



Pemanfaatan Terapi Komplementer Sebagai Upaya Penanganan Kesehatan Reproduksi Dan Edukasi Seks Pada Remaja Putri

Wiwi Sartika¹, Yusmaharani², Azlaini Yus Nasution³, Deinike Wanita Marwan⁴

Program Studi Profesi Bidan¹, Program Studi Sarjana Kebidanan², Program Studi Sarjana Farmasi³, Program Studi Sarjana Pendidikan dokter⁴

Email: wiwi.sartika@univrab.ac.id*¹, yusmaharani@univrab.ac.id²,
azlaini.yus.nasution@univrab.ac.id³, Deniki.Wanita.Marwan@univrab.ac.id⁴

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2024-10-16

Revised : 2024-10-31

Accepted: 2024-11-12

KEYWORD

Education, Reproductive Health,
Complementary Therapy,
Adolescents

KATA KUNCI

Edukasi, Kesehatan Reproduksi,
Terapi Komplementer, Remaja

ABSTRACT

Understanding and awareness of reproductive health and rights among adolescents is still low, and some of these understandings are even incorrect. This is because society and families are still reluctant to discuss reproductive issues openly within the family and community. Discussion of reproductive health from the perspective of traditional, cultural and religious values which consider adolescent reproductive health issues as taboo is actually more popular compared to understanding the importance of knowing and properly discussing adolescent reproductive health issues. Accurate and correct knowledge of adolescents about reproductive health issues is very important to support efforts to improve the reproductive health status of adolescents and control birth rates through regulating the marriage age rate. This service to the community is providing education and counseling related to reproductive health and sex education for adolescent girls by complementary approach at Pekanabru Muhammadiyah High School so that young women know how to handle reproductive health problems using a complementary approach. In this community service, Stage I Preparation is handling Reproductive Health and sex education, Stage II Implementation is delivering material about handling Reproductive Health and sex education. From the results of the presentation of material and questions and answers from 84 young women, there were still many who did not understand reproductive health. Conclusion: There is still a lack of information related to reproductive health which affects the knowledge of young women.

ABSTRAK

Pemahaman dan kesadaran tentang hak dan kesehatan reproduksi pada remaja masih rendah, bahkan beberapa diantaranya pemahaman tersebut tidak tepat. Hal ini dikarenakan masyarakat dan keluarga masih enggan untuk membicarakan masalah reproduksi secara terbuka dalam keluarga dan masyarakat. Pembahasan kesehatan reproduksi dari sudut nilai-nilai adat, budaya, dan agama yang menganggap masalah kesehatan reproduksi remaja sebagai hal yang tabu justru lebih populer dibanding dengan pemahaman pentingnya untuk mengetahui dan mendiskusikan secara benar tentang masalah kesehatan reproduksi remaja. Pengetahuan remaja yang secara tepat dan benar tentang masalah kesehatan reproduksi sangat penting untuk mendukung upaya meningkatkan status kesehatan reproduksi remaja dan pengendalian angka kelahiran melalui pengaturan angka usia kawin. pengabdian kepada masyarakat ini adalah Memberikan Edukasi dan penyuluhan terkait kesehatan reproduksi

dan edukasi seks pada remaja putri dengan pendekatan komplementer di SMA Muhammadiyah Pekanbaru sehingga remaja putri mengetahui bagaimana cara penanganan jika mengalami permasalahan kesehatan Reproduksi dengan pendekatan komplementer. Dalam pengabdian masyarakat ini Tahap I Persiapan yaitu penanganan Kesehatan Reproduksi dan edukasi seks, Tahapan II Pelaksanaan yaitu penyampaian materi tentang penanganan Kesehatan Reproduksi dan edukasi seks. Dari hasil penyampaian materi dan tanya jawab dari 84 remaja putri masih banyak yang kurang memahami tentang kesehatan reproduksi. Kesimpulan : Masih kurangnya informasi terkait kesehatan reproduksi sehingga mempengaruhi pengetahuan remaja putri.

1. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase transisi yang penting dalam siklus kehidupan seseorang. Selama periode ini, kaum muda menghadapi perubahan sosial yang cepat, yang dibentuk oleh pengaruh masyarakat tradisional dan modern. Mereka yang dulunya memiliki keamanan dari struktur keluarga yang kuat yang didasarkan pada nilai-nilai budaya dan adat istiadat, sekarang mungkin menemukan diri mereka rentan terhadap efek urbanisasi dan industrialisasi.

Remaja yang berisiko berada dalam rentang usia 15-19 tahun, dengan perkiraan 33,3% di antara remaja perempuan dan 34,5% di antara remaja laki-laki. Data dari pusat penelitian dan pengembangan menunjukkan bahwa pada tahun 2015, 8,26% remaja laki-laki dan 4,17% remaja perempuan dalam kelompok usia ini terlibat. Perilaku seksual pranikah secara signifikan meningkatkan kerentanan remaja terhadap penyakit menular seksual.

Pemahaman dan kesadaran akan hak-hak kesehatan dan perkembangan di kalangan generasi muda masih terbatas, sebagian karena keluarga dan masyarakat masih ragu-ragu untuk membahas masalah reproduksi secara terbuka. Pembicaraan mengenai kesehatan reproduksi sering kali dibayangi oleh perspektif tradisional, budaya, dan agama yang melabeli kesehatan reproduksi remaja sebagai hal yang tabu, daripada berfokus pada pentingnya memahami dan mendiskusikan isu-isu ini secara akurat dengan remaja.

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat penting bagi remaja untuk meningkatkan status kesehatan reproduksi mereka dan mengelola pengendalian kelahiran melalui bimbingan yang sesuai dengan usia mereka. Masalah kesehatan reproduksi yang umum dihadapi oleh remaja meliputi kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi, aktivitas seksual pranikah, kekerasan seksual, eksploitasi, dan masalah menstruasi seperti dismenore pada remaja putri. Untuk masalah

menstruasi seperti dismenore, perawatan non-obat seperti pijat akupresur dapat meredakannya.

2. Tinjauan Literatur

a. Pengertian Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi remaja mencakup kesehatan organ reproduksi selama masa pubertas, termasuk kejadian-kejadian seperti menstruasi pada anak perempuan dan mimpi basah pada anak laki-laki.

b. Tujuan Menjaga Kesehatan Reproduksi

Menjaga kesehatan reproduksi sangat penting karena berdampak pada perkembangan manusia dari generasi ke generasi, memastikan bahwa generasi yang akan datang dapat lebih baik dari generasi saat ini.

c. Masalah Kesehatan Reproduksi Pada Remaja

Menurutnya percaya bahwa remaja sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan seksual dan reproduksi, termasuk risiko kehamilan yang tidak diinginkan, ketidakteraturan menstruasi, infeksi menular seksual (IMS) seperti HIV/AIDS, aborsi yang tidak aman, dan kekerasan seksual.

Gender mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja dengan membentuk peran dan hubungan dalam masyarakat dan budaya. Hal ini memengaruhi ekspektasi mengenai aktivitas seksual, perspektif tentang tanggung jawab kontrasepsi, dampak sosial dari kehamilan, risiko infeksi HIV/AIDS, toleransi budaya terhadap perilaku berbahaya, dan dinamika antara klien dan staf yang berbeda jenis kelamin. Remaja harus mengembangkan keterampilan hidup dalam kesehatan reproduksi, termasuk kesadaran diri, perencanaan masa depan, membuat pilihan berdasarkan informasi tentang seksualitas dan perilaku seksual, melindungi diri mereka sendiri dari kekerasan dan pelecehan, menunjukkan empati, berkomunikasi dan bernegosiasi secara efektif,

mengelola stres, dan secara proaktif mencari dukungan saat dibutuhkan.

d. Dampak Masalah Kesehatan Reproduksi pada Remaja

Konsekuensi kesehatan dari gangguan reproduksi dapat berupa kemandulan, keguguran, cacat lahir, dan gangguan perkembangan pada anak-anak. Sifat dan tingkat keparahan dampak kesehatan ini bergantung pada beberapa faktor, termasuk zat spesifik yang terlibat.

e. Edukasi seks pada remaja Puteri terkait masalah kesehatan Reproduksi

Pendidikan seks untuk remaja sangat penting untuk membangun pemahaman tentang anatomi tubuh, infeksi menular seksual, aktivitas seksual, dan sistem reproduksi. Di bawah ini adalah metode untuk memberikan pendidikan seks kepada remaja beserta tujuan yang ingin dicapai.

f. Pemanfaatan Komplementer terhadap Kesehatan Reproduksi (Nyeri Menstruasi)

Banyak wanita mengalami nyeri haid, atau dismenore, selama menstruasi. Kontraksi otot rahim dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Banyak yang mencari metode alami untuk meredakan nyeri ini tanpa obat, salah satunya adalah akupresur. Ada beberapa titik akupresur tertentu yang efektif untuk meredakan nyeri haid. Berikut adalah penjelasannya.

Titik SP6

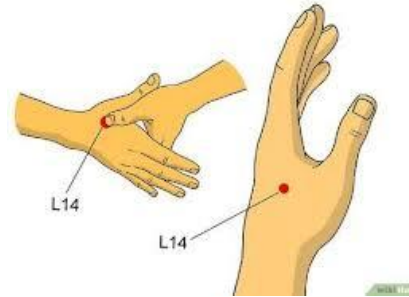
Titik akupresur ini terkenal untuk meredakan nyeri haid, stres, dan masalah pencernaan. Titik ini dapat ditemukan selebar empat jari di atas pergelangan kaki bagian dalam, tepat di belakang tulang kering. Pijatlah titik ini dengan lembut dengan gerakan melingkar atau berirama selama 3-5 menit.



Titik L14

Sementara titik sebelumnya berada di kaki, titik L14 terletak di punggung tangan, di antara ibu jari dan telunjuk. Titik ini tidak hanya membantu

mengatasi nyeri haid, tetapi juga efektif untuk meredakan sakit kepala, sakit punggung, dan stres.



Titik GV6

Nyeri haid pada wanita umumnya terkonsentrasi di daerah perut. Secara khusus, titik akupresur ini terletak sekitar empat jari di bawah pusar. Titik ini berfungsi untuk menyeimbangkan energi di area perut dan rahim, membantu meredakan nyeri dan kram saat menstruasi.

3. Metode

No	Kegiatan	Keterangan
1	Tempat dan Waktu	SMA Muhammadiyah Pekanbaru 11 Oktober 2024
2	Khalayak Sasaran	Remaja Puteri SMA Muhammadiyah Pekanbaru
3	Metode Pengabdian	Dengan memberikan edukasi/penyuluhan
4	Indikator Keberhasilan	Remaja Puteri SMA Muhammadiyah Pekanbaru akan memiliki pemahaman yang lebih mendalam Kesehatan Reproduksi dan Penanganannya dengan Pendekatan Komplementer
5	Metode Evaluasi	melibatkan pelaksanaan serangkaian tanya jawab sebelum dan sesudah, dengan pertanyaan tambahan, untuk mengukur pemahaman dan kemajuan peserta

4. Hasil

Beberapa remaja perempuan di SMA Muhammadiyah Pekanbaru kurang memiliki kesadaran akan masalah kesehatan reproduksi dan perilaku seksual yang menyimpang, terutama karena kurangnya konseling dan terbatasnya akses terhadap informasi.

Tabel 4.1. Uraian Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Uraian Kegiatan	Tempat	Capaian
Melakukan analisis situasi, pengumpulan data dan penyusunan proposal pengabdian	SMA Muhammadiyah Pekanbaru Universitas Abdurrah	<ul style="list-style-type: none"> Data telah terkumpul Proposal telah tersusun
Melakukan persiapan kegiatan dan koordinasi dengan mitra	SMA Muhammadiyah Pekanbaru Universitas Abdurrah	<ul style="list-style-type: none"> Perijinan sudah dilakukan Koordinasi kegiatan dengan mitra sudah dilakukan Materi alih bina informasi sudah disusun
Alih bina informasi kepada mitra terkait penanganan kespro dan edukasi seks	SMA Muhammadiyah Pekanbaru	<ul style="list-style-type: none"> Peserta yang hadir sebanyak 84 orang

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama satu hari di SMA Muhammadiyah Pekanbaru, dengan menampilkan presentasi materi. Selama kegiatan berlangsung, para responden sangat mendukung dalam hal teknis dan penyediaan peralatan yang dibutuhkan. Selama pemaparan materi dan simulasi, responden menunjukkan antusiasme yang tinggi, yang ditunjukkan dengan aktifnya responden dalam memberikan tanggapan dan saran. Materi penyuluhan disampaikan oleh Wiwi Sartika, SST., M.Kes, dan timnya.

5. Kesimpulan

Masalah kesehatan reproduksi yang umum di kalangan remaja termasuk kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi, aktivitas seksual di luar nikah, kekerasan seksual, eksploitasi, dan gangguan menstruasi seperti dismenore. Untuk masalah menstruasi seperti dismenore, remaja putri dapat memilih perawatan non-obat, seperti pijat akupresur.



Gambar 1. Pemaparan Materi



Gambar 2. Tanya Jawab



Gambar 3. Peserta Remaja Putri



Gambar 4. Foto Bersama

6. Persembahan

Kami mengucapkan terimakasih kepada Universitas Abdurrah, LPPM, Tim Pengabdian Kepada Masyarakat, Sekolah SMA Muhammadiyah Pekanbaru, Siswi SMA Muhammadiyah Pekanbaru dan pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

7. Daftar Pustaka

- Abram, A., et al. (2020). Analisis strategi promosi kesehatan reproduksi bagi remaja dalam mencegah kehamilan tidak diinginkan di SMAN 1 Tondano Kabupaten Minahasa. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1, 47–54.
- Ahmad, N. (2015). *Seksualitas dan agama*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Irawan, E. (2016). Gambaran pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di Desa Kertajaya. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(1), 26–31. <https://doi.org/10.31311/v4i1.3132>
- Jarssa, A. G., Lodebo, T. M., & Suloro, J. A. (2017). Youth friendly sexual and reproductive health services utilization and associated factors among school youths in Goba Town, Bale Zone, Southeast Ethiopia. *European Journal of Biomedical and Pharmaceutical Sciences*, 4(3), 335–346.
- Do, H. N., et al. (2020). Patterns of risky sexual behaviors and associated factors among youths and adolescents in Vietnam. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061903>
- Kusumawardani, N., Wiryawan, Y., Anwar, A., Handayani, K., & Angraeni, S. (2016). Perilaku berisiko kesehatan pada pelajar SMP dan SMA di Indonesia. Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Handayani, F. (2020). Peningkatan pengetahuan siswa SMA Muhammadiyah tentang tiga ancaman dasar kesehatan reproduksi remaja (Triad KRR). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 2(1), 9–17.

Nurzaman, E. W. (2018). Pengetahuan dan perilaku seksual berisiko remaja terhadap kesehatan reproduksi di SMK X Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.26751/ijb.v2i1.447>

Nasution, A., & Manik, G. (2020). Tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi di SMK Negeri 8 Medan. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(1), 34–38.

Winarni, S., Nugroho, D., & Agushyabana, F. (2020). *Buku ajar dasar kesehatan reproduksi* (p. 19). Semarang: FKM UNDIP Press.

Ahmad, N. (2015). *Seksualitas dan agama*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

