

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Penyuluhan Kesehatan
Reproduksi Pada Remaja

SMAN 35 kelas X Jakarta Pusat

Disusun Oleh

Nurika Rahma, SST, M.KEB



STIK BUDI KEMULIAAN
JL. BUDI KEMULIAAN NO.25 JAKARTA PUSAT
TAHUN 2024

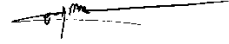
**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Judul Kegiatan | Kesehatan Reproduksi Remaja |
| 2. Mitra Kegiatan | SMA Negeri 35 Jakpus |
| 3. Ketua Kegiatan | |
| a. Nama Lengkap | Nurika Rahma, SST, MKeb |
| b. Jenis Kelamin | Perempuan |
| c. NIDN/NIDK/NUP | 0314018507 |
| d. Rumpun Ilmu | Kebidanan |
| e. Jabatan | Dosen Tetap |
| f. Institusi | STIK Budi Kemuliaan |
| 4. Jumlah Anggota Kegiatan | 3 |
| 5. Lokasi Kegiatan | Jl. K.H. Mas Mansyur No.25,
RT.14/RW.5, Kb. Kacang,
Kecamatan Tanah Abang, Kota
Jakarta Pusat, Daerah Khusus
Ibukota Jakarta 10240 |
| 6. Jumlah Biaya Kegiatan | Rp 1.600.000 |
| 7. Sumber Biaya | PKM Mitra STIK Budi Kemuliaan |

Mengetahui,
Ketua LPPM STIK
Budi Kemuliaan


(Tiarlin Lavidia R S R, SST, M.Keb)

Jakarta, 23 Februari 2024
Pelaksana PKM Mitra
STIK Budi Kemuliaan


(Nurika Rahma, SST, MKeb)

Menyetujui,
Ketua STIK Budi Kemuliaan




(dr. Irma Sapriani, SpA)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN.....	ii
DAFTAR ISI	i
KATA PENGANTAR	ii
RINGKASAN	iii
1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Solusi Permasalahan	2
1.3 Metode Pelaksanaan	2
1.4 Luaran dan Target Capaian	3
1.5 Anggaran	3
1.6 Jadwal	3
1.7 Kesimpulan.....	3
1.8 Saran	3
DAFTAR PUSTAKA.....	3
LAMPIRAN.....	5

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat berbasis mitra ini. Penulisan laporan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu kinerja Tridharma Perguruan Tinggi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan. Saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Afrisya, MARS selaku Direktur Utama Lembaga Kesehatan Budi Kemuliaan
2. dr. Irma Sapriani, Sp.A selaku Ketua STIK Budi Kemuliaan
3. Staf tenaga kependidikan selalu support sistem
4. dan seluruh pihak yang telah membantu penyelenggaraan kegiatan ini

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Diharapkan proposal pengabdian kepada masyarakat berbasis mitra ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 23 Februari 2024

Penulis

RINGKASAN

Terdapatnya beberapa penelitian yang mendapatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi masih minimal, sehingga berisiko terhadap perilaku seksual yang berisiko. Pada kegiatan ini, solusi permasalahan yang di dapat adalah melakukan penyuluhan tentang pengertian kesehatan reproduksi remaja dan pentingnya mengenal kesehatan reproduksi. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pengertian kesehatan remaja, cara memelihara kesehatan reproduksi. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan informasi baik secara teoritis dan contoh riil dan aplikatif dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja di SMA Negeri 35 Jakpus tentang pengertian kesehatan reproduksi, cara memelihara kesehatan reproduksi. Sasaran dari kegiatan ini yaitu siswa SMA Negeri 35 Jakpus kelas X, terdiri dari 29 siswa/i. Siswa/i ini disiapkan di dalam kelas, sebelum pembelajaran dimulai. Sebelum dan sesudah kegiatan, siswa/i diminta untuk mengerjakan *pre test* dan *post test*, hasil pengukuran pengetahuan dalam bentuk skor. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa power point presentasi dan *google form*. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan siswa/i dan ada publikasi di repository perpustakaan STIK Budi Kemuliaan.

1.1 Pendahuluan

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sehat secara mental, fisik dan kesejahteraan sosial secara utuh pada semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi serta proses reproduksi dan bukan hanya kondisi yang bebas dari penyakit dan kecacatan. Isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi merupakan isu yang sensitif, seperti hak-hak reproduksi, kesehatan seksual, penyakit menular seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS, kebutuhan khusus remaja, dan perluasan jangkauan pelayanan ke lapisan masyarakat kurang mampu atau mereka yang terpinggirkan.

Kesehatan reproduksi pada remaja merupakan salah satu komponen dari kesehatan reproduksi. Remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar, Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Secara harfiah, remaja berada diantara anak dan orang dewasa, oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” karena remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya.

Berdasarkan informasi terbaru yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023, definisi remaja tetap mengacu pada peraturan yang sebelumnya, yaitu kelompok usia 10 hingga 18 tahun. Ini sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 5 tahun 2014 yang mendefinisikan remaja sebagai penduduk dalam rentang usia 10 hingga sebelum mencapai 18 tahun. Adapun WHO mendefinisikan remaja sebagai individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menambahkan kriteria bahwa rentang usia remaja adalah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah.

Memasuki masa remaja dengan perkembangan seksual, remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan adaptasi atau penyesuaian dalam menerima perubahan yang terjadi. Dengan adanya kematangan seksual mengakibatkan remaja mulai tertarik terhadap lawan jenis. Menurut Surya Chandra Surapaty Kepala BKKBN, bahwa angka kehamilan dan kelahiran pada remaja usia 10-19 tahun jumlahnya mencapai 48,5 juta 1000 remaja di Indonesia, dengan terjadinya kelahiran pada usia muda, turut meningkatkan kasus *stunting* pada anak di Indonesia. Hal ini disebabkan kurang siapnya pasangan suami istri di bawah

umur mengenai asupan gizi yang cukup semasa kehamilan, kematangan psikologis dan organ reproduksi, serta pengetahuan pola asuh yang benar.

Masalah tersebut di atas berkaitan dengan adanya perubahan seksual yang terjadi pada remaja tanpa diimbangi dengan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, sehingga remaja melakukan eksplorasi keingintahuannya tentang seksual tanpa diimbangi dengan pengetahuan yang benar.

1.2 Solusi Permasalahan

Terdapatnya beberapa penelitian yang mendapatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi masih minimal, sehingga berisiko terhadap perilaku seksual yang berisiko. Adapun beberapa penyelesaian masalah yang dapat dilakukan adalah integrasikan pendidikan tentang kesehatan reproduksi dalam kurikulum sekolah untuk memastikan semua remaja mendapatkan informasi yang akurat. Kampanye kesadaran tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja dapat menggunakan media sosial, kampanye komunitas. Pelatihan untuk pendidik dan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi yang benar dan sensitif mengenai kesehatan reproduksi kepada remaja. Melibatkan remaja sebagai agen perubahan untuk menyebarkan informasi dan mendukung teman-teman mereka.

Pada kegiatan ini, solusi permasalahan yang di dapat adalah melakukan penyuluhan tentang pengertian kesehatan reproduksi, cara memelihara kesehatan reproduksi.

1.3 Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan informasi baik secara teoritis dan contoh riil dan aplikatif dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja di SMA Negeri 35 Jakpus kelas X tentang pengertian kesehatan reproduksi, cara memelihara kesehatan reproduksi. Sasaran dari kegiatan ini yaitu siswa SMA Negeri 35 Jakpus kelas X, terdiri dari 29 siswa/i. Siswa/i ini disiapkan didalam kelas, sebelum pembelajaran dimulai. Sebelum dan sesudah kegiatan, siswa/i diminta untuk mengerjakan *pre test* dan *post test*, hasil pengukuran pengetahuan dalam bentuk skor. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa power point presentasi dan *google form*

1.4 Luaran dan Target Capaian

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta mengerti tentang pengertian kesehatan reproduksi
2. Peserta mampu menjawab dengan tepat dan benar pentingnya mengenal kesehatan reproduksi.
3. Peserta mampu menjawab dengan tepat dan benar cara memelihara kesehatan reproduksi

Adapun target capaian luaran lainnya adalah publikasi pada repositori perpustakaan STIK Budi Kemuliaan.

1.5 Anggaran

(Terlampir)

1.6 Jadwal

Kegiatan ini akan dilakukan pada hari Selasa, 20 Februari 2024 pada pukul 10.00 – 12.00 WIB.

1.7 Kesimpulan

Pada akhir sesi penyuluhan dilakukan evaluasi mengenai materi yang diberikan, peserta sangat antusias dalam menjawab pertanyaan yang diberikan, dan mampu menjawab dengan baik tentang kesehatan reproduksi remaja.

1.8 Saran

1. Kegiatan ini berikutnya dapat diselenggarakan secara rutin.
2. Kegiatan penyuluhan ini dapat dirancang dengan lebih menarik dan meningkatkan pemahaman.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Buku Saku HIV AIDS dan IMS [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016. 1–27 p. Available from: <https://repository.kemkes.go.id/book/373>
2. Kemenkes. Perkembangan HIV AIDS dan Penyakit Infeksi Menular Seksual (PIMS) Triwulan I Januri-Juni Tahun 2021. Kementrian Kesehatan RI. Kemenkes. 2021.
3. Budiyati A, Rahayu S, Ngadiyono N, Runjati R. Factors Related to HIV/AIDS Prevention Behavior in Housewives. J Kebidanan. 2022;12(1):58–63.
4. Lusa Rochmawati SP, Nuranani F. PENINGKATAN PENGETAHUAN HIV-AIDS PADA REMAJA MELALUI MEDIA LEAFLET “AKU BANGGA AKU TAHU.” 2022;13(1):9–14.
5. Amelia M, Hadisaputro S, Lk. (Amelia, 2016) Faktor Risiko yang Berpengaruh Terhadap Kejadian HIVAIDS. 2016;1(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1: Rencana Anggaran Biaya

No	Uraian	Volume		Harga	Jumlah
Bahan					
1	ATK	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
2	Bahan habis pakai	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
3	Kuota	1	Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
4	Gimmick	1	Paket	Rp300.000	Rp 300.000
Total (a)					Rp 450.000
Pelaksanaan					
1	Konsumsi	35	Paket	Rp 25.000	Rp 875.000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp175.000	Rp 175.000
Total (b)					Rp1.050.000
Pelaporan dan Luaran					
1	Pelaporan	1	keg	Rp100.000	Rp 100.000
					Rp -
Total (c)					Rp 100.000
Jumlah (a+b+c)					Rp1.600.000

Lampiran 2: Jadwal pelaksanaan penelitian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	26 Januari 2024	
2	Pembagian kerja tim	5 Februari 2024	
3	Presentasi proposal	12 Februari 2024	
4	Pelaksanaan PkM	20 Februari 2024	
5	Penyusunan laporan	21 – 22 Februari 2024	
6	Desiminasi hasil penelitian	23 Februari 2024	

Lampiran 3: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Nurika Rahma, SST, MKeb	Ketua peneliti	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
2	Ni Luh Putu Rahmawati	Mahasiswa	Mempresentasikan materi PPT tentang Kesehatan Reproduksi Remaja yang telah disusun	

Lampiran 4 : Satuan Acara Penyuluhan

Masalah : Kurangnya pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi Remaja
Pokok Bahasan : Kesehatan Reproduksi Pada Remaja
Hari / tanggal : Selasa, 20 Februari 2024
Waktu : 10.00 – 12.00 WIB
Tempat : SMA Negeri 35 Jakpus
Sasaran : Kelas X
Jumlah Peserta : 29 siswa/i

I. Tujuan Pembelajaran Umum (TPU)

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan Siswa/i SMA Negeri 35 Jakpus dapat menjelaskan kembali tentang Kesehatan Reproduksi Pada Remaja.

II. Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan siswa/i SMA Negeri 35 Jakpus, mampu:

- 1) Mengetahui Definisi Kesehatan Reproduksi
- 2) Mengetahui Pentingnya Mengenal Kesehatan Reproduksi
- 3) Mengetahui Cara Memelihara Kesehatan Reproduksi
- 4) Mengetahui Hal-Hal Penting Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Laki-Laki Maupun Perempuan
- 5) Mengetahui Tentang Pubertas
- 6) Mengetahui tentang seks bebas
- 7) Mengetahui tentang faktor dan dampak seks bebas
- 8) Mengetahui Cara Pencegahan Kehamilan Pada Usia Dini
- 9) Mengetahui Tentang Tips Dan Trik Remaja Sehat

III. Materi

Terlampir

IV. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Diskusi

V. Susunan Kepanitiaan

NO	NAMA PANITIA	URAIAN TUGAS
1	Nurika Rahma, SST, MKeb	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.
2	Ni Luh Putu Rahmawati	Mempresentasikan materi PPT tentang Kesehatan Reproduksi Remaja yang telah disusun

VI. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

No.	KEGIATAN	URAIAN
1.	Pembukaan (5 Menit)	1. Menjelaskan pertemuan dan mengucapkan salam. 2. Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus pertemuan ini. 3. Menyampaikan waktu dan kontrak waktu yang akan digunakan dan mendiskusikannya.
2	Sambutan (20 menit)	Sambutan Ketua Pelaksana Pengabmas STIK Budi Kemuliaan
3.	Proses (60 Menit)	Isi Materi Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja 1. Menjelaskan Definisi Kesehatan reproduksi 2. Menjelaskan Pentingnya mengenal kesehatan reproduksi 3. Menjelaskan Cara memelihara kesehatan reproduksi 4. Menjelaskan Hal-hal penting dalam menjaga kesehatan reproduksi laki-laki 5. Menjelaskan Hal-hal penting dalam menjaga kesehatan reproduksi perempuan 6. Menjelaskan tentang Pubertas

		7. Menginformasikan tentang HIV dan AIDS 8. Menginformasikan tentang seks bebas 9. Menjelaskan faktor dan dampak seks bebas 10. Menginformasikan tentang Pencegahan kehamilan pada usia dini 11. Menjelaskan Tips dan trik remaja sehat
3.	Evaluasi (20 Menit)	1. Memberikan pertanyaan kepada peserta secara bergantian. 2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya. 3. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan. 4. Memberikan hadiah kepada peserta yang telah bertanya dan dapat menjawab pertanyaan.
4.	Penutup (5 Menit)	1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. 2. Mengucapkan salam penutup

VII. Materi Penyuluhan

1. Pengertian Kesehatan Reproduksi

Menurut WHO, kesehatan reproduksi remaja adalah suatu keadaan dari segi fisik, mental, dan sosial sejahtera. Kesehatan reproduksi bersifat utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam suatu yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya. Sedangkan menurut ICPD tahun 1994, kesehatan reproduksi adalah keadaan sempurna fisik, mental dan kesejahteraan sosial dan tidak semata-mata ketiadaan penyakit atau kelemahan dalam segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya.

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja

a. Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Jiwa Remaja

Perilaku remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan disatu pihak remaja mempunyai keinginan kuat untuk mengadakan interaksi sosial dalam upaya mendapatkan kepercayaan dari lingkungan, dilain pihak ia mulai memikirkan kehidupan secara mandiri, terlepas dari pengawasan orangtua dan sekolah. Salah satu bagian perkembangan masa remaja yang tersulit adalah penyesuaian terhadap lingkungan sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan interpersonal yang awalnya belum pernah ada juga harus menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. Untuk mencapai pola hubungan sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Ia harus mempertimbangkan pengaruh kelompok sebaya dalam perilaku sosial, membentuk kelompok sosial baru dan nilai-nilai baru dalam memilih teman.

Lingkungan keluarga dapat mempengaruhi perkembangan jiwa remaja. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi perkembangan anak. Usia 4-5 tahun dianggap sebagai titik awal proses identifikasi dan menurut jenis kelamin. Peranan ibu dan ayah atau orang tua pengganti (nenek, kakek dan orang dewasa lainnya) sangat besar. Apabila proses identifikasi ini tidak berjalan dengan lancar, maka dapat timbul proses identifikasi yang salah. Banyak penelitian yang dilakukan para ahli, menemukan bahwa remaja yang berasal dari keluarga yang penuh perhatian, hangat, dan harmonis mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri dan sosialisasi yang baik dengan lingkungan disekitarnya (Hurlock, 1973). Selanjutnya Tallent (1978) menambahkan anak yang mempunyai penyesuaian diri yang baik di sekolah, mampu menghadapi masalah yang dihadapinya biasanya memiliki latar belakang keluarga yang harmonis, menghargai

pendapat anak dan hangat, hal ini disebabkan karena anak yang berasal dari keluarga yang harmonis akan mempersepsi rumah mereka sebagai suatu tempat membahagiakan karena semakin sedikit masalah antar orangtua, maka semakin sedikit masalah yang dihadapi anak dan begitu juga sebaliknya, jika anak mempersepsi keluarganya berantakan atau kurang harmonis maka ia akan terbebani dengan masalah yang sedang dihadapi oleh orangtuanya tersebut. Keluarga merupakan suatu organisasi sosial yang paling penting dalam kelompok sosial dan keluarga merupakan lembaga di dalam masyarakat yang paling utama, bertanggung jawab untuk menjamin kesejahteraan sosial dan kelestarian biologis anak manusia (Hartono,1997). Sedangkan menurut Hawari (1997) keharmonisan keluarga itu akan terwujud apabila masing - masing unsur dalam keluarga itu dapat berfungsi. Unsur dalam keluarga itu dapat berfungsi dan berperan sebagaimana mestinya dan dapat berpegang teguh pada nilai-nilai agama, maka interaksi sosial yang harmonis antar unsur dalam keluarga itu akan dapat diciptakan.

b. Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Perkembangan Remaja

Pengaruh yang juga cukup kuat dalam perkembangan remaja adalah lingkungan sekolah. Umumnya orangtua menaruh harapan yang besar pada pendidikan di sekolah. Oleh karena itu dalam memilih sekolah orangtua perlu mempertimbangkan hal sebagai berikut :

1) Suasana sekolah

Prasyarat terciptanya lingkungan kondusif bagi kegiatan belajar mengajar adalah suasana sekolah, baik buruknya suasana sekolah sangat tergantung pada kepemimpinan kepala sekolah, komitmen guru, sarana pendidikan dan disiplin sekolah. Suasana sekolah sangat berpengaruh terhadap perkembangan jiwa remaja yaitu dalam hal kedisiplinan, kebiasaan belajar dan pengendalian diri.

2) Bimbingan guru

Di sekolah remaja menghadapi beratnya tuntutan, baik berasal dari guru, orangtua dan syaratnya kurikulum sehingga dapat menimbulkan beban mental. Dalam hal ini peran wali kelas dan guru pembimbing sangat berarti. Apabila guru pembimbing sebagai konselor sekolah tidak berperan, maka siswa tidak memperoleh bimbingan yang sewajarnya. Untuk menyalurkan minat, bakat dan hobi siswa perlu dikembangkan kegiatan ekstrakurikuler dengan bimbingan guru. Dalam proses belajar mengajar, guru tidak sekedar mengalihkan ilmu pengetahuan yang terkandung dalam kurikulum tertulis (*Written Curriculum*), melainkan juga memberikan nilai yang terkandung didalamnya

(*Hidden Curriculum*) misalkan kerjasama, sikap empati, mau mendengar orang lain, menghargai dan sikap lain yang dapat membuahkan kecerdasan emosional.

3) Lingkungan teman sebaya

Remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman sebaya. Jadi dapat dimengerti bahwa sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku teman sebaya lebih besar pengaruhnya daripada keluarga. Misalnya jika remaja mengenakan model pakaian yang sama dengan pakaian anggota kelompok yang terpopuler, maka kesempatan baginya untuk dapat diterima oleh kelompok untuk menjadi lebih besar. Demikian pula bila anggota kelompok mencoba minum alkohol, merokok, zat adiktif lainnya, maka remaja cenderung mengikuti tanpa memperdulikan akibatnya. Di dalam kelompok sebaya, remaja berusaha menemukan konsep dirinya. Di sini ia dinilai oleh teman sebayanya tanpa memperdulikan sanksi-sanksi dunia dewasa. Kelompok sebaya memberikan lingkungan yaitu dunia tempat remaja dapat melakukan sosialisasi di mana nilai yang berlaku bukanlah nilai yang ditetapkan oleh orang dewasa, melainkan oleh teman seusianya. Disinilah letak berbahayanya bagi perkembangan jiwa remaja, apabila nilai yang dikembangkan dalam kelompok sebaya adalah nilai yang negatif. Akan lebih berbahaya apabila kelompok sebaya ini cenderung tertutup, dimana setiap anggota tidak dapat terlepas dari kelompoknya dan harus mengikuti nilai yang dikembangkan oleh pemimpin kelompok. Sikap, pikiran, perilaku dan gaya hidupnya merupakan perilaku dan gaya hidup kelompoknya.

4) Lingkungan masyarakat

Tanggapan positif dari lingkungan terhadap keadaan remaja akan menimbulkan rasa puas dan menerima keadaan dirinya, sedangkan tanggapan negatif dari lingkungan akan menimbulkan perasaan tidak puas pada dirinya dan individu cenderung tidak menyukai dirinya (Sullivan dalam Rakhmat, 1986) yang nantinya akan mengakibatkan terjadinya pelanggaran terhadap peraturan dan norma-norma yang ada dalam masyarakat. Lingkungan masyarakat terdiri dari:

a) Sosial budaya

Dalam era globalisasi, dunia menjadi sempit. Budaya lokal dan budaya nasional akan tertembus oleh bahaya universal. Dengan demikian akan terjadi pergeseran nilai kehidupan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat berpengaruh terhadap pesatnya informasi. Dalam era globalisasi pengakuan akan hak azasi manusia mulai memasyarakat. Bagi remaja yang sedang mencari identitas dan penyesuaian sosial, situasi ini merupakan titik kritis, yang dapat mengakibatkan

terjadinya konflik kejiwaan pada sebagian remaja. Kebudayaan memberikan pedoman arah, persetujuan, pengingkaran, dukungan, kasih sayang dan perasaan aman kepada remaja, tetapi mereka juga mempunyai keinginan untuk mandiri yang berbeda dari tolak ukur orang dewasa. Mereka membuat kebudayaannya sendiri yang berbeda dari kebudayaan masyarakat pada umumnya. Kebudayaan yang menyimpang inilah yang dikenal sebagai kebudayaan anak muda (*Youth culture*). Nilai yang dominan dalam budaya anak muda adalah keunggulan dalam olahraga, disenangi teman, senang hura-hura, senang pesta, tidak dianggap pengecut dan lain sebagainya.

b) Media massa

Dalam era globalisasi ditandai dengan kemajuan dan pesatnya teknologi dan informasi. Kemajuan teknologi yang luar biasa membawa kegembiraan yang menyenangkan dan serta memperluas wawasan, tetapi juga menghasilkan dampak negatif seperti bergesernya hubungan antar manusia menjadi hubungan manusia dengan mesin. Komunikasi dalam keluarga yang menumbuhkan saling pengertian, kasih sayang dan kerja sama menjadi surut. Tidak sekedar kehilangan waktu luang yang berharga, tetapi remaja lebih rugi karena banyaknya program yang diikuti remaja adalah program yang kurang mendidik, misalnya tayangan kekerasan dan kehidupan seksual. Bagi remaja media massa dimanfaatkan sebagai pengisi waktu luang untuk lebih banyak meresapi nilai kehidupan yang tidak sesuai dengan kehidupan yang ada. Dikhawatirkan nilai yang diserap tersebut akan mempengaruhi perilaku dan gaya hidupnya sehari-hari. Sesuai dengan perkembangan heteroseksualitasnya, remaja menikmati media elektronik seperti internet dan cenderung ke arah yang berisikan kehidupan seksual. Keingintahuan tentang seksual merupakan pendorong bagi remaja untuk memanfaatkan internet dan media massa lainnya dalam pemenuhan kebutuhannya.

3. Tujuan Kesehatan Reproduksi

Untuk meningkatkan kepercayaan diri dari diri perempuan dalam mengambil keputusan terhadap fungsi dan peran reproduksinya, untuk memberikan dukungan terhadap para wanita dalam memberikan keputusan terhadap jumlah anak, pemberian jarak kelahiran untuk memaksimalkan hak dan tanggung jawab yang akan dipegang oleh sang ibu.

4. Masalah Kesehatan Reproduksi

Masalah reproduksi yang dapat dialami oleh remaja adalah:

- a. Seks bebas yang dapat mengakibatkan kehamilan di usia remaja dan tertularnya penyakit menular seksual.
- b. Perdarahan di luar haid (perdarahan yang terjadi di antara 2 haid). Hal ini disebabkan oleh kelainan organik (polip, tumor ovarium, perlukaan serviks, dll) dan kelainan hormonal (kelainan pada rantai hormonal hipotalamus-hipofisis dan ovarium)
- c. Haid yang tidak teratur. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormone (FSH, LH, GnRH) dipengaruhi oleh stress, indeks masa tubuh, dan aktivitas fisik.

5. Cara Memelihara Kesehatan Reproduksi

Menjaga kebersihan organ reproduksi pada remaja berbeda dengan pada masa anak-anak karena, pada organ reproduksi remaja anus dan saluran kencing bermuaranya di sekitar alat kelamin. Penting untuk menjaga kesehatan reproduksi karena terdapat rambut disekitar alat reproduksi atau kelamin, peningkatan kelenjar di sekitar alat kelamin dan peningkatan produksi keringat di sekitar alat kelamin. Alat kelamin dan daerah sekitarnya menjadi kotor dan lembab sehingga mudah berkembang biak kuman dan jamur.

Cara menjaga kebersihan organ reproduksi yaitu membasuh dengan air bersih dari arah depan ke belakang dan keringkanlah menggunakan handuk kering sebelum menggunakan celana dalam karena lembab jamur akan mudah tumbuh dan menyebabkan rasa gatal. Menggunakan pakaian dalam yang bersih, menggunakan pakaian dalam yang tidak ketat dan mudah menyerap keringat dan ganti pakaian dalam minimal 2x sehari.

6. Hal – Hal Penting dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Laki – Laki

- Jika berada di toilet umum sebaiknya menggunakan air yang mengalir karena kemungkinan air yang berada di tempat penampungan mengandung bakteri dan jamur.
- Mencukur rambut kemaluan secara berkala untuk menjaga tetap pendek agar tidak banyak ditumbuhi bakteri, disamping itu ada bakteri baik yang tumbuh disekitar kemaluan
- Menggunakan air bersih untuk membasuh alat kelamin sesudah buang air

- Pria penting untuk melakukan sunat untuk mencegah penumpukan kotoran pada lipatan luar penis
 - Jaga kelembaban, jauhi kebiasaan yang meningkatkan suhu alat kelamin seperti memangku laptop di paha dekat alat kelamin
7. Hal – Hal Penting dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Perempuan
- Pada saat haid atau menstruasi bagian dalam Rahim terlepas sehingga amat mudah terkena infeksi, oleh karenanya sangat perlu menjaga kesehatan dengan cara gunakan pembalut bersih dan anti secara teratur 2-3 kali dalam sehari atau setiap setelah buang air kecil atau bila pembalut tela penuh darah atau saat mandi.
 - Bila pembalut yang digunakan pembalut sekali pakai maka bersihkan/bilas dahulu pembalut dengan air. Kemudian, bungkus dan buanglah di tempat sampah.
 - Hindari penggunaan pantyliner secara terus menerus karena dapat menyebabkan iritasi
 - Hindari penggunaan cairan khusus pembersih organ intim karena akan mengganggu keseimbangan PH dalam vagina. Bila terlalu sering dipakai justru akan membunuh bakteri baik dalam vagina yang memicu tumbuhnya jamur akibatnya muncul gatal-gatal di area organ intim.
8. Pencegahan Kehamilan Usia Dini
- Remaja putri harus berani mengatakan “TIDAK” bila teman laki-lakinya mengajak untuk melakukan hubungan seksual sebelum menikah.
 - Remaja putra harus menghormati teman wanitanya dengan tidak meminta atau memaksa untuk melakukan hubungan seksual sebelum menikah.
 - Hindari sentuhan langsung bagian tubuh yang mudah terangsang, seperti alat kelamin, bokong, paha sebelah dalam, payudara, leher dan mulut yang dapat mendorong timbulnya nafsu seksual.
 - Hindari tempat-tempat yang sepi maupun gelap untuk berduan dengan kekasih.
9. Tips dan Trik Remaja Sehat
- Berbekal informasi tentang kesehatan reproduksi
 - Tidak tergoda melakukan hubungan seksual
 - Berpikiran maju untuk hal baru dan berpendirian teguh
 - Dapat mengatur energi remaja menjadi hal yang positif
 - Membina persahabatan yang sehat dan saling menghargai
 - Memperkuk pengenalan pribadi menjadi saling pengertian

10. Seks Bebas

Seks bebas adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual terhadap lawan jenis maupun sesama jenis yang dilakukan di luar hubungan pernikahan dan bertentangan dengan norma-norma tingkah laku seksual dalam masyarakat yang tidak bisa diterima secara umum.

Menurut Rintyastini (2006: 108) ada beberapa faktor yang menjadi penyebab remaja terjebak dalam seks bebas yaitu:

- Perubahan hormon ketika seseorang memasuki masa remaja. Hal ini mengakibatkan organ-organ seks menjadi matang dan membutuhkan penyaluran.
- Motivasi untuk mewujudkan rasa sayang dan cinta dengan didominasi oleh perasaan kedekatan dan gairah komitmen yang jelas.
- Rasa ingin tahu yang besar untuk mencoba segala hal yang belum diketahui.
- Faktor lingkungan, lingkungan juga punya peranan cukup besar dalam membuat remaja terjebak pada seks bebas.
- Adanya budaya barat yang masuk ke dalam negeri yang mengutamakan nafsu, merambah aspek hidup remaja.
- Kurangnya dasar-dasar keimanan di dalam diri.

Referensi:

1. Alimoeso Sudibyo. 2012. 45 Persen Pengidap HIV/AIDS Di Indonesia Kaum Muda. Pekan baru.
2. Azwar Azrul. 2005. Kebijakan Dan Strategi Nasional Kesehatan Reproduksi Di Indonesia. Bina Kesehatan Masyarakat.
3. BKKBN. 2013. Pencegahan Masalah Kesehatan Reproduksi. Kumpulan booklet materi KIE.
4. Chiuman Linda. 2009. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja SMA Wiyata Dharma Medan *Terhadap Infeksi Menular Seksual*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan.

FOTO KEGIATAN

