

BUKU PEGANGAN

BAGI SISWA SMP DALAM PROGRAM KESEHATAN REMAJA



Ns. Tantut Susanto, M.Kep, Sp.Kep, Kom, PhD
Ns. Kholid Rosyidi MN, MNS
Soekma Yeni Astuti M.Sn

**BUKU PEGANGAN BAGI SISWA SMP DALAM
PROGRAM KESEHATAN REMAJA**



Tim Penyusun:

Ns. Tantut Susanto, M.Kep., Sp.Kep, Kom, Ph.D

Ns. Kholid Rosyidi MN, MNS

Soekma Yeni Astuti M.Sn

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS JEMBER

FAKULTAS KEPERAWATAN

2019

**BUKU PEGANGAN
BAGI SISWA SMP DALAM
PROGRAM KESEHATAN
REMAJA
2019**



**BUKU PEGANGAN BAGI SISWA
SMP DALAM
PROGRAM KESEHATAN
REMAJA
2019**

Penyusun :

Ns. Tantut Susanto, M.Kep., Sp.Kep, Kom, Ph.D
Ns. Kholid Rosyidi MN, MNS
Soekma Yeni Astuti M.Sn

Editor :

Aldi Rahardian Pujiono
Lutfian

ISBN:

978-623-90636-4-1

Penata Isi :

Laraswati Ayuning Luky
Olifia Nafa Jelita

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya dengan rahmat-Nyalah kami dapat menyelesaikan pembuatan modul yang berjudul “Buku Pegangan bagi Siswa SMP dalam Program Kesehatan Remaja ” dengan lancar dan tepat pada waktunya.

Tidak lupa ucapan terimakasih untuk kerjasama para dosen lainnya dan kontribusi dari mahasiswa yang membantu pada penyusunan modul ini, karena dengan kerjasama mereka penyusunan Modul dapat diselesaikan dengan baik.

Meskipun kami telah menggunakan beberapa referensi dari internet dan buku untuk menunjang materi pada penyusunan modul ini, namun kami menyadari di dalam penyusunan modul kami masih memiliki kekurangan.

Ucapan terima kasih pada fakultas keperawatan, LP2M Universitas Jember, dan DRPM untuk program PKM tahun 2019 dengan nomor kontrak 058/SP2H/PPM/DRPM/2019

Sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat kami butuhkan agar penyusunan modul bisa lebih baik lagi.

Akhir kata kami berharap untuk modul ini bisa bermanfaat untuk pembaca khususnya siswa SMP agar digunakan sebagai pegangan untuk mengetahui materi mengenai kesehatan reproduksi pada remaja dan dapat meningkatkan kesehatan pada reproduksi di usia remaja.

Jember, Juli 2019

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
PENDAHULUAN	vi
I. TUMBUH KEMBANG REMAJA.....	1
II. KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA.....	6
III. GENERASI BERENCANA (GenRe)	8
IV. INFEKSI MENULAR SEKSUAL DAN INFEKSI SALURAN REPRODUKSI	10
V. NARKOTIKA, ALKOHOL PSIKOTROPIKA DAN ZAT ADIKTIF LAINNYA.....	13
VI. GIZI REMAJA.....	17
VII. ROKOK.....	26
VIII. KENALAKAN REMAJA.....	29
DAFTAR PUSTAKA	33
DAFTAR GAMBAR	35

PENDAHULUAN

Remaja selama tumbuh kembangnya memerlukan perawatan yang baik dari berbagai pihak, baik keluarga, sekolah, dan masyarakat (T Susanto, Rahmawati, & Sulistyorini, 2012), termasuk juga dalam aspek fasilitasi pertumbuhan dan perkembangan kesehatan reproduksi remaja. Dalam tahap perkembangannya, remaja mencoba perilaku baru dan mencari tantangan karena dorongan perkembangan baik secara fisik, psikologis, kognitif, dan emosionalnya (Ritanti, Wiarsih, Dewi, & Susanto, 2017). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi perilaku seksual aktif pada remaja laki-laki (56,6%) lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan (43,7%) yang berhubungan dengan factor sikap negative terhadap kesehatan reproduksi remaja (T. Susanto et al., 2016). Sementara itu, perilaku seksual aktif pada remaja laki-laki berkaitan dengan perilaku pacaran, sedangkan pada remaja perempuan berkaitan dengan kurangnya akses informasi terkait dengan penggunaan obat-obatan terlarang (T. Susanto et al., 2016). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku kesehatan reproduksi remaja memerlukan penanganan yang baik dalam mewujudkan remaja yang sehat.

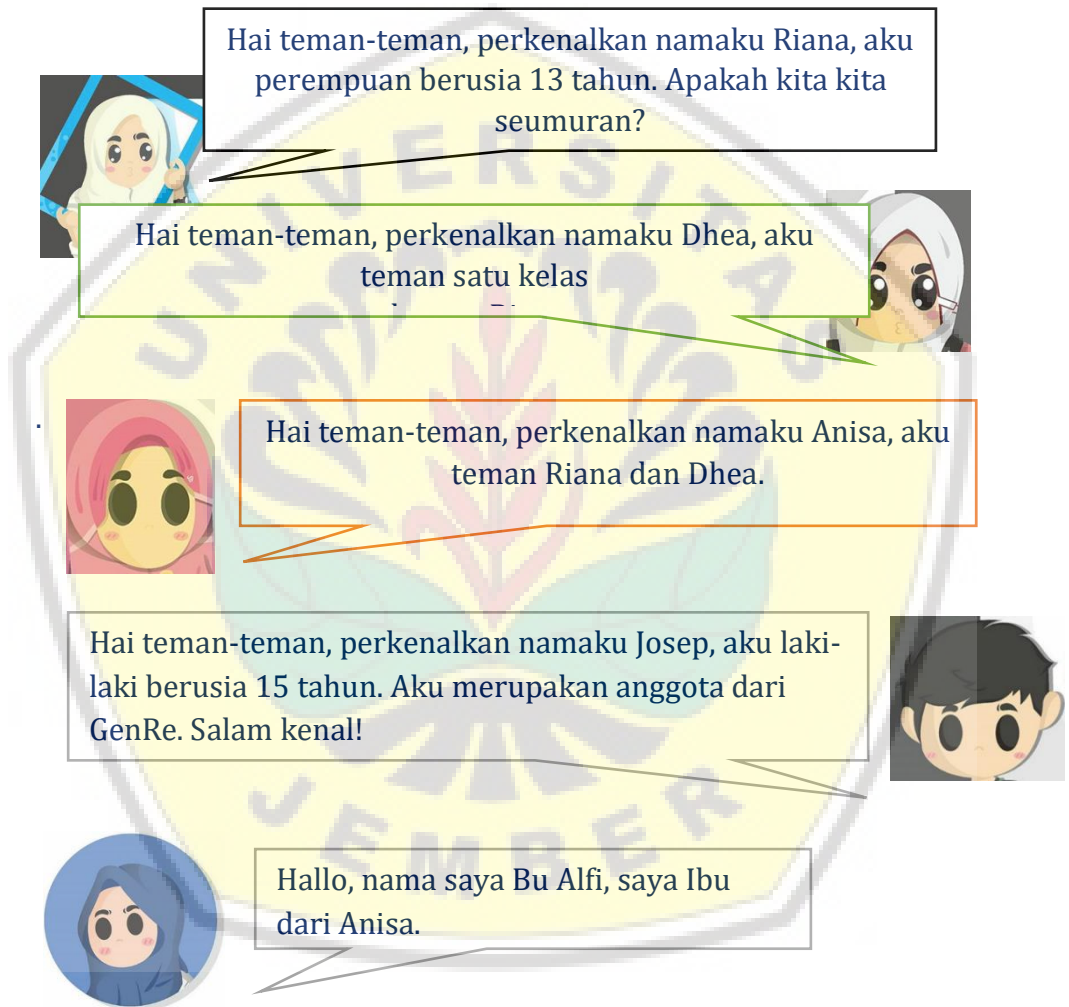
Dilain pihak, imaturitas perkembangan selama pubertas pada remaja laki-laki (22,7%) lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan (18,4%), tetapi untuk sikap negative pada kesehatan reproduksi pada remaja perempuan (40,6%) lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki (37,1%) yang berkaitan dengan factor usia, komunikasi dengan orang tua, dan tahap perkembangan pubertas (Tantut Susanto, Saito, et al., 2016). Keluarga sebagai pranata social pertama merupakan elemen penting dalam membentuk karakter remaja sehat (Tantut Susanto, 2012) dengan penguatan struktur dan fungsi keluarga (Tantut Susanto et al., 2018) dalam pencapaian tugas perkembangan keluarga remaja. Berdasarkan hasil penelitian, terapi keperawatan keluarga mampu memnadirikan keluarga dalam memfasilitasi kemandirian keluarga dengan pemenuhan kebutuhan kesehatan reproduksi remaja (Tantut Susanto, 2010). Dilain pihak, hasil program pojok remaja di sekolah mampu meningkatkan ketrampilan hidup remaja dalam kesehatan reproduksi (Tantut Susanto, Rahmawati, & Sulistyorini, 2013). Untuk

Digital Repository Universitas Jember

itu, program kesehatan reproduksi remaja di sekolah dan keluarga perlu untuk dikembangkan dalam memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Kondisi remaja di masyarakat pun mulai terjadi perubahan dan pergeseran tata nilai. Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa persepsi tentang sex, gender, dan norma kesehatan mempengaruhi persepsi remaja dalam perencanaan keluarga di kemudian hari, dan yang mempengaruhi jenis pernikahan adalah perilaku kesehatan reproduksi (Tantut Susanto, Kimura, Tsuda, Wuri Wuryaningsih, & Rahmawati, 2016). Hasil analisis program kesehatan reproduksi remaja di tatanan layanan kesehatan pun masih kurang mendukung pelaksanaan program kesehatan reproduksi bagi remaja (Tantut Susanto, 2011), sehingga perilaku dan sikap remaja putri selama menstruasi dari hasil survei di sekolah pun menunjukkan kurang optimal dalam perilaku kesehatan reproduksi (Tantut Susanto, 2017).

Untuk itu diperlukan adanya suatu buku pengangan bagi remaja, terutama remaja usia siswa sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam mengenal kesehatan reproduksi remaja, sehingga akan terbentuk remaja yang sehat reproduksinya. Buku pengangan program kesehatan reproduksi remaja siswa SMP ini disusun dalam upaya memfasilitasi program kesehatan reproduksi remaja di tatanan sekolah. Acuan buku pengangan program kesehatan reproduksi siswa SMP ini berisikan informasi terkait dengan (1) Tumbuh Kembang Remaja; (2) Kesehatan Reproduksi Remaja; (3) Generasi Berencana (Genre); (4) Infeksi Menular Seksual Dan Infeksi Saluran Reproduksi; (5) Narkotika, Alkohol Psikotropika Dan Zat Adiktif Lainnya; (6) Gizi Remaja; (7) Rokok; dan (8) Kenalakan Remaja. Semoga buku ini mampu menjadi pengangan remaja siswa SMP dalam mengenal kesehatan reproduksi remaja.



- SELAMAT MEMBACA -



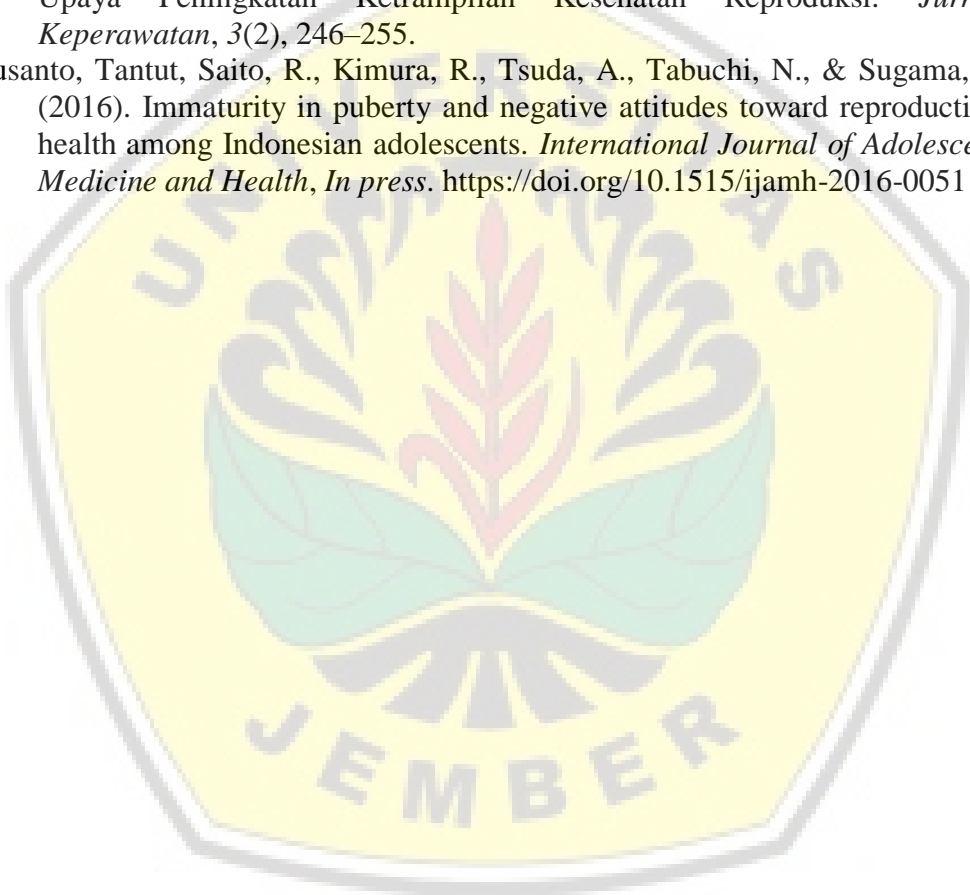
DAFTAR PUSTAKA

- Ankad R. B et al. Effect of Short Term Pranayama and Meditation on Respiratory Parameters in Healthy Individuals. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*. 2011.Vol. 3 No. 6. Hal : 1-8 13.
- Brenes A, Roura E. Essential oils in poultry nutrition: main effects and modes of action. *Animal Feed Sci. Tech.* 158(1–2), 1–14 (2010).
- Dinesh T et al. Comparative Effect of 12 Weeks of Slow and Fast Pranayama Training on Pulmonary Function in Young, Healthy Volunteers : A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Yoga*. 2015.Vol. 8.P 21-35.
- Ritanti, Wiarsih, W., Dewi, I., & Susanto, T. (2017). A phenomenological study of families with drug-using children living in the society. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 4(3), 100–107. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2017.04.001>
- Ruprai K. R., Kamble P., Kurwale M. Effect of Yoga Training on Breathing Rate and Lung Functions in Patients of Bronchial Asthma. *International Journal of Recent Trends in Science and Technology*. 2013.Vol. 5, Issue 3. Hal: 15-23. 19.
- Susanto, T., Rahmawati, I., Wuryaningsih, E. W., Saito, R., Syahrul, Kimura, R., ... Sugama, J. (2016). Prevalence of factors related to active reproductive health behavior: a cross-sectional study Indonesian adolescent. *Epidemiology and Health*, 38.
- Susanto, T, Rahmawati, I., & Sulistyorini, L. (2012). Pojok Remaja: Upaya Peningkatan Ketrampilan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 246–255. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2601>
- Susanto, Tantut. (2010). Pengaruh terapi keperawatan keluarga terhadap tingkat kemandirian keluarga dengan permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja di kelurahan ratujaya kecamatan pancoran mas kota depok. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 190–198. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/412/3370>
- Susanto, Tantut. (2011). Analisis Situasi penerapan manajemen pelayanan keperawatan kesehatan komunitas : Pelayanan Kesehatan Peduli remaja (adolescent friendly) pada pemenuhan kebutuhan kesehatan reproduksi aggregate reaja di kelurahan Tugu kecaatan Cimanggis Kota Depok. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 119–130.
- Susanto, Tantut. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Aplikasi Teori pada Praktik Asuhan Keperawatan Keluarga* (1st ed.). Jakarta: Trans Info Media.
- Susanto, Tantut. (2017). PELAYANAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SEKOLAH: ANALISIS KOMPARATIF MENSTRUASI PADA REMAJA USIA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) DI

Digital Repository Universitas Jember

JEMBER. *Jurnal Keluarga Berencana (KB)*, 2(1), 11–21.

- Susanto, Tantut, Arisandi, D., Kumakura, R., Oda, A., Koike, M., Tsuda, A., ... Sugama, J. (2018). Development and Testing of the Family Structure and Family Functions Scale for Parents Providing Adolescent Reproductive Health Based on the Friedman Family Assessment Model. *Journal of Nursing Measurement*, 26(2), 1–20.
- Susanto, Tantut, Kimura, R., Tsuda, A., Wuri Wuryaningsih, E., & Rahmawati, I. (2016). Persepsi remaja dalam perencanaan keluarga di daerah rural dan urban kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. *Jurnal Keluarga Berencana*, 1(1), 1–12.
- Susanto, Tantut, Rahmawati, I., & Sulistyorini, L. (2013). Pojok Remaja : Upaya Peningkatan Ketrampilan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 246–255.
- Susanto, Tantut, Saito, R., Kimura, R., Tsuda, A., Tabuchi, N., & Sugama, J. (2016). Immaturity in puberty and negative attitudes toward reproductive health among Indonesian adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, In press. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0051>



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <https://unudb.files.wordpress.com/2014/12/puber.jpg>

Gambar 2. https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQy9ESmKl8ny_OMlyZKHWmsS0ytcL8bEITpm7YHRT2ZazNJUDga

Gambar 3. https://s.republika.co.id/uploads/images/inpicture_slide/keluarga-bahagia-ilustrasi-170209120259-296.png

Gambar 4. <http://beritakompas.com/2017/06/03/anda-mengalami-sakit-perut-pada-saat-anda-menstruasi-atasi-lah-sakit-tersebut-dengan-cara-ini/>

Gambar 5. <http://www.genreindonesia.com/wp-content/uploads/2019/03/genre-new-2019-1.png>

Gambar 6. <https://planet.merdeka.com/sehat/ketahui-disini-obat-gonore-paling-ampuh-saat-ini.html>

Gambar 7. <https://www.gamatbiogold.com/wp-content/uploads/2017/10/Obat-Untuk-Raja-Singa.jpg>

Gambar 8.

<https://www.google.com/search?tbm=isch&q=gambar+penyakit+ims&sa=X&ved=0ahUKEwiMsP3B8JvAhWG7XMBHZn3BCwQrNwCCDwoAQ&biw=1366&bih=625&dpr=1>

Gambar 9.

<https://www.google.com/search?tbm=isch&q=contoh+gambar+napza&sa=X&ved=0ahUKEwiU0PmM8ZvjAhU37nMBHdhFBfQQRNwCCD4oAQ&biw=1366&bih=625&dpr=1#imgsrc=UHzdbYwoR85H9M:>

Gambar 10.

<https://www.google.com/search?tbm=isch&q=contoh+gambar+napza&sa=X&ved=0ahUKEwiU0PmM8ZvjAhU37nMBHdhFBfQQRNwCCD4oAQ&biw=1366&bih=625&dpr=1>

Gambar 11. <http://1.bp.blogspot.com/-UbuGwyWeYC0/UFVDwG96mCI/AAAAAAAAAF8/P-3b-vcIyfo/s1600/Asal+mula+FARMASI.JPG>

Gambar 12.

<https://asset.kompas.com/crop/0x0:844x563/750x500/data/photo/2018/04/09/268834921.jpg>

Digital Repository Universitas Jember

Gambar 13. <https://2.bp.blogspot.com/-7HpHHkcqIAI/WaonyDnRIJI/AAAAAAAAAJ8o/mC09Eb2S4O0e5r5pYqAQJMZPUIxusAILwCK4BGAYYCw/s1600/POSTE%2BANTI%2BNARKOBA.png>

Gambar 14. <https://myrealdomain.com/images/clipart-healthy.png>

Gambar 15. <https://klinikvaksinasi.com/wp-content/uploads/2016/02/image001.png>

Gambar 16. <http://jakartakita.com/wp-content/uploads/2015/03/Gizi-Buruk.jpg>

Gambar 17. https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSI7ndUPtsvDs8yPpTN7_K-JwZg05n_1g4fQOXuuYxMDKh-k2E18A

Gambar 18. <http://sejarahunik.net/wp-content/uploads/2018/01/Gethuk-magelang.jpg>

Gambar 19. https://awsimages.detik.net.id/visual/2016/05/19/d2398827-c093-4a0f-957e-ecae998bfb26_169.jpg?w=650

Gambar 20. <http://hasrianrudisetiawan1.blogspot.com/2016/08/melindungi-generasi-muda-dari-bahaya.html>

Gambar 21. <http://mtcc.umy.ac.id/inti-bahaya-merokok-bagi-kesehatan/>

Gambar 22. https://www.google.com/search?q=bahaya+rokok&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjtyJ7n76XjAhUMMI8KHapMA8sQ_AUIECgB#imgrc=gpTN-0FNqo-lrM:

BUKU PEGANGAN

BAGI SISWA SMP DALAM PROGRAM KESEHATAN REMAJA

Buku ini berisikan materi tentang tumbuh kembang remaja, kesehatan reproduksi remaja, Generasi Berencana (GenRe), infeksi menular seksual dan infeksi saluran reproduksi, narkotika, alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya, gizi remaja, rokok dan kenakalan remaja.