



Upaya Pencegahan Dini Stunting melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja di Posyandu Remaja Desa Tambakan

Ulya Lutfa Zulfiana¹, Desma Shafila², Tyas Wilantari Rahayu³

¹Pendidikan Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Semarang,

²Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Negeri Semarang, ³Pendidikan Sosiologi dan Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Negeri Semarang

Email: lulva.lutfa90@gmail.com, 2desmashavila@gmail.com, 3tyaswr08@gmail.com

Abstrak. Remaja sangat berisiko menimbulkan adanya permasalahan terkait stunting. Faktor lain yang menyebabkan permasalahan stunting yaitu kurangnya pengetahuan terkait kesehatan reproduksi pada remaja, sehingga kami UNNES GIAT 5 Desa Tambakan mengadakan adanya sebuah upaya pencegahan dini terhadap stunting melalui program penyuluhan terkait kesehatan reproduksi pada remaja di Posyandu Remaja. Selain itu, tujuan adanya penyuluhan tersebut yaitu untuk memberi kesadaran terhadap para remaja bahwa perlunya menjaga kesehatan reproduksi agar terhindar dari risiko stunting yang akan berakibat pada keturunannya. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2023 yang bertempat di Dusun Krajan, Desa Tambakan, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan. Metode yang diterapkan dalam pengabdian ini yaitu penyuluhan dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi dengan para remaja. Hasil menunjukkan bahwa adanya penyuluhan terkait kesehatan reproduksi sangat bermanfaat untuk para remaja karena memberikan pemahaman untuk upaya pencegahan dini adanya stunting bagi keturunan mereka.

Abstract. Teenagers are very at risk of causing problems related to stunting. Another factor that causes the problem of stunting is the lack of knowledge related to reproductive health in adolescents. So that we students of UNNES GIAT 5 Tambakan Village held an early prevention effort against stunting by conducting reproductive health counseling to adolescents at the Youth Posyandu. The purpose of these counseling activities is to raise awareness among adolescents that it is necessary to maintain reproductive health in order to avoid the risk of stunting which will affect their offspring. This extension activity was held on July 5 2023 which took place in Krajan Hamlet, Tambakan Village, Gubug District, Grobogan Regency. The method applied in this research is descriptive qualitative. In addition, the methods in counseling apply the lecture method, question and answer and discussion with teenagers. The results show that counseling related to reproductive health is very beneficial for adolescents because it provides an understanding for early prevention of stunting for their offspring.

Keywords: counseling, reproduction, stunting, teenager

Pendahuluan

Remaja merupakan penduduk calon usia produktif perlu diberikan arahan untuk menjadi sumber daya manusia (SDM) berkualitas karena dalam keberlangsungan masa depan suatu bangsa, remaja memiliki peranan penting. Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa, berlangsung pada usia 11-21 Tahun dengan 3 tahapan yaitu tahapan remaja awal (11-13 Tahun), remaja pertengahan (14-17 Tahun) dan remaja akhir (18-21 Tahun) pada masa ini seseorang akan mengalami beberapa perubahan dalam berbagai aspek mulai dari fisik (pubertas), pengetahuan, sosial, emosional, serta moral. Pada masa ini diperlukan pembentukan karakter karena pada masa remaja rentan mengalami guncangan dalam pembentukan jati diri (Permatasari & Suprayitno, 2021). Remaja rentan terhadap perilaku seksual dikarenakan banyak hal diantaranya yaitu pubertas (aspek internal) dan kemudahan mengakses berbagai media (aspek eksternal) serta pengaruh negatif lingkungan, teman sebaya (BKKBN, 2019).

Pengetahuan kesehatan diri yang baik sangat diperlukan karena perkembangan remaja mudah berisiko dan rawan. Perubahan fisik terjadi ketika seseorang remaja mengalami pubertas termasuk kemampuan sistem reproduksi. Ernawati (2018) menunjukkan fakta bahwa ketidakpahaman terhadap kesehatan reproduksi seperti mensturasi dan terjadinya kehamilan masih banyak terjadi dikalangan para remaja. Ketidakpahaman tersebut menyebabkan berbagai masalah reproduksi yang dihadapi para remaja. Permasalahan kebutuhan gizi yang seimbang perlu diperhatikan oleh para remaja. Kekurangan maupun kelebihan gizi menyebabkan berbagai masalah pada remaja seperti anemia, obesitas, kekurangan energi kronis.

Asupan gizi pada remaja juga bisa mempengaruhi kesuburan (fertilitas), yang merupakan bekerjanya sistem reproduksi dengan optimal baik pada pria dan wanita (Dewantari 2017). Pemerintah terus berupaya dalam menurunkan angka stunting, pada data Riskesdas menunjukkan 25,7% remaja awal mengalami stunting dan 26,9% remaja pertengahan mengalami stunting. Remaja dibawah 18 tahun sangat berisiko jika mengalami kehamilan karena belum siap secara fisik maupun psikis. Ibu hamil yang mengalami anemia akan berisiko mengalami pendarahan pada saat melahirkan yang membahayakan ibu dan bayi hingga menyebabkan anak kurang gizi dan stunting.

Permasalahan yang terjadi pada kesehatan reproduksi remaja meliputi kehamilan diluar nikah, penyakit menular seksual seperti hiv/aids, pernikahan dini, seks pranikah, aborsi, pasangan yang tidak bertanggung jawab. Menurut Ernawati (2018) permasalahan yang terjadi pada kesehatan reproduksi remaja dapat menimbulkan masalah baru yaitu melahirkan anak berisiko terkena stunting. Maka dari itu pencegahan stunting sangat penting untuk dilakukan pada masa pra nikah atau sebelum kehamilan. Maraknya pergaulan bebas yang terjadi di kalangan remaja di akibatkan oleh berbagai faktor. Salah satu penyebabnya yaitu kurangnya pengetahuan para remaja tentang seks. Dalam menghadapi berbagai macam perilaku seksual berisiko, penyuluhan kesehatan reproduksi menjadi salah satu hal yang solutif. Remaja dapat lebih bijak dan berhati hati dalam menanggapi perilaku seksual berisiko dan juga menerapkan perilaku hidup sehat.

Metode

Kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja pada posyandu remaja yang dilaksanakan tim UNNES GIAT 5 Desa Tambakan dilaksanakan menggunakan jenis metode antara lain meliputi : (1) Metode ceramah, metode ini diterapkan ketika menyampaikan materi terkait kesehatan reproduksi untuk remaja yang disampaikan secara bergantian oleh para mahasiswa UNNES GIAT 5 Desa Tambakan dengan dibantu dengan materi berupa *powerpoint* yang telah dibagikan melalui grup *WhatsApp* kepada para peserta posyandu remaja; (2) Metode tanya jawab, metode ini dilaksanakan supaya dapat memahami kemampuan serta pemahaman para peserta penyuluhan terhadap materi apa yang dipaparkan oleh mahasiswa UNNES GIAT 5 Desa Tambakan dengan pertanyaan-pertanyaan pemantik; dan (3) Metode diskusi, metode ini diterapkan dengan mahasiswa UNNES GIAT 5 Desa Tambakan serta peserta posyandu remaja dengan membicarakan kembali apa yang telah dipaparkan dan memberikan tanggapan terhadap hal-hal yang sering terjadi disekitar lingkungan terkait dengan materi yang disampaikan mengenai kesehatan reproduksi pada remaja

Hasil dan Pembahasan

Posyandu Remaja

Posyandu remaja dapat dikatakan sebagai upaya mempersiapkan remaja agar mempunyai wawasan kesehatan yang lebih baik sehingga dapat menjadi generasi berencana yang kreatif (Mulyanti, *et al.*, 2022). Posyandu remaja bertujuan untuk memberikan edukasi di bidang kesehatan berkenaan cara bersikap menghadapi permasalahan pada masa pubertas sehingga diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja berkenaan masalah kesehatan remaja (Elisanti & Ardianto, 2021). Tujuan posyandu remaja tersebut menunjukkan keberadaan posyandu remaja di setiap desa menjadi hal yang penting untuk mengetahui kesehatan remaja di suatu desa.

Posyandu remaja di Desa Tambakan, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan yang dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2023 bertempat di Dusun Krajan. Kegiatan yang dilakukan dalam posyandu remaja tersebut meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, tekanan darah, dan hemoglobin. Kegiatan tersebut diikuti oleh 25 remaja yang berasal dari Dusun Krajan dan sekitarnya.

Posyandu remaja di Desa Tambakan, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan, merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap dua bulan sekali. Kegiatan ini berlangsung secara bergantian dari dusun ke dusun untuk mengoptimalkan pemerataan terjangkanya remaja anggota posyandu remaja. Kebijakan ini diambil oleh para kader posyandu setelah dilakukan evaluasi yang menunjukkan anggota posyandu remaja hanya menjangkau remaja yang berdomisili dekat dengan lokasi posyandu remaja, yaitu balai desa.

Pentingnya pemerataan jangkauan remaja anggota posyandu remaja sejalan dengan pentingnya kegiatan yang dilakukan dalam posyandu remaja. Kegiatan tersebut meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, tekanan darah, dan hemoglobin. Data yang didapat dari posyandu remaja digunakan untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan dari remaja tersebut. Hal ini penting dilakukan mengingat masa remaja merupakan masa yang

penting dimana organ reproduksi mengalami pematangan (Fauziah & Yolanda, 2021). Masa remaja perlu dilakukan pemantauan hingga organ reproduksi siap dan berfungsi dengan semestinya.



Gambar 1. Aktivitas posyandu remaja pengukuran
lingkar lengan atas dan berat badan

Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja

Penyuluhan kesehatan reproduksi remaja menjadi hal yang perlu dilakukan mengingat masa remaja terjadi perubahan fisik, emosi, dan psikis (Khadijah, 2019). Yarza, *et al.*, (2019) mendefinisikan kesehatan reproduksi sebagai suatu kesejahteraan yang utuh baik fisik, mental, maupun sosial. Kesejahteraan yang utuh ini berarti bebas dari penyakit atau kecacatan dan semua hal berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya. Remaja yang memahami perubahan yang ada dalam dirinya serta mengetahui bagaimana menjaga kesehatan reproduksinya diharapkan mampu menjadi langkah awal pencegahan masalah stunting yang salah satunya disebabkan permasalahan kesehatan reproduksi remaja.

Penyuluhan kesehatan reproduksi remaja oleh mahasiswa UNNES GIAT 5 dilakukan setelah kegiatan posyandu remaja. Materi yang disampaikan meliputi apa itu kesehatan reproduksi, ciri-ciri remaja, ciri-ciri pubertas, perubahan fungsi seksual, manfaat kesehatan reproduksi bagi remaja, akibat pergaulan bebas, risiko hamil di usia remaja, dan macam-macam kekerasan yang mungkin terjadi pada remaja. Penyampaian materi dilakukan dengan membagikan materi melalui *WhatsApp* sehingga para remaja dapat menyimak dengan lebih jelas. Hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang diajukan remaja saat penyuluhan. Hasil ini juga dapat menjadi acuan jika remaja di Desa Tambakan, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan masih banyak yang belum memahami kesehatan reproduksi remaja dan membutuhkan pembinaan agar menjadi generasi penerus bangsa yang sehat dan bebas dari stunting.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja

Simpulan

Upaya pencegahan dini terhadap permasalahan stunting dapat diminimalisir dengan memperhatikan kesehatan reproduksi pada remaja. karena kesehatan reproduksi pada masa pra nikah terutama pada masa remaja dapat menyebabkan masalah baru yaitu melahirkan anak berisiko terkena stunting. Maka dari itu, para mahasiswa UNNES GIAT 5 Desa Tambakan mengadakan adanya penyuluhan terkait kesehatan reproduksi terutama pada remaja dalam kegiatan posyandu remaja yang dilaksanakan rutin di Desa Tambakan. Tujuan dari penyuluhan yang dilakukan yaitu untuk memberikan kesadaran terkait pentingnya kesehatan reproduksi remaja untuk pencegahan dini terhadap permasalahan stunting ketika nantinya melahirkan anak yang berisiko stunting. Sehingga remaja dan generasi selanjutnya di Desa Tambakan terbebas dari stunting karena sudah melakukan pencegahan sejak dini yang berawal dari menjaga kesehatan reproduksinya sendiri.

Referensi

- Elisanti, ALinea Dwi & Efri Tri Ardianto. (2021). Pendampingan Posyandu Remaja sebagai Upaya Preventif Kenakalan Remaja di Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1 (2).
- Ernawati, H. (2018). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 58–64.
- Ernawati, Hery. (2018). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Daerah Pedesaan 1. *Health Sciences*, 2(1).
- Fauziah, Hafifah Qismatul & Mutia Yolanda. (2021). Pemahaman Kesehatan Reproduksi Siswa untuk Mencegah Resiko Gangguan Kesehatan Reproduksi di Usia Remaja. *Inovasi Riset Biologi dalam Pendidikan dan Pengembangan Sumber Daya Lokal*.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, F. E., et al. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Ilmu.
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Khadijah. (2019). Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja. *Jurnal Al-Taujih*, 5 (2), 114-124.

- Mulyanti, *et al.*, (2022). Pembentukan Posyandu Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kualitas Kesehatan Remaja di Dusun Dingkikan, Sedayu, Bantul. *Jurnal Atma Inovasia (JAI)*, 2 (4).
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. (2021b). Pendampingan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dalam Mengurangi Tingkat Stres Pada Saat Keputihan Di Pesantren Almuqri Parenduan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (JPMN)*, 1(1), 31–35.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 225-229.
- Yarza, Husnin Nahry, Maesaroh, dan Eka Kartikawati. (2019). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja dalam Mencegah Penyimpangan Seksual. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 16 (1).