

Remaja sehat menyongsong remaja tangguh

Istinenngtyas Tirta Suminar*, Rosiana Nur Imallah

¹Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: istinengtyas.ts@unisayogya.ac.id

Abstrak

Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Perkembangan biologis pada masa remaja sering menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan salah satunya kesehatan reproduksi. Selain masalah reproduksi, remaja juga sering mengalami permasalahan psikologis karena dihadapkan pada dua situasi yang bertentangan, yaitu berpikir dan berperilaku antara anak dan orang dewasa. Tujuan Pendidikan kesehatan untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi dan psikologis remaja. Metode pengabdian masyarakat ini dengan pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi, pelaksanaan SADARI, kemudian dilakukan konseling manajemen konflik dan manajemen stress remaja selama 2x pertemuan, kemudian dilakukan evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan dan artikel publikasi

Kata Kunci: SADARI; manajemen stress; manajemen konflik; remaja

1. Pendahuluan

Masa remaja adalah segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa peralihan atau transisi antara kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Pada masa ini ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Perkembangan biologis pada remaja ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan perasaan, sikap, emosi yang labil (Stuart, 2013).

Perkembangan biologis pada masa remaja sering menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan salah satunya kesehatan reproduksi. Remaja sering mengalami kebingungan dan kecemasan menghadapi permasalahan reproduksi karena kurangnya pengetahuan remaja (Suryani, 2021). BKKBN (2021) menyebutkan bahwa pada tahun 2020, jumlah remaja usia 10-24 tahun sebanyak 67 juta jiwa atau 24% dari total penduduk di Indonesia, sehingga remaja menjadi fokus perhatian dalam pembangunan nasional. Salah satu program prioritas nasional BKKBN adalah kesehatan reproduksi remaja (KRR).

Penyakit kanker merupakan penyebab utama tingginya angka kematian di seluruh dunia. Berdasarkan data Globocan, *international agency for research on cancer* (IARC) terdapat kasus baru yang ditemukan yaitu 30% dengan jumlah kematian 21,5% pertahun dari seluruh kanker di Indonesia (Kemenkes, 2019). Insiden kanker payudara di Indonesia adalah sebesar 26 per 100.000 penduduk. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki prevalensi tinggi untuk penyakit kanker payudara sebesar 2,4% diikuti Kalimantan Timur 1% dan Sumatra Barat 0,9% (Marfianti, 2021). Penyebab utama meningkatnya angka kematian kanker adalah kurangnya program skrining kanker payudara yang efektif dapat mendeteksi kejadian sebelum kanker maupun dapat mendeteksi saat terjadi stadium pada kanker. Selain kurangnya program skrining, juga terdapat rendahnya pengetahuan pada individu terhadap jalannya penyakit kanker payudara serta ketidakmampuan individu dalam mengakses pelayanan kesehatan (Hardiyanti, 2018).

Program skrining kanker payudara bisa dilakukan masyarakat secara mandiri (SADARI) ataupun pemeriksaan payudara klinis (SADARNIS) yang dilakukan oleh kader kesehatan ataupun petugas kesehatan sebagai bentuk pelayanan kesehatan. Pemeriksaan SADARI dapat dilakukan sejak wanita usia subur atau sudah mendapatkan menstruasi. SADARI perlu dilakukan oleh wanita usia 20 tahun atau lebih setiap bulannya yaitu pada hari ke-7 atau ke-10 setelah selesai haid. Seiring berjalan waktu, penyakit ini mulai mengarah ke usia lebih muda, maka usia remaja (13-20 tahun) juga perlu untuk melakukan SADARI secara rutin sebagai upaya pencegahan dan deteksi dini (American Cancer Society, 2011).

Selain masalah reproduksi, remaja juga sering mengalami permasalahan psikologis karena dihadapkan pada dua situasi yang bertentangan, yaitu berpikir dan berperilaku antara anak dan orang dewasa. Masa ini adalah masa yang penuh konflik dan dilema. Konflik yang terjadi dapat

berhubungan dengan perubahan-perubahan dalam dirinya, sedangkan dilema yang terjadi dapat berhubungan dengan perbedaan nilai, persepsi, atau keyakinan antara dirinya dengan orang dewasa (Devita, 2019).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada usia remaja mengakibatkan adanya masalah pergolakan dan stress (*strom and stress*). Masa ini merupakan masa pergolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati dimana pikiran, perasaan, dan tindakan bergerak antara kesombongan dan kerendahan hati, kebaikan dan godaan, serta kegembiraan dan kesedihan. Anak remaja mungkin nakal kepada teman sebayanya pada suatu saat dan baik hati pada saat berikutnya, atau mungkin ingin dalam kesendiriannya, tetapi beberapa detik kemudian ingin bersama-sama dengan sahabatnya. Remaja yang berada pada fase ini cenderung membuat keributan, kegaduhan yang sering mengganggu. Kecendrungan untuk berada dalam suasana ribut dan berlebihan yang bersifat fisik, lebih banyak terdapat pada anak laki-laki. Pada anak perempuan kecendrungan yang serupa ditunjukkan dalam ekspresi judes, mudah marah dan merajuk (Diananda, 2018). Konflik yang terjadi dalam diri remaja ini harus dapat dikendalikan, diatur, dan diselesaikan sehingga tidak menimbulkan komunikasi yang buruk antar anggota keluarga maupun teman sebayanya. Dalam mengendalikan dan menyelesaikan suatu konflik dapat digunakan dengan strategi manajemen konflik yang tepat.

Kecamatan Banguntapan terlatak kurang lebih 20 KM dari pusat kota. Pengajian remaja putri Baitusslam merupakan salah satu kelompok pengajian remaja perempuan di kecamatan tersebut. Kelompok pengajian ini berjumlah 32 remaja dimana pada usia remaja identik dengan karakteristik mempunyai rasa ingin tahu yang besar, petualang, dan suka mencoba hal baru. Pada masa perkembangan ini akan muncul beberapa permasalahan pada remaja, diantaranya adalah masalah kesehatan reproduksi dan psikologis.

Hasil wawancara dengan ketua pengajian remaja putri Baitussalam bahwa 80% remaja putri sering mengeluh kurang mendapat informasi tentang kesehatan reproduksi sehingga mereka sering mencari-cari informasi di internet tetapi masih bingung dengan informasi yang ada dan menginginkan adanya edukasi kesehatan reproduksi. Informasi yang diberikan oleh kader kesehatan juga menyebutkan bahwa remaja putri masih jarang mendapat edukasi kesehatan reproduksi. Remaja putri banyak yang merasa cemas dan bingung ketika mengalami masalah-masalah terkait kesehatan reproduksi. Remaja putri juga belum mengetahui pentingnya melakukan SADARI sehingga tidak tahu cara melakukan SADARI dengan benar.

Selain permasalahan kesehatan reproduksi, berdasarkan hasil diskusi dengan 5 remaja putri bahwa mereka sering menghabiskan waktunya dengan bermain *handphone* (aktif di sosial media baik instagram, twitter, facebook, dll). Remaja putri kurang bisa mengatur waktunya dengan baik. Remaja putri juga sering merasa galau, stres dan kurang bisa mengelola emosi dengan baik. Remaja putri juga mengeluhkan bahwa sering muncul berbagai masalah atau konflik baik dengan dirinya sendiri maupun orang lain dan belum tau cara atau strategi untuk mengelola dan menyelesaikan berbagai macam konflik yang terjadi.

Berdasarkan pemaparan analisis situasi diatas, dapat dirumuskan beberapa permasalahan yang dialami remaja Pengajian Remaja Putri Baitussalam adalah sebagai berikut:

- a. Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang kesehatan khususnya kesehatan reproduksi.
- b. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran remaja putri untuk melakukan SADARI.
- c. Kurang optimalnya strategi pengelolaan konflik dan manajemen stress remaja putri.

2. Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap kesehatan reproduksi dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja terkait pentingnya kesehatan reproduksi dan penyuluhan pemeriksaan SADARI. Selain itu dalam menyelesaikan masalah psikologis, akan diberikan penyuluhan kesehatan tentang pengelolaan stress dan manajemen waktu serta konflik. Adapun partisipasi mitra saat kegiatan berlangsung yaitu mendengarkan materi, serta aktif memberikan pertanyaan dalam sesi diskusi. Sedangkan evaluasi keberlanjutan kegiatan dilakukan setelah program pengabdian masyarakat selesai dilaksanakan. Proses evaluasi ini, tim pelaksana pengabdian masyarakat memberikan pertanyaan pada seluruh partisipan dan dijawab oleh partisipan.

Adapun kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan beberapa tahap sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

- 1) Tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan pertemuan dengan mitra yaitu pengurus pengajian remaja putri Baitussalam pada tanggal 23 Mei 2022 untuk meminta ijin dan menjelaskan prosedur pengabdian masyarakat.
- 2) Tim pelaksana melakukan pengkajian terkait masalah yang ada di lokasi mitra pada 25 Mei 2022.
- 3) Tim pelaksana melakukan diskusi terkait kebutuhan materi yang disampaikan saat pelaksanaan kegiatan pada 27 Mei 2022.
- 4) Tim pelaksana melakukan diskusi dengan pengurus terkait proses pelaksanaan pengabdian masyarakat pada 28 Mei 2022.
- 5) Tim pelaksana melakukan penyusunan materi yang akan digunakan sebagai panduan saat pelaksanaan pengabdian masyarakat pada 30 Mei 2022.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Pelaksanaan pemberian materi pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi dan pemeriksaan SADARI, serta dilanjutkan dengan sesi diskusi pada anggota mitra pada 04 Juni 2022.
- 2) Melakukan evaluasi pengetahuan mitra terkait materi yang telah diberikan pada 04 Juni 2022. Proses evaluasi ini, tim pelaksana pengabdian masyarakat memberikan pertanyaan pada seluruh partisipan.
- 3) Pelaksanaan pemberian materi pendidikan kesehatan tentang manajemen waktu dan manajemen konflik, serta stress, dilanjutkan dengan sesi diskusi dengan mitra pada 11 Juni 2022.
- 4) Melakukan evaluasi pengetahuan mitra terkait materi yang telah diberikan pada 11 Juni 2022. Proses evaluasi ini, tim pelaksana pengabdian masyarakat memberikan pertanyaan pada seluruh partisipan.
- 5) Pemberian kenang-kenangan dan souvenir untuk mitra pada 11 Juni 2022.

c. Tahap Penyusunan Laporan dan Publikasi

- 1) Setelah rangkaian kegiatan selesai dilakukan, tim pelaksana selanjutnya melakukan penyusunan laporan akhir pengabdian masyarakat.
- 2) Publikasi hasil pengabdian masyarakat dilakukan melalui artikel di *website* Program Studi Keperawatan Unisa Yogyakarta, video pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui Youtube, dan desiminasi hasil pengabdian masyarakat melalui seminar nasional.

3. Hasil dan Pembahasan

Partisipan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah anggota pengajian putri Baitussalam yang berjumlah 32 orang.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Kelompok Pengajian Putri Baitussalam (n=32)

No	Karakteristik	f	%
1	Usia		
	a. 17-25	15	46,9
	b. 26-35	17	53,1
2	Pendidikan		
	a. Dasar	10	31,2
	b. Menengah dan Tinggi	22	68,8
3	Mendapat Informasi		
	a. Sudah	25	78,1
	b. Belum	7	21,9
Total		32	100%

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Partisipan Kelompok Pengajian Putri Baitussalam (n=32)

Pengetahuan	f	%
Baik	9	28,1
Cukup	21	65,6
Kurang	2	6,3
Total	32	100

Karakteristik partisipan pengabdian masyarakat ini merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan partisipan tentang kesehatan reproduksi. Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa usia partisipan kegiatan ini sebanyak 17 (53,1%) orang berusia (26-35) tahun dan 15 (46,9%) berusia 17-25 tahun. Partisipan terbanyak pada kegiatan ini masuk dalam kategori dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja, masa remaja ditandai dengan pencarian identitas diri, pada masa awal dewasa, identitas diri ini didapat secara sedikit demi sedikit sesuai dengan umur kronologis dan mental agennya. Pada masa dewasa ini, mempunyai karakteristik masa peralihan ke masa mandiri (Triawanawati, 2017).

Tabel 1 dan tabel 2 menjelaskan tentang tingkat pendidikan partisipan, tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pendidikan formal yang ditempuh oleh partisipan. Sebagian besar partisipan memiliki pendidikan menengah-tinggi sebanyak 22 (68,8%) orang dan pendidikan dasar sebanyak 10 (31,2 %) orang. Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin tinggi juga tingkat pemahaman terhadap paparan informasi, hal ini sejalan dengan penelitian Fatimah (2018) yang menjelaskan bahwa melalui pendidikan akan meningkatkan keterampilan seseorang dalam melakukan perilaku kesehatan. Pendidikan formal merupakan dasar pengetahuan intelektual individu. Semakin tinggi pendidikan formal yang ditempuh maka akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Sebagai upaya memberikan pengetahuan kepada partisipan perlu dilakukan intervensi pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi yang diberikan secara efektif dengan media audio visual akan lebih mudah diingat oleh partisipan, sehingga akan meningkatkan pengetahuan partisipan tentang kesehatan reproduksi (Johariyah, 2018).

Pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan dan konseling tentang kesehatan reproduksi menunjukkan terdapat 65,6% partisipan mempunyai pengetahuan cukup baik dan 28,1% partisipan mempunyai pengetahuan baik tentang kesehatan reproduksi. Pengetahuan yang dimiliki partisipan dapat dipengaruhi juga oleh aktifitas partisipan dalam mengakses internet. Kecamatan Banguntapan merupakan lokasi semi perkotaan yang mudah untuk untuk mengakses internet, sehingga memungkinkan partisipan untuk mengakses pengetahuan terkait pubertas melewati internet pada *handphone* pintar masing-masing responden (Ernawati, 2018).

Masa remaja adalah masa peralihan. Pada masa ini, remaja dihadapkan pada dua situasi yang bertentangan, yaitu berpikir dan berperilaku antara anak dan orang dewasa. Kelompok ini sering mengalami ketegangan karena sulitnya menentukan sikap antara berperilaku anak dengan berperilaku sebagai orang dewasa. Masa ini adalah masa yang penuh konflik dan dilema. Konflik yang terjadi dapat berhubungan dengan perubahan-perubahan dalam dirinya, sedangkan dilema yang terjadi dapat berhubungan dengan perbedaan nilai, persepsi, atau keyakinan antara dirinya dengan orang dewasa. Berdasarkan hal tersebut remaja membutuhkan edukasi untuk dapat mengelola konflik dan stress yang sering terjadi.

Pendidikan Kesehatan tentang stress dan pengelolaan konflik dapat membantu remaja untuk mengetahui strategi atau cara mengelola konflik dan meminimalisir terjadinya stress. Hal ini sesuai dengan pendapat bahwa Pendidikan Kesehatan tentang pengelolaan konflik sangat penting diberikan kepada remaja. Konflik yang terjadi pada remaja jika tidak dapat dikelola dengan baik akan menimbulkan stress yang berkepanjangan yang dapat mempengaruhi perkembangan dan masa depan remaja.

Pendidikan Kesehatan tentang stress dan konflik dapat meningkatkan kognitif remaja sehingga remaja mampu mengelola konflik dengan baik. Khaleque *et al* (2016) menyatakan bahwa konteks-konteks kognitif yang ada pada remaja akan berpengaruh pada kemampuan remaja mengelola konflik. Kognitif remaja akan membentuk konsekuensi terhadap kejadian konflik. Remaja yang mengalami persepsi dan kognitif yang baik terhadap konflik akan memiliki strategi koping konstruktif untuk

menyelesaikan konflik itu sendiri. Remaja dengan kemampuan kognitif dan strategi koping yang sesuai akan mampu menghadapi ancaman-ancaman atau resiko akan terjadinya konflik sehingga konflik tersebut tidak muncul.

Partisipan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini seluruhnya adalah perempuan. Berdasarkan hasil penelitian perempuan rentan terkena stress dan apabila tidak segera dibantu untuk mengatasi stresnya maka remaja putri akan cenderung menutup diri dan mengalami kesulitan dalam mengelola masalah yang terjadi dalam kehidupannya.

Permasalahan lain yang sering dihadapi oleh remaja adalah terkait dengan manajemen waktu. Remaja sering tidak mempunyai perencanaan yang jelas, tidak terorganisasi, tidak konsisten, tidak ada tujuan, dan kurang disiplin dalam menggunakan waktu. Hal ini berdampak negatif yaitu banyak peluang yang bisa diraih remaja tetapi terbuang sia-sia. Manajemen waktu yang kurang baik pada remaja ini disebabkan oleh berbagai faktor yaitu faktor kurangnya pengetahuan remaja dalam mengelola waktu sehingga remaja cenderung tidak mempunyai perencanaan yang jelas dalam aktivitas yang dilakukannya. Remaja sering mengerjakan sesuatu secara mendadak, dan tidak dipertimbangkan aspek positif dan negatifnya.

Kesadaran remaja dalam mengelola waktu juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan remaja. Remaja sering merasa bahwa dirinya masih muda sehingga banyak aktivitas yang dilakukan secara santai dan menunda-nunda pekerjaan. Remaja juga sering mengerjakan tugas secara terburu-buru menjelang batas akhir pengumpulan tugas sehingga hasil yang dikerjakan juga tidak optimal dan tidak tuntas. Lingkungan remaja atau teman sebaya juga menjadi faktor penting keberhasilan remaja dalam mengelola waktu. Remaja yang memiliki teman sebaya atau kelompok yang rajin akan memotivasi remaja untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif dan mengatur waktu dengan baik dan terencana.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Pengetahuan partisipan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang Kesehatan reproduksi, SADARI, manajemen konflik dan stress menunjukkan terdapat 65,6% partisipan mempunyai pengetahuan cukup baik dan 28,1% partisipan mempunyai pengetahuan baik.
- b. Partisipan mampu melakukan pemeriksaan SADARI setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan tim pengabdian Masyarakat.

5. Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih ini kami sampaikan kepada:

- a. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- b. Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- c. Kelompok Pengajian Putri Baitussalam Kelurahan Potorono Banguntapan Bantul.

Daftar Pustaka

- American Cancer Society. (2011). *American Cancer Society Recommendations for the Early Detection of Breast Cancer*. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/breastcancer/screening-tests-and-early-detection/american-cancer-societyrecommendations-for-the-early-detectionof-breast-cancer.html>
- BKKBN. (2021). Available from: <https://www.beritasatu.com/kesehatan/804221/bkkbn-remaja-harus-paham-kesehatan-reproduksi>
- Devita, Y. (2019). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33–43
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, Vol. 1, No 1, Januari 2018 P-ISSN 1979-2824. Available from: <https://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/istighna/article/view/20/21>
- Ernawati, H. (2018). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 2, no. 1, p. 58, 2018, doi: 10.24269/ijhs.v2i1.820.

- Fatimah, H. R. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku deteksi dini kanker payudara dengan SADARI pada wanita di Kecamatan Tegalrejo Kota Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 99.
- Hardiyanti, D. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Perempuan Di Wilayah Puskesmas Martapura 1. *Tesis*, 2(1), 1–146.
- Johariyah, A. and Mariati, T. (2018). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Pemberian Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja. *J. Manaj. Kesehat. Yayasan RS.Dr. Soetomo*, vol. 4, no. 1, p. 38, 2018, doi: 10.29241/jmk.v4i1.100.
- Kemkes. (2019). Penyakit Kanker di Indonesia Berada Pada Urutan 8 di Asia Tenggara dan Urutan 23 di Asia. Available from: <http://p2p.kemkes.go.id/penyakit-kanker-di-indonesia-berada-pada-urutan-8-di-asia-tenggara-dan-urutan-23-di-asia/>
- Khaleque, A., Kamal, M., & Anjuman, U. (2016). Cognitive and Contextual Factors Mediating the Relation Between Interparental Conflict and Adolescents Psychological Maladjustment. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 669–677.
- Marfianti, E. (2021). Peningkatan Pengetahuan Kanker Payudara dan Keterampilan Periksa Payudara Sendiri (SADARI) untuk Deteksi Dini Kanker Payudara di Semutan Jatimulyo Dlingo. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 3(1), 25–31. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol3.iss1.art4>
- Stuart, W. (2013). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa (Vol 1 & 2). Elsevier.
- Suryani, E. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi Remaja di SMA Negeri 2 Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Parahita*. Vol. 2, No 1 hal 134-139, Juni 2021.
- Trianawati. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalin Hubungan Lawan Jenis Pada perempuan Dewasa Awal. Skripsi. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Adolescents ' Psychological