

Optimalisasi Poskestren Al-Hidayah, Sidoarjo dengan deteksi tumbuh kembang dan pembentukan kader Remaspro (Remaja Sadar Kesehatan Reproduksi)

Esty Puji Rahayu^{1*}, Fauziyatun Nisa², Ratna Ariesta Dwi Andriani³, Lini Delina⁴

1,2,3,4 Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

Key word:

poskestren;
kesehatan
reproduksi
remaja

Abstract

Background, there are many problems experienced by adolescents, especially young women, for example, nutritional problems, anemia, menstruation, and others. The purpose of this community service is to optimize the Al Hidayah Poskestren with Remaspro cadres and Hb level check. Mitra is located on the outskirts of Sidoarjo district. This Islamic boarding school, which has around 230 female students, is also a boarding school that does not maintain a clean environment, starting from a place for drying clothes, canteens, rooms, bathrooms and the poskestren itself. There are also no administrators or cadres at the Poskestren to handle reproductive issues. **Methods**: Provide education and train Remaspro cadres on adolescent reproductive health, physical examinations focused on adolescents (early detection of anemia), conduct Hb level checks, form Poskestren management. The appointed Remaspro cadres are also Poskestren administrators, with a total of 24 female students. **Results and Discussion**. Based on the results of examination of Hb levels, there were around 12.6% of adolescents still experiencing anemia. After being given education there is an increase in knowledge. **Conclusion**: There is an increase in knowledge about menstruation, adolescent nutrition and anemia in adolescents

Kata Kunci

poskestren;
kesehatan
reproduksi
remaja

Abstrak

Latar Belakang, Banyak masalah yang dialami oleh remaja terutama remaja wanita, misalnya, masalah nutrisi, anemia, menstruasi, dan lain lain. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengoptimalkan Poskestren Al Hidayah dengan kader Remaspro dan pemeriksaan kadar Hb. Mitra terletak di pinggiran kabupaten Sidoarjo. Pesantren yang berisi sekitar 230 santriwati ini juga merupakan pesantren yang kurang menjaga kebersihan lingkungan, mulai dari tempat menjemur baju, kantin, kamar, kamar mandi maupun poskestrennya sendiri. Di Poskestren juga belum ada pengurus atau kader yang menangani masalah masalah reproduksi. **Metode**: Memberikan edukasi dan melatih kader remaspro tentang kesehatan reproduksi remaja, pemeriksaan fisik terfokus pada remaja (deteksi dini anemia), melakukan pemeriksaan kadar Hb , membentuk kepengurusan Poskestren. Kader Remaspro yang ditunjuk juga merupakan pengurus Poskestren yaitu berjumlah 24 santriwati. **Hasil dan pembahasan**. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar Hb terdapat sekitar 12,6% remaja masih mengalami anemia. Setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan. **Kesimpulan**: Terdapat peningkatan pengetahuan tentang menstruasi, gizi remaja dan anemia pada remaja.

PENDAHULUAN

Remaja seringkali merasa tidak nyaman atau tabu untuk membicarakan masalah seksualitas dan kesehatan reproduksinya. Akan tetapi karena faktor keingintahuannya mereka akan berusaha untuk mendapatkan informasi ini. Seringkali remaja merasa bahwa orang tuanya menolak membicarakan masalah seks sehingga mereka kemudian mencari alternatif sumber informasi lain seperti teman atau media massa (Nasrulloh, Alaika ;Dwiandiani, 2015). Hal ini juga mungkin dialami oleh remaja yang tinggal di pesantren.

Hal yang mempengaruhi proses upaya penguatan remaja tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas khususnya di pesantren masih kuatnya pemahaman keislaman yang menganggap proses pendidikan kesehatan reproduksi dan seksualitas sebagai pendidikan yang mengantarkan remaja untuk melakukan perbuatan seks yang tidak bertanggung jawab, dan adanya penguatan bahwa dalam kitab-kitab fiqh sudah diajarkan tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas seperti masalah Haid, Istihadhah, Nifas, dan Jima' jadi sudah dirasa cukup sehingga tidak perlu kesehatan reproduksi dan seksualitas dimasukkan ke dalam kurikulum tersendiri. Faktanya, apa yang diajarkan dalam fiqh terkait kesehatan reproduksi dan seksualitas belum dijelaskan secara menyeluruh juga

belum ditinjau dari sisi kesehatan dan HAK tetapi baru dalam perspektif hukum (fiqh) yang sering kali tinjauannya lebih berperspektif patriarki (laki-laki yang punya 'otoritas' dalam membuat hukum/fiqh) (Nasrulloh, Alaika ;Dwiandiani, 2015).

Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman Kesehatan reproduksi dan seksualitas bisa dengan cara mengoptimalkan Poskestren (Pos Kesehatan Pesantren). Hal ini dilakukan dengan cara memberikan Pendidikan khusus kepada pengurus Poskestren agar nanti bisa diteruskan ke semua siswa di pesantren. Di Poskestren juga perlu ada pemantauan pertumbuhan dan perkembangan siswa agar seimbang antara pemeriksaan fisik dan edukasi tentang Kesehatan reproduksi.

Banyak masalah yang dialami oleh remaja terutama remaja wanita, misalnya, masalah nutrisi, anemia, menstruasi, kurangnya konsentrasi belajar dan lain lain. Masalah masalah tersebut saling berkaitan satu sama lain, misalnya masalah nutrisi yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi remaja (Rahayu, 2017a). Keadaan menstruasi berpengaruh dengan kadar Hb seorang siswi begitu juga dengan motivasi belajarnya. Jika siswi tersebut memiliki kadar Hb yang rendah maka dia akan lemah, letih dan sering mengantuk bahkan dia akan kehilangan gairah untuk belajar (Rahayu, 2017b). Hal ini tidak

menutup kemungkinan juga dialami oleh santriwati di pesantren. Oleh karena itu perlu perlu pengoptimalisasian Poskestren untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan siswa meliputi pemeriksaan fisik, status nutrisi maupun pemeriksaan kadar Hemoglobin

Mitra terletak di pinggir kabupaten Sidoarjo. Jumlah santriwati di Pesantren tersebut kurang lebih 330 orang, sementara Poskestren yang ada belum optimal dan tempatnya kurang memadai. Pesantren ini juga merupakan pesantren yang kurang menjaga kebersihan lingkungan, mulai dari tempat menjemur baju, kantin, kamar, kamar mandi maupun poskestrennya sendiri. Di Poskestren juga belum ada pengurus atau kader yang menangani masalah masalah reproduksi, karena masalah reproduksi dan seksualitas memang dianggap tabu dan tidak dipelajari

METODE

a. Tahapan atau Langkah yang akan dilaksanakan adalah

- 1) Koordinasi waktu pelaksanaan pengabdian
- 2) Koordinasi dengan perwakilan kelas yang akan menjadi kader remaspro
- 3) Memberikan edukasi dan melatih kader remaspro tentang kesehatan

reproduksi remaja dan segala permasalahannya

- 4) Melatih kader remaspro tentang pemeriksaan fisik terfokus pada remaja
- 5) Melakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin
- 6) Membentuk kepengurusan Poskestren
- 7) Melakukan penyuluhan kepada semua santri tentang menstruasi, status nutrisi remaja, dan personal hygiene remaja

b. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program

- 1) Mengatur jadwal pelaksanaan kegiatan
- 2) Membantu koordinasi untuk kepengurusan Poskestren
- 3) Menyediakan tempat dan sarana prasaran untuk penyuluhan

c. Cara evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai.

- 1) Evaluasi post test tentang materi yang telah diberikan
- 2) Pemantauan dengan komunikasi via telpon dengan pengurus pesantren
- 3) Berkomunikasi dengan ketua kader Remaspro
- 4) Observasi secara langsung ke Pesantren

HASIL

Dalam pengabdian masyarakat ini, tim melakukan pemeriksaan kadar Hb pada remaja di Pesantren Al-Hidayah, Sidoarjo. Berikut adalah hasil dari pemeriksaan kadar Hb pada remaja.

Tabel 1. Hasil pemeriksaan Anemia pada Remaja

Kategori	Frekuensi	Persentase
Anemia		
Normal	42	87,4
Ringan	2	4,2
Sedang	2	4,2
Berat	2	4,2
Total	48	100

Berdasarkan tabel tersebut masih terdapat remaja yang mengalami anemia yaitu 12,6%.

Berikut ini adalah table pretest posttest pengetahuan 70 santriwati terhadap masalah menstruasi pada remaja

Tabel 2. Pre test dan post test pengetahuan tentang masalah menstruasi

Pre Test		Post Test	
Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
N	%	N	%
21	30	49	70
		65	92,86
		5	7,14

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang masalah menstruasi yaitu

meningkat 62,86% dari sebelum diberikan penyuluhan (30%) dan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 92,86%.

Tabel 3. Pre test dan post test pengetahuan tentang gizi dan anemia pada remaja

Pre Test		Post Test	
Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
N	%	N	%
14	20	56	80
		66	94,28
		4	5,72

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi dan anemia remaja yaitu sebelum diberikan penyuluhan terdapat 20% remaja yang tahu dan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 94,28%.

PEMBAHASAN

a. Masalah kurangnya pengetahuan tentang masalah kesehatan reproduksi
Solusi yang dilakukan oleh pengabdian adalah membantuk kader Remaspro. Kegiatan ini terdiri dari:

1) Persiapan

Rapat koordinasi dipimpin oleh ketua pelaksana bersama Pimpinan Ponpes Al-Hidayah untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan. Setelah itu, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan perwakilan kelas yang akan menjadi pengurus poskestren

2) Pelaksanaan

Pada tahap ini dibentuk Kader Remaspro. Kader Remaspro bertugas memberikan edukasi ke pada teman sebayanya (peer teaching) tentang masalah masalah kesehatan reproduksi. Pemilihan kader Remaspro dibantu oleh guru dan pengurus Pondok Pesantren dengan jumlah 24 kader. Kader Remaspro juga bertugas melakukan deteksi pertumbuhan remaja, melakukan pemeriksaan fisik terfokus dan memberikan konseling kepada teman sebayanya.



Gambar. 1 koordinasi dengan calon Kader Remaspro

Tim pengabdian juga melatih kader remaspro tentang pemeriksaan fisik terfokus pada remaja. Kader remaspro dilatih cara pemeriksaan fisik terfokus pada masalah remaja, misalnya anemia, dismenorea dan kurang gizi.

Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas

normal. Gejala yang sering dialami antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi (Indartanti & Kartini, 2014)

Materi materi yang diberikan pada kader Remaspro adalah pemeriksaan mata untuk mendeteksi anemia pada remaja, pemeriksaan fisik terutama bagian perut, materi tentang Indeks massa Tubuh (IMT) dan gizi seimbang pada remaja. Materi ini diberikan karena IMT sangat berpengaruh terhadap gangguan menstruasi karena apabila seseorang mengalami perubahan hormon tertentu yang di tandai dengan penurunan berat badan yang mencolok (kurus $IMT < 18,5$). Hal ini terjadi karena kadar gonadotropin dalam serum dan urine menurun serta penurunan pola sekresinya dan kejadian tersebut berhubungan dengan gangguan fungsi hipotalamus. Apabila kadar gonadotropin menurun maka sekresi FSH (Folikel Stimulating Hormon) serta hormon estrogen dan progesteron juga mengalami penurunan, sehingga tidak menghasilkan sel telur yang matang yang akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi yang terlalu lama, sedangkan pada perempuan yang obesitas ($IMT > 27,0$)

tentunya akan meningkatkan tubuh sebagai bentuk haemodialisa (kemampuan tubuh untuk menetralsir pada keadaan semula) dalam rangka pengeluaran kelebihan tersebut. Hal ini akan berdampak pada fungsi sistem hormonal pada tubuh berupa peningkatan maupun penurunan progesteron, estrogen, LH (Luetezing Hormon), dan FSH sehingga menyebabkan oligomenore bahkan bisa terjadi amenorea (Astuti et al., 2016)

3) Evaluasi

Evaluasi pada kegiatan ini dilakukan dengan memastikan semua kader Remaspro paham tentang tugasnya dan terkoordinasi dengan baik. Semua kader remaspro merupakan pengurus Poskestren.



Gambar. 2 Poskestren Al-Hidayah,
Sidoarjo

b. Masalah tentang kurangnya pengetahuan tentang gangguan menstruasi dan masalah gizi remaja

Solusi yang dilakukan oleh pengabdian adalah memberikan penyuluhan tentang gangguan/masalah menstruasi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi beberapa sesi yaitu

1) Persiapan

Tahap persiapan selanjutnya adalah membuat liflet, mempersiapkan media yang digunakan untuk penyuluhan

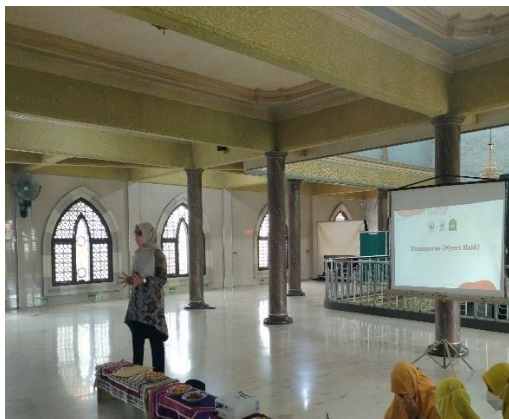


Gambar 3. cetak liflet

Leaflet merupakan salah satu bahan ajar yang lebih menarik dari buku paket, karena bahan ajar leaflet sangatlah sederhana dan lebih menarik dalam segi tampilan (Andriyani et al., 2014)

2) Pelaksanaan

Pada tahap selanjutnya tim pengabdian masyarakat UNUSA memberikan penyuluhan kepada sasaran yaitu santriwati Ponpes Al Hidayah Sidoarjo. Materi penyuluhan meliputi masalah menstruasi remaja, gizi seimbang remaja dan bahaya anemia pada remaja.



Gambar. 4 (a) penyuluhan gizi seimbang remaja; (b) penyuluhan menstruasi

Memasuki usia remaja atau pubertas, beberapa jenis hormon, terutama hormon estrogen dan progesteron mulai berperan aktif sehingga organ-organ reproduksi mulai berfungsi. Terjadinya kematangan seksual atau alat-alat reproduksi yang berkaitan dengan sistem reproduksi merupakan suatu bagian penting dalam kehidupan remaja sehingga diperlukan perhatian khusus, agar dapat tertangani secara tuntas (Miraturrofi'ah et al., 2020)

Oleh karena itu tim pengabdian melakukan penyuluhan tentang sistem reproduksi termasuk siklus menstruasi dan gizi pada remaja.

3) Evaluasi

Dalam kegiatan ini dilakukan evaluasi dengan pre test dan post test untuk mengetahui perubahan pengetahuan remaja tentang gangguan menstruasi dan masalah gizi pada remaja. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah kuesioner.

Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah pengabdian masyarakat. Tahapan sebelum pengabdian masyarakat bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta tentang masalah kesehatan reproduksi remaja putri. Sedangkan evaluasi sesudah penyuluhan bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman sasaran tentang berbagai masalah kesehatan reproduksi

Sistem monitoring atau sistem pengawasan adalah suatu upaya yang sistematis untuk menetapkan kinerja standar pada perencanaan untuk merancang sistem umpan balik informasi, untuk membandingkan kinerja actual dengan standar yang telah ditentukan, untuk menetapkan apakah telah terjadi suatu penyimpangan tersebut (Widiastuti & Susanto, 2014).

c. Masalah anemia pada remaja

Solusi yang dilakukan oleh pengabdian adalah melakukan pemeriksaan kadar Hb pada remaja dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

1) Persiapan

Pada tahap ini mahasiswa menyiapkan peralatan untuk pemeriksaan kadar Hb dengan hemometer digital. Menyiapkan lancet dan jarum serta alcohol swab.

2) Pelaksanaan

Pada tahap selanjutnya tim pengabdian masyarakat melakukan pemeriksaan kadar Hb bagi remaja di pondok pesantren. Pemeriksaan Hemoglobin dilakukan oleh tim Bersama mahasiswa kebidanan UNUSA. Dalam kegiatan ini tim sekaligus mengajari kader remaspro bagaimana cara memeriksa kadar Hb dengan alat Hb Check digital. Kegiatan ini sekaligus mendeteksi masalah gizi yang dialami oleh remaja.



Gambar. 3 Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Remaja memiliki resiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri memiliki resiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid

(menstruasi). Selain itu remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga akan membatasi asupan makan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti melakukan diet vegetarian (Kumalasari et al., 2019)

3) Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan instrument lembar observasi. Hasil pemeriksaan dengan Hemometer digital dituliskan dan diinformasikan kepada sasaran.

Sistem monitoring atau sistem pengawasan adalah suatu upaya yang sistematis untuk menetapkan kinerja standar pada perencanaan untuk merancang sistem umpan balik informasi, untuk membandingkan kinerja actual dengan standar yang telah ditentukan, untuk menetapkan apakah telah terjadi suatu penyimpangan tersebut (Widiastuti & Susanto, 2014).

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan tentang menstruasi, gizi remaja dan anemia pada remaja. Masih terdapat remaja yang mengalami anemia yaitu 12,6%.

DAFTAR PUSTAKA

Andriyani, F., Jalmo, T., & Yolida, B. (2014). PENGARUH PENGGUNAAN BAHAN AJAR

- LEAFLET TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA. *Jurnal Bioterdidik: Wahana Ekspresi Ilmiah*, 2(3).
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JBT/article/view/3323>
- Astuti, E. P., Lucyana, N., Stikes, J., Ahmad, Y., Yogyakarta, J., Ringroad Barat, G., & Sleman, Y. (2016). PREVALENSI KEJADIAN GANGGUAN MENSTRUASI BERDASARKAN INDEKS MASA TUBUH (IMT) PADA SISWA KELAS VII SMP. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 3(1), 58–64.
<http://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik/article/view/30>
- Indartanti, D., & Kartini, A. (2014). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 310–316.
<https://doi.org/10.14710/JNC.V3I2.5438>
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192.
<https://doi.org/10.30604/WELL.28122019>
- Miraturrofi'ah, M., Studi, P., Kebidanan - Institut, D., & Rajawali, K. (2020). KEJADIAN GANGGUAN MENSTRUASI BERDASARKAN STATUS GIZI PADA REMAJA. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 31–42.
<https://doi.org/10.33867/JAIA.V5I2.191>
- Nasrulloh, Alaika ;Dwiandiani, Z. Z. (2015). Kesehatan Reproduksi Di Lingkungan Pesantren Kabupaten Jombang | *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam. Jurnal Darussalam*, 6(2), 151–185.
<http://ejournal.iaida.ac.id/index.php/darussalam/article/view/71>
- Rahayu, E. P. (2017a). THE RELATIONSHIP NUTRITIONAL STATUS WITH THE MENSTRUAL CYCLE AND DISMENOREA INCIDENT IN MIDWIFERY DIPLOMA UNUSA | PROCEEDING SURABAYA INTERNATIONAL HEALTH CONFERENCE 2017. *Surabaya International Health Conference*.
<https://conferences.unusa.ac.id/index.php/SIHC17/article/view/292>
- Rahayu, E. P. (2017b). Hubungan Menstruasi dan Kadar Hemoglobin dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswi D3 Kebidanan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners*

and Midwifery), 4(2), 115–119.

<https://doi.org/10.26699/JNK.V4I2.A>

RT.P115-119

Widiastuti, N. I., & Susanto, R. (2014).

KAJIAN SISTEM MONITORING
DOKUMEN AKREDITASI TEKNIK
INFORMATIKA UNIKOM. *Majalah
Ilmiah UNIKOM*, 12(2).