

Optimalisasi Peningkatan Derajat Kesehatan Remaja Melalui Pemberdayaan Masyarakat Kelompok Remaja Dengan Peer Educator di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan

Rizky Andriani Bakara^{1*}, Helena Fransysca²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo

*Email:kikybakara12@gmail.com

Abstrak

Masa remaja individu sering kali terlibat konflik dan memiliki banyak permasalahan, baik permasalahan dengan diri sendiri atau dengan lingkungan di luar dirinya. Banyak kaum remaja yang belum siap mengimbangi perubahan yang dialaminya, seperti perubahan fisik, tingkat emosi, moral, interaksi sosial dan cara bertindak dan berpikir. Belakangan ini, pada masaterjadinya penyebaran virus corona, banyak remaja hanya menghabiskan waktu untuk tidur kemudian bangun untuk belajar online atau bermain gadget. Hal tersebut menimbulkan kekhawatiran terhadap perubahan kondisi remaja terutama kondisi psikisnya. Remaja disibukkan dengan sekolah online yang membuat lebih sibuk di dunia maya daripada di dunia nyata. Hal ini, tidak hanya menimbulkan kebosanan bagi remaja, melainkan juga berefek pada kesehatan mental remaja, sehingga membutuhkan rekan yang dapat membantu permasalahan yang dialami. Pengabdian masyarakat ini bermaksud untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja dengan pemberdayaan remaja melalui Peer Educator dari teman sendiri di lingkup organisasi dalam rangka pemantauan tumbuh kembang dengan alat berupa Kartu Menuju Sehat (KMS) Remaja dan simulasi sebagai wahana pemberdayaan remaja dalam peningkatan skill konselor sebaya. Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan dengan metode pengumpulan data secara observasional dengan cara observasi lapangan (*field observation*). Pelaksanaan dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dengan mengumpulkan remaja yang sudah menjadi anggota secara bersama-sama. Hasil pengabdian masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, perilaku remaja tentang fungsi organ reproduksi dan terlatih berorganisasi sehingga dapat terbentuk peer educator teman sebaya.

Kata Kunci: Pemberdayaan, Remaja, kesehatan Reproduksi

Abstract

Adolescent individuals are often involved in conflicts and have many problems, both problems with themselves or with the environment outside themselves. Many teenagers are not ready to compensate for the changes they experience, such as physical changes, emotional levels, morals, social interactions and ways of acting and thinking. Recently, during the spread of the coronavirus, many teenagers only spend time sleeping and then wake up to study online or play gadgets. This raises concerns about changes in adolescents' conditions, especially their psychological conditions. Teenagers are preoccupied with online schooling which makes them busier in the virtual world than in the real world. This, not only causes boredom for adolescents, but also has an effect on adolescent mental health, so they need a partner who can help with the problems experienced. This community service intends to improve the degree of adolescent health by empowering adolescents through Peer Education of their own friends within the scope of the organization in the context of monitoring growth and development with tools in the form of Adolescent Health Cards (KMS) and simulations as a vehicle for empowering adolescents in improving peer counselor skills. The approach method offered to solve the problems of program partners that have been agreed upon using a survey approach, namely data collection in Ladang Bambu Village, Medan Tuntungan Subdistrict with observational data collection methods by means of field observation. Implementation is carried out according to a predetermined schedule by gathering teenagers who have become members together. The results of community service have increased knowledge, attitudes, behavior of adolescents about the function of reproductive organs and trained in organization so that peer education can be formed.

Keywords : Adolescents; Empowerment; Reproductive Health

I. PENDAHULUAN

Masa remaja sering kali tergambarkan dengan periode anak-anak yang sudah dianggap akil baligh. Pada masa ini, individu sering kali terlibat konflik dan memiliki banyak permasalahan, baik permasalahan dengan diri sendiri atau dengan lingkungan di luar dirinya. Banyak kaum remaja yang belum siap mengimbangi perubahan yang dialaminya, seperti perubahan fisik, tingkat emosi, moral, interaksi sosial dan cara bertindak dan berpikir (Masnuna, Kusuma Wardani, & Kadiasti, 2020).

Kondisi kaum remaja ditandai dengan perubahan sikap sosial, penurunan minat dalam kegiatan kelompok, dan kecenderungan melakukan kegiatan secara individu (Lating, 2016). Remaja di masa ini juga cenderung berani mencoba-coba hal baru untuk memenuhi rasa ingin tahunya. Jika tidak ada teman yang mendampingi, kaum remaja bisa terjebak dalam kebimbangan bahkan dapat memicu kenakalan remaja. Bagi sebagian remaja, pengalaman ditolak atau diabaikan dapat membuatnya merasa kesepian sehingga dibutuhkan kemampuan baru dalam menyesuaikan diri yang dapat dijadikan dasar dalam interaksi sosial yang lebih besar (Diananda, 2019).

Lebih lanjut, kegiatan remaja menjadi serba terbatas sehingga menimbulkan dampak terhadap perubahan psikologis mereka. Belakangan ini, pada masa terjadinya penyebaran virus corona, banyak remaja hanya menghabiskan waktu untuk tidur kemudian bangun untuk belajar online atau bermain gadget. Hal tersebut menimbulkan kekhawatiran terhadap perubahan kondisi remaja terutama kondisi psikisnya. Dalam kondisi seperti ini banyak sekali remaja yang membutuhkan dukungan psikologis untuk tetap melangsungkan aktifitasnya tanpa ada rasa tertekan dan juga untuk menjaga kesehatan psikisnya. Namun, kebanyakan remaja enggan bercerita kepada orang dewasa untuk memberinya dukungan dan solusi. Ketika menghadapi persoalan-persoalan besar para remaja cenderung akan mengutarakan

permasalahannya kepada teman sebaya dibandingkan orang tua atau dan orang yang lebih dewasa (Ridha, 2019).

Remaja sendiri dipahami sebagai individu yang mulai memahami benar dan salah, memahami lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, dan mampu mengembangkan segala potensi yang dimiliki dalam dirinya (Jannah, 2017). Saat individu memasuki masa remaja, sejak itulah mulai terjadi banyak perubahan pada dirinya (Wardhani, 2012).

Perubahan yang paling dirasakan oleh remaja adalah perubahan isik, psikologis dan pola hubungan sosial. Dibandingkan dengan anak-anak, remaja lebih cenderung dipengaruhi oleh teman sebayanya (Putro, 2018). Hal ini menandakan bahwa pengaruh orangtua semakin lemah terhadap remaja. Remaja lebih banyak dipengaruhi oleh teman-temannya, selain itu remaja akan mulai memiliki pandangan mereka sendiri terhadap sesuatu bersamaan dengan perkembangan pengalaman dan pemikirannya (Wardhani, 2012).

Keberadaan Peer Educator sebaya sangat penting keberadaannya baik di masa-masa normal. Konselor sebaya atau sering juga disebut peer educator yaitu orang yang memiliki peran penting yang telah diembankan kepadanya dalam memberikan pelayanan konseling kepada teman sebayanya, untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi teman sebayanya tersebut (Hasbahuddin & Ilham, 2018).

Peer Educator dalam pelaksanaannya memanfaatkan pengetahuan dan ketrampilan yang didapat dari pelatihan yang diberikan oleh praktisi kesehatan untuk melakukan pemantauan tumbuh kembang pada teman sebayanya, sehingga apabila ditemukan ketidaksesuaian atau keadaan yang abnormal bisa langsung melakukan konseling untuk bisa meningkatkan derajat kesehatan remaja. Dalam kegiatan fasilitasi teman sebaya, Peer Educator memegang peranan penting dan dapat membantu teman lain sebagai klien dalam memecahkan masalah (Yulismi, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan dari 20 remaja yang diambil secara acak 12 remaja masih belum paham terkait kesehatan terutama tumbuh kembangnya apakah dalam batas normal atau tidak, hal ini menunjukkan meskipun media elektronik berkembang pesat tetapi mereka masih enggan untuk mencari tau tentang tumbuh kembang yang optimal di masa remaja tersebut. Berdasarkan fenomena tersebut tujuan utama program pengabdian masyarakat pada kesempatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam masalah tumbuh kembang remaja. Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah remaja di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. Pengusul bersama mitra sepakat menentukan persoalan yang menjadi prioritas untuk diselesaikan selama pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat adalah peningkatan derajat kesehatan remaja melalui pembentukan Peer Educator. Oleh karena itu, sebagai tenaga pendidik sudah sepatutnya memberikan informasi tentang pemantauan tumbuh kembang remaja dengan Kartu Menuju Sehat Remaja.

II. METODE

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan dengan metode pengumpulan data secara observasional dengan cara observasi lapangan (field observation). Pelaksanaan dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dengan mengumpulkan remaja yang sudah menjadi anggota secara bersama-sama. Target pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai berikut : semua remaja di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. Jenis luaran yang akan dihasilkan sesuai dengan rencana kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan, pemahaman,

dan ketrampilan tentang pemantauan tumbuh kembang remaja dan pembentukan Peer Educator di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan adalah: a. Terjadi peningkatan pengetahuan dan remaja tentang fungsi Organ reproduksi b. Terjadi peningkatan sikap dan perilaku remaja tentang cara merawat dan membersihkan organ reproduksi c. Terjadi peningkatan perilaku baik remaja dalam menjaga kebersihan dan mencapai sehat secara reproduksi d. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang masalah gangguan tumbuh kembang nya melalui pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan, berat badan dan kadar haemoglobin darah e. Terlatih berorganisasi sehingga dapat terbentuk peer educator teman sebaya untuk melakukan skrining tumbuh kembang remaja dengan KMS remaja.

Sehat adalah suatu keadaan yang lengkap, meliputi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan. Reproduksi adalah proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan demi kelestarian hidupnya. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Kesehatan reproduksi adalah modal utama untuk dapat mencetak generasi penerus yang berkualitas yang akan memajukan bangsa. Untuk mendapatkan kesehatan reproduksi yang sehat optimal diperlukan pemeliharaan yang berkualitas sedini mungkin, yaitu sejak remaja. Kesehatan organ reproduksi adalah modal dasar untuk mendapatkan kesehatan reproduksi yang optimal, sehingga kelak, jika masa bereproduksi (usia reproduksi sehat) tiba, organ tersebut akan dapat berfungsi dengan optimal. Salah satu cara untuk memelihara organ reproduksi supaya tetap sehat adalah dengan berperilaku sehat, salah satunya adalah dengan menjaga kebersihan (personal hygiene), terutama pada organ reproduksi.

(Dianawati, 2013). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan atas dasar bahwa kurangnya sumber dan akses informasi tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja beranggapan bahwa masalah kesehatan reproduksi adalah hal yang memalukan dan tabu. Remaja beranggapan bahwa gangguan pada organ genitalia adalah suatu aib yang memalukan. Para remaja sangat senang dengan kegiatan penyuluhan ini tentang kesehatan reproduksi, mereka merasa lega mendapatkan informasi terutama tentang alat genitalia pria dan wanita, cara menjaga organ reproduksi dan personal hygiene yang baik. Peserta antusias dan aktif bertanya terkait pengetahuan yang dia dapat serta berdiskusi terkait gangguan kesehatan reproduksi yang sedang mereka hadapi. Alasan kenapa remaja perlu diberikan informasi tentang kesehatan reproduksi adalah remaja memiliki rasa keingintahuan yang besardan cenderung ingin mengeksplorasi dunia. Seringkali hasrat untuk menjelajahi segala hal ini tidak dibarengi dengan pertimbangan yang matang, hingga terkadang tindakantindakannya berisiko tinggi baik bagi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan di sekitarnya. Apabila tidak diberi perhatian dan dibiarkan tanpa pengawasan, perbuatan berisiko ini dapat memunculkan berbagai masalah. Salah satu masalah yang bisa timbul akibat perilaku tersebut adalah masalah kesehatan reproduksi.

Kesehatan reproduksi sering disalah artikan secara sempit hanya sebagai hubungan seksual saja, sehingga banyak remaja dan orang tua yang merasa bahwa topik pembicaraan ini tidak pantas untuk dibicarakan dengan remaja. Padahal, kesehatan reproduksi merupakan keadaan kesehatan fisik, mental, dan sosial yang sangat penting untuk dimengerti oleh remaja, sehingga tidak melulu membahas mengenai hubungan seksual. Keadaan ini tentu berbahaya, tidak adanya informasi yang akurat menyebabkan remaja mencari dan mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi dari sumber-sumber yang kurang terpercaya, seperti teman-temannya atau dari media-media porno.

Akibatnya, persepsi mereka tentang seks dan kesehatan reproduksi menjadi salah dan tidak sehat. Pubertas membuat remaja sadar akan potensinya dan menjadi lebih ekspresif dalam mengeksplorasi organ dan perilaku seksualnya. Persepsi mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas yang salah dapat ikut terbawa ke dalam perilaku seksual mereka. Bagi remaja yang aktif secara seksual, miskonsepsi ini dapat meningkatkan perilaku seks berisiko dan mengakibatkan risiko terkenapenyakit menular seksual. Penyakit ini dapat berupa keputihan, Klamidia, Gonorea, hingga HIV AIDS. Apabila dibiarkan, penyakit tersebut dapat mengakibatkan infeksi lebih lanjut dan membahayakan dirinya (Fitriyanti A. 2011) Pada kenyataannya, banyak remaja yang takut untuk membicarakan masalah kesehatan reproduksi dengan orang tua karena malu, takut dimarahi, atau dihukum. Banyak pula remaja yang tidak tahu bahwa mereka terkena penyakit kesehatan reproduksi, namun enggan untuk memeriksakannya ke fasilitas kesehatan. Remaja yang memilki penyakit kesehatan reproduksi harus segera dibawa ke fasilitas kesehatan untuk diberikan tindakan pengobatan. Selain itu remaja juga belum paham terkait normal tidaknya tumbuh kembangnya.

Kurangnya informasi terkait masa tumbuh kembang remaja sangat berakibat buruk bagi perkembangan reproduksinya kelak, mulai dari pemeriksaan tinggi badan ideal, berat badan ideal, kadar haemoglobin darah yang mengindikasikan terjadinya anemia pada masa remaja, dan juga tekanan darah yang normal di masa remaja. Remaja sebagai generasi penerus bangsa hendaklah paham akan pertumbuhan dan perkembangannya, banyak kasus gizi kurang atau stunting yang memang tanpa disadari ini juga berawal dari masa remaja. Perlunya informasi secara tepat dan akurat langsung dari tenaga kesehatan untuk dapat mencetak generasi emas untuk pembangunan bangsa ini. Pembentukan peer educator teman sebaya dirasa sangat efektif agar tujuan dan target peningkatan derajat kesehatan remaja terpenuhi.

Dengan pelatihan ini diharapkan remaja mampu mendeteksi secara dini teman sebayanya dalam konteks tumbuh kembang yang optimal melalui pemanfaatan Kartu Menuju Sehat Remaja. Tenaga kesehatan juga akan memberikan informasi sehingga perilaku yang kurang baik terkait kesehatan reproduksi akan berubah. Orang tua memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan remaja, sehingga orang tua perlu lebih intensif dalam menanamkan nilai moral yang baik kepada remaja, salah satunya dengan menjelaskan kerugian hubungan seksual pranikah dari segala sisi, dari potensi penyakit yang dapat ditularkan dari perilaku seks yang berisiko, hingga konsekuensi dari ketidaksiapan mental dan finansial dalam memulai kehidupan rumah tangga akibat kehamilan tidak terencana. Akan lebih baik bila pendidikan tersebut diberikan dengan prinsip kasih sayang dan keterbukaan, sehingga remaja akan lebih nyaman dan membuka dirinya dalam membicarakan masalahnya terkait kesehatan reproduksi. Sikap anti tentang segala hal yang menyangkut kesehatan reproduksi dan seksualitas sama sekali tidak akan membantu anak-anak dalam lebih memahami segala risiko yang dapat terjadi akibat pemahaman yang salah perihal ini. Pengabdian masyarakat dengan materi Optimalisasi Peningkatan Derajat Kesehatan Remaja melalui Pemberdayaan Remaja dengan Peer Educator diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi dengan efektif, akurat dan tidak menimbulkan kekhawatiran berlebihan pada remaja. Basic kesehatan yang dimiliki pengabdian diharapkan mampu menjadi pendamping yang akrab bagi para remaja, agar mereka dapat nyaman bertanya ini itu tentang

kesehatan reproduksi. Dengan demikian, remaja lebih terbuka untuk mendiskusikan hal-hal yang dianggap tabu dan tahu tahap pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya sehingga dapat memaksimalkan potensi diri serta meningkatkan kualitas kesehatan reproduksinya. Pengabdian masyarakat ini didahului dengan pretest dan diakhiri dengan posttest menggunakan kuesioner, dari hasil pretest dan posttest didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan remaja tentang fungsi organ reproduksi, terjadi peningkatan sikap dan perilaku remaja tentang cara merawat dan membersihkan organ reproduksi, terjadi peningkatan perilaku baik remaja dalam menjaga kebersihan dan mencapai sehat secara reproduksi, terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang cara mendeteksi secara dini gangguan tumbuh kembang cara pencegahannya dengan menggunakan KMS (Kartu Menuju Sehat) Remaja.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian masyarakat
Sumber Gambar: Foto Pribadi

IV. KESIMPULAN

Hasil yang di peroleh dari kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan, adalah: a. Terjadi peningkatan pengetahuan dan remaja tentang fungsi Organ reproduksi b. Terjadi peningkatan sikap dan perilaku remaja tentang cara merawat dan membersihkan organ reproduksi c. Terjadi peningkatan perilaku baik remaja dalam menjaga kebersihan dan mencapai sehat secara reproduksi d. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang masalah gangguan tumbuh kembang nya melalui pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan, berat badan dan kadar haemoglobin darah e. Terlatih berorganisasi sehingga dapat terbentuk peer educator teman sebaya untuk melakukan skrining tumbuh kembang remaja dengan KMS remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada masyarakat Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan, dan Mahasiswa STIKes Darmo, yang telah banyak membantu dalam melakukan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
<https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dianawati, Ajeng. 2013. Pendidikan Seks untuk Remaja. Tangerang: Kawan Pustaka
- Fitriyanti A. 2011. Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Perilaku Remaja Dengan Perilaku Reproduksi Sehat Di SMA Dharma Pancasila Medan 2008. Diakses melalui <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/237> 68 pada tanggal 16 Maret 2021 Pukul 20.00 WIB.
- Hasbahuddin, S., & Ilham, M. (2018). MATAPPA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan Konselor Sebaya Sebagai Strategi Pemecahan Masalah Siswa. 1(2012).
- Huriah, T., dan Nisma, H. 2008. Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi oleh teman sebaya (Peer Group) terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi remaja di SMP Negeri 2 Kasihan Bantul Yogyakarta (Vol 8). *Jurnal Mutiara Medika*.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256.
<https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>.
- Kusmiran, Eny. (2011). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Lating, A. D. (2016). Konflik Sosial Remaja Akhir (Studi Psikologi Perkembangan Masyarakat Negeri Maamala Dan Morella Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah). *Jurnal Fikratuna*, 8(1), 23–35.
- Masnuna, M., Kusuma Wardani, N. I., & Kadiasti, R. (2020). Desain Aplikasi SALIM sebagai Media Pembelajaran untuk Menanggulangi Tindakan Kenakalan Remaja. *ANDHARUPA: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia*, 6(1), 100–114.
<https://doi.org/10.33633/andharupa.v6i1.3327>.
- Notoatmodjo . 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Putro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25.
<https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Ridha, A. A. (2019). Penerapan Konselor Sebaya dalam Mengoptimalkan Fungsi Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 25.
<https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6549>
- Sarwono, S. 2012 .Psikologi Remaja. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Septalia, R.E. (2010).. Penyuluhan Kesehatan Masyarakat. Diakses : 8 Oktober 2017.
<http://creasoft.wordpress.com>.
- Wardhani, D. T. (2012). Perkembangan dan Seksualitas Remaja. *Sosio Informa*, 17(03), 184–191. Retrieved from <https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/download/84/52>
- Yulismi, M. (2018). Konseling Keluarga pada Keluarga dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Edutech*, 17(1), 110–125.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17509/e.v1i1.12368>