

REMAJA “ISTIMEWA”

(Bagaimana & seperti apa karakteristik remaja)

Oleh : dr Seshy Tinartayu

Training for Youth Volunteer on ASRH and Community Mobilization

UNALA, 8 Maret 2019



Kesehatan Reproduksi (Kespro) Remaja (KRR)

- **Kespro** : sehat fisik, mental, & sosial secara utuh, **tidak hanya** bebas penyakit yg berkaitan dengan sistem, fungsi, & proses reproduksi.
- **Ruang lingkup** kespro menurut *International Conference Population and Development* (ICPD) th 1994 di Kairo :
 - KIA & KB
 - **Pencegahan & penanganan IMS (termasuk HIV/AIDS)**
 - **kespro remaja**
 - pencegahan & penanganan komplikasi aborsi
 - pencegahan & penanganan infertilitas
 - kesehatan reproduksi usia lanjut
 - deteksi dini kanker reproduksi & kespro lainnya (kekerasan seksual, sunat perempuan, dll)
- **Tujuan Pelayanan Kespro remaja** :
 - Mencegah & melindungi remaja dari perilaku **seksual berisiko** (seks pranikah → KTD, seksual berganti pasangan, aborsi tdk aman, & perilaku berisiko tertular IMS (HIV)) & **perilaku berisiko lainnya** (penyalahgunaan napza & perilaku gizi buruk → masalah gizi)
 - Mempersiapkan remaja menjalani kehidupan reproduksi yg sehat & bertanggung jawab (persiapan fisik, psikis, sosial utk menikah & menjadi orang tua pd usia matang)

Definisi & Populasi Remaja

Definisi remaja

- UU Perlindungan Anak dan Permenkes RI No.25 th 2014 : usia 10-18 tahun
- WHO : usia 10-19 tahun
- BKKBN : usia 10-24 tahun dan belum menikah

Populasi remaja

- Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk (Sensus Penduduk 2010) sebanyak.
- Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014).

Gender VS Kodrat

- Gender adalah **pembedaan peran, kedudukan, tanggung jawab, dan pembagian kerja** antara laki-laki dan perempuan yang ditetapkan oleh masyarakat berdasarkan sifat perempuan dan laki-laki yang dianggap pantas menurut norma, adat istiadat, kepercayaan atau kebiasaan masyarakat.
- Kodrat adalah sesuatu yang ditetapkan oleh Tuhan YME, sehingga **manusia tidak mampu untuk merubah atau menolak. Bersifat universal**, misalnya Kodrat perempuan : melahirkan, menstruasi dan menyusui. Kodrat laki-laki : mempunyai sperma adalah kodrat bagi laki-laki.
- Ketidakadilan gender merupakan kondisi tidak adil akibat sistem dan struktur sosial. Laki-laki dan perempuan berbeda hanya karena kodrat yg berbeda. Keadilan gender akan dapat terjadi jika tercipta suatu kondisi di mana porsi dan siklus sosial perempuan dan laki-laki setara, serasi, seimbang dan harmonis.

(Sumber :Badan Pusat Statistik, www.bps.go.id)

Tanda Perkembangan Reproduksi Remaja

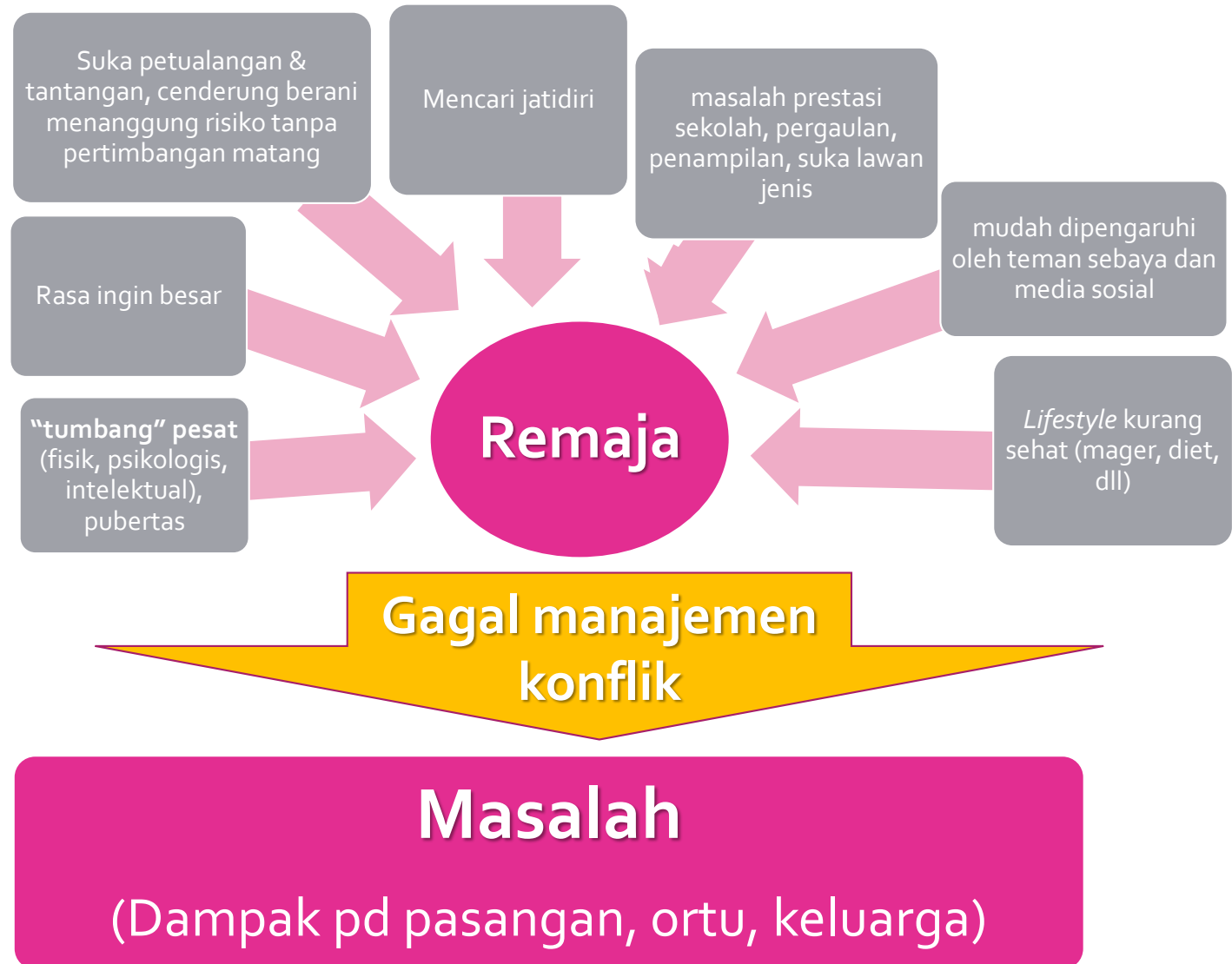
- **Tanda seks primer** (berhubungan langsung dg organ seks : haid & mimpi basah.

- **Tanda seks sekunder**

remaja laki-laki : perubahan suara, tumbuhnya jakun, penis & buah zakar bertambah besar, terjadinya ereksi & ejakulasi, badan berotot, tumbuhnya kumis, cambang dan rambut di sekitar kemaluan dan ketiak.

remaja putri : payudara membesar, pinggul melebar, &tumbuhnya rambut di ketiak dan sekitar kemaluan.

Karakteristik "unik" Remaja



Masalah yg Mungkin Muncul pada Remaja

- Perilaku berisiko
- Harus menanggung akibat (jangka pendek /panjang) berbagai masalah kesehatan fisik & psikososial
- Resiko tertular penyakit menular seksual (gonore, sifilis, herpes simpleks (genitalis), clamidia, kondiloma akuminata, dan HIV/AIDS.
- Remaja perempuan terancam KTD, pengguguran yg tidak aman, infeksi organ reproduksi, anemia, kemandulan, & kematian karena pendarahan atau keracunan kehamilan.
- Dampak lainnya depresi, hilang kesempatan melanjutkan pendidikan, & melahirkan bayi kurang sehat.

Fakta Tentang Remaja

- SDKI 2012 : pengetahuan remaja tentang kespro belum memadai (hanya 35,3% perempuan & 31,2% laki-laki usia 15-19 th tahu bahwa hub sex 1x dapat menyebabkan hamil.
Gejala PMS kurang diketahui oleh remaja. Informasi tentang HIV hanya 9,9% perempuan dan 10,6% laki-laki.
- Kehamilan remaja berdampak negatif pd kesehatan remaja & bayinya, juga dampak sosek, berisiko lahir prematur, BBLR, perdarahan persalinan, meningkatkan kematian ibu & bayi. Erat dg kehamilan tdk dikehendaki & aborsi tdk aman.
- Persalinan ibu usia <20 th memiliki kontribusi tingginya AKN, bayi, & balita. SDKI AKN, postneonatal, bayi dan balita pada ibu yang berusia <20th> dibandingkan pada ibu usia 20-39 th.

Fakta Tentang Remaja

- Pola makan remaja dari *Global School Health Survey* th 2015
 - Tidak selalu sarapan (65,2%)
 - Jarang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%)
 - Sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%)
 - Kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%).
- **resiko terjadinya penyakit tidak menular.**
-

GERMAS Remaja KEK (Kurang Energi Kronis)

Kurang Gizi Buat Remaja Kurang Energi

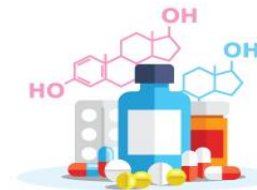
Banyak remaja Indonesia yang mengalami masalah kesehatan **Kurang Energi Kronis (KEK)**.

Penyebab Remaja KEK



Terpengaruh alasan psikososial

Seperti penampilan & tidak percaya diri terlihat gemuk



Dampak KEK

Meningkatkan risiko berbagai penyakit
infeksi & gangguan hormonal

Pencegahan

Konsumsi makanan bergizi seimbang



#Gizi adalah Investasi Bangsa
#GERMAS

Masalah yg Mungkin Muncul pada Remaja



4 Masalah Kesehatan Remaja Indonesia



Kampanye kesehatan dan gizi remaja perlu diaktifkan karena masalah kesehatan mengancam masa depan remaja Indonesia.



1. Kurang Zat Besi (Anemia)

Menurunkan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran & produktivitas



2. Kurang Tinggi Badan (stunting)

Menurunkan fungsi kognitif, kekebalan & sistem metabolisme tubuh



3. Kurang Energi Kronis (Kurus)

Kurang asupan gizi, baik karena alasan ekonomi maupun psikososial (penampilan)

4. Kegemukan (Obesitas)

Gaya hidup yang tidak sehat & kurang melakukan aktivitas fisik



#GERMAS

#GiziInvestasiBangsa

#GerakanMasyarakatHidupSehat

Sumber : Kementerian Kesehatan RI | Produksi 03-07-2018

Fase Remaja, Fase Labirin

3% populasi remaja yang mengalami depresi adalah perempuan



Depresi pada Remaja Tanda-tanda yang muncul



Sedih dan merasa tidak berdaya



Mudah tersinggung dan pemarah



Kekurangan motivasi dan antusiasme



Performa buruk di sekolah dan sulit berkonsentrasi



Perubahan nafsu makan dan kebiasaan tidur



Sering merasa nyeri tak berulasan



Sering ingin bunuh diri

Makanan yang Meningkatkan Mood

Segar

Mengandung lemak baik

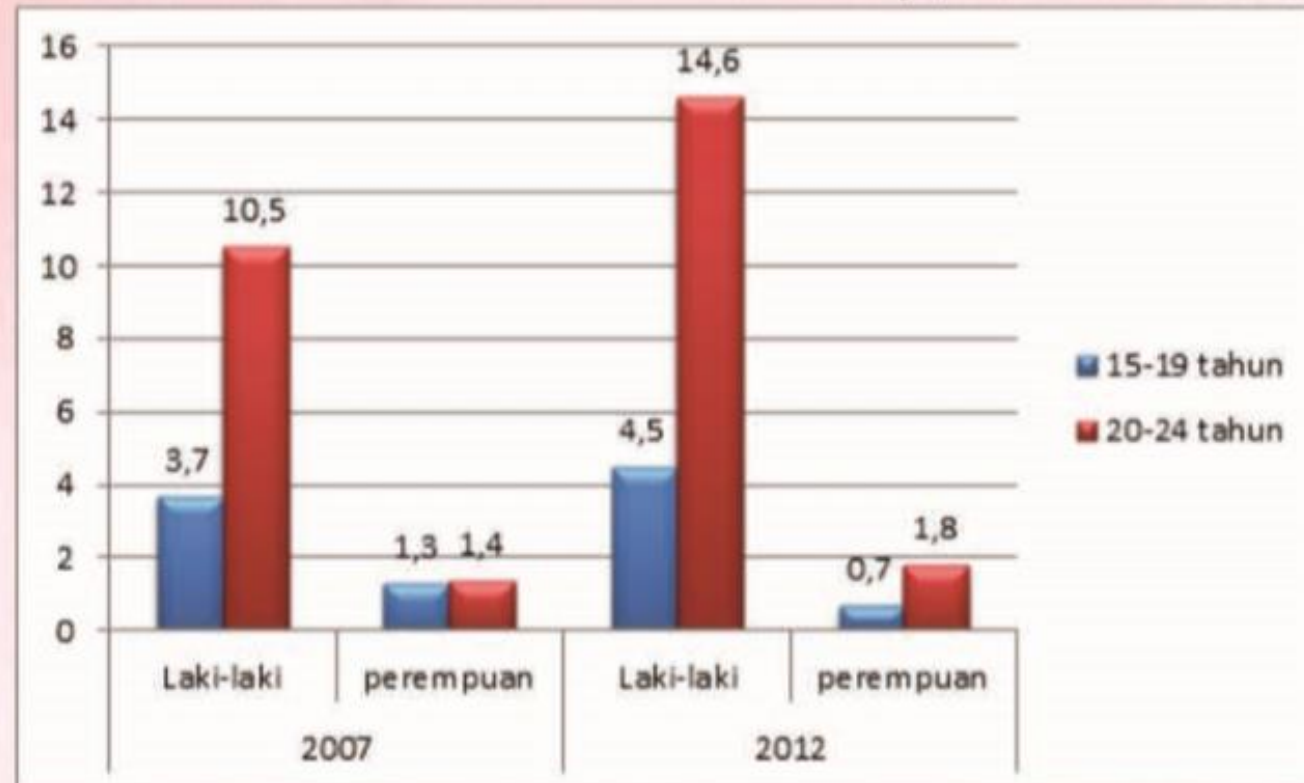
Kadar protein yang cukup

Hindari mengonsumsi gula

Fakta Tentang Remaja

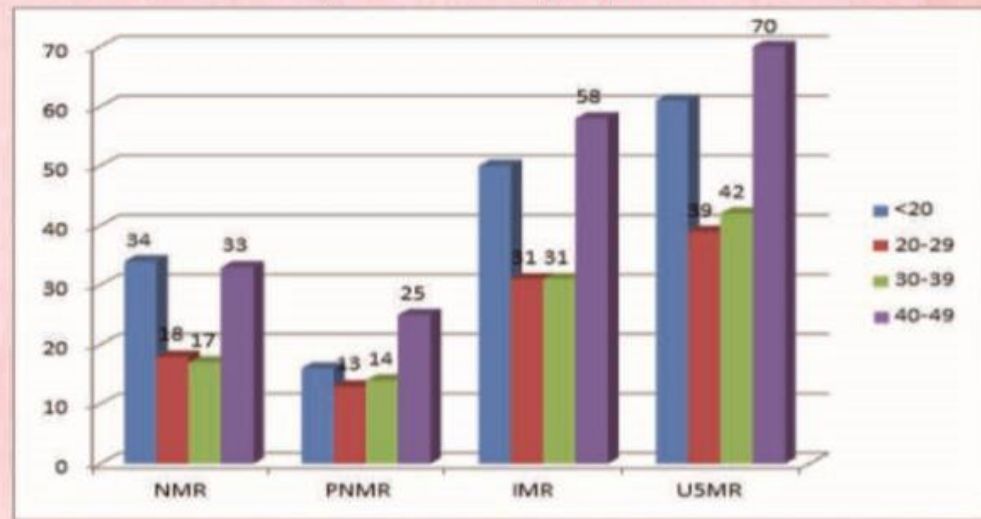
- Proporsi terbesar berpacaran I x usia 15-17 th, 33,346% perempuan & 34,54% laki-laki mulai pacaran usia <15 th → usia ini belum memiliki keterampilan hidup (*life skills*) yg memadai → berisiko pacaran tidak sehat (hubungan seks pra nikah)
- Alasan hubungan seksual pranikah : penasaran/ ingin tahu (57,5% pria), terjadi begitu saja (38% perempuan) & dipaksa oleh pasangan (12,6% perempuan)

Gambar 1. Persentase Seks Pra Nikah Pada Remaja, Tahun 2007 dan 2012



Sumber: SDKI 2007 dan 2012 Kesehatan Reproduksi Remaja, Badan Pusat Statistik

Gambar 5. Angka Kematian Neonatal, Bayi dan Balita Menurut Usia Ibu, SDKI 2012

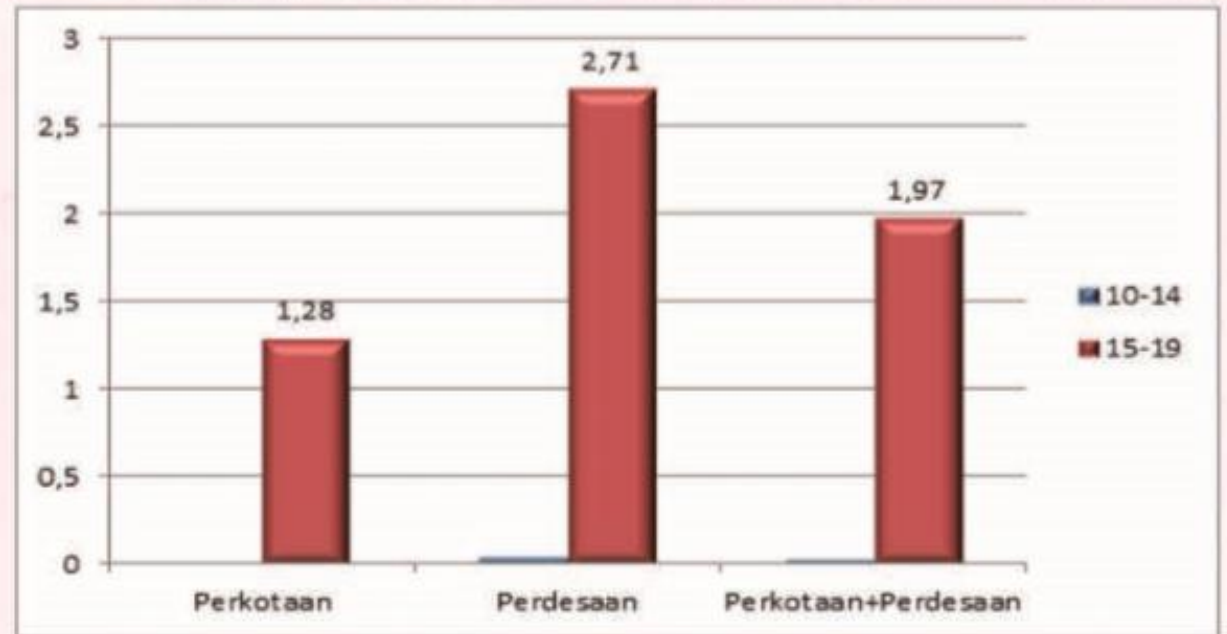


Keterangan: NMR = Neonatal Mortality Rate, Angka Kematian Neonatal
PNMR= Post Neonatal Mortaliti Rate, Angka Kematian Post Neonatal
IMR= Infant Mortality Rate, Angka Kematian Bayi
USMR= Under Five Mortality Rate, Angka Kematian Balita

Sumber: SDKI 2012, Badan Pusat Statistik

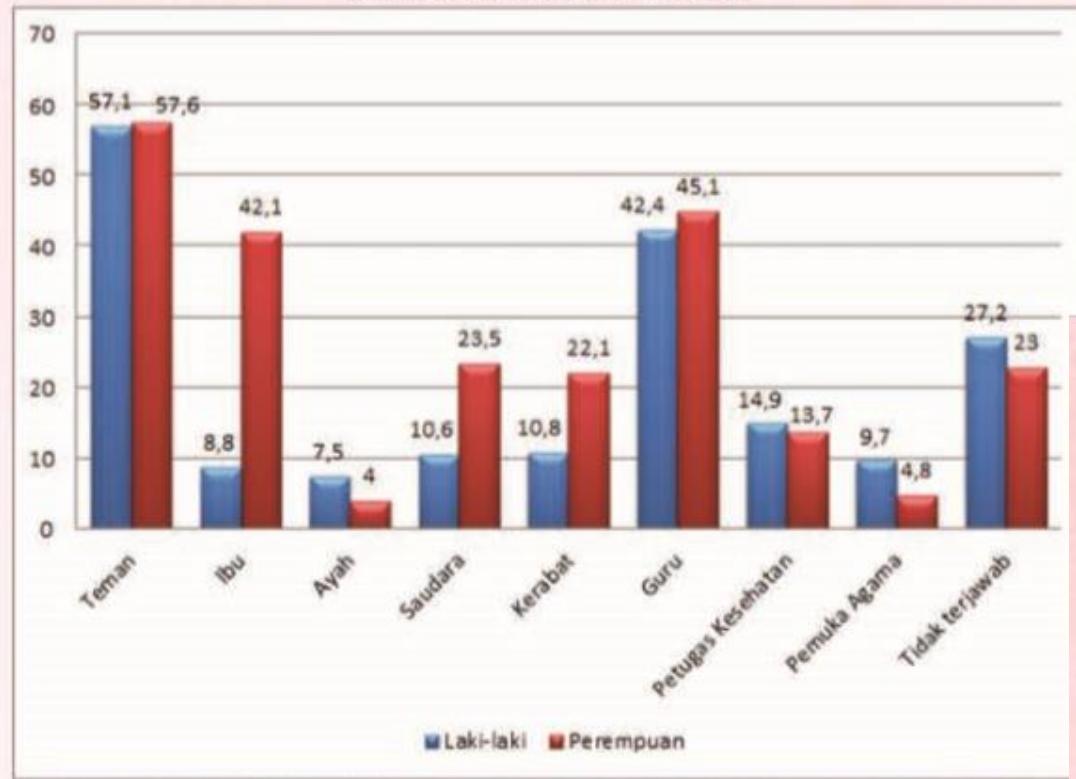
Fakta Tentang Remaja

Gambar 7. Proporsi Kehamilan Remaja di Indonesia Tahun 2013



Sumber: Riskesdas 2013, Kementerian Kesehatan

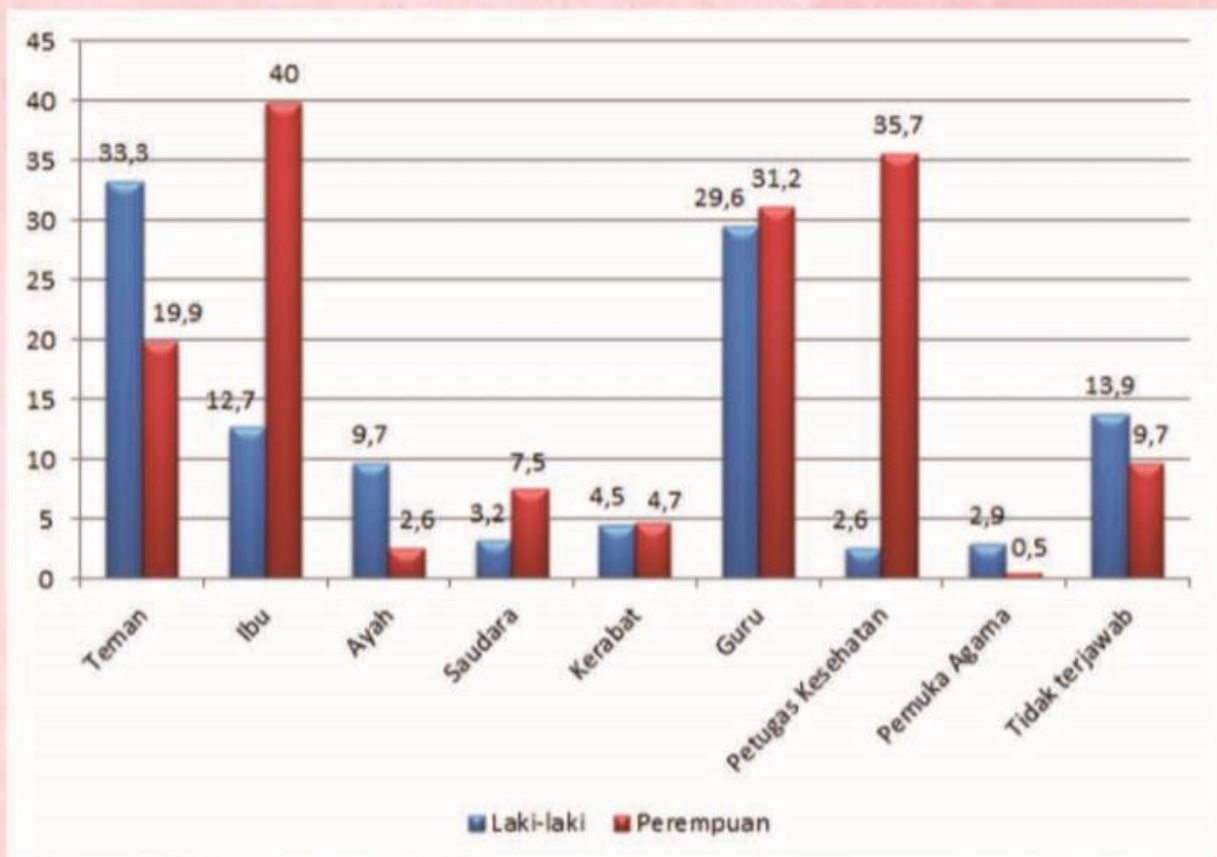
Gambar 8. Teman Diskusi tentang Kesehatan Reproduksi Remaja 15-19 Tahun di Indonesia Tahun 2013



Sumber: SDKI 2012 Kesehatan Reproduksi Remaja, Badan Pusat Statistik

Fakta Tentang Remaja

Gambar 9. Sumber Informasi Kesehatan Reproduksi yang Disukai Remaja 15-19 Tahun di Indonesia Tahun 2013



Sumber: SDKI 2012 Kesehatan Reproduksi Remaja, Badan Pusat Statistik

HIV dan AIDS
samakah

???

Fakta pengetahuan remaja tentang HIV/AIDS

- Menurut laporan PBB, **1 remaja putri, berusia 15 & 19 th, tertular HIV setiap 3 menit/hari**
- kematian terkait AIDS di antara semua kelompok usia lain menurun sejak 2010, tapi tidak berkurang pada kelompok usia 15 - 19 th.
- Th 2017, sebanyak 1,2 juta remaja usia 15 -19 th hidup dengan HIV, dan 3 dari 5 remaja di kelompok tersebut adalah remaja putri (UNICEF).

(Sumber : www.voaindonesia.com)

- Pengetahuan HIV dan AIDS pada remaja dengan katagori baik : 51,1 %, kurang : 48,9 %.
- Persentase remaja yang mampu menjawab dengan benar pengetahuan HIV dan AIDS : 0,3 %.
- Pengetahuan HIV dan AIDS pada remaja di perkotaan cenderung lebih baik dibandingkan di perdesaan.
- Menurut tingkat pendidikan : pengetahuan HIV dan AIDS cenderung lebih baik pada remaja dengan pendidikan di atas SMP.

(Sember : Sudikno, 2011, *Pengetahuan HIV dan AIDS pada remaja pada remaja di Indonesia (Analisis Data Riskedas 2010)*)

HIV/AIDS

- Penyebab HIV Virus → terpapar udara dalam hitungan mati
- Penularan :
 - Pembuluh darah (IV) langsung (suntikan, transfusi) → manifestasi 5-10th
 - Non-IV (ciuman, kontak luka, hubungan sex) → manifestasi 1-2th
- Pemeriksaan awal : rapid tes (darah)
- Menggambarkan sistem kekebalan tubuh CD₄
- AIDS fase berat HIV, CD₄ < 200
- Bisa ditekan dengan ARV

Layanan KRR

- Program KRR diintegrasikan dalam Program Kesehatan Remaja di Indonesia. Kemenkes (sejak tahun 2003), telah mengembangkan **Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)** dg pelayanan konseling & peningkatan kemampuan remaja dalam menerapkan Pendidikan & Keterampilan Hidup Sehat (PKHS).
- Program PKPR optimal dg jejaring dan terintegrasi dengan lintas program, lintas sektor, organisasi swasta, dan LSM kesehatan. PKPR dapat dilaksanakan di puskesmas, RS, sekolah, karang taruna, gereja atau tempat lain dimana remaja berkumpul → **puskesmas paling tepat** (layanan dasar, ada nakes, UKS)

Daftar Singkatan

- AKN : Angka Kematian Neonatus
- BKKBN : Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional
- GERMAS : Gerakan Masyarakat Sehat
- IMS : Infeksi Menular Seksual
- KTD : Kehamilan Tidak Diinginkan
- SDKI : Survei Demogravi Kesehatan Indonesia
- WHO : World Health Organization

Sumber Referensi

- Info DATIN, PUSDATIN Kemenkes RI, www.dinkes.go.id