

# KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DALAM MENYIAPKAN GENERASI EMAS BIMBINGAN DAN KONSELING

**Gita Febi Ayu**

Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas Tarbiyah IAIN Madura

Febi753@gmail.com

## **Abstrak:**

Permasalahan kesehatan reproduksi remaja saat ini sudah sangat mengkhawatirkan. Di beberapa Negara disebutkan bahwa program penyuluhan yang intensif akan menurunkan resiko kesehatan reproduksi remaja atau paling tidak insidensinya akan menurun. Tingginya resiko kesehatan reproduksi remaja ini, salah satu penyebabnya adalah tingkat pengetahuan remaja yang masih relative rendah. Hal ini pada akhirnya akan berpengaruh kepada sikap dan perilaku remaja terhadap kesehatan reproduksi remaja itu sendiri. Kasus kejadian remaja hamil diluar nikah, adalah salah satu contoh akibat pemahaman pengetahuan, sikap maupun perilaku yang masih kurang tentang kesehatan reproduksi. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi adalah dengan memberikan promosi kesehatan. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh kesehatan tentang kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang seks pranikah.

**Kata Kunci:** Remaja, kesehatan reproduksi, sosialisasi

## **Abstract:**

Adolescent reproductive health issues are now worried. In some countries mentioned that intensive counseling program would reduce the risk of adolescent reproductive health, one cause is the level of knowledge adolescent who are still relatively low. This is turn will affect the attitude and behavior of adolescents to reproductive health of adolescents themselves. The incident cases pregnant of adoslescent before marriage, is an example of understand to knowledge, attitude and behavior stiiil lack of reproductive health.one of effort to improve knowledge of adolescent about reproductive health is giving promoting health. The objective is to influence of health of reproductive health to knowledge and attitudes andolescent of sex premarriage.

**Keywords:** Adolescent, reproductive health, socialization

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, perubahan psikologi, dan perubahan sosial. Di sebagian masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Jumlah yang tidak

sedikit merupakan potensi yang sangat berarti dalam melanjutkan pembangunan di Indonesia. Seperti yang tercantum dalam garis-garis besar pembangunan Indonesia bahwa pembinaan anak dan remaja dilaksanakan melalui peningkatan gizi, pembinaan perilaku kehidupan beragama dan budi pekerti luhur, penumbuhan minat belajar, peningkatan daya cipta dan daya nalar serta kreativitas, penumbuhan idealism dan patriotisme. Akan tetapi adanya ketidakseimbangan upaya melakukan pembangunan yang dilakukan terutama terhadap remaja, akhirnya menimbulkan masalah bagi pembangun itu sendiri. Salah satu dampak ketidakseimbangan pembangunan itu adalah terjadinya perubahan mendasar yang menyangkut sikap dan perilaku seksual pranikah dikalangan remaja.

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan reproduksi remaja. Dalam konteks ini remaja tersebut dalam keadaan yang sempurna baik jasmani, rohani dan lingkungannya serta bukan hanya semata-mata terbebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi remaja. Sering kali remaja saat ini kurang memahami tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Berbagai permasalahan kesehatan reproduksi remaja antara lain: terkena penyakit menular seksual, kehamilan tidak dikehendaki, kehamilan dan persalinan usia muda, kurangnya memahami pentingnya makanan bergizi, dan lain sebagainya.

Permasalahan tersebut disebabkan kurangnya informasi dan kesadaran remaja untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi remaja untuk calon generasi emas bimbingan dan konseling. Orang tua yang diharapkan bisa memberikan penjelasan tentang masalah kesehatan remaja, ternyata tidak banyak berperan karena masalah tersebut dianggap biasa untuk dibicarakan dengan anaknya terutama mengenai pernikahan usia dini yang mengantarkan kehamilan dan persalinan usia dini. Mayoritas penduduk desa menganggap bahwa hal itu sudah biasa dilakukan tanpa memikirkan akibat dari pernikahan usia dini.

Menurut Badan Pemberdayaan Perempuan Dan Keluarga Berencana (2009:1) bahwa jumlah remaja umur 10-19 di Indonesia terdapat 43 juta atau 19,61% dari jumlah penduduk Indonesia sebanyak 220 juta. Sekitar 1 juta remaja pria (5%) dan 200 ribu remaja wanita (1%) menyatakan secara terbuka bahwa

pernah melakukan hubungan seksual remaja. Sebanyak 8% pria umur 15-24 tahun telah menggunakan obat-obatan terlarang (BKKBN, 2007). Hal ini terjadi karena pengetahuan mereka mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi remaja masih kurang. Sehingga mendapatkan perhatian dari berbagai pihak, karena orang yang sehat akan memiliki pemikiran yang baik dan aktivitas kesehatannya pun juga baik. Apabila kasus remaja ini dibiarkan, tentu saja akan merusak masa depan remaja khususnya para calon generasi emas bimbingan dan konseling.

Di Indonesia saat ini mulai memperhatikan masalah kesehatan reproduksi remaja dengan serius. Pemerintah juga mengupayakan agar remaja penerus bangsa ini tidak melewati masa remajanya dengan hal-hal yang tidak berguna. Sehingga akan melahirkan generasi-generasi muda yang berkualitas dan berkompeten. Karena di masa-masa remaja inilah kita mengalami proses pencarian jalan hidup yang seperti apa yang akan kita pilih. Remaja sejatinya adalah harapan semua bangsa, Negara yang memiliki remaja yang kuat serta memiliki kecerdasan spiritual, intelektual serta emosional yang kuat menjadikan bangsa tersebut kelak akan kuat pula.

### **Pengertian Remaja**

Secara etimologi remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan social budaya setempat. Menurut WHO (badan PBB untuk kesehatan budaya). Batasan usia remaja adalah 12-24 tahun. Sedangkan dari segi program pelayanan definisi remaja yang digunakan oleh Departemen Kesehatan adalah mereka yang berusia 10-19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN (Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak Reproduksi) batasan usia remaja adalah 10 sampai 21 tahun.<sup>1</sup>

Kesehatan Reproduksi adalah keadaan secara fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran dan sistem reproduksi. Perkembangan dunia yang kini mengglobal, menjadikan perubahan-perubahan besar terhadap perilaku remaja, namun perubahan tersebut lebih cenderung mengarah pada kegiatan negatif dibanding positifnya. Masalah yang timbul

---

<sup>1</sup> Sarlito Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), hlm.16

biasanya berkaitan dengan masalah seksualitas (hamil di luar nikah, aborsi), AIDS dan sebagainya. Remaja dalam kondisi ini tentu saja membutuhkan penangan serta informasi dan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi, pentingnya menata masa depan yang baik dengan meninggalkan perilaku yang tidak bermanfaat dan merusak masa depan remaja itu sendiri. Berikut Pelayanan Kesehatan Reproduksi bisa melalui beberapa pihak, diantaranya:

1. Konseling dan informasi Keluarga Berencana (KB)
2. Pelayanan kehamilan dan persalinan (termasuk pelayanan aborsi yang aman, pelayanan bayi baru lahir)
3. Pengobatan infeksi saluran reproduksi (ISR) dan penyakit menular seksual (PMS), termasuk pencegahan kemandulan

Kesehatan Reproduksi Remaja adalah suatu kondisi sehat proses reproduksi yang dimiliki yang dimiliki oleh remaja. Sehat bukan berarti bebas dari penyakit ataupun bebas dari kecacatan namun, juga harus sehat secara mental. Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar mereka memiliki informasi dan pengetahuan yang benar mengenai proses reproduksi dan faktor-faktor yang ada disekitarnya. Tujuan dari program kesehatan reproduksi remaja adalah untuk membantu remaja agar memahami kesehatan reproduksi, sehingga remaja memiliki sikap dan perilaku sehat serta bertanggung jawab.

Pengetahuan yang perlu diberikan kepada remaja agar memiliki kesehatan reproduksi yang baik, antara lain :

1. Tidak menikah pada usia muda
2. Penyakit menular seksual dan HIV/AIDS serta dampaknya terhadap kondisi kesehatan reproduksi
3. Bahaya narkoba

### **Perubahan Fisik dan Biologis Remaja**

#### 1. Tumbuh Kembang Remaja

Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa remaja dibedakan dalam tiga tahap antara lain :

- a. Masa remaja awal, ( 10-13 tahun)

Pada masa individu mulai meningkatkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik, merasa ingin bebas serta adanya penyesuaian yang kuat dengan teman sebaya

b. Masa remaja pertengahan, (14-16 tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Teman sebayanya masih memiliki peran yang penting namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (self directed). Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, mencari identitas diri, mulai timbul ketertarikan pada lawan jenis, kemampuan berkhayal semakin berkembang dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan kemampuannya yang ingin dicapai .

c. Masa remaja akhir,( 17-19 tahun)

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama pada tahap ini remaja berusaha memantapkan tujuan pengembangan kemampuannya sendiri. Lebih selektif dalam memilih teman, keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri dari tahap ini.<sup>2</sup>

2. Pertumbuhan fisik pada remaja perempuan

- a. Mulai menstruasi
- b. Payudara dan panggul membesar
- c. Kulit dan rambut berminyak dan tumbuh jerawat
- d. Mulai tumbuh bulu di ketiak dan sekitar vagina
- e. pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang)

3. Pertumbuhan fisik pada remaja laki-laki :

- a. Terjadi perubahan suara menjadi besar dan berat
- b. Tumbuh bulu disekitar ketiak dan alat kelamin
- c. Tumbuh kumis

---

<sup>2</sup> Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), hlm. 32

- d. Mengalami mimpi basah
- e. Pundak dan dada bertambah besar dan bidang
- f. Pertumbuhan tulang-tulang (Tubuh bertambah berat dan tinggi)
- g. Tumbuh bulu di dada

Perubahan psikis juga terjadi pada remaja perempuan dan laki-laki pada perubahan emosi, pikiran, perasaan dan lingkungan pergaulan, yaitu:

1. Remaja lebih senang berkumpul diluar rumah dengan kelompoknya
2. Remaja lebih sering membantah atau melanggar aturab orang tua
3. Remaja ingin menonjolkan diri atau bahkan menutup diri
4. Remaja kurang mempertimbangkan maupun menjadi sangat tergantung pada kelompoknya

### **Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Reproduksi Remaja**

Perilaku seksual remaja adalah tindakan yang dilakukan berhubungan dengan dorongan seksual yang datang baik dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Sedangkan kesehatan reproduksi menurut ICPD adalah keadaan sehat jasmani, rohani, dan bukan hanya terlepas dari segala penyakit atau kecacatan semata. Faktor yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan reproduksi terbagi menjadi empat golongan yaitu :

1. Faktor sosial, ekonomi dan demografi (terutama kemiskinan,tingkat pendidikan yang rendah,dan ketidaktahuan tentang perkembangan seksual dan proses reproduksi, serta lokasi, tempat tinggal yang terpencil).
2. Faktor budaya dan lingkungan (misalnya, praktek tradisional yang berdampak buruk pada kesehatan reproduksi, kepercayaan banyak anak banyak rejeki dan ada tidaknya fasilitas pelayanan kesehatan yang mampu mengatasi gangguan jasmani dan rohani).
3. Faktor psikologis (keretakan hubungan orang tua ,rasa tidak berharganya wanita yang bisa dibeli kehormatannya oleh pria dengan materi).
4. faktor biologis (cacat sejak lahir,dsb).

Perilaku seksual merupakan salah satu bentuk perilaku manusia yang sangat berhubungan dengan kesehatan reproduksi seseorang. Sehingga faktor ini sangat mempengaruhi tercapai atau tidaknya kesehatan reproduksi seseorang,

termasuk kesehatan reproduksi remaja. Faktor penyebab perilaku seks bebas pada remaja seperti pengaruh negatif media massa, lemahnya keimanan, lemahnya pengawasan orang tua, salah dalam memilih teman dan tinggal di lingkungan yang tidak baik.<sup>3</sup>

### **Dampak Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja**

#### 1. Hamil diluar nikah

Adalah akibat dari perilaku seksual remaja yang dimana melakukan aborsi merupakan pilihan yang biasa mereka pilih. Banyak remaja putri yang terus melanjutkan kehamilannya sehingga, konsekuensi dari keputusan yang mereka ambil itu adalah melahirkan anak yang dikandungnya dalam usia yang relatif muda.<sup>4</sup>

#### 2. Penyakit menular seksual HIV/AIDS

Dampak dari perilaku seksual remaja terhadap kesehatan reproduksi adalah tertular penyakit HIV/AIDS karena kebiasaan berganti-ganti pasangan yang menyebabkan remaja semakin rentan untuk tertular PMS/HIV, sifilis, gonore, herpes, klamidia dan AIDS

#### 3. Psikologis

Dampak ini biasanya sering terjadi pada pihak perempuan atau korban utama masalah ini. Dalam pandangan masyarakat, remaja putri yang hamil di luar nikah merupakan aib keluarga, karena sudah mencontreng nama baik keluarganya. Perasaan bingung, cemas, malu, dan bersalah membuat mereka depresi dan pesimis terhadap masa depannya ketika mereka sudah mengetahui kehamilannya itu. Dan hal inilah yang juga membuat mereka terasingkan dalam lingkungannya.<sup>5</sup>

### **Strategi Meningkatkan Kesehatan Anak Remaja**

1. Memberikan penguatan positif terhadap perilaku sehat
2. Pengaruh struktur lingkungan dan sosial untuk mendukung perilaku peningkatan kesehatan

---

<sup>3</sup> Roestiyah, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2001), hlm. 57.

<sup>4</sup> Kusmiran, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*, (Jakarta: Salemba Medika, 2014), hlm.44.

<sup>5</sup> Soekidjo Notoatmodjo, *Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: Renika Cipta, 2007), hlm. 90.

3. Meningkatkan penerimaan pengetahuan dan keterampilan untuk perawatan diri yang kompeten dan menginformasikan pembuatan keputusan tentang kesehatan
4. Menyadarkan remaja terhadap aspek lingkungan dan budaya barat yang merusak kesehatan dan kesejahteraan.

### **Pentingnya Kesehatan Reproduksi Remaja**

Upaya pemeliharaan kesehatan remaja harus ditujukan untuk mempersiapkan menjadi orang dewasa yang sehat dan produktif khususnya untuk mempersiapkan generasi emas bimbingan dan konseling Indonesia. Generasi yang terbebas dari berbagai gangguan kesehatan yang dapat menghambat kemampuan menjalani kehidupan reproduksi secara sehat. Oleh sebab itu, pemerintah wajib menjamin ketersediaan sarana pelayanan reproduksi yang aman dan bermutu bagi masyarakat khususnya reproduksi perempuan, serta memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat mengenai kesehatan reproduksi, penyakit menular seksual (HIV/ AIDS), bahaya narkoba dan lain sebagainya. Dalam melakukan berbagai strategi tentunya tidak dapat bekerja sendirian. Dalam konteks bimbingan dan konseling sangat ditekankan adanya kolaborasi, yaitu kerja sama dengan pihak sekolah dan luar sekolah. Adapun bentuk kolaborasi yang bisa dilakukan dalam menyiapkan generasi emas bimbingan dan konseling ini adalah sebagai berikut:

1. Kolaborasi dengan orang tua untuk kegiatan edukasi dan pengawasan. Ketika anak di sekolah maka menjadi tugas guru untuk memberikan informasi dan mengontrol penggunaan media yang berlebihan oleh siswa dan juga pihak sekolah harus memperhatikan pergaulan siswanya. Sedangkan ketika di rumah sudah menjadi tanggung jawab orang tua untuk mengawasi segala aktivitas anaknya.
2. Kolaborasi dengan guru mata pelajaran dalam hal pengembangan keterampilan dan sikap. Dimana guru mata pelajaran diminta untuk memantau perkembangan siswa di dalam kelas terutama dalam sikap dan cara berpikir seorang siswa.



3. Kolaborasi dengan wali kelas dalam memberikan motivasi sekaligus nasehat pada siswa tentang penggunaan alat komunikasi dan perilaku yang tidak baik.
4. Kolaborasi dengan kepala sekolah untuk menanamkan pola hidup sehat dan memberikan pemahaman mengenai pentingnya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja di sekolah.

Untuk mencapai hasil yang bermutu, diperlukan proses pendidikan yang juga bermutu. Kemampuan yang diberikan melalui proses pendidikan bermutu tidak hanya menyangkut aspek akademis saja, tetapi juga menyangkut berbagai aspek kehidupan yakni aspek kesehatan, sosial, lingkungan dan kematangan pribadi dalam memahami pentingnya kesehatan reproduksi dalam menyiapkan generasi yang sehat. Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral proses pendidikan memiliki kontribusi dalam penyiapan SDM generasi emas yang bermutu.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, peserta didik merupakan individu yang sedang dalam proses berkembang yaitu berkembang ke arah kematangan. Untuk mencapai kematangan, remaja sebagai generasi emas tidak terlepas dari pengaruh lingkungan fisik, psikis maupun sosial. Bimbingan dan konseling sendiri seharusnya juga tidak hanya berfokus pada kesehatan reproduksi remaja saja tetapi juga memperhatikan perkembangan dari remaja tersebut. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa bimbingan dan konseling akan sangat berperan dalam menghadapi dan mempersiapkan generasi emas bimbingan dan konseling yang bermutu. Oleh karena itu, perlu adanya kajian tentang bagaimana peran bimbingan dan konseling untuk menghadapi generasi emas bimbingan dan konseling yang produktif.

## **Penutup**

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Kesehatan Reproduksi adalah keadaan secara fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran dan sistem

reproduksi. Faktor yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan reproduksi terbagi menjadi empat golongan yaitu faktor sosial, faktor budaya dan lingkungan, faktor psikologis, faktor biologis . Faktor yang Mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja, yaitu faktor sosial, ekonomi, budaya perilaku lingkungan yang tidak sehat, dan ada tidaknya fasilitas pelayanan kesehatan yang mampu mengatasi gangguan jasmani dan rohani. Dampak perilaku seksual pada remaja adalah hamil diluar nikah, penyakit menular seksual HIV/AIDS, psikologis.

Strategi meningkatkan kesehatan anak remaja ada 4 yaitu memberikan penguatan positif terhadap perilaku sehat, pengaruh struktur lingkungan dan sosial untuk mendukung perilaku peningkatan kesehatan, meningkatkan penerimaan pengetahuan dan keterampilan untuk perawatan diri yang kompeten dan menginformasikan pembuatan keputusan tentang kesehatan dan menyadarkan remaja terhadap aspek lingkungan dan budaya barat yang merusak kesehatan dan kesejahteraan.

#### **Daftar Pustaka**

- Agustiani, Hendriati. *Psikologi Remaja*. Bandung : PT Refika Aditama, 2006.
- BKKBN. *Tanya Jawab Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Yayasan Mitra Inti, 2001
- Kusmiran. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika, 2014.
- Notoatmodjo. Soekidjo. *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta. 2007
- Roestiyah. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2001.
- Sarwono, Sarlito. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers, 2013.