

MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DENGAN POLA HIDUP SEHAT DI SMAS HARAPAN MEKAR

Pratiwi Nasution¹, Ramadhani Syafitri Nasution², Syahroni Damanik³, Adelia Makrufa⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Prodi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Email: ¹pratiwinasution@helvetia.ac.id, ^{2*}ramadhanisafitrinasion@helvetia.ac.id

Abstrak—Masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual. Remaja tidak mempunyai tempat yang jelas, yaitu bahwa mereka tidak termasuk golongan anak-anak tetapi tidak juga termasuk golongan dewasa. Remaja menghadapi berbagai masalah yang kompleks terkait dengan perubahan fisik, kecukupan gizi, perkembangan psikososial, emosi dan kecerdasan yang akhirnya menimbulkan konflik dalam dirinya yang kemudian akan mempengaruhi kesehatannya. Edukasi yang komprehensif mengenai pola hidup sehat kepada remaja, tidak hanya berinvestasi dalam kesehatan mereka secara pribadi, tetapi juga dalam kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Hal ini membawa dampak jangka panjang yang positif dalam mengurangi beban penyakit dan meningkatkan kualitas hidup secara umum. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah berupa pemberian edukasi dan diskusi seputar pola hidup sehat pada remaja. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di SMAS Harapan Mekar.

Kata Kunci: Remaja, Kesehatan, Reproduksi, Hidup, Sehat

Abstract—Adolescence is a transitional period between childhood and adulthood, which begins when sexual maturity occurs. Adolescents do not have a clear place, namely that they are not included in the group of children but also not included in the group of adults. Adolescents face various complex problems related to physical changes, nutritional adequacy, psychosocial development, emotions and intelligence which ultimately cause conflicts within themselves which will then affect their health. Comprehensive education about healthy lifestyles for adolescents, not only invests in their personal health, but also in the health of society as a whole. This has a positive long-term impact in reducing the burden of disease and improving the quality of life in general. The method used in this community service is the lecture method in the form of providing education and discussion about healthy lifestyles for adolescents. The implementation of this community service will be carried out at SMAS Harapan Mekar.

Keywords: Teenagers, Health, Reproduction, Life, Healthy

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang, di mana terjadi banyak perubahan fisik, mental, dan sosial. Pada masa ini, remaja sering kali mencoba berbagai hal baru yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka di masa depan. Namun, banyak remaja yang belum menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan tidak sehat, kurang berolahraga, dan kurang tidur. Pola hidup yang tidak sehat ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Indarjo 2020). Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang, di mana terjadi banyak perubahan fisik, mental, dan sosial. Pada masa ini, remaja sering kali mencoba berbagai hal baru yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka di masa depan. Sayangnya, banyak remaja yang belum menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan mengonsumsi makanan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan pola tidur yang tidak teratur (Hapsari 2019).

Memasuki masa remaja yang diawali dengan terjadinya kematangan seksual, maka remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi. Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja. Selain itu, kematangan seksual juga mengakibatkan remaja mulai tertarik terhadap anatomi fisiologi tubuhnya. Selain tertarik kepada dirinya, juga mulai muncul perasaan tertarik kepada teman sebaya yang berlawanan jenis (Pinem 2009).

Kesehatan reproduksi remaja merupakan kondisi kesehatan yang menyangkut masalah kesehatan organ reproduksi, yang kesiapannya dimulai sejak usia remaja ditandai oleh haid pertama kali pada remaja perempuan atau mimpi basah bagi remaja laki-laki. Kesehatan reproduksi remaja meliputi fungsi, proses, dan sistem reproduksi remaja. Sehat yang dimaksudkan tidak hanya semata-mata bebas dari penyakit atau dari cacat saja, tetapi juga sehat baik fisik, mental maupun sosial.

Investasi terbaik adalah memiliki kesehatan yang baik. Bentuk investasi ini tidak memiliki risiko, bahkan tersedia merata bagi semua orang. Investasi ini memiliki karakter semakin hari semakin berharga, serta terbukti menjadi pendorong karir dan menghemat biaya pengeluaran akibat penyakit sehingga biaya tersebut

dapat digunakan untuk hal lainnya. Kesehatan yang baik dapat merupakan rejeki yang tak tertandingi oleh investasi keuangan apapun, baik itu uang maupun emas. Oleh karena itu penting bagi setiap orang untuk mulai melakukan investasi (Tulloch and Healy 1982)

Pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda, dan makanan ringan yang tinggi gula dan lemak, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Remaja yang mengonsumsi makanan tidak sehat cenderung memiliki berat badan berlebih atau obesitas, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung di kemudian hari. Selain itu, pola makan yang tidak sehat juga dapat memengaruhi konsentrasi dan prestasi akademik remaja (Jusuf et al. 2024).

Mengadopsi gaya hidup sehat adalah sebuah pilihan. Hal ini sama seperti memilih gaya hidup lainnya, seperti hidup menetap atau nomaden, vegetarian atau tidak, hidup dengan gaya minimal atau berlebih. Saat dewasa, keputusan untuk hidup sehat hampir sepenuhnya merupakan keputusan masing-masing individu. Penelitian yang berfokus pada teori self-determination menunjukkan bahwa keputusan pribadi memberikan perubahan perilaku yang relatif permanen (Ryan & Deci, 2000). Dengan demikian maka perubahan yang terjadi karena adanya tekanan seperti rasa bersalah atau karena rasa takut maka perubahan tidak akan terjadi sesuai yang diharapkan. Solusi dalam memiliki gaya hidup sehat sehingga seseorang memiliki kesehatan yang baik adalah dengan membantu menumbuhkan kesadaran akan perlunya memiliki gaya hidup yang sehat (Ryan and Deci 2000)

Selain pola makan, aktivitas fisik juga merupakan komponen penting dalam pola hidup sehat. Namun, banyak remaja yang kurang aktif secara fisik karena lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar, seperti menonton televisi, bermain game, atau menggunakan media sosial. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, penyakit jantung, dan depresi. Oleh karena itu, remaja perlu didorong untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti olahraga, berjalan kaki, atau bersepeda (Sinabang, 2023).

Pola tidur yang tidak teratur juga dapat memengaruhi kesehatan remaja. Remaja yang kurang tidur cenderung mengalami masalah konsentrasi, suasana hati, dan prestasi akademik. Selain itu, kurang tidur juga dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit kronis lainnya. Remaja membutuhkan sekitar 8-10 jam tidur setiap malam untuk mempertahankan kesehatan dan fungsi optimal (Sinabang, 2023).

Menerapkan pola hidup sehat sejak usia remaja sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang. Remaja yang menerapkan pola hidup sehat cenderung memiliki berat badan yang sehat, tingkat energi yang lebih tinggi, dan risiko penyakit kronis yang lebih rendah di kemudian hari. Selain itu, pola hidup sehat juga dapat meningkatkan konsentrasi, suasana hati, dan prestasi akademik remaja. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong remaja untuk mengadopsi pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Nurmala 2020).

Penting bagi remaja untuk memprioritaskan pola hidup sehat dengan cara mengatur pola makan, menjaga aktivitas fisik, tidur yang cukup, menghindari perilaku berisiko, dan mengelola stres dengan baik. Ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mereka saat ini, tetapi juga membentuk dasar untuk kualitas hidup yang baik di masa depan.

Melalui pemahaman yang baik, diharapkan lahir pemikiran positif yang memotivasi diri untuk melakukan aktivitas merawat kesehatan yang baik. Harapan yang lebih jauh adalah aktivitas yang sehat itu dilakukan secara rutin, sehingga aktivitas itu akan berubah menjadi perilaku dan kemudian menjadi gaya hidupnya sehari-hari. Bentuk kegiatan yang mendukung solusi ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat sebagai fondasi memiliki masa depan yang lebih baik. Memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat memiliki banyak manfaat positif, terutama dalam membentuk perilaku yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup individu khususnya bagi remaja.

2. KERANGKA TEORI

2.1 Kesehatan Reproduksi Remaja

Kesehatan reproduksi remaja mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial yang utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Menurut WHO, kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera yang melibatkan sistem reproduksi dan semua proses yang terkait dengannya. Penting bagi remaja untuk memiliki pengetahuan yang memadai tentang kesehatan reproduksi agar dapat menghindari perilaku berisiko dan membangun kebiasaan sehat (Kusmiran 2021).

2.2. Pola Hidup Sehat Remaja

Menerapkan pola hidup sehat sangat penting bagi remaja, karena masa ini merupakan fase kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan. Berikut adalah beberapa aspek gaya hidup sehat yang perlu diperhatikan oleh remaja (Tuft 1977) :

1. Kesehatan Fisik

Aktivitas Fisik: Remaja disarankan untuk berolahraga secara teratur, minimal 60 menit setiap hari, untuk menjaga kebugaran dan mencegah obesitas.

2. Pola Makan Sehat: Konsumsi makanan bergizi seimbang seperti sayur, buah, daging, ikan, dan kacang-kacangan. Hindari makanan instan dan tinggi gula.

3. Cukup Tidur: Tidur yang cukup (9-10 jam per malam) sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental.

4. Hidrasi: Minum air putih minimal 8 gelas sehari untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.

5. Vaksinasi: Pastikan untuk mendapatkan vaksinasi yang diperlukan, seperti vaksin flu dan HPV.

6. Kesehatan Emosional

Kesadaran Mental: Remaja harus mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Jika merasa tidak baik, penting untuk berbicara dengan orang dewasa yang dipercaya

7. Dukungan Sosial: Membangun hubungan yang baik dengan teman dan keluarga dapat membantu mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan emosional.

8. Kesehatan Mental

Manajemen Stres: Pelajari teknik-teknik untuk mengelola stres, seperti meditasi atau olahraga

9. Keseimbangan Kehidupan: Penting untuk menjaga keseimbangan antara sekolah, aktivitas sosial, dan waktu pribadi agar tidak merasa terbebani.

10. Praktik Hidup Bersih

Perilaku Higienis: Menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar dapat mencegah penyakit. Ini termasuk mencuci tangan secara teratur dan menjaga kebersihan tempat tinggal.

11. Hindari Kebiasaan Buruk

Jauhi Rokok dan Alkohol: Merokok dan konsumsi alkohol dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang. Remaja harus menghindari kedua hal ini.

3. METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Prinsip utama kegiatan yang ditawarkan adalah pemahaman remaja tentang pola hidup sehat. Diharapkan dengan pemberian edukasi, wawasan dan keterampilan dan pengalaman yang diperoleh dapat dimanfaatkan sampai kapanpun dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu kegiatan ini akan didukung oleh sumber daya manusia yang ahli dalam bidang kebidanan. Adapun metode pelaksanaan pengabdian ini antara lain.

3.1 Tahap Awal

Pada tahap awal prinsip utamanya adalah adanya kesadaran setiap pihak untuk mensukseskan kegiatan pengabdian ini. Aktivitas yang dilakukan adalah,

1. Sosialisasi program pengabdian ini kepada stakeholder dan remaja. Stakeholder disini adalah Kepala Sekolah, Guru bagian akademik dan kemahasiswaan. Diharapkan Kepala Sekolah, Guru bagian akademik dan kemahasiswaan memahami konten program dan memberi ijin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu juga meminta dukungan stakeholder untuk memfasilitasi tempat pelaksanaan kegiatan yang berada di lingkungan SMA Harapan Mekar melalui sosialisasai ini diharapkan memberikan dukungan untuk terlaksananya kegiatan ini.

2. Orientasi program pemberdayaan remaja. Kegiatan ini dilakukan untuk membuka wawasan dan pandangan para remaja agar dapat meningkatkan kesehatannya dengan edukasi yang akan dilaksanakan. Keseluruhan aktivitas akan dilakukan langsung oleh ketua pengabdian masyarakat beberapa anggota untuk membantu kegiatan ini. Ketua pelaksana akan turun langsung melakukan kegiatan karena pengabdian masyarakat ini merupakan tanggung jawab ketua pengabdian sehingga lebih baik dilakukan langsung oleh ketua.

3.2. Tahap Pelaksanaan

Prinsip utama pada tahap ini adalah meningkatkan pengetahuan, wawasan pemahaman remaja mengenai pola hidup sehat. Salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah dengan pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai

dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu cara pemberian informasi adalah dengan melakukan penyuluhan remaja tentang pola hidup sehat. Pemberian informasi dalam bentuk pendidikan ini tidak terlepas dari metode dan media yang digunakan.

Pendidikan kesehatan remaja ini merupakan bagian dari pendidikan kesehatan, dimana Pendidikan kesehatan adalah kegiatan yang membantu individu, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan berupa pengetahuan, sikap dan psikomotor untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Untuk mendukung kegiatan tersebut maka dibutuhkan kompetensi yang mendukung antara lain:

Bd. Pratiwi Nasution, SST, M.Kes sebagai ketua dan Anggota Bd. Ramadhani Syafitri, SST, MKM serta Bd. Syahroni Damanik, SST, M.Kes selain memiliki kompetensi di bidang kebidanan dan pendidikan juga dapat memberikan edukasi kepada remaja mengenai kesehatan reproduksi melalui pemahaman pola hidup sehat.

3.3 Tahap Akhir

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah membangun kesepakatan antara Kepala Sekolah, Guru bagian akademik dan kemahasiswaan dan remaja selaku peserta pengabdian masyarakat untuk sepakat melanjutkan program ini secara berkelanjutan agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar memperoleh kesehatan yang maksimal yang dapat menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas

4. HASIL

Adanya penambahan pengetahuan yang dirasakan oleh para remaja khususnya mengenai pola hidup sehat yang dapat diterapkan saat masa remaja. Pendidikan kesehatan dapat membantu remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menjalankan pola hidup sehat. Dengan demikian, mereka lebih mampu membuat keputusan yang sehat dan mengimplementasikannya secara konsisten. Selain itu dapat membantu remaja dalam membuat keputusan yang lebih bijak dan memilih gaya hidup sehat secara lebih efektif. Tujuan dari pendidikan seksual adalah untuk memberikan informasi pada remaja agar mereka mampu memberdayakan diri untuk membangun nilai positif dan memiliki keterampilan yang mendukung mereka untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab demi menjadi orang dewasa yang sehat.

Pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Para remaja sangat antusias dalam mendengarkan dan memperhatikan penjelasan yang disampaikan terlihat dari banyaknya pertanyaan dan respon yang baik selama kegiatan. Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat adalah menjaga asupan makanan sehat dengan diet dan nutrisi, berolahraga, melakukan kegiatan yang positif untuk menghindari stres, dan masih banyak lagi



Gambar 1. Foto Bersama dan Penyampaian Materi Penyuluhan

5. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat diperoleh dari kegiatan ini, menunjukkan adanya perbedaan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai poal hidup sehat di SMAS Harapan Mekar. Rangkaian kegiatan pengabdian yang dilakukan meliputi tahap persiapan mitra, tahap pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan yang keseluruhan kegiatan berjalan dengan lancar. Bagi para remaja diharapkan pengabdian ini dapat menumbuhkan kesadaran pentingnya menjalankan pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hapsari, Anindya. 2019. "Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja." *Wineka Medika*. [http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan Mental.pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan%20Mental.pdf).
- Indarjo, Sofwan. 2009. "Kesehatan Jiwa Remaja." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(1).
- Jusuf, Herlina, Amanda Adityaningrum, Intan Tiara Kartika, and Nikmatisni Arsad. 2024. "Penyuluhan Edukasi Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Di Smp Negeri 1 Telaga Biru." *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat* 5(1): 21–34.
- Kusmiran, Eny. 2014. "Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita."
- Nurmala, Ira. 2020. *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental Dan Sosial:(Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Airlangga University Press.
- Pinem, Saroha. 2009. "Kesehatan Reproduksi Dan Kontrasepsi." *Jakarta: Trans Info Media*: 221–301.
- Ryan, Richard M, and Edward L Deci. 2000. "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions." *Contemporary educational psychology* 25(1): 54–67.
- Sinabang, Parulian Benedictus. 2023. "Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Kelas X Di Smkn 2 Rantau Utara."
- Sulaiman, S., Anggriani, A., & Sutandra, L. (2019). Sosialisasi Pemberian Infrared dan Tens pada Lansia di Desa Sukasari, Serdang Bedagai. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 171-178.
- Sulaiman, S. (2023). Strategi efektif pencegahan nyeri saraf kejepit melalui gerakan senam yoga. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 461-465.
- Tuft, Alan Graham. 1977. *An Inquiry into Rokeach Value Patterns as Predictors of Attitudes and Beliefs*. University of Arkansas.
- Tulloch, Judith W, and Christine C Healy. 1982. "Changing Lifestyles: A Wellness Approach." *Occupational health nursing* 30(6): 13–45.