

Peningkatan Pemahaman Diri Pubertas Melalui Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Siswa kelas IV-V SD

Lutfia Uli Na'mah¹, Umi Laelatul Qomar²

¹Prodi DIII Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Gombong

¹Prodi DIII Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Gombong

lutfia.uli@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Pemahaman Diri;
Pubertas; Kesehatan
Reproduksi Remaja

Latar Belakang. Remaja menurut WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk tahun 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk Indonesia. Banyaknya kasus remaja seperti seks bebas, aborsi, HIV/AIDS salah satu faktornya karena minimnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja. Masa remaja sering disebut sebagai masa pubertas. Pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul. Beberapa penelitian menyebutkan kurangnya pengetahuan reproduksi tentang organ reproduksi dan perubahannya, serta perubahan fisik dan sosialnya. Siswa harus lebih peka lagi dengan keadaan fisiknya, yang semula kurang mendapatkan perhatian khusus dalam perawatan, maka pada saat ini membutuhkan perhatian khusus dalam perawatannya Tujuan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman diri terhadap pubertas remaja pada siswa kelas IV dan V SD Kreatif Muhammadiyah Gombong Metode. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah pre-test, ceramah, diskusi, post test. Materi yang diberikan meliputi kesehatan reproduksi remaja dan masa pubertas dari segi fisik dan cara merawat organ genital, Kesehatan reproduksi remaja dan masa pubertas dari segi psikis dan sosial dan cara menyikapinya. Jumlah peserta sebanyak 72 siswa yang berumur 10-11 tahun di mana mereka akan menghadapi dan beberapa sudah mengalami masa pubertas. Media yang digunakan berupa leaflet, power point dan film tentang motivasi remaja. Hasil. Siswa mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman diri pubertas dari perubahan fisik, psikis, dan sosialnya. Siswa juga mampu menjelaskan kembali cara merawat organ reproduksi dan bersikap yang baik terhadap lingkungan sosialnya. Kesimpulan. Adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman diri pubertas pada siswa kelas IV-V di SD Kreatif Muhammadiyah Gombong. Rekomendasi. Guru dan orangtua tetap membimbing dan memantau siswa dalam masa pubertas.

1. PENDAHULUAN

Remaja menurut WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia

menurut sensus penduduk tahun 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk Indonesia. Banyaknya kasus remaja seperti seks bebas, aborsi, HIV/AIDS salah satu faktornya karena minimnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja. Masa remaja sering disebut sebagai masa pubertas. Pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul (Pusat Data Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja, 2015).

Menurut Tim Politeknik Kesehatan Departemen Kesehatan Jakarta I (2010:1) bahwa remaja yang sehat adalah remaja yang produktif dan kreatif sesuai dengan tahap perkembangannya. Oleh karena itu, guru pembimbing perlu memberikan pemahaman terhadap tumbuh kembang remaja dalam menilai keadaannya. Pada masa remaja, sudah memasuki fase selanjutnya yaitu masa baligh yang ditandai dengan baru berkembangnya organ-organ reproduksi remaja. Untuk itu, siswa harus memahami kesehatan dari reproduksi remaja. Berdasarkan tugas perkembangan remaja, yaitu menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif. Dimana mencakup bahwa siswa juga mengerti dari prinsip-prinsip reproduksi yang meliputi menstruasi, kehamilan, proses melahirkan, memelihara diri agar tetap tampil rapi dan bersih, bertingkah laku sopan dalam menjaga diri, dan menghindari hubungan seksual sebelum menikah (Maryanti D, dkk, 2009: 23).

Program penyuluhan kesehatan reproduksi remaja sangat diperlukan di sekolah dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku positif siswa tentang kesehatan dan hak-hak reproduksi, guna meningkatkan derajat kesehatan reproduksinya dan mempersiapkan kehidupan berkeluarga dalam mendukung upaya peningkatan kualitas generasi mendatang. Selama masa ini siswa harus lebih peka lagi dengan keadaan fisiknya, yang semula kurang mendapatkan perhatian khusus dalam perawatan, maka pada saat ini membutuhkan perhatian khusus dalam perawatannya. Organ-organ yang belum berfungsi secara sempurna ketika usia dini dan setelah usia remaja berfungsi kembali. Dengan aktifnya dan berfungsinya organ-organ reproduksi itu siswa perlu memahami bagaimana perkembangan dan pemeliharaan alat dan sistem reproduksi. Siswa juga perlu mengetahui bahwa jika sistem reproduksi sudah berfungsi, maka siswa sudah dapat bereproduksi sebagai seorang dewasa normal.

Menurut Badan Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga Berencana (2011) bahwa jumlah remaja umur 10-19 tahun di Indonesia terdapat 43 juta atau 19,61% dari jumlah penduduk Indonesia sebanyak 220 juta. Sekitar 1 juta remaja pria (5%) dan 200 ribu remaja wanita (1%) menyatakan secara terbuka bahwa pernah melakukan hubungan seksual. Sebanyak 8% pria umur 15-24 tahun telah menggunakan obat-obatan terlarang. Sedangkan untuk kasus HIV/AIDS dari 6987 penderita AIDS, 3,02% adalah kelompok usia 15-19 tahun dan 54,77% adalah kelompok usia 20-29 tahun (Departemen Kesehatan RI, 2006). Ini terjadi karena pengetahuan siswa mengenai kesehatan reproduksi masih kurang. Oleh karena itu, kami ingin melakukan penyuluhan kepada siswa/siswi pra pubertas mengenai kesehatan reproduksi remaja sehingga mereka sejak dini sudah mengetahui kesehatan alat reproduksi dan cara merawatannya.

SD Kreatif Muhammadiyah Gombong merupakan SD swasta di kecamatan gombong dengan jumlah siswa sebanyak 268 siswa dari kelas 1-6. Untuk siswa kelas V sebanyak 32, dan siswa kelas VI sebanyak 26 anak. Sebagian besar siswa berasal dari Gombong dan sekitarnya. Data anak yang mengalami pubertas precok di sekolah dan ketidaktahuan informasi menunjukkan perlunya pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi remaja terutama menghadapi pubertas, cara menyikapi baik dari segi fisik, psikologis, serta sosial.

Siswa kelas IV dan V SD Kreatif Muhammadiyah Gombong menyatakan mereka belum pernah mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi baik di sekolah maupun dari orangtua. Sehingga informasi tentang Kesehatan Reproduksi pada pubertas remaja sangat penting sehingga mereka dapat menyikapi dengan baik saat mengalami pubertas remaja.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang ditemukan adalah (1). Bagaimanakah kemampuan pemahaman diri pada pubertas remaja dan cara menyikapinya pada siswa kelas

IV dan V? ; (2) Bagaimanakah pengetahuan siswa kelas IV-V SD terhadap kesehatan reproduksi remaja?

Tujuan Program kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan anak pra pubertas (siswa kelas IV-V SD) mengenai kesehatan reproduksi remaja tentang perubahan fisik, psikis, serta cara merawat organ reproduksi dan cara menyikapi perubahan fisik psikis dan sosial pada siswa kelas IV-V SD Kreatif muhammadiyah Gombang.

Upaya untuk menjaga keberlanjutan program ini melalui kerjasama dengan kepala sekolah, guru dan wali murid untuk membimbing dan memantau perkembangan anak masa pubertas.

2. METODE

Siswa kelas IV-V dipilih karena rata-rata berumur 10-11 tahun, dimana mereka merupakan remaja awal. Artinya mereka baru memasuki masa pubertas. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah *pre-test*, ceramah, diskusi, demonstrasi, dan *post-test*. Materi yang diberikan meliputi pubertas remaja, perubahan fisik, psikis, serta cara merawat organ reproduksi dan cara menyikapi perubahan fisik psikis dan sosial. Media yang digunakan berupa *power point*, *leaflet*, serta film motivasi remaja.

Evaluasi pelatihan kader dilakukan dengan membandingkan nilai pre test dan pos test menggunakan kuesioner yang berisi materi pelatihan. Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan multiple choice. Jawaban yang benar akan diberi skor 1 dan jawaban salah akan diberi skor 0 sehingga akan didapatkan nilai total 0 s/d 20. Nilai post test akan dibandingkan dengan nilai pre test. Kegiatan dikatakan berhasil jika nilai post test lebih besar dibandingkan dengan nilai pre test.

Pemutaran film motivasi bertujuan untuk memberikan semangat kepada siswa dalam belajar dan menghadapi masa remaja dan dalam bersikap terhadap teman, guru, keluarga, dan lingkungan (orang yang lebih muda dan tua). Hasil siswa termotivasi dan mampu menuliskan catatan refleksi untuk orang tua dan berjanji untuk memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pemilihan peserta dengan kepala sekolah SD Kreatif muhammadiyah Gombang. Hasil diskusi dipilih siswa kelas IV-V karena belum pernah diberikan materi tentang pubertas dan kesehatan reproduksi remaja. Di samping itu, beberapa siswa kelas V sudah ada yang mengalami pubertas seperti menstruasi awal dan mimpi basah. Pemberian materi dilakukan selama 3x pertemuan yaitu pada tanggal 24 Mei tentang pubertas dan perubahan fisik serta cara merawatnya, 12 Mei 2017 tentang perubahan psikis dan sosial serta cara menyikapnya, 29 April 2017 tentang motivasi belajar remaja.

Evaluasi kegiatan pelatihan ini dilakukan melalui pemberian kuesioner kepada siswa sebelum pelatihan. indikator keberhasilan dilihat dari peningkatan nilai yang didapatkan setelah pelatihan dibandingkan dengan nilai sebelum pelatihan.

Tabel 1. penilaian pre dan post test:

Pre Tes	Post Tes
Rata-rata = 69	Rata-rata = 85
Tertinggi = 100	Tertinggi = 100
Terendah = 40	Terendah = 60

Berdasarkan hasil pre tes dan post tes dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan nilai rata-rata sebesar 23 %. Di samping itu, adanya peningkatan pemahaman diri dari observasi dan wawancara siswa.

Program yang dilakukan berjalan dengan lancar dan mendapatkan nilai positif dari siswa, guru, kepala sekolah dan wali murid. Pendidikan kesehatan pubertas dan kesehatan reproduksi remaja meningkatkan pengetahuan dan pemahaman diri pubertas pada siswa kelas IV-V SD Kreatif Muhammadiyah Gombong. Menurut (Maryati dkk, 2009), program penyuluhan kesehatan reproduksi remaja sangat diperlukan di sekolah dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku positif siswa tentang kesehatan dan hak-hak reproduksi, guna meningkatkan derajat kesehatan reproduksinya dan mempersiapkan kehidupan berkeluarga dalam mendukung upaya peningkatan kualitas generasi mendatang. Selama masa ini siswa harus lebih peka lagi dengan keadaan fisiknya, yang semula kurang mendapatkan perhatian khusus dalam perawatan, maka pada saat ini membutuhkan perhatian khusus dalam perawatannya. Organ-organ yang belum berfungsi secara sempurna ketika usia dini dan setelah usia remaja berfungsi kembali. Dengan aktifnya dan berfungsinya organ-organ reproduksi itu siswa perlu memahami bagaimana perkembangan dan pemeliharaan alat dan sistem reproduksi. Siswa juga perlu mengetahui bahwa jika sistem reproduksi sudah berfungsi, maka siswa sudah dapat bereproduksi sebagai seorang dewasa normal.

4. KESIMPULAN

Hasil program Pengabdian masyarakat ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi remaja, serta peningkatan pemahaman diri pada siswa kelas IV-V SD Kreatif Muhammadiyah Gombong.

REFERENSI

- Al Mighwar, 2006. Psikologi Remaja. Bandung: CV Pustaka Setia
- BKKBN, 2011. Kajian Profil Penduduk Remaja (10-24 tahun). Ada Apa dengan Remaja. Policy Brief Puslitbang Kependudukan-BKKBN 2011; 1
- Maryanti, Dwi. Majestika Septikasari. 2009. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Teori dan Praktikum. Yogyakarta : Nuha Medika Proverawati dan Misaroh. 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI, 2019. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja, www.pusdatin.kemkes.go.id, diakses tanggal 19 april 2017
- Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika;
- Wong, D, L. (2008), Buku Ajar Keperawatan Pedriatik, Jakarta; EGC