

Program Penyuluhan Posyandu Remaja tentang Kesehatan Mental dan Memahami Pentingnya Menjaga Kesehatan di Tengah Pandemi Covid-19 Di Karangsemanding

Putu Arik Herliawati^{1*}, Cindy Elisa Lukita Sari², Faridatul Muzamah³, Dwi Wahyu Septiani⁴, Sherly Nur Fitri Jannah⁵, Eka Sulastri Ningsih⁶

¹Prodi Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang,
^{2,3,4,5,6}Prodi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang
e-mail: ariherliana25@gmail.com¹

*Penulis Korespondensi: E-mail: ariherliana25@gmail.com

Abstract

Due to the increasing number of cases of reproductive problems in adolescents today, coupled with the Covid-19 pandemic condition which can lead to negligence of adolescents in maintaining reproductive hygiene, it has the potential to cause health problems for young women in orphanages. The purpose of this service activity is to increase the knowledge and critical thinking of young women about the physical changes of adolescents at home and to increase the knowledge of young women about hygiene management during menstruation during the Covid-19 pandemic. The activity was carried out face-to-face on September 13, 2021, using the lecture method. The lecture method was chosen to provide an explanation of the management of menstrual hygiene during the Covid-19 pandemic and the introduction of adolescent physical changes while at home. The question-and-answer method was also implemented so that participants could gain more knowledge about the material presented. The results of the activity showed an increase in the knowledge, understanding, and ability of participants in understanding the material presented. The post-test results showed an increase in the percentage of up to 100% for questions related to knowledge about menstruation which is said to be normal when it occurs while at home, physical changes that occur in a person when they are teenagers, and how to clean menstruation during Covid-19. It is hoped that activities like this will often be carried out in other areas to achieve the goal of adolescent reproductive health awareness in a pandemic.

Keywords: covid-19 pandemic, menstruation, health, youth, reproductive problems, counseling

Abstrak

Karena adanya peningkatan jumlah kasus masalah reproduksi pada remaja saat ini, ditambah dengan kondisi pandemi Covid-19 yang dapat menyebabkan kelalaian remaja dalam menjaga kebersihan reproduksi berpotensi menimbulkan masalah kesehatan pada remaja putri di panti asuhan. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan berpikir kritis remaja putri tentang perubahan fisik remaja di rumah serta untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang manajemen kebersihan saat menstruasi selama masa pandemi Covid-19. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka pada tanggal 13 September 2021 dengan menggunakan metode ceramah. Metode ceramah dipilih untuk memberikan penjelasan tentang manajemen kebersihan menstruasi selama pandemi Covid-19 dan pengenalan perubahan fisik remaja selama di rumah. Metode tanya jawab juga dilaksanakan agar peserta dapat menggali pengetahuan lebih banyak tentang materi yang disampaikan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan peserta dalam memahami materi yang disampaikan. Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan persentase sampai 100% untuk pertanyaan terkait pengetahuan tentang menstruasi yang dikatakan normal apabila terjadi selama di rumah, perubahan fisik yang terjadi pada seseorang jika beranjak remaja, dan cara kebersihan menstruasi selama Covid-19. Diharapkan kegiatan seperti ini akan sering dilakukan di daerah lain demi mencapai tujuan kesadaran kesehatan reproduksi remaja dalam kondisi pandemi.

Kata kunci: Kesehatan, Remaja, Masalah Reproduksi, Menstruasi, Pandemi Covid-19, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Pengetahuan kesehatan reproduksi diperlukan agar seseorang memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksinya sendiri, dapat melakukan berbagai tindakan pencegahan sedini mungkin, melakukan tindakan pengobatan bila memiliki permasalahan dengan sistem proses, dan fungsi alat reproduksi (Arianti, 2016). Pentingnya pendidikan atau edukasi kesehatan tentang kesehatan reproduksi terutama remaja putri yang baru menginjak masa remaja (Kurniasih & Komariah, 2017). Program pendampingan yang dirancang mengombinasikan isu kesehatan reproduksi dan isu pemanfaatan media (Kencanawati, 2017). Program kegiatan yang dilaksanakan oleh tim meliputi kesehatan reproduksi dan pendampingan kesehatan reproduksi remaja (Widyastuti & Vidiadari, 2021).

Secara psikologis remaja mulai mengalami masa peralihan yang membutuhkan arahan serta bimbingan termasuk berkaitan dengan kesehatan reproduksinya (Aini, n.d.). Perubahan yang terjadi pada remaja, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis, menuntut remaja untuk memahami pertumbuhan dan perkembangan yang mereka alami agar mereka mampu melewati masa remajanya dengan baik (Buzarudina, 2016).

Tidak sedikit remaja yang belum mampu menerima banyak nya perubahan yang dialaminya (Astutik, 2016). Remaja masih belum siap menghadapi perubahan – perubahan yang muncul baik itu fisik dan psikisnya (Susanto, 2017). Mereka harus mampu beradaptasi dengan segala perubahan yang mereka alami (Ariyanti et al., 2019). Remaja lebih banyak tertutup terkait hal reproduksinya kepada orang tua atau orang disekitarnya (Tresiana et al., 2019).

Kurangnya pengetahuan remaja terkait kebersihan alat reproduksi selama menstruasi dapat menyebabkan infeksi saluran reproduksi (Sulistyaningtyas et al., 2016). Remaja putri rentan sekali terhadap infeksi organ reproduksi yang disebabkan kurangnya perilaku dalam merawat kebersihan diri terutama saat mengalami menstruasi (Kusmiran, 2017). Remaja putri memiliki tingkat perhatian yang rendah terhadap kesehatan reproduksi. Berdasarkan data WHO tahun 2010, angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia adalah pada usia remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-40%). Angka prevalensi kandidiasis (25%-50%), bacterialvaginosis (20%-40%) dan trichomoniasis (5%-15%) (Sari & Badar, 2019).

Dalam kondisi pandemik saat ini, infeksi menjadi perhatian khusus dalam setiap bidang. Di dunia kesehatan, pencegahan infeksi sudah bukan hal yang baru lagi. Tetapi bagi remaja masih sedikit kesadaran mereka dalam mencegah infeksi khususnya di bidang reproduksi (Rusman, 2021). Oleh karena itu dianggap penting memberikan penyuluhan atau edukasi terhadap remaja tentang bagaimana menjaga kesehatan reproduksinya agar tidak terpapar infeksi dan kesadaran pola hidup sehat selama masa pandemi (Rahmayanti et al., 2020).

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan analisa situasi dan juga permasalahan yang ada, maka kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan pada remaja di masa pandemi Covid-19 adalah solusi yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pendidikan kesehatan diberikan secara tatap muka. Langkah-langkah dan strategi akan disampaikan lebih dalam di dalam tabel seperti penyuluhan tentang kesehatan mental remaja, permainan anak-anak, dan melatih konsentrasi remaja. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan peserta memahami pentingnya menjaga kesehatan pada remaja di masa pandemi Covid-19. Adapun tujuan khusus dari penyuluhan ini adalah:

1. Penyuluhan tentang perubahan fisik remaja selama di rumah, dan

2. Penyuluhan tentang manajemen kebersihan menstruasi selama pandemi Covid-19.

HASIL dan PEMBAHASAN

Berikut adalah gambaran dari hasil kegiatan Posyandu Remaja Program Penyuluhan di Desa Karangsemanding, Perak Jombang.

Tabel 1. Kegiatan Penyuluhan Posyandu Remaja Program Penyuluhan di Desa Karangsemanding, Perak Jombang.

No	Waktu	Lokasi	Capaian
1	Minggu, 13 September 2021	Balai Desa Karangsemanding Perak Jombang	Penyuluhan Posyandu Remaja Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja dan didapatkan hasil bahwa 50% dari remaja yang hadir mengalami gangguan kesehatan mental.

Pada hari Minggu pagi sekitar jam 09.00 WIB, kegiatan berlangsung di Balai Desa dengan 25 peserta yang seluruhnya kader-kader posyandu. Kegiatan diawali dengan penyuluhan dari tim penyuluh, dan dilanjutkan dengan tanya jawab seputar kesehatan mental pada remaja. Dan dilanjutkan dengan mengajak remaja-remaja bermain *game*.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang kesehatan mental remaja



Gambar 2. Permainan dengan anak-anak posyandu remaja



Gambar 3. Pembagian konsumsi ke anak-anak posyandu remaja

Orang tua remaja sering tidak mengetahui atau memahami perubahan yang terjadi sehingga tidak menyadari bahwa anak mereka telah tumbuh menjadi seorang remaja, bukan lagi anak yang selalu dibantu. Orang tua menjadi bingung menghadapi labilitas emosi dan perilaku remaja, sehingga tidak jarang terjadi konflik di antara keduanya. Adanya konflik yang berlarut-larut merupakan stresor bagi remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang kompleks baik fisik, psikologik maupun sosial termasuk pendidikan (Jannah, 2017). Kondisi seperti ini apabila tidak segera diatasi dapat berlanjut sampai dewasa dan dapat berkembang ke arah yang lebih negatif (Fitriani, 2021). Antara lain dapat ditimbulkan masalah maupun gangguan kejiwaan dari yang ringan sampai berat. Apalagi pada kenyataannya perhatian masyarakat lebih terfokus pada upaya meningkatkan kesehatan fisik semata, kurang memperhatikan faktor non fisik (intelektual, mental emosional dan psikososial) (Haqi, 2019).



Gambar 4. Melatih konsentrasi anak-anak

Pada permasalahan psikologis banyak partisipan yang mengalami permasalahan psikologis. Selain usia dan jenis kelamin, dijarah juga data mengenai perubahan aktifitas selama pandemi Covid-19. Pada kelompok perubahan jam tidur, didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja mengalami perubahan jam tidur selama Pandemi Covid-19 (Yulianti et al., 2020). Pada para remaja yang memiliki perubahan jam tidur (baik jam tidur bertambah atau berkurang) memiliki jumlah remaja yang mengalami permasalahan psikologis yang lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami permasalahan psikologi (Humirah et al., 2021).

Dilakukan uji beda dengan menggunakan *Mann-Whitney* pada dua kelompok diperoleh p-value sebesar 0,025 ($p < 0,05$). Dari pengujian ini menunjukkan bahwa partisipan yang mengalami perubahan jam tidur (bertambah atau berkurang) dan tidak mengalami perubahan jam tidur. Terdapat perbedaan pada kedua kelompok dimana kelompok yang memiliki perubahan jam tidur memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami permasalahan psikologis. Perubahan jam tidur seperti jam tidur yang terlambat dan kurangnya jam tidur pada remaja selama pandemi Covid-19 dapat dipengaruhi oleh *screen time* yang lebih lama dari biasanya serta tidak ada aktivitas keluar rumah untuk bersekolah pada pagi hari (Ananta et al., 2021). Adanya perubahan aktivitas jam tidur seperti kurangnya jam tidur atau durasi tidur yang kurang teratur dapat membuat remaja lebih mudah mengalami permasalahan psikologis.



Gambar 5. Foto bersama dengan anak-anak posyandu remaja beserta kadernya

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan posyandu remaja ini dilakukan di masa pandemi Covid-19 yang dilaksanakan di Desa Karangsemanding, Perak Jombang yang dilakukan secara tatap muka dengan memperhatikan protokol kesehatan. Melalui kegiatan pengabdian ini, tim melihat bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan keberadaan jenis-jenis dilihat dari respons evaluasi para remaja yang lebih memahami materi penyuluhan yang telah kami berikan dengan menggunakan *Mann-Whitney* pada dua kelompok yaitu partisipan yang mengalami perubahan jam tidur (bertambah atau berkurang) dan tidak mengalami perubahan jam tidur. Terdapat perbedaan pada kedua kelompok dimana kelompok yang memiliki perubahan jam tidur memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami permasalahan psikologis. Media sosial dan fungsinya, hasil data menyebutkan adanya perubahan jam tidur seperti jam tidur yang terlambat dan kurangnya jam tidur pada remaja selama pandemi Covid-19 dapat dipengaruhi oleh *screen time* yang lebih lama dari biasanya (Widyastuti & Vidiadari, 2021).

Hasil dari penyuluhan posyandu remaja dimasa Pandemi Covid-19 di Desa Karangsemanding, Perak Jombang, memperoleh kesimpulan bahwa kegiatan penyuluhan dilakukan sangat bermanfaat bagi masyarakat di Desa Karangsemanding karena dari hasil evaluasi para remaja dapat memahami dengan benar perubahan fisik yang dihadapi serta bagaimana cara menjaga kebersihan reproduksinya. Walaupun saat ini kita masih dihadapkan dengan situasi pandemi kami tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan berpikir kritis remaja putri tentang perubahan fisik

remaja di bidang teori serta penyampaian materi hasilnya cukup baik dan dapat diterima oleh masyarakat.

Penulis menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja mengalami permasalahan psikologis selama pandemi Covid-19. Remaja mengalami permasalahan psikologi yang berhubungan dengan *distres* psikologis dan disfungsi sosial seperti merasakan kurangnya konsentrasi dalam belajar, remaja juga merasa seperti berada dibawah tekanan dan kurang dapat menikmati aktivitas sehari-hari. Remaja perempuan yang mengalami perubahan jam tidur (baik yang lebih lama maupun berkurang dari biasanya) memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami permasalahan psikologis. Sehingga, penulis berharap selama pandemi remaja perempuan diberikan perhatian yang lebih dibandingkan dengan remaja laki-laki. Serta pola tidur juga harus diperhatikan agar tidak berdampak pada kondisi psikologis dan masalah sosial selama pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa dan para kader posyandu remaja Desa Karangsemanding, Perak Kabupaten Jombang yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (n.d.). Faktor Rendahnya Kesadaran Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 898.
- Ananta, R., Syamsudin, A. S., Arifuddin, A., & Rakhmawati, N. A. (2021). Analisis Hubungan Rerata Screen Time Ponsel, Bidang Pekerjaan dengan Rerata Jam Tidur Di Masa Pandemi. *Jurnal Sisfokom (Sistem Informasi Dan Komputer)*, 10(2), 150–154.
- Arianti, S. I. (2016). Pembelajaran kesadaran kesehatan reproduksi pada siswa SMALB/C (Tunagrahita). *Jurnal Ilmiah Guru Caraka Olah Pikir Edukatif*, 16(01).
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Utami, L. N. (2019). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Negeri 3 Selemadeg Timur. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1(2).
- Astutik, F. Z. (2016). *Hubungan Antara Penguasaan Materi Sistem Reproduksi dengan Kesadaran Kesehatan Reproduksi pada Siswa Kelas XI IPA MA Negeri 1 Semarang*. IAIN Walisongo.
- Buzarudina, F. (2016). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi remaja terhadap tingkat pengetahuan siswa sman 6 kecamatan pontianak timur tahun 2013. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 3(1).
- Fitriani, R. K. (2021). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja di Kabupaten Ponorogo*. Universitas Airlangga.
- Haqi, M. H. (2019). *Gambaran status mental (stres, kecemasan, dan depresi) pada korban pasca gempa berdasarkan periode perkembangan (remaja, dewasa, dan lansia) di Desa Pendua Kabupaten Lombok Utara*. Universitas Airlangga.
- Humirah, L. A., Hidayati, B. N., Pratiwi, E. A., Romadonika, F., & Wasliah, I. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget dan Kejadian Insomnia pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 381–386.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Kencanawati, D. A. P. M. (2017). Pesan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Majalah Gadis. *Jurnal Info Kesehatan*, 15(1), 193–203.
- Kurniasih, N., & Komariah, N. (2017). *Peta Pencarian Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja Kota Bandung Berdasarkan Jenis Kelamin, Latar Belakang Pendidikan, Status Sosial dan Ekonomi*.

- Kusmiran, E. (2017). *Hubungan peran teman sebagai sumber informasi kesehatan reproduksi dengan sikap remaja mengenai hubungan seksual pranikah*. Universitas Gadjah Mada.
- Rahmayanti, R., Wahyuni, F., Yazia, V., Handayani, D., & Hasni, H. (2020). Pentingnya Menjaga Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di Pantii Aisyiyah Lubuk Minturun. *Abdimas Galuh*, 2(2), 158-164.
- Rusman, A. D. P. (2021). Pelayanan Kesehatan Reproduksi di Masa Pandemi Covid-19. *optimisme menghadapi tantangan pandemi covid-19: Gagasan Dan Pemikiran Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare*, 110.
- Sari, D. P., & Badar, M. (2019). Hubungan Hygienitas Vagina dengan Kejadian Candidiasis Vaginalis pada Remaja di Puskesmas Tanjung Sengkuang Kota Batam Tahun 2018. *Prosiding SainsTeKes*, 1, 58-64.
- Sulistyaningtyas, S., Tamtomo, D., & Suryani, N. (2016). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap sikap remaja dalam merawat organ reproduksi. *Jurnal Penelitian Humaniora UNY*, 21(2), 124254.
- Susanto, T. (2017). Pengaruh terapi keperawatan keluarga terhadap tingkat kemandirian keluarga dengan permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja di kelurahan Ratujuaya Kecamatan Pancoran Mas Kota Depok. *Jurnal Keperawatan*, 1(2).
- Widyastuti, D. A. R., & Vidiadari, I. S. (2021). Pemanfaatan Media untuk Meningkatkan Kesadaran Perempuan terhadap Kesehatan Reproduksi. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), 18-29.
- Yulianti, M. S., Ratananingsih, T., & Peni, T. (2020). *Kuantitas dan Kualitas Tidur Anak Pada Masa Pandemi COVID-19*.