



Volume 4, Nomor 2, Juni 2024

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental Pada Keluarga

Mamnuah¹, Nurul Mahmudah²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Jl. Siliwangi No. 63 Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

Email: mamnuah@unisayogya.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Keluarga yang mempunyai anak remaja merasa kesulitan dalam mengasuh mereka. 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 tertarik kepada dirinya, juga mulai muncul perasaan tertarik kepada lawan jenis. Keterbatasan akses dan informasi mengenai seksualitas dan kesehatan reproduksi bagi remaja di Indonesia bisa dipahami karena masyarakat umumnya masih menganggap seksualitas sebagai sesuatu yang tabu dan tidak untuk dibicarakan secara terbuka. Orang tua biasanya enggan untuk memberikan penjelasan masalah-masalah seksualitas dan reproduksi kepada/remajanya, dan anak pun cenderung malu bertanya secara terbuka kepada orang tuanya. Walaupun ada orang tua atau guru di sekolah yang ingin memberi penjelasan kepada anaknya, mereka seringkali kebingungan bagaimana caranya dan apa saja yang harus dijelaskan. Di dalam keluarga, seringkali terjadi konflik antara remaja dengan orangtua. Solusi yang ditawarkan yaitu penyuluhan terkait kesehatan reproduksi dan kesehatan mental. Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi dan kesehatan mental pada keluarga sudah dilakukan tanggal 7 Mei 2023 jam 13.00 WIB. Remaja dan keluarga diajari pentingnya kesehatan mental dan peran keluarga untuk menjaga kesehatan mental. Keluarga juga diajari pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

Kata Kunci: Edukasi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, Keluarga

ABSTRACT ENGLISH

Families with teenage children find it difficult to care for them. Entering adolescence, which begins with sexual maturity, teenagers will be faced with situations that require adjustments to be able to accept the changes that occur. Sexual maturity and changes in body shape greatly influence the mental life of adolescents. Apart from being attracted to him, feelings of attraction to the opposite sex also began to emerge. Limited access and information regarding sexuality and reproductive health for teenagers in Indonesia is understandable because society generally still considers sexuality to be taboo and not to be discussed openly. Parents are usually reluctant to explain sexuality and reproductive issues to their teenagers, and children tend to be embarrassed to ask their parents openly. Even if there are parents or teachers at school who want to explain to their children, they are often confused about how and what to explain. In families, conflicts often occur between teenagers and their parents. The solution offered is counseling related to reproductive health and mental health. Reproductive health and mental health educational activities for families were carried out on May 7 2023 at 1 PM. Teenagers and families are taught the importance of mental health and the role of the family in maintaining mental health. Families are also taught breast self-examination (BSE).

Keywords: Education, Reproductive Health, Mental Health, Family

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) memandang bahwa kesehatan mental adalah sebuah kondisi kesejahteraan yang secara sadar dilakukan oleh individu, maksudnya ialah dengan kesadaran diri, individu mampu mengolah stres atau gangguan-gangguan lainnya yang sering terjadi dalam kehidupan, untuk tidak mengalami kondisi keputusasaan, sehingga dalam menjalani aktivitas kehidupannya ia tetap produktif dan bisa menjadi pribadi yang ikut berperan dalam lingkungannya (Djayadin, 2020).

Membicarakan tentang kesehatan mental anak, pokok pembahasan tentunya tidak lepas dari peran keluarga, sebab keluarga merupakan lingkungan pertama yang dikenal anak dan sangat berperan penting bagi perkembangan mental anak. Melalui keluarga, anak akan belajar menanggapi orang lain, mengenal dirinya, sekaligus belajar mengelola emosinya. Pengelolaan emosi ini menjadi bagian terpenting dalam menjaga kesehatan mental anak, dan dalam hal ini sangat tergantung dari pola komunikasi yang diterapkan dalam keluarga, terutama sikap orang tua dalam mendidik dan mengasuh anaknya, karena orang tua menjadi basis nilai bagi anak (Djayadin, 2020).

Nilai-nilai yang ditanamkan orang tua akan lebih banyak dicerna dan dianut oleh anak, dengan kata lain perlakuan setiap keluarga terutama orang tua akan “direkam” oleh anak dan mempengaruhi perkembangan emosi yang lambat laun akan membentuk kepribadiannya dan menjadi orang tua masa sekarang memang tidaklah mudah, sebab di Indonesia sekarang ini, komponen lintas generasinya mulai dari generasi baby boomers yang lahir sekitar tahun 50-60 sampai pada generasi Z saat ini, berada pada pola komunikasi dan tatanannya yang memiliki kearifannya tersendiri di dalam lingkup keluarga, sekolah maupun masyarakat, dengan kata lain masyarakat sudah mengalami perubahan yakni perubahan yang membawa nilai-nilai baru yang kadang sangat berbeda dengan nilai-nilai yang diajarkan orang tua di masa lalu (Yuli, 2010).

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 (Aisyaroh, 2010).

Keterbatasan akses dan informasi mengenai seksualitas dan kesehatan reproduksi bagi remaja di Indonesia bisa dipahami karena masyarakat umumnya masih menganggap seksualitas sebagai sesuatu yang tabu dan tidak untuk dibicarakan secara terbuka. Orang tua biasanya enggan untuk memberikan penjelasan masalah-masalah seksualitas dan reproduksi kepada/remajanya, dan anak pun cenderung malu bertanya secara terbuka kepada orang tuanya. Kalaupun ada orang tua atau guru di sekolah yang ingin memberi penjelasan kepada anaknya, mereka seringkali kebingungan bagaimana caranya dan apa saja yang harus dijelaskan (Aisyaroh, 2010).

Adanya jaminan kerahasiaan dalam relasi sosial dan seluruh aspek dari seksualitas mereka. Penyediaan informasi yang bisa diakses sesuai dengan perkembangan remaja. Penanganan masalah kesehatan reproduksi remaja (Aisyaroh, 2010). Ruang lingkup masalah kesehatan reproduksi perempuan dan laki-laki menggunakan pendekatan siklus kehidupan. Berdasarkan masalah yang terjadi pada setiap fase kehidupan, maka upaya-upaya penanganan masalah kesehatan reproduksi remaja sebagai berikut: Gizi seimbang, informasi tentang kesehatan reproduksi, pencegahan kekerasan, termasuk seksual, pencegahan terhadap ketergantungan NAPZA, pernikahan pada usia reproduksi sehat, pendidikan dan peningkatan ketrampilan, peningkatan penghargaan diri, peningkatan pertahanan terhadap godaan dan ancaman.

Faktanya, masalah terkait seksualitas dan kesehatan reproduksi masih banyak dihadapi oleh remaja. Masalah-masalah tersebut antara lain perkosaan, *free sex*, Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD), aborsi, perkawinan dan kehamilan dini, Infeksi Menular Seksual (IMS).



Gambar 1. Pelaksanaan Posbindu

Warga RT 6 Brajan terdiri dari 30 Kepala Keluarga dan ada sekitar 15 anak usia remaja. Pada saat kegiatan posbindu di RT 6 tersebut, orang tua yang mempunyai anak usia remaja mengeluh kesulitan menghadapi anak remaja. Seringkali terjadi konflik

dengan remaja. Ibu-ibu yang mempunyai anak remaja mengatakan susah mengatur anaknya. Remaja putra lebih banyak melakukan kegiatan nongkrong. Remaja putri sudah mengalami menstruasi lebih awal pada usia 10 tahun, padahal informasi tentang kesehatan reproduksi belum diberikan di sekolah. Orang tua yang di rumah juga tidak paham apa yang harus disampaikan kepada putrinya terkait reproduksi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu: Penilaian awal (*initial assessment*) permasalahan, identifikasi permasalahan dilakukan melalui kegiatan FGD baik dengan pengurus RT maupun keluarga yang memiliki anak usia remaja. Keluaran (output) dari kegiatan ini adalah pemetaan permasalahan keluarga yang memiliki anak usia remaja.

Peningkatan pengetahuan keluarga dan remaja tentang kesehatan reproduksi, peningkatan pengetahuan akan dilakukan melalui penyuluhan tentang kesehatan reproduksi kepada orang tua dan remaja. Keluaran dari kegiatan ini remaja dan orangtua akan meningkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Indikator capaian diukur melalui skor pre dan posttest sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan reproduksi. Solusi dikatakan tercapai apabila ada peningkatan skor pengetahuan setelah diberikan penyuluhan.

Pelatihan manajemen konflik, pelatihan manajemen konflik akan dilakukan kepada orang tua dan remaja. Pelatihan akan dilakukan secara bersama antara orang tua dan keluarga melalui bermain peran. Keluaran dari kegiatan ini orangtua dan remaja dapat mengelola konflik di antara mereka. Indikator capaian diukur melalui skor pre dan posttest tentang manajemen konflik sebelum dan sesudah pelatihan manajemen konflik. Solusi dikatakan tercapai apabila ada peningkatan skor kemampuan setelah diberikan pelatihan manajemen konflik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan PKM telah dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: Persiapan, meliputi rapat koordinasi tim pengabdian, rapat koordinasi dengan mitra. Mengidentifikasi kebutuhan pelaksanaan PKM antara lain: sosialisasi, pembuatan materi pelatihan, menyusun buku saku materi untuk dibagikan ke mitra, persiapan konsumsi, persiapan alat perlengkapan dan setting lokasi, persiapan undangan, dan kontrak waktu

dengan mitra untuk pelaksanaan edukasi.

Pelaksanaan, meliputi, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada Hari Minggu, 7 Mei 2023 jam 13.00 WIB. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Sasaran dalam pengabmas ini ditujukan kepada remaja dan orang tua tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan kepada remaja terkait kesehatan reproduksi dan kesehatan mental pada keluarga. Kegiatan dimulai pukul 13.00 WIB, warga sangat antusias untuk ikut hadir di acara tersebut, apalagi ditambah adanya cek kesehatan gratis dan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh narasumber yang pertama, yaitu dengan dosen kebidanan Unisa Yogyakarta Ibu Nurul Mahmudah, S.ST., M. Keb yang menyampaikan materi terkait kesehatan reproduksi dan dilanjutkan dengan narasumber kedua Dr. Ns. Mamnuaah, M. Kep. Sp. Kep. J dengan materi kesehatan mental pada keluarga. Mahasiswa kebidanan yang terlibat Eti Widianti dan Desi Lenawati. Total warga yang hadir sebanyak 47 orang. Edukasi kesehatan reproduksi sangat penting untuk dilakukan karena berkaitan dengan persiapan kehamilan, persalinan dan laktasi.

Remaja yang baru pertama mengalami menstruasi tentu membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dalam hal penerimaan bahwa akan terjadi banyak perubahan-perubahan dalam dirinya. Keluarga sebagai orang terdekat tentu harus bisa memberi support, membimbing dan mengajarkan putrinya dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut. Sehat tidak hanya berkaitan dengan keadaan sejahtera fisik saja melainkan di dukung dengan sehat mental dan sosial, sehingga bisa dikatakan sehat. Sama halnya dengan kesehatan reproduksi yang memiliki arti keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran dan sistem reproduksi.

Kegiatan ini juga mengajarkan tentang periksa payudara sendiri (SADARI) yang bertujuan untuk deteksi dini kanker payudara, Langkah-langkah melakukan sadari dicontohkan oleh mahasiswa kebidanan Unisa Yogyakarta untuk diikuti gerakannya oleh warga yang hadir dalam acara tersebut. Kegiatan terakhir dilakukan sharing antar warga dengan narasumber terkait keluhan & keluh kesah yang dialami dengan harapan, narasumber dapat memberikan solusi atas masalah tersebut. Adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini supaya warga memahami tentang kesehatan reproduksi dan kesehatan mental pada keluarga. Sebelum dan sesudah diberikan edukasi, peserta

diminta untuk menjawab soal pre dan posttest. Hasilnya :

Tabel 1. Hasil Peningkatan Kegiatan

No	Rata-rata nilai pre test	Rata-rata nilai post test	Peningkatan nilai
1.	82	86,7	4,5



Gambar 3. Kegiatan edukasi



Gambar 4. Posbindu Kesehatan Mental

Pemberian buku saku tentang edukasi kesehatan mental dan kesehatan reproduksi. Pemberian kesempatan kepada peserta untuk diskusi tanya jawab dan mempraktekan cara melakukan pemeriksaan payudara sendiri (sadari). Monitoring dan evaluasi, kegiatan ini akan dilakukan peninjauan berkala dengan melalui kegiatan posbindu setiap tiga bulan sekali.

Pembahasan

Beberapa literatur terkait tentang perilaku seksual pada remaja berfokus pada pentingnya konteks keluarga atau struktur keluarga (Steele, 2020). Remaja yang dibesarkan dalam rumah tangga dengan dua orang tua memiliki kemungkinan lebih kecil untuk melakukan hubungan seks dibandingkan mereka yang dibesarkan dalam rumah tangga dengan orang tua tunggal (Haglund, 2010).

Kajian ilmiah terkait kesehatan mental telah menjadi faktor penting yang juga menarik untuk ditelaah. Setiap individu termasuk remaja dalam hidupnya selalu memiliki keinginan terkait dengan status kesehatan termasuk dari segi mental atau psikologi. Kesehatan mental merupakan upaya dan kemampuan individu dalam penyesuaian diri terhadap sosial (Kieling, 2011).

Kebutuhan riil remaja Aisyaroh, 2010 terkait hak mendapatkan informasi akurat tentang seksualitas dan kesehatan reproduksi ini kadang juga dibedakan berdasarkan variasi kelompok. Misalnya, kebutuhan remaja desa berbeda dengan remaja kota. Kerentanan terhadap Infeksi Menular Seksual (IMS) antara 'remaja jalanan' (anak jalanan) dan remaja sekolah juga berbeda. Remaja yang bekerja sebagai buruh pabrik juga mempunyai karakteristik dan masalah-masalah yang berbeda dengan remaja yang bekerja di sektor informal, dan sebagainya. Sehingga pemenuhan kebutuhan ini butuh disesuaikan dengan konteks sosial dan budaya yang dihadapi masing-masing remaja. Namun demikian, secara umum kebutuhan riil menyangkut hak dasar remaja akan informasi terkait seksualitas dan kesehatan reproduksi itu, antara lain sebagai berikut,

Penyediaan layanan yang ramah dan mudah diakses bagi remaja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, status pernikahan, dan situasi keuangan mereka. Penyediaan informasi dan pemberian hak mendapatkan pendidikan mengenai reproduksi dan seksualitas. Informasi dan pendidikan yang diberikan ini harus mendorong terjadinya independensi dan keyakinan diri remaja, dan memberikan pengetahuan agar mereka bisa membuat keputusan sendiri terkait reproduksi dan seksual mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM Edukasi Kesehatan Reproduksi & Kesehatan Mental Pada Keluarga telah dilakukan melalui kegiatan edukasi dan pelatihan sadari. Diharapkan keluarga dapat mengajarkan kepada anggota keluarga yang masih remaja untuk melakukan sadari dan mengenalkan pentingnya kesehatan mental bagi remaja dan keluarga agar remaja dan keluarga memiliki koping yang positif. Keluarga juga diajarkan cara melakukan sadari agar dapat melakukan deteksi dini terjadinya kanker payudara sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat kepada LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah berkenan mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat tim dosen Program Studi Keperawatan & Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan. Rasa terimakasih juga disampaikan warga RT 6 Brajan yang telah berpartisipasi aktif membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Kebidanan, S. P. P. D. I., & Unissula, F. I. K. (2010). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Majalah Ilmiah Sultan Agung*. Universitas Sultan Agung.
- Astle, S., Leonhardt, N., & Willoughby, B. (2020). Home base: Family of origin factors and the debut of vaginal sex, anal sex, oral sex, masturbation, and pornography use in a national sample of adolescents. *The Journal of Sex Research*, 57(9), 1089-1099.
- Djayadin, C., & Munastiwi, E. (2020). Pola komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental anak di tengah pandemi Covid-19. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(2), 160-180.
- Haglund, K. A., & Fehring, R. J. (2010). The association of religiosity, sexual education, and parental factors with risky sexual behaviors among adolescents and young adults. *Journal of religion and health*, 49, 460-472.
- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., ... & Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *The Lancet*, 378(9801), 1515-1525.
- Steele, M. E., Simons, L. G., Sutton, T. E., & Gibbons, F. X. (2020). Family context and adolescent risky sexual behavior: an examination of the influence of family structure, family transitions and parenting. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 1179-1194.
- Yuli, C. (2010). Pola komunikasi keluarga dan pola asuh anak TKW. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2).