adolescents are very vulnerable to various reproductive health problems. Limited knowledge and understanding can lead adolescents towards risk behavior. Lack of knowledge about reproductive health, the importance of maintaining the cleanliness of reproductive organs, and the impact of irresponsible behavior causes some teenagers to experience health problems. Reproductive health behavior in adolescence is very important in determining the future of adolescents. Adolescent reproductive behavior will lead to reproductive risks, including the risk of unwanted pregnancy, abortion, HIV/AIDS, reproductive tract disorders, and psychosexual disorders due to sexual behavior. This condition shows that reproductive health information is very important for adolescents. The purpose of this activity is to provide adolescent reproductive health education for female students at the junior high school level at the Nurul Jadid Islamic Boarding School. The media used in the form of leaflets and animation of adolescent reproductive health. The result of this activity is an increase in knowledge about adolescent reproductive health*

**Keywords:** *adolescence, reproductive health.*

### 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu tahap pertumbuhan dan perkembangan manusia yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum dewasa (WHO 2011). Saat anak memasuki masa remaja akan mengalami perubahan yang dapat dilihat dari 3 dimensi yaitu biologis, sosial dan kognitif (Marmi, 2013). Salah satu perubahan biologis pada masa remaja yaitu terjadinya masa pubertas dengan ditandai adanya mimpibasah pada laki-laki dan *menarche* pada perempuan (Sarwono, 2012). Selain itu remaja mengalami perubahan kognitif. Pada tahap ini mereka mengalami perubahan emosi dan ingin mengetahui hal baru yang cenderung beresiko dengan tanpa memikirkan pertimbangan yang matang (Depkes, 2014). Perilaku ingin mencoba hal baru diiringi dengan rangsangan seksual

dapat menjerumuskan remaja masuk ke dalam hubungan seks pra nikah. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan reproduksi mereka (Marmi, 2013).

Kesehatan reproduksi remaja merupakan suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi pada remaja termasuk sehat secara mental serta sosial kultural (Anita, 2009). Menjaga kesehatan reproduksi pada masa remaja sangat penting, karena pada masa ini organ organ seksual remaja telah aktif. Menurut SDKI 2012 KRR menunjukkan tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi masih rendah dengan hasil 73,46% remaja laki laki dan 75,6 % remaja perempuan usia 15-19 tahun di Indonesia tidak mengetahui pengetahuan yang cukup tentang kesehatan reproduksi.

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil informasi yang terserap melalui indra yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan seseorang tentang kesehatan reproduksi sangat penting, karena jika seseorang tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan reproduksi, mereka akan mengabaikan kesehatan reproduksinya dan membahayakan dirinya sendiri (Widiastuti, 2009). Banyak masalah yang akan timbul akibat mengabaikan kesehatan reproduksi. Masalah-masalah yang timbul akibat kurangnya pengetahuan terhadap kesehatan reproduksi yaitu KTD, aborsi, perkawinan dan pernikahan dini, IMS atau PMS dan HIV/AIDS (Marmi, 2013). Menurut data PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) Jawa Tengah tahun 2010, remaja yang berhubungan seksual pra nikah sebanyak 863 orang, hamil pra nikah 452 orang, Infeksi menular seksual 283 orang, masturbasi 337 orang, aborsi 244 orang. Kasus ini meningkat dari tahun 2009 dimana kasus remaja yang berhubungan seksual pra nikah 765 orang, hamil pra nikah 367 orang, infeksi menular seksual 275 orang, masturbasi 322 orang, aborsi 166 orang (PILAR PKBI, 2010).

Selain itu letak organ reproduksi yang terdapat di daerah tertutup dan lipatan sehingga membuat daerah disekitar organ reproduksi menjadi berkeringat dan lembab. Kondisi ini memudahkan jamur dan bakteri tumbuh. Sehingga jika kondisi ini di biarkan secara terus menerus dapat menyebabkan infeksi di area organ reproduksi.

## 2. KAJIAN LITERATUR

### A. Kesehatan reproduksi

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam suatu yang berkaitan dengan system reproduksi, fungsi dan prosesnya (WHO). Kesehatan reproduksi adalah keadaan sempurna fisik, mental dan kesejahteraan social dan tidak semata-mata ketiadaan penyakit atau kelemahan, dalam segala hal yang berkaitan dengan system reproduksi dan fungsi serta proses (ICPD, 1994).

### B. Remaja

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik,

emosi dan psikis. Masa remaja antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini merupakan peristiwa yang paling penting, berlangsung cepat, drastis, tidak beraturan dan bermuara dari perubahan pada sistem reproduksi. Hormon-hormon mulai diproduksi dan mempengaruhi organ reproduksi untuk memulai siklus reproduksi serta mempengaruhi terjadinya perubahan tubuh. Perubahan tubuh ini disertai dengan perkembangan bertahap dari karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder. Karakteristik seksual primer mencakup perkembangan organ-organ reproduksi, sedangkan karakteristik seksual sekunder mencakup perubahan dalam bentuk tubuh sesuai dengan jenis kelamin misalnya, pada remaja putri ditandai dengan menarche (menstruasi pertama), tumbuhnya rambut-rambut pubis, pembesaran buah dada, pinggul. Sedangkan pada remaja putra mengalami pollution (mimpi basah pertama), pembesaran suara, tumbuh rambut-rambut pubis, tumbuh rambut pada bagian tertentu seperti di dada, di kaki, kumis dan sebagainya (Rahayu, dkk, 2017)

### C. Memelihara kesehatan reproduksi

- 1) Membersihkan organ reproduksi luar dengan air bersih dari arah depan ke belakang dan keringkan menggunakan handuk sebelum menggunakan celana dalam, karena jamur akan mudah tumbuh di tempat lembab dan menyebabkan rasa gatal
- 2) Pakai celana dalam bersih, tidak ketat dan anti dua kali sehari

### D. Hal penting dalam menjaga kesehatan reproduksi wanita

- 1) Jika di toilet umum sebaiknya menggunakan air yang mengalir

- 2) Mencukur rambut kemaluan secara berkala
- 3) Gunakan pembalut bersih dan anti secara teratur 2-3 kali dalam sehari atau setiap setelah buang air kecil, atau bila pembalut penuh darah atau saat mandi
- 4) Hindari penggunaan cairan pembersih organ intim karena akan mengganggu keseimbangan PH dalam vagina dan membunuh bakteri baik atau dapat menyebabkan iritasi

#### E. Pubertas pada wanita

Ciri primer pubertas perempuan adalah ditandai dengan menstruasi pertama yang disebut menarche. Ciri sekunder pubertas pada perempuan adalah payudara membesar, tumbuh bulu halus disekitar ketiak, pinggul membesar, tumbuh bulu halus disekitar kelamin.

Beberapa perempuan dapat mengalami sindroma premenstruasi yang berupa kumpulan gejala tidak menyenangkan berupa gejala fisik, emosional dan psikologis yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Biasanya muncul 7-14 hari sebelum haid

Tipe dan jenis-jenis sindroma premenstruasi adalah:

- 1) (anxiety) ditandai dengan gejala seperti rasa cemas, sensitif, saraf tegang, perasaan labil
- 2) (hyperhydration) memiliki gejala edema (pembengkakan), perut kembung, nyeri pada buah dada, pembengkakan tangan dan kaki, peningkatan berat badan sebelum haid.
- 3) (craving) ditandai dengan rasa lapar ingin mengonsumsi makanan yang manis-manis (biasanya coklat) dan karbohidrat sederhana (biasanya gula).
- 4) (depression) ditandai dengan gejala rasa depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, pelupa, bingung, sulit dalam mengucapkan kata-kata (verbalisasi), bahkan kadang-kadang muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri

Pencegahan sindroma premenstruasi sebagai upaya untuk

mencegah sindroma premenstruasi, maka dapat dilakukan hal-hal sebagai berikut (Rahayu dkk., 2017):

- 1) hindari pola makan kurang sehat, termasuk jajanan yang manis (kue, coklat)
- 2) hindari asupan makanan tinggi lemak, karbohidrat dan natrium, serta rendah kalsium
- 3) hindari kegemukan,
- 4) hindari stress,
- 5) tingkatkan konsumsi buah dan sayur, jangan makanan dengan karbohidrat sederhana (makanan yang manis-manis),
- 6) tingkatkan konsumsi mineral seperti magnesium, g. tingkatkan konsumsi vitamin D
- 7) regulasi emosi,
- 8) catat jadwal siklus haid anda serta kenali gejala pms-nya
- 9) perhatikan pula apakah anda sudah dapat mengatasi pms pada siklus-siklus datang bulan berikutnya.

#### F. Masalah dalam kesehatan reproduksi remaja

- 1) IMS (Infeksi menular seksual)
- 2) Kehamilan yang tidak diinginkan. Kehamilan tidak diinginkan (KTD) yang terjadi pada remaja kerap kali berujung pada pengguguran kandungan yang tidak aman dan berisiko karena kalau kehamilannya dilanjutkan akan membuatnya malu dan secara finansial tidak dapat menghidupi anaknya. Usia muda yang menjalani kehamilan tentu lebih berisiko terhadap terjadinya masalah pada organ reproduksi (Angraini, dkk. 2018)
- 3) Penyalahgunaan narkoba dan obat terlarang dan minuman keras. Narkoba dan minuman keras seringkali disalahgunakan oleh masyarakat sehingga menyebabkan ketergantungan. Penyalahgunaan obat adalah setiap penggunaan obat yang menyebabkan gangguan fisik, psikologis, ekonomis, hukum atau sosial, baik pada individu pengguna maupun orang lain sebagai akibat tingkah laku pengguna obat tersebut. Sedangkan ketergantungan

(adiksi) obat adalah gangguan kronis yang ditandai dengan peningkatan penggunaan obat meskipun terjadi kerusakan fisik, psikologis maupun sosial pada pengguna. Beberapa faktor yang menjadi risiko seseorang mengalami penyalahgunaan obat adalah faktor genetik, pola asuh keluarga, lingkungan atau teman dan gangguan psikiatrik.

Kriteria seseorang dikatakan mengalami keracunan alkohol adalah sebagai berikut:

- a) Gejala terjadi segera setelah minum alkohol, Perubahan tingkah laku dan psikologis seperti agresif, emosi labil, gangguan fungsi sosial dan pekerjaan
- b) Mengalami satu atau lebih gejala berikut seperti bicara pelo, nistagmus, jalan terhuyung-huyung, gangguan koordinasi, konsentrasi, memori, dan koma

Resiko penyalahgunaan napza :

- a) Kejang, halusinasi, gangguan kesadaran, sesak napas.
- b) Akibat jangka panjangnya dapat menyebabkan pengerasan jaringan paru-paru, pengerasan dan pengecilan hati, gangguan fungsi reproduksi, terinfeksi HIV dan kematian (siswanto, dkk. 2020)

#### G. Remaja sehat

- 1) Memiliki bekal informasi tentang kesehatan reproduksi
- 2) Tidak terdoda melakukan hubungan seksual
- 3) Berpikiran maju dan berpendirian teguh
- 4) Dapat mengatur energy remaja menjadi hal yang positif
- 5) Membina persahabatan yang sehat dan saling menghargai

### 3. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang kesehatan reproduksi remaja dilakukan di pada santri putrid tingkat SMP di SMP Nurul Jadid Pondok Pesantren Nurul Jadid yang dilakukan dosen beserta mahasiswa bekerja sama dengan lembaga LP3M universitas Nurul Jadid dan bagian kesiswaan SMP Nurul Jadid. Kegiatan dilakukan pada tanggal 12 juni 2021.

Sasaran kegiatan ini adalah siswi kelas 7 SMP Nurul Jadid sebanyak 100 siswi yang dilakukan bergantian berdasarkan kelasnya.

Media yang digunakan berupa leaflet dan tayangan animasi kesehatan reproduksi remaja. Penelitian Rahmawati, dkk (2007) menyebutkan bahwa pengetahuan dan sikap meningkat secara signifikan setelah diberikan intervensi berupa media audiovisual karena pada media audiovisual responden dapat melihat gambar-gambar. Penelitian yang dilakukan oleh Arifin (2013), menyatakan animasi adalah membuat presentasi statis menjadi presentasi hidup.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari kegiatan pengabdian masyarakat sebagai kelancaran dan keberhasilan kegiatan. Adapun implementasi dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah :

- a. Perizinan ke ketua yayasan Pondok Pesantren Nurul Jadid
- b. Perizinan ke SMP Nurul Jadid
- c. Penyuluhan dilakukan pada santri putri kelas 7 SMP di SMP Nurul Jadid pada tanggal 12 juni 2021 jam 09.00 s/d selesai. Sebelum dilakukan penyuluhan, siswi diberikan kuisisioner tentang kesehatan reproduksi remaja
- d. Evaluasi setelah dilakukan penyuluhan kesehatan reproduksi melalui kuisisioner dan tanya jawab interaktif yang menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman siswi terkait kesehatan reproduksi remaja cukup baik dilihat dari kemampuan menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan antusias dan bersemangat.



Gambar 4.1 Dokumentasi kegiatan pengmas (Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Santri Putri Di Smp Nurul Jadid Pondok Pesantren Nurul Jadid)

## 5. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan didapatkan hasil bahwa banyak siswi yang pengetahuan dan pemahamannya tentang kesehatan reproduksi remaja meningkat dan paham bagaimana cara menjadga dan merawat kesehatan organ reproduksi serta menghindari hal yang dapat menjadi masalah dalam kesehatan reproduksi.

## 6. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Jadid, Ketua Yayasan PondokPpesantren Nurul Jadid, Rektor Universitas Nurul Jadid, Lembaga LP3M Universitas Nurul Jadid, Kepala SMP Nurul Jadid, dan mahasiswa atas kerjasama dan bantuannya dalam kegiatan ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar dan tanpa ada kendala apapun.

## 7. REFERENSI

- Anggraini, K., Wratsangka, A., Bantas, K., Fikawati, S. 2018. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Indonesia. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4 (8): 27-37.
- Anita. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Marni. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Gizi Klinik Indonesia.
- Rahayu, A. 2017. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Sarlito,W. 2012. *Psikologi Remaja: Definisi Remaja*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- SDKI 2012. *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012*. <http://www.chrl.org/pelatihan-demografi/SDKI.2012>(Diakses pada tanggal 08 juli 2021)
- Siswanto, Nugraha,AJ., Binota,B., Imantaka,JB. 2020. Pembinaan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Penyuluhan Bahaya Narkoba dan Minuman Keras di SMA Negeri 1 Karangrayung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*. 6 (1) : 15-20.
- Widyastuti, Y. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitrimaya.