



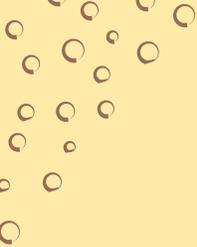
# MODUL STUNTING DAN KESEHATAN REPRODUKSI

UNTUK KADER REMAJA PEDULI STUNTING (JALINTING)

**SERI - 6**

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
PRGRAM PENGEMBANGAN DESA MITRA (PPDM)  
POLTEKKES KEMENKES BANDUNG





# MODUL

## STUNTING DAN KESEHATAN REPRODUKSI

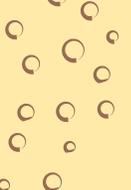
Untuk Kader Remaja Peduli Stunting

### **Tim Penyusun:**

1. Sri Wisnu Wardani
2. Chris Sriyanti
3. Kurniaty Ulfah
4. Suparman
5. Elisabet Natalia



**Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung  
Tahun 2023**



# PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala berkah, karunia, dan rahmat-Nya sehingga modul tematik Kesehatan Reproduksi bagi kader remaja peduli stunting ini dapat diterbitkan. Modul ini disusun bersama oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung untuk bahan bacaan bagi kader dalam peningkatan kapasitas stakeholder desa.

Stunting menjadi permasalahan bangsa yang penyelesaiannya menjadi prioritas bagi pemerintah sehingga seluruh lapisan masyarakat perlu andil serta berkontribusi nyata dalam mengatasinya. Remaja menjadi bagian penting dalam masyarakat dan dapat berperan banyak untuk mencegah stunting dan mensosialisasikan isu-isu terkait stunting ini kepada sebayanya. Semoga modul ini dapat bermanfaat dan dapat digunakan untuk membantu remaja untuk mengetahui tentang stunting serta kesehatan reproduksi dll sesuai dengan tema yang diangkat dalam modul ini.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah mebantu tersusunnya modul ini. Penyusun menyadari bahwa modul ini sangat singkat dan sederhana, masih banyak kekurangan didalamnya. Untuk itu penyusun menerima kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dan pengembangan modul ini.

**Bandung, Juni 2023**  
**Tim Penyusun**



# DAFTAR ISI

**Prakata -- i**

**Daftar Isi -- ii**

**BAB I Remaja Kenal Stunting -- 1**

Uraian Materi

Kesimpulan

Referensi

**BAB II Remaja Peduli Kesehatan Reproduksi -- 5**

Uraian Materi

Kesimpulan

Referensi

**BAB III Remaja Peduli Kebersihan Diri -- 9**

Uraian Materi

Kesimpulan

Referensi

**BAB IV Remaja Peduli Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) -- 13**

Uraian Materi

Kesimpulan

Referensi

**BAB V Remaja Tidak Menikah Dini -- 17**

Uraian Materi

Kesimpulan

Referensi



# BAB I

## REMAJA KENAL STUNTING

### Remaja

Remaja berdasarkan WHO adalah rentang usia 10-19 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Infodatin Kemenkes RI, 2012).

#### Tahap Perkembangan Remaja

##### (1) Remaja awal (*early adolescence*) usia 10-13 tahun

Pada tahap ini remaja terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Remaja akan mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa, ingin bebas dan mulai berfikir abstrak.

##### (2) Remaja madya (*middle adolescence*) 14-16 tahun

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman, kecenderungan untuk mencintai diri sendiri dengan menyukai teman-teman yang memiliki sifat sama pada dirinya dan membutuhkan proses saat akan mengambil keputusan. Selain itu, ada rasa tertarik dengan lawan jenis dan mulai ada dorongan seksual.

##### (3) Remaja akhir (*late adolescence*) 17-20 tahun

Pada tahap ini, remaja memasuki masa menuju periode dewasa yang ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu; minat yang semakin mantap pada fungsi-fungsi intelek, keinginan yang tinggi mencari kesempatan bersosialisasi dan mencari pengalaman yang baru, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, memusatkan perhatian pada diri sendiri, dan tumbuh "**dinding**" yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan publik.



### Mengenal Stunting

Stunting adalah masalah gizi pada balita yang berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan baik bersifat jangka pendek dan jangka panjang.

Ciri khas pada anak stunting yaitu **tinggi badan** yang lebih pendek dibandingkan dengan tinggi badan orang seusianya. Selain itu, dapat berdampak pada lemahnya daya tahan tubuh, tidak optimalnya perkembangan kapasitas kognitif dan akademik akibat kurang sempurnanya sintesis sel-sel otak. Dampak jangka panjangnya terjadi penyakit hipertensi, Diabetes melitus, penyakit jantung, kolesterol, hiperglikemia.





## Angka Kejadian Stunting

Angka kejadian stunting Provinsi Jawa Barat pada tahun 2021 sebesar 24,6, sedangkan pada tahun 2022 menurun menjadi 20,2%. Kabupaten Bandung Barat sendiri tergolong cukup tinggi, Kabupaten Bandung Barat termasuk 6 Kabupaten dengan angka prevalensi stunting tertinggi dari 27 Kabupaten/Kota di Indonesia.

### Penyebab Anak Mengalami Stunting

Beberapa penyebab terjadinya kondisi stunting diantaranya adalah:

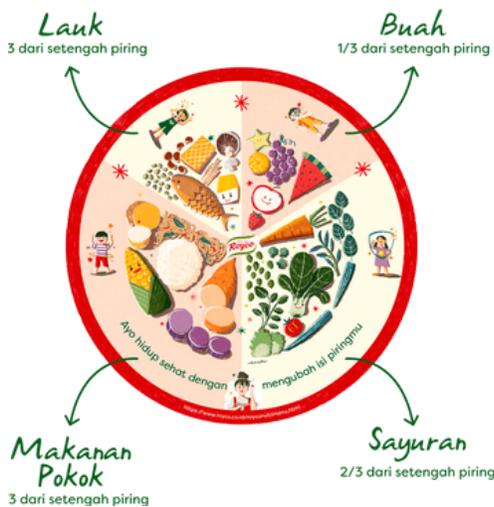
#### (1) Faktor Gizi Buruk

Kekurangan gizi yang kronis adalah salah satu penyebab faktor gizi buruk. Kekurangan gizi tersebut dapat terjadi pada masa sebelum hamil sehingga berpengaruh terhadap hasil konsepsi atau kehamilan.

Faktor penyebab lainnya disebabkan oleh kondisi ibu pada saat hamil, seperti anemia, atau adanya penyakit kronis yang mengganggu pemberian nutrisi dari ibu ke janin, seperti penyakit hipertensi, sehingga menyebabkan bayi berat lahir rendah (BBLR yang akhirnya akan menyebabkan stunting aka konsisi gizi buruk akan berlangsung ke tahap selanjutnya menyebabkan kondisi stunting pada anak.



#### (2) Kurangnya Pengetahuan tentang Kesehatan dan Gizi



Pengetahuan tentang kesehatan dan gizi penting diketahui :

- Bagaimana memproses makanan agar zat gizi yang dikandungnya tidak hilang atau berkurang
- Makanan yang seimbang sesuai Isi piringku
- pengetahuan kolostrum dan asi eksklusif dimana menjadi makanan paling baik bayi 0-6 bulan
- Makanan pendamping asi (MP-ASI) sesuai dengan perkembangan
- Pola asuh pada saat makan, pada bayi, anak, dan remaja sangat berpengaruh dalam timbul nya stunting



### (3) Kurangnya akses ke Layanan Kesehatan

Memeriksa diri dan mendapatkan layanan kesehatan dapat membantu pencegahan kejadian stunting dimulai saat hamil dengan pemeriksaan rutin, berlanjut masa bayi dan kanak-kanak memastikan pertumbuhan sesuai dan pemberian imunisasi dengan adanya Puskesmas, Puskesmas pembantu, Posyandu dll dapat membantu pencegahan dan menekan angka kejadian stunting.



### (4) Kurangnya Konsumsi Makanan Bergizi



Makanan bergizi tidak harus mahal. Pemenuhan gizi seimbang dibutuhkan oleh tubuh. Hal tersebut dapat dipenuhi dengan mengonsumsi berbagai macam makanan yang bervariasi yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kesehatan. Remaja harus menyukai makanan bergizi yang berasal dari buah dan sayur. Apabila konsumsi makanan bergizi ini kurang, maka dapat menjadi salah satu penyebab kondisi stunting.

### (5) Kurangnya akses Air Bersih dan Sanitasi

Air bersih sangat penting bagi kehidupan. Masalah kebersihan, sanitasi dan akses air bersih yang kurang dapat juga menjadi salah satu penyebab stunting. Hal tersebut dikarenakan pada lingkungan yang kurang higienis dan tidak bersih akan menyebabkan anak-anak rentan terkena penyakit infeksi berulang yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya.





## Mitos

# VS

## Fakta

Remaja yang memiliki tubuh pendek adalah remaja stunting

Stunting terjadi sejak dalam kandungan.

Stunting terjadi karena genetik atau keturunan.

asupan nutrisi yang baik perlu sejak awal masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun

Stunting dimulai ketika seorang anak lahir.

Stunting juga bisa memicu masalah lainnya.

Penyebab stunting karena anak kurang banyak makan.

1 dari 4 anak Indonesia mengalami stunting, kurang lebih ada 5 juta anak Indonesia stunting.

Semakin cepat memberikan MPASI, semakin baik untuk mencegah stunting.

Pernikahan dini dapat menjadi faktor terjadinya stunting.

### ABCDE YUK KITA CEGAH STUNTING!

**A**ktif minum Tablet Tambah Darah

**B**umil teratur periksa kehamilan

**C**ukupi konsumsi protein hewani

**D**atang ke posyandu setiap bulan

**E**ksklusif ASI 6 bulan

Tahukah kamu, bahwa stunting bisa kita cegah dengan ABCDE lho!





## BAB II

# REMAJA PEDULI KESEHATAN REPRODUKSI



### KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

#### a. Kesehatan Reproduksi Remaja

Periode remaja sebagai masa peralihan usia anak hingga dewasa, dan perubahan-perubahan dari bentuk dan fungsi tubuh terjadi dalam waktu relatif cepat. Hal ini ditandai dengan berkembangnya tanda seks sekunder dan berkembangnya jasmani secara pesat, menyebabkan remaja secara fisik mampu melakukan fungsi proses reproduksi tetapi belum mampu untuk mempertanggung jawabkan akibat dari proses reproduksi tersebut.



**Kesehatan reproduksi remaja** yaitu suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem reproduksi (fungsi, komponen dan proses) yang dimiliki oleh remaja baik secara fisik, mental, emosional dan spiritual. Kesehatan reproduksi remaja dapat diartikan sebagai suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial seorang remaja termasuk terbebas dari kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi yang tidak aman, penyakit menular seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS serta semua bentuk kekerasan dan pemaksaan seksual (FCI, 2000).

#### b. Tumbuh Kembang Remaja

##### Pertambahan Tinggi dan Berat Badan

Terjadi dua tahun lebih awal pada anak perempuan dibanding anak laki-laki. Puncak pertumbuhan tinggi badan pada anak perempuan terjadi sekitar usia 12 tahun sedangkan anak laki-laki 14 tahun. Pada anak perempuan pertumbuhan akan berakhir pada usia 16 tahun sedangkan pada anak laki-laki pada usia 18 tahun. Hormon steroid seks juga berpengaruh terhadap kematangan tulang pada lempeng epifisis. Pada akhir masa pubertas, epifisis akan menutup dan pertumbuhan tinggi badan akan berhenti (Rumini dan Sundari, 2004).



Pertambahan berat badan terutama terjadi karena perubahan komposisi tubuh, pada anak laki-laki terjadi akibat meningkatnya massa otot, sedangkan pada anak perempuan terjadi karena meningkatnya massa lemak. Perubahan komposisi tubuh terjadi karena pengaruh hormon steroid seks. Perkembangan seks sekunder diakibatkan oleh perubahan sistem hormonal tubuh yang terjadi selama proses pubertas. Perubahan hormonal akan menyebabkan terjadinya pertumbuhan rambut pubis dan menarce pada anak perempuan, pertumbuhan penis, perubahan suara, pertumbuhan rambut di lengan dan muka pada anak laki-laki, serta terjadinya peningkatan produksi minyak tubuh, meningkatnya aktivitas kelenjar keringat, dan timbulnya jerawat (Rumini dan Sundari, 2004).





## Mengapa remaja tidak disarankan untuk hamil??

- Remaja yang berumur kurang dari 20 tahun secara fisik kondisi organ reproduksi seperti rahim belum cukup siap untuk memelihara hasil pembuahan dan pengembangan janin.
- Secara mental pada umur ini Wanita belum cukup matang dan dewasa. Ibu muda kemampuan perawatan pra-natal kurang baik karena rendahnya pengetahuan dan rasa malu untuk datang memeriksakan diri ke pusat pelayanan Kesehatan.
- Kehamilan diusia remaja dapat menjadi kehamilan yang berisiko karena remaja belum siap secara fisik, psikis maupun ekonomi yang stabil.

## Masalah kesehatan reproduksi yang sering timbul pada remaja

Terkait dengan masa awal kematangan organ reproduksi remaja berikut beberapa masalah yang sering timbul:

- Perilaku seks bebas
- Kehamilan yang terjadi diluar pernikahan
- Serta terjangkitnya penyakit menular seksual termasuk HIV/AIDS.

## Apa penyebabnya?

Alasan remaja melakukan hubungan seks yaitu:

- Adanya tekanan dari pasangan
- Merasa sudah siap melakukan hubungan seks
- Keinginan dicintai
- Keingintahuan tentang seks
- Keinginan menjadi populer
- Tidak ingin diejek "masih perawan" atau "masih perjaka"
- Pengaruh media sosial yang menampakkan bahwa normal bagi remaja untuk melakukan hubungan seks. Pergaulan seks bebas berisiko besar mengarah pada terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan.

## Penyebab Kehamilan Tidak Diinginkan



### Faktor Sosiodemografi

(kemiskinan, seksualitas aktif dan kegagalan dalam penggunaan kontrasepsi serta pengaruh media sosial).

### Keluarga

(Karakteristik keluarga yang kurang harmonis (hubungan antar keluarga).

### Status Perkembangan

(kurang pemikiran tentang masa depan, ingin mencoba-coba, kebutuhan akan perhatian).

### Minimnya Pengetahuan Kesehatan Reproduksi

Kurangnya pengetahuan yang lengkap dan benar tentang proses terjadinya kehamilan dan metode pencegahannya, kegagalan alat kontrasepsi serta terjadi akibat tindak perkosaan.



## TANDA PUBERTAS



### PEREMPUAN

- Timbulnya breast budding atau tunas payudara pada anak usia kira-kira 10 tahun-->bertahap payudara berkembang.
- Tumbuhnya rambut pubis pada usia 11-12 tahun dan lengkap pada usia 14 tahun.
- Menstruasi pertama terjadi setelah 2 tahun pubertas.
- Tinggi badan bertambah sedikit.
- Massa lemak meningkat, hampir 2 kali lipat massa lemak sebelum pubertas.
- Dari survei antropometrik ditujuh daerah di Indonesia didapatkan bahwa usia menarce anak Indonesia bervariasi dari 12,5 tahun sampai dengan 13,6 tahun (Rumini dan Sundari, 2004).

### LAKI-LAKI

- Meningkatnya volume testis (ukuran testis > 3 mL)--> dapat diukur dengan orkidometer prader.
- Pembesaran penis (ukuran penis dewasa dicapai pada usia 16-17 tahun)
- Tumbuhnya rambut di kemaluan, ketiak, kumis lalu janggut.
- Perubahan suara --> bertambah panjangnya pita suara akibat pertumbuhan laring dan pengaruh hormon.
- Mimpi basah (13-17 tahun) bersamaan dengan puncak pertumbuhan tinggi badan.

Perubahan psikososial pada remaja dibagi dalam tiga tahap yaitu remaja awal (*early adolescent*), pertengahan (*middle adolescent*), dan akhir (*late adolescent*). Periode pertama disebut remaja awal atau *early adolescent*, terjadi pada usia 12-14 tahun. Pada masa remaja awal anak-anak terpapar pada perubahan tubuh yang cepat, adanya akselerasi pertumbuhan, dan perubahan komposisi tubuh disertai awal pertumbuhan seks sekunder. Pada fase remaja akhir lebih memperhatikan masa depan, termasuk peran yang diinginkan nantinya. Mulai serius dalam berhubungan dengan lawan jenis, dan mulai dapat menerima tradisi dan kebiasaan lingkungan.

### c. Sindroma Premenstruasi

Sindroma premenstruasi atau PMS adalah kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Gangguan kesehatan berupa pusing, depresi, perasaan sensitive dan berlebihan sekitar 2 minggu sebelum haid biasanya dianggap hal yang lumrah bagi Wanita usia produktif.

### d. Infeksi Menular Seksual dan HIV/AIDS pada Remaja

Penyakit menular seksual akan lebih beresiko bila melakukan hubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan baik melalui vagina, oral, maupun anal. PMS menyebabkan infeksi alat reproduksi yang harus dianggap serius. Bila tidak diobati secara tepat, infeksi dapat menjalar dan menyebabkan penderitaan, sakit berkepanjangan, kemandulan dan kematian. dan sering kali berakibat lebih parah karena gejala awal tidak segera dikenali, sedangkan penyakit berlanjut ke tahap yang lebih parah.



#### **e. Kehamilan Tidak Diinginkan dan Aborsi**

Kehamilan tidak diinginkan adalah suatu kondisi dimana pasangan tidak menginginkan kehamilan akibat dari perilaku seksual yang disengaja maupun tidak sengaja.

Aborsi adalah terhentinya kehamilan dengan kematian dan pengeluaran janin pada usia kurang dari 20 minggu dengan berat janin kurang dari 500 gram yaitu sebelum janin dapat hidup diluar kandungan secara mandiri.

#### **f. Pengaruh Napza dan Miras Terhadap Kehidupan Remaja**

Narkoba adalah singkatan dari narkotika dan obat atau bahan berbahaya, berpengaruh pada kerja otak yang bila masuk ke tubuh manusia akan mempengaruhi tubuh manusia terutama otak (susunan saraf pusat), sehingga menyebabkan gangguan Kesehatan fisik, psikis dan fungsi sosialnya karena terjadi kebiasaan, ketagihan (adiksi), serta ketergantungan (dependensi) terhadap NAPZA tersebut.

Alkohol kandungan yang ada pada minuman keras yang bila dikonsumsi secara terus menerus dan dalam jumlah yang setiap harinya semakin meningkat akan mengakibatkan dampak buruk bagi Kesehatan jasmani maupun Rohani.

### **KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING**

Perbaikan Kesehatan reproduksi remaja perlu menjadi prioritas dalam Upaya pencegahan stunting di Indonesia. Kondisi Kesehatan ibu saat hamil juga berdampak pada stunting pada anak. Kekurangan gizi dan anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah. Hal ini merupakan faktor risiko terjadinya stunting pada anak.



## BAB III

# REMAJA PEDULI KEBERSIHAN DIRI

Menjaga kebersihan diri pada remaja juga menjadi hal yang penting diperhatikan agar kesehatan remaja dapat tetap terjaga. Masa pubertas pada remaja menyebabkan berbagai perubahan pada tubuh remaja. Kulit dan kulit kepala dapat dengan mudah berminyak. Setiap harinya rambut baru dapat tumbuh di tempat yang berbeda. Remaja gampang berkeringat tanpa alasan yang jelas dan dapat menyebabkan bau yang belum pernah ada sebelumnya di masa anak-anak. Perubahan tersebut adalah kondisi normal menuju dewasa. Namun hal tersebut dapat menjadi penyebab kekhawatiran atau kecemasan bagi remaja. Berikut ini informasi yang perlu diketahui tentang perawatan dalam menjaga kebersihan diri selama masa pubertas.



### MENJAGA KEBERSIHAN RAMBUT KEPALA

Hormon yang menjadi penyebab timbulnya jerawat adalah hormon yang sama yang menyebabkan rambut gampang berminyak. Setiap helai rambut memiliki kelenjar sebacea (minyak) sehingga rambut berkilau dan tahan air. Selama masa pubertas, kelenjar tersebut menghasilkan minyak lebih banyak sehingga rambutmu menjadi terlalu berkilau dan berminyak.

#### CARA JAGA KEBERSIHAN RAMBUTMU

- Cuci rambut setiap hari menggunakan shampoo atau setiap beberapa hari sekali untuk mengontrol minyak pada rambut.
- Gunakan air hangat dan sedikit sampo untuk menghasilkan busa
- Jangan menggosok terlalu keras, karena hal tersebut dapat merusak kulit kepala dan merusak rambut
- Setelah dibilas dapat menggunakan kondisioner agar rambut menjadi lembut dan mudah di styling.



Beberapa gel atau losion rambut dapat menambah minyak ke rambut yang menggagalkan tujuan pencucian rambut dari awal. Carilah produk yang bertuliskan "**bebas minyak**" atau "**tanpa lemak**"



### MENJAGA KEBERSIHAN BADAN DAN WAJAH

Keringat berasal dari kelenjar keringat yang ada di kulit. Sejak pubertas, kelenjar tersebut tidak hanya menjadi lebih aktif dari sebelumnya, kelenjar tersebut mengeluarkan bahan kimia yang berbeda ke dalam keringat sehingga memiliki bau yang lebih kuat. Keringat tersebut bisa menjadi penyebab bau badan ketika sudah tercampur dengan bakteri di kulit. Biasanya muncul dibawah lengan (ketiak), kaki dan alat kelamin.

## CARA JAGA KEBERSIHAN BADAN

- Mandi setiap hari menggunakan sabun dan air hangat atau air yang bersih.
- Mengganti pakaian, kaos kaki dan pakaian dalam setiap hari.
- Jika remaja sangat berkeringat sangat banyak, gunakan kaos, kemeja, kaos kaki yang terbuat dari bahan katun sehingga menyerap keringan dengan baik.
- Remaja dapat menggunakan deodoran setelah mandi dan sebelum beraktivitas untuk mengatasi bau badan yang sangat tidak nyaman. Deodorant dapat membunuh bakteri di kulit sehingga terhindar dari bau badan meski berkeringat.

### TOP TIPS

Bagi remaja yang sangat aktif atau mudah berkeringat gunakan deodorant dengan **antiperspiran**. Antiperspiran adalah suatu yang dapat mengurangi produksi keringat. Perspirant memiliki bahan aktif berupa garam alumunium yang dapat larut dalam kelembaban permukaan kulit. Larutan tersebut akan membentuk gel yang menyelimuti kelenjar keringan sehingga produksi keringat pada tubuh berkurang.



Selain badan, wajah pun menjadi bagian tubuh yang perlu dirawat terutama untuk mencegah dan mengatasi jerawat yang sering muncul pada saat pubertas.

## CARA JAGA KEBERSIHAN WAJAH

- Mencuci muka dengan sabun khusus wajah secara lembut setelah bangun tidur, setelah beraktifitas dan sebelum tidur.
- Hindari makanan berlemak dan mengandung gula karena akan membuat jerawat lebih parah.
- Perbanyak konsumsi buah dan sayur serta minum air putih yang cukup.
- Jangan menyentok atau memencet jerawat karena akan menimbulkan bekas.
- Jika jerawat parah disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan penanganan.



## MENJAGA KEBERSIHAN RAMBUT DI BAGIAN TUBUH TERTENTU

Rambut yang tumbuh di bagian ketiak dan kemaluan penting untuk diperhatikan kebersihannya karena daerah tersebut merupakan area yang lembab dan dapat ditumbuhi bakteri dan jamur.

### Beberapa Tips

- Perhatikan pertumbuhan rambut di ketiak.
- Cukurlah rambut halus di ketiak dan kemaluan setidaknya sebulan sekali.
- Gunakan gel atau krim khusus untuk mencukur ketiak.
- Gunakan pakaian dalam yang tidak ketat dan berbahan katun untuk memudahkan penyerapan keringat.
- Bilas dari depan ke belakang setiap setelah BAK dan keringkan dengan arah yang sama.



## MENJAGA DAN MERAWAT ALAT KELAMIN/GENITALIA

### Buang Air Kecil (BAK)

- Buang air kecil di tempat yang tertutup.
- Pastikan pada saat buang air kecil tidak ada orang lain yang berada di area tempat buang air.
- Mencuci tangan dengan sabun sebelum cebok/membersihkan alat kelamin.
- Cebok dengan air bersih dengan cara membersihkan dari arah depan ke belakang. Hal tersebut bertujuan agar kotoran dari anus tidak terbawa ke vagina.
- Setelah cebok, disarankan untuk mengeringkan alat kelamin dengan benar-benar kering untuk menghindari tumbuhnya jamur. Jamur dapat dengan mudah muncul di daerah kelamin akibat lembab.
- Mencuci tangan sesudah BAK dengan air mengalir.
- Jika di toilet umum, hindari menggunakan air tergenang di bak atau ember.

### Buang Air Besar (BAB)

- Buang air besar di tempat tertutup dan pastikan tidak ada orang di area tempat buang air.
- Mencuci tangan sebelum membersihkan alat kelamin dan jangan lupa menyiapkan tisu atau handuk pribadi untuk mengeringkan alat kelamin.
- Membilas dan membersihkan bagian bokong dan alat kelamin dari arah depan ke belakang (anus) dengan air bersih dan sabun.
- Mengeringkan bagian alat kelamin dan bokong dengan tisu/handuk pribadi.
- Menyiram tangan dengan sabun dan air mengalir.
- Mengeringkan tangan dengan lap/handuk pribadi.



### Perawatan Alat Kelamin

- Menggunakan pakaian dalam dari bahan katun yang mudah menyerap keringat.
- Mengganti pakaian dalam sehari dua kali setiap setelah mandi. Pastikan pakaian dalam yang digunakan kering dan terhindar dari jamur.
- Hindari memakai celana dalam dan celana luar yang ketat.
- Jangan menggunakan alat pembersih kimiawi untuk vagina karena akan merusak keasaman vagina yang berfungsi membunuh bakteri dan kuman yang masuk ke vagina.
- Tidak dianjurkan menggunakan pantyliner setiap hari dan jangan memakai pantyliner yang berparfum karena dapat mengiritasi kulit.

### Manajemen Kebersihan Menstruasi

- Mandi dan bersihkan area vagina secara teratur
- Mandi dengan air hangat dapat menurunkan rasa nyeri dan kram selama haid
- Lakukan senam /olahraga ringan untuk melancarkan peredaran darah
- Ganti pembalut sesering mungkin terutama saat darah keluar sangat banyak. Penggantian pembalut dapat dilakukan setiap 3-4 jam sekali atau setiap terasa basah dan setiap selesai buang air.
- Hindari pemakaian obat pereda nyeri terlalu sering sebagai pereda nyeri haid. Cobalah berbagai upaya alamiah untuk meredakan nyeri seperti (kompres hangat, olahraga ringan, dan kontrol nafas)
- Jika nyeri haid sangat mengganggu, dapat meminum obat pereda nyeri sakit seperti parasetamol. Namun, apabila sampai mengganggu aktifitas sehari-hari berkonsultasilah kepada dokter.



# BAB IV

## REMAJA PEDULI PERILAKU BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

### PENGERTIAN PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat pada remaja yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial.

### MANFAAT PHBS

#### Di Sekolah



Manfaat menerapkan PHBS di sekolah akan mendorong terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat mendukung kelancaran proses belajar mengajar para siswa, guru serta masyarakat di sekitar lingkungan sekolah tersebut.

#### Di Rumah



- Agar setiap anggota keluarga tidak mudah terkena penyakit,
- Dapat meningkatkan kesejahteraan dikarenakan produktifitas anggota keluarga juga meningkat.
- Dengan menerapkan PHBS secara konsisten akan menciptakan budaya hidup bersih dan sehat dalam keluarga. Selain itu seluruh anggota keluarga dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat dan tercukupi asupan gizi.

#### Di Masyarakat



Penerapan PHBS di masyarakat dapat mencegah, meminimalisir muncul serta penyebaran penyakit. Selain itu masyarakat mampu memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.

### 10 INDIKATOR PHBS

#### (1) Persalinan Dibantu Oleh Tenaga Kesehatan

Sebagian besar persalinan dapat berlangsung dengan normal, namun ada beberapa kondisi darurat yang dapat menyebabkan kondisi serius dan dapat membahayakan nyawa baik ibu maupun janinnya, sehingga persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan terlatih untuk mengurangi risiko kesakitan dan kematian ibu dan bayi. Remaja perempuan yang nantinya akan menjadi ibu, perlu juga mengetahui tanda-tanda persalinan pada ibu hamil agar mengetahui apa yang harus dilakukan apa tanda-tanda tersebut muncul.





## Tanda-Tanda Persalinan

1. Ibu mengalami mulas-mulas yang semakin lama semakin kuat dan sering intensitasnya
2. Rahim terasa kencang saat diraba, terutama ketika diraba;
3. Ibu mengeluarkan cairan lender yang bercampur darah di jalan lahir;
4. Keluarnya cairan ketuban yang berwarna jernih kekuningan di jalan lahir;
5. Ibu merasa seperti mau buang air besar

Apabila anggota keluarga mengalami hal tersebut, maka segera diingatkan untuk menghubungi bidan atau dokter dengan tetap tenang.

### (2) Memberikan ASI Eksklusif pada Bayi

Pemberian ASI Eksklusif pada bayi dapat mencegah stunting. ASI Eksklusif yaitu pemberian ASI pada bayi **tanpa makanan dan minuman tambahan lain**, sejak kelahiran hingga usia enam bulan.

**Jenis ASI terbagi menjadi 3 yaitu kolostrum, ASI masa peralihan dan ASI mature.** Kolostrum adalah susu yang keluar pertama, kental, berwarna kuning dengan mengandung protein tinggi dan sedikit lemak. Kandungan ASI antara lain yaitu sel darah putih, zat kekebalan, enzim pencernaan, hormon dan protein yang sangat cocok untuk memenuhi kebutuhan hingga bayi berumur 6 bulan.



**Kolostrum**

### (3) Memantau Pertumbuhan Bayi dan Balita

Pertumbuhan bayi dan balita dapat dipantau setiap bulan dengan cara menimbang berat badan dan mengukur panjang tubuhnya. Penimbangan biasanya dilakukan di Posyandu. Hasil dari penimbangan tersebut dicatat di dalam KMS (Kartu menuju Sehat).

#### MANFAAT MEMANTAU TUMBUH KEMBANG

- Untuk mengetahui apakah balita tumbuh sehat.
- Untuk mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan balita.
- Untuk mengetahui balita yang sakit, (demam/batuk/pilek/diare), berat badan dua bulan berturut-turut tidak naik, balita yang berat badannya **BGM (Bawah Garis Merah)** dan dicurigai Gizi buruk sehingga dapat segera dirujuk ke Puskesmas.
- Untuk mengetahui kelengkapan Imunisasi.
- Untuk mendapatkan penyuluhan gizi.

### (4) Menggunakan Air Bersih dalam Aktivitas Sehari-hari

#### CIRI-CIRI AIR BERSIH

- Air tidak berwarna harus bening/jernih.
- Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.
- Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit, harus bebas dari bahan kimia beracun.
- Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau bau belerang



## (5) Mencuci Tangan dengan Air Bersih Mengalir dan Sabun

Langkah-langkah cuci tangan yang dilakukan harus sesuai dengan langkah-langkah yang dianjurkan agar efektif yaitu seperti dalam gambar sebagai berikut.



Gambar. Enam Langkah Cuci Tangan

## (6) Menggunakan Jamban Sehat

### CIRI-CIRI JAMBAN SEHAT

- Tidak mencemari sumber air minum,
- Tidak berbau,
- Tidak dapat dijamah oleh hewan seperti serangga dan tikus,
- Tidak mencemari tanah sekitarnya,
- Mudah dibersihkan dan aman digunakan,
- Dilengkapi dinding dan atap pelindung, penerangan dan ventilasi udara yang cukup, lantai kedap air, tersedia air, sabun, dan alat pembersih yang memadai

## (7) Membersihkan Jentik pada Penampungan Air

Remaja dapat melakukan pemeriksaan tempat perkembangbiakan nyamuk yang ada di dalam rumah, seperti bak mandi, WC, vas bunga, tatakan kulkas, talang air, dan media penyimpanan lainnya yang menampung air, apabila ditemukan jentik nyamuk, maka segera dibersihkan. Kegiatan ini dianjurkan dilakukan secara teratur setiap minggu dan konsisten. Selain itu juga perlu dilakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3M (Menguras, Mengubur, Menutup) dan melakukan fogging di tempat-tempat yang dimungkinkan adanya jentik nyamuk secara berkala.



## (8) Mengonsumsi Sayur dan Buah Setiap Hari

Sayur dan buah merupakan sumber bahan makanan yang kaya akan vitamin, serat dan mineral yang sangat penting bagi kesehatan, terutama untuk pertumbuhan dan perkembangan. Vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit oleh tubuh. Kebiasaan-kebiasaan lain yang dapat dilakukan remaja adalah membiasakan sarapan dan mengurangi makanan cepat saji dan minuman bersoda.

### Fakta Buah dan Sayur

Menurut pakar Nutrisi dari Universitas Putra Malaysia (UPM), Profesor Loh Su Peng menyebutkan, bahwa **sayur dan buah lebih banyak mengandung antioksidan yang baik bagi tubuh dibandingkan dengan suplemen.**

**QUICK TIPS**

## (9) Melakukan Olah Raga dan Aktivitas Fisik yang Teratur

Jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yakni olahraga ringan, jalan kaki, jogging, berkebun, mengikuti kegiatan ekskul olahraga di sekolah dan lain-lainnya.

Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, sehingga dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya. Olah raga dapat dilakukan secara rutin selama 30 menit, jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap.

### MANFAAT MELAKUKAN OLAHRAGA SECARA RUTIN

- Terhindar dari Penyakit Jantung, Stroke, Osteoporosis, Kanker, Tekanan Darah Tinggi, Kencing Manis, dll
- Berat badan terkendali
- Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- Bentuk tubuh menjadi bagus
- Lebih percaya diri
- Lebih bertenaga dan bugar
- Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik

## (10) Tidak Merokok

### BAHAYA ROKOK DAN ROKOK ELEKTRONIK

#### PROPILEN GLIKOL

Mengiritasi paru-arau dan mata, gangguan saluran pernafasan seperti asma, dan obstruksi paru

#### NIKOTIN

Efek candu memicu deprsri, kepala pusing, tubuh gemetar, nafas terngah-engah, kerusakan paru-paru, kanker paru, dan penyempitan pembuluh darah

#### PERISADIATIL

Penyakit paru obstruktif kronis





## BAB V

# REMAJA TIDAK MENIKAH DINI

Pernikahan atau dalam perundang-undangan di Indonesia disebut sebagai perkawinan adalah ikatan lahir dan batin antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia kekal. Pernikahan merupakan salah satu bentuk komitmen jangka panjang. Untuk menjalankannya memerlukan banyak hal yang perlu dipersiapkan. Ketika sudah berkeluarga, suami dan istri akan menjalankan fungsi-fungsi keluarga. Oleh karena itu, laki-laki dan perempuan sebagai calon pasangan yang akan membangun keluarga perlu memiliki kesiapan. Ada banyak kesiapan yang perlu dimiliki sebelum seseorang berkeluarga salah satunya adalah kesiapan usia. Usia yang ideal saat menikah akan menentukan kesiapan lainnya seperti fisik, mental, dan emosional. Namun pada saat ini, masih terdapat angka pernikahan anak atau usia dini yang menimbulkan dampak baik bagi remaja, masyarakat hingga bangsa di masa depan.

### APA PENYEBABNYA?

Kini remaja sudah mulai melakukan seks pranikah di usia 14-15 tahun. Hal tersebut tentu berisiko terjadinya kehamilan dan pernikahan pada remaja. Maraknya pernikahan usia dini akan berdampak pada remaja. Dari sisi kesehatan remaja belum siap untuk hamil sehingga berisiko tinggi perdarahan hingga kematian pada ibu maupun bayinya. Faktor yang mempengaruhi pernikahan usia dini bisa berasal dari dalam remaja itu sendiri (internal) maupun dari luar (eksternal).



#### INTERNAL

- Remaja merasa sudah siap mental untuk menghadapi permasalahan rumah tangga
- Remaja merasa cocok dan yakin terhadap pasangannya
- Kebutuhan diakui di lingkungan sosial karena dapat menikah dan memiliki pasangan.

#### EKSTERNAL

- Keinginan orang tua
- Budaya
- Kesulitan ekonomi
- Kehamilan remaja
- Putus sekolah
- Pengaruh konten pornografi





## Budaya

Untuk memastikan anak menikah dengan seseorang yang dipercaya keluarga akan mampu merawatnya. Di wilayah dimana perkawinan biasa dilakukan pada usia yang lebih muda, perempuan yang terlambat kawin bisa mendapat predikat “perawan tua”.



## Ekonomi

Beberapa orang tua memberikan anaknya untuk dinikahi dengan tujuan untuk mendapatkan mas kawin yang dapat berupa uang, barang hingga ternak. Adapun yang menikahkan anaknya sebagai upaya untuk melunasi hutang, sang anak dianggap sebagai nilai finansial dari hutang tersebut.



## Kehamilan remaja

Hubungan seks pranikah atau seks bebas menjadi penyebab terjadinya kehamilan remaja sehingga mau tidak mau mereka harus menikah agar anak yang dikandungnya dapat dipertanggungjawabkan.



## Pengaruh konten pornografi

Konten-konten pornografi dapat mengakibatkan adanya hubungan intim di luar nikah atas dasar suka sama suka dan dapat mengakibatkan kehamilan yang tidak diinginkan.



## Putus sekolah

Penyebab putus sekolah berkaitan erat dengan kurang baiknya ekonomi dalam suatu keluarga, pengaruh dari lingkungan hingga keinginan anak untuk tidak sekolah. Keadaan putus sekolah yang dialami mendorong remaja untuk menikah di usia muda.





## APA DAMPAKNYA?

Penikahan pada usia muda, terutama bagi anak perempuan akan mengakhiri masa remaja akan mengakhiri masa remaja anak tersebut yang seharusnya melalui masa perkembangan fisik, emosional dan sosial. Masa remaja sangatlah penting bagi remaja karena merupakan masa untuk menyiapkan diri dalam memasuki masa dewasa.

### DAMPAK SECARA EKONOMI DAN SOSIAL

1. Secara umum seringkali mengalami masalah perekonomian yang berperan dalam mewujudkan ketahanan dan kesejahteraan keluarga.
2. Daya saing rendah untuk mendapatkan pekerjaan formal dengan jenjang karir yang baik
3. Kehilangan komunitas/ teman karena waktu terkuras untuk mengurus anak dan keluarga
4. Kurang optimalnya pengasuhan anak



### DAMPAK PSIKOLOGIS

1. Emosi yang tidak stabil dapat memicu retaknya hubungan rumah tangga (pertengkaran)
2. Rentan mendapatkan perlakuan kekerasan
3. Berpotensi mengalami kegagalan dalam membangun keluarga (perceraian)
4. Kondisi emosional yang labil ketika pascamelahirkan (baby blues)
5. Mengalami ketidakstabilan emosi (stress/depresi) karena tuntutan sebagai orang tua muda.



### DAMPAK PENDIDIKAN

Pernikahan remaja cenderung menyebabkan putus sekolah. Dampaknya adalah sulitnya melanjutkan pendidikan apabila sekolah tidak memberikan kesempatan. Selain itu, setelah melakukan pernikahan kehidupan remaja akan sangat berubah dan memerlukan banyak adaptasi.



### DAMPAK KESEHATAN

Ada beberapa risiko masalah kesehatan yang dapat terjadi akibat pernikahan dini pada remaja, yaitu:

1. **Tekanan darah tinggi**, risiko yang lebih berat mungkin akan terjadi yaitu preklamsia hingga eklamsia (kejang-kejang). Hal tersebut sangat berbahaya bagi ibu maupun bayi.
2. **Kelahiran bayi prematur atau kurang bulan** (kurang dari 38 minggu)
3. Bayi kekurangan berat badan atau **berat badan saat lahir rendah (BBLR)**
4. Memiliki kecenderungan **proses persalinan yang lama**
5. **Kematian ibu dan janin** akibat **perdarahan saat melahirkan** karena otot rahim terlalu lemah akibat masa kehamilan yang kurang baik.
6. Pertumbuhan anak yang terhambat, termasuk masalah stunting



## MENGAPA REMAJA HARUS MENUNDA PERNIKAHAN?

Karena menikah merupakan komitmen jangka panjang yang akan saling mempengaruhi orang yang berkomitmen. Remaja sebaiknya mempertimbangkan apakah ia sudah siap berkomitmen hingga menemukan pasangan yang tepat. Adapun beberapa hal yang perlu dipersiapkan sebelum menikah.

21

25

### KESIAPAN USIA

Diperlukan memastikan bahwa pasangan yang akan menikah sudah siap secara fisik, mental, emosi dan sosial. Undang-undang menyatakan bahwa batas minimal usia menikah adalah 19 tahun, sedangkan BKKBN menyarankan usia menikah adalah 25 tahun untuk laki-laki dan 21 tahun untuk perempuan.

### KESIAPAN FISIK

Kesiapan fisik tidak hanya soal perempuan dalam merencanakan kehamilan nantinya, tetapi juga bagi pasangan laki-laki. Kesiapan fisik termasuk memastikan calon pengantin tidak memiliki penyakit menular seksual. Sehingga apabila diketahui ada penyakit bisa mengobati terlebih dahulu sakit yang diderita sebelum memutuskan untuk menikah. Kesiapan fisik juga termasuk kesiapan untuk melakukan tugas-tugas sebagai suami dan istri, mengurus pekerjaan rumah tangga, mengurus anak maupun memenuhi kebutuhan satu sama lain.

### KESIAPAN FINANSIAL

Kesiapan ini mencakup kemampuan pasangan secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, kebutuhan perawatan dan pendidikan anak lain sebagainya.

### KESIAPAN MENTAL

Kehidupan dalam pernikahan tentu berbeda ketika masih melajang. Oleh karena itu, diperlukan kesiapan mental untuk menghadapi tekanan kehidupan berumah tangga yang mungkin saja terjadi.

### KESIAPAN SOSIAL

Menikah juga menyatukan dua keluarga besar dan lingkungan sosial lainnya. Persiapan diri dengan kondisi sosial yang mungkin berbeda dengan keluarga asal masing-masing lebih baik dipersiapkan terlebih dahulu.

### KESIAPAN EMOSIONAL

Kematangan emosional yakni kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi adalah hal penting yang perlu dilakukan pasangan sebelum menikah agar tidak menimbulkan masalah yang besar dalam rumah tangga nantinya.

