

EDUKASI MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DENGAN RAMUAN TRADISIONAL

Seri Wahyuni¹, Greiny Arisani², Noordiaty³, Wahidah Sukriani⁴

^{1,2,3,4}Prodi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Indonesia
adilahidayat@gmail.com¹, arysanie@gmail.com², noordiatinu2ng@gmail.com³,
wahidahsukriani@gmail.com⁴

ABSTRAK

Abstrak: Memelihara kesehatan reproduksi ialah salah satu hal yang hal diperhatikan, terutama pada remaja. Masa remaja ialah waktu terbaik untuk membentuk kebiasaan baik dalam menjaga kebersihan khususnya organ reproduksi, yang menjadi aset dalam jangka waktu yang lama. Satu diantara cara dalam mencegah terjadinya keputihan tidak normal dengan memakai ramuan tradisional (daun sirih hijau), komponen dalam ramuan tradisional (daun sirih hijau) bermanfaat untuk terapi pada remaja putri yang mengalami keputihan. Kegiatan ini bertujuan mengetahui pengetahuan dan praktik remaja tentang menjaga kesehatan reproduksi dengan ramuan tradisional. Metode Pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan cara melakukan penyuluhan membuat ramuan tradisional yang diikuti sebanyak 30 orang remaja di Palangkaraya. Hasil kegiatan ada peningkatan pengetahuan mahasiswa dengan kategori kurang 93,3 menjadi 96,67%. Edukasi kepada remaja sebaya sebagai upaya pendidikan kesehatan menjaga kesehatan reproduksi dengan menggunakan ramuan tradisional perlu dilakukan secara berkesinambungan.

Kata Kunci: Kesehatan Reproduksi; Remaja; Ramuan Tradisional.

Abstract: *Maintaining reproductive health is one of the things that must be considered, especially for adolescents. Adolescence is the best time to form good habits in maintaining cleanliness, especially the reproductive organs, which are assets in the long term. One of the ways to prevent abnormal vaginal discharge is by using traditional ingredients (green betel leaf), components in traditional ingredients (green betel leaf) are useful for therapy in adolescent girls World Health Organization experience vaginal discharge. This activity aims to determine the knowledge and practice of adolescents about maintaining reproductive health with traditional ingredients. The method of implementation of this activity is by conducting counseling on making traditional ingredients which was attended by 30 teenagers in Palangkaraya. The result of the activity was that there was an increase in student knowledge in the less category from 93.3 to 96.67%. Education for adolescent peers as an effort to maintain reproductive health health education by using traditional ingredients needs to be carried out on an ongoing basis.*

Keywords: *Reproductive Health; Teenager; Traditional Herbs.*



Article History:

Received: 05-08-2021
Revised : 29-08-2021
Accepted: 01-09-2021
Online : 25-10-2021



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Salah satu hal yang perlu diperhatikan, terutama pada remaja atau masa pubertas ialah memelihara kesehatan reproduksi. Masa pubertas ialah waktu terbaik untuk membentuk kebiasaan dalam menjaga kebersihan khususnya organ reproduksi, yang akan menjadi aset dalam jangka waktu yang lama (Rohan & Siyoto, 2013). Kategori remaja menurut World Health Organization (WHO) ialah orang yang berumur 10 hingga 24 tahun (WHO, 2020). Masa remaja ialah perubahan dari anak-anak menjadi matang atau dewasa (Hidayati & Farid, 2016). Proses pengenalan dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi hendaknya dimulai pada waktu ini (Romulo et al., 2016).

Kondisi sehat secara jasmani, mental, dan social utuh, tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan system, peran, serta proses reproduksi disebut kesehatan reproduksi (Kemenkes RI, 2017). Kesehatan reproduksi, pada masa pubertas ialah kondisi sehat yang mencakup sistem, tugas, serta sistem reproduksi (Kusparlina, 2019). Minimnya pendidikan kesehatan berkaitan dengan kesehatan reproduksi pada masa pubertas bisa memicu terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan (Miswanto, 2014). Diantara masalah yang sering terjadi pada remaja berkaitan dengan kesehatan reproduksi ialah kurangnya sosialisasi dan edukasi tentang keputihan (Rahayu et al., 2017).

Pengeluaran cairan yang keluar dari kemaluan wanita disebut keputihan (Marhaeni, 2016). Kategori keputihan dibagi menjadi dua (Prawirohardjo, 2014). Pertama, Keputihan normal ialah keputihan yang dapat terjadi setiap siklus bulanan, sebelum menstruasi atau setelah menstruasi ataupun di saat masa fertile atau subur. Kedua, Keputihan tidak normal (Abrori et al., 2017) ditandai dengan bentuk, warna, bau, serta tekstur lendir yang tidak normal. Cairan tidak normal dapat menyebabkan kemaluan menjadi terasa gatal, perih serta panas. Keputihan ini dapat disebabkan oleh parasit, virus, bakteri, atau jamur. Infeksi pada organ reproduksi ini dapat menyebar dan dapat menimbulkan infeksi ke kandung kemih, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman pada saat penderita buang air kecil (Salamah et al., 2020).

Diantara upaya untuk mencegah terjadinya keputihan tidak normal ialah dengan memakai ramuan tradisional yaitu daun sirih hijau. Komponen yang terdapat pada sirih hijau antara lain hidrosikavicol, kavicol, kavibetol, minyak astiri, allyprokatekol, eugenol, caryphyllolen, candinene, cineole, diastase, terpenena, pati, sesquiterpena, tannin, phenyl propane, gula dan anti jamur. Kandungan yang terdapat pada sirih hijau sangat ampuh untuk pengobatan khususnya keputihan pada wanita. (Andareto, 2015).

Selaras dengan penelitian yang dilaksanakan (Baety et al., 2019) menunjukkan, ada hubungan signifikan dalam mengatasi keputihan jika air rebusan daun sirih hijau yang sudah diolah dengan cara membilas ke

area kemaluan selama 6 hari secara terus menerus pada saat pagi dan malam. Penelitian (Okta Ernawati, 2018) menunjukkan bahwa 94,1% mengalami penurunan gejala fluor albus setelah pemberian rebusan daun sirih hijau.

Poltekkes Kemenkes Palangka Raya merupakan salah satu Kampus Kesehatan yang ada di Kota Palangka Raya, berada di kelurahan menteng kecamatan Jekan Raya. Mahasiswa tingkat 1 (satu) 17-18 tahun yang tergolong usia remaja. Batasan remaja menurut Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization [WHO] -SEARO, 2018) berusia antara 10 sampai dengan 24 tahun. Pemahaman mahasiswa tentang cara menjaga kesehatan reproduksi masih cukup rendah. Hal ini di dukung dari survey pendahuluan, dimana 6 dari 10 mahasiswa masih belum tahu cara merawat kesehatan reproduksi dengan baik dan benar.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penyakit yang dapat diakibatkan gangguan alat reproduksi adalah melakukan pola hidup bersih dan sehat serta melakukan perawatan kesehatan reproduksi menggunakan ramuan tradisional sehingga tidak menimbulkan efek samping (Siddiq, 2018). Penulis merasa tertarik untuk melakukan edukasi menjaga kesehatan reproduksi remaja dengan ramuan tradisional di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Dengan tujuan mengetahui pengetahuan dan praktik remaja mengenai cara menjaga kesehatan reproduksi remaja dengan ramuan tradisional.

B. METODE PELAKSANAAN

Implementasi dalam kegiatan ini dilakukan dengan metode: 1) Ceramah, untuk memberikan pemahaman peserta tentang hidup bersih dan sehat, serta menjaga kesehatan reproduksi remaja diberikan dengan ceramah dan diskusi. Materi yang diberikan memuat beberapa hal seperti Pola hidup, bersih, dan sehat, Bagaimana memelihara pola hidup tersebut, kesehatan reproduksi dan bagaimana menjaga kesehatan reproduksi. 2) Praktik, implementasi dari ceramah dan diskusi adalah sesi praktik dimana hal ini memiliki tujuan guna menambah keterampilan Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dalam hal pengetahuan peserta tentang bagaimana membuat ramuan tradisional untuk menjaga kesehatan reproduksi.

Kegiatan pelaksanaan ini melibatkan dosen dan mahasiswa, dalam kegiatan ini dosen memberikan edukasi kepada mahasiswa tentang ramuan tradisional dan cara membuat ramuan tradisional untuk menjaga kesehatan reproduksi.

Penilaian kegiatan dilaksanakan pada proses dan akhir kegiatan, pada aspek pencapaian tujuan dan penyelenggaraan kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan melihat luaran dan dampak positif dari edukasi menjaga kesehatan reproduksi remaja dengan ramuan tradisional. Penilaian proses, serta hasil (pencapaian tujuan) dilaksanakan dengan observasi dan angket

tanya jawab. Sedangkan penilaian komponen penyelenggaraan dilaksanakan dengan memberikan angket kepada peserta. Parameter keberhasilan pada saat implementasi/pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan 2 metode yakni (1) Penilaian selama proses kegiatan dan (2) Penilaian setelah kegiatan pendidikan kesehatan/edukasi.

Penilaian saat implementasi meliputi keikutsertaan dan kemampuan peserta pada tahap semua kegiatan. Penilaian setelah akhir kegiatan peserta dapat mengimplementasikan kegiatan memelihara kesehatan reproduksi dengan memakai ramuan tradisional. Komponen penilaian keberhasilan pada saat proses dengan menilai aspek:

- a. Pengetahuan remaja putri dalam memahami cara memelihara kesehatan reproduksi remaja dengan ramuan tradisional.
- b. Keterampilan remaja putri dalam melaksanakan kegiatan teknis memelihara kesehatan reproduksi remaja dengan ramuan tradisional.

Komponen keberhasilan kegiatan ini adalah sebagai berikut :

- a. $\geq 90\%$ peserta memahami kegiatan edukasi kesehatan reproduksi remaja dengan ramuan tradisional.
- b. $\geq 75\%$ peserta mampu mempraktikkan kesehatan reproduksi remaja dengan ramuan tradisional.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini, dinilai berdasarkan taraf penyelesaian materi pendidikan kesehatan serta pelaksana pengabdian pada masyarakat dengan membagi form kuesioner berisi penilaian terhadap perubahan yang dialami remaja putri terhadap intervensi yang telah diberikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Mahasiswa

Berikut data karakteristik Siswa yang mengikuti edukasi menjaga kesehatan reproduksi remaja dengan ramuan tradisional.

Tabel 1. Karakteristik Remaja

Karakteristik	n	%
Umur:		
16 Tahun	1	3,33%
17 Tahun	14	46,6%
18 Tahun	13	43,3%
19 Tahun	2	6,66%
Total	30	100%
Pendidikan:		
SMA/Sederajat	30	100%
Total	30	100%
Status Pernikahan:		
Belum Menikah	30	100%
Menikah	0	0%
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 17 tahun sebanyak 46,6%. Umur ini termasuk remaja pertengahan. Dari 23 juta jiwa remaja di Indonesia berusia 15 – 24 tahun sebanyak 83% pernah melakukan hubungan badan, yang menjadi salah satu penyebab keputihan (Misrina & Safira, 2020). Seluruh mahasiswa memiliki pendidikan SMA/Sederajat sebanyak 30 orang (100%). Pendidikan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, semakin tinggi pendidikan yang dimiliki maka semakin tinggi pula pengetahuan (Kuntoro, 2016). Status pernikahan seluruh responden adalah belum menikah sebanyak 30 orang (100%).

Pada penelitian Khuzaiyah bahwa Keputihan yang paling banyak dialami oleh wanita yang berstatus menikah sebanyak 77,6%. Wanita yang sudah menikah meningkatkan risiko mengalami keputihan kemungkinan karena aktivitas seksual (Khuzaiyah et al., n.d.). Pada wanita yang belum menikah atau pada remaja bisa disebabkan oleh Penggunaan pakaian yang ketat, mukosa vagina yang masih tipis dan kondisi vagina yang memiliki keasaman (pH) netral, hangat dan lembat serta para remaja masih belum paham mengenai cara menjaga kebersihan area kemaluan.

2. Pengetahuan Mahasiswi

Hasil pengetahuan terkait pengetahuan tentang menjaga kesehatan reproduksi dengan menggunakan ramuan tradisional seperti pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan

Pengetahuan	N	Persentase
Kurang Baik	28	93,3%
Baik	2	6,67%
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 2 diatas pengetahuan mahasiswi memiliki pengetahuan kurang tentang menjaga kesehatan reproduksi dengan menggunakan ramuan tradisional sebanyak 93,3%.

Tabel 3 berikut merupakan tabel silang pengetahuan dengan praktik menjaga kesehatan reproduksi dengan menggunakan ramuan tradisional.

Tabel 3. Tabel Silang Pengetahuan Dengan Praktik Menjaga Kesehatan Reproduksi Dengan Menggunakan Ramuan Tradisional

Pengetahuan	Praktik Menjaga Kesehatan Reproduksi					
	Tidak Pernah		Rutin		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang Baik	1	3,33%	0	0%	1	3,33%
Baik	0	0%	29	96,67%	29	96,67%
Total	1	0%	29	96,67%	29	100%

Berdasarkan Tabel 3 di atas pengetahuan mahasiswa yang baik sebanyak 29 orang atau 96,67%.

Pengetahuan ialah berbagai fenomena yang ditemui dan didapatkan dari penginderaan manusia, atau merupakan fakta mengenai kebenaran informasi melalui pengalaman atau proses pembelajaran (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan ialah ranah yang terpenting dalam membentuk tindakan seseorang. Berdasarkan hasil kegiatan bahwa remaja dengan pengetahuan baik akan rutin menjaga kebersihan alat reproduksinya sebanyak 29 orang (96,67%).

Tindakan yang berdasarkan pengetahuan bertahan dalam jangka waktu yang panjang daripada yang tidak dibekali dengan pengetahuan. Apabila seseorang mempunyai pengetahuan yang baik terkait tentang memelihara kesehatan reproduksi dengan menggunakan ramuan tradisional untuk merawat kesehatan reproduksi akan berdampak pada tindakan yang baik serta rutin memelihara kesehatan reproduksi dengan memakai ramuan tradisional. Komponen pendidikan menjadi salah satu hal yang berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang.

Apabila seseorang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi maka tingkat pengetahuannya seseorang akan tinggi (Kuntoro, 2016). Hal ini didukung dengan penelitian (Senja et al., 2015) mengenai tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa terdapat (57,7%) memiliki pengetahuan yang baik mengenai organ reproduksi.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan siswi memiliki pengetahuan baik dan rutin menjaga kesehatan reproduksi dengan menggunakan ramuan tradisional sebanyak 100%. Meningkatkan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi dengan ramuan tradisional agar terhindar dari keputihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menghaturkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua komponen yang terlibat, terima kasih kami ucapkan kepada Ibu Dhini, M.Kes Sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangkaraya, Ibu Oktaviani, SST., M.Keb. Sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangkaraya, serta kepada Dr. Marsellinus, S.Kep., MA, selaku Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangkaraya, Semua Tim Pengabdian Masyarakat dan seluruh responden yang telah turut serta dalam mendukung pelaksanaan kegiatan ini, sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan tanpa kendala yang berarti.

DAFTAR RUJUKAN

- Abrori, Hernawan, A. D., & Ermulyadi. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Keputihan Patologis Siswi Sman 1 Simpang Hilir Kabupaten Kayong Utara. *Unnes Journal of Public Health*, 6(1), 25–34.
- Andareto, O. (2015). *Apotik Herbal Sekitar Anda*. Pustaka Ilmu Semesta.
- Baety, D. N., Riyanti, E., & Astutiningrum, D. (2019). Efektifitas Air Rebusan Daun Sirih Hijau dalam Mengatasi Keputihan Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Gombang. *The 10th University Research Colloquium 2019*.
- Hidayati, B. K., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- Kemendes RI. (2017). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (Issue Remaja, pp. 1–8). https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/info_datin_reproduksi_remaja-ed.pdf
- Khuzaiyah, S., Krisyanti, R., & Mayasari, I. C. (n.d.). Karakteristik Wanita dengan Fluor Albus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, VII(1).
- Kuntoro, H. I. (2016). Pengetahuan Personal Hygiene Remaja Putri pada kasus Keputihan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 5(1), 43–51.
- Kusparlina, E. P. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seks Bebas di SMK PGRI I Mejayana. *Jurnal Delima Harapan*, 6(2), 82–88. <https://doi.org/10.31935/delima.v6i2.85>
- Marhaeni, G. A. (2016). Keputihan Pada Wanita. *Jurnal Skala Husada*, 13(1), 30–38. <https://doi.org/10.1007/s11038-006-9134-2>
- Misrina, & Safira, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Perilaku Seks Pranikah Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Mereudu Kecamatan Meurah Dua Kabupaten Pidie Jaya. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 373–382.
- Miswanto. (2014). Pentingnya Pendidikan dan Seksualitas pada Remaja. *Jurnal Studi Pemuda*, 3(2), 111–122.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Okta Ernawati. (2018). *Pengaruh Air Rebusan Daun Sirih Merah (Piper Crocatum) Terhadap Penurunan Gejala Fluor Albus Pada Wanita Usia Subur*. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu Kandungan. In *Ilmu Kandungan*. PT. Bina Pustaka Sarwono
Prawirohardjo. http://repo.unsrat.ac.id/1539/1/1._Buku_Ilmu_Kandungan_revisi.pdf
- Rahayu, A., Noor, M. Sy., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Rohan, hasdianah h., & Siyoto, S. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. 1–46.
- Romulo, H. M., Akbar, S. N., & Mayangsari, M. D. (2016). Peranan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Terhadap Perilaku Seksual Remaja Awal. *Jurnal Ecopsy*, 1(4). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v1i4.504>
- Salamah, U., Kusumo, D. W., & Mulyana, D. N. (2020). Faktor perilaku meningkatkan resiko keputihan. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 7. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.7-14>
- Senja, A. O., Widiastuti, Y. P., & Istioningsih. (2015). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *FamilyEdu: Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 1(2), 85–92.
- Siddiq, H. B. H. F. (2018). Edukasi dan Pelatihan Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja Putri dengan Ramuan Tradisional. *Warta Pengabdian*, 12(1), 196. <https://doi.org/10.19184/wrtp.v12i1.7344>
- WHO. (2020). *Adolescent Development*. <https://www.who.int/westernpacific/news/q->

a-detail/adolescent-health-and-development

World Health Organization [WHO] -SEARO. (2018). *Strategic Guidance on Accelerating Actions for Adolescent Health (2018 -2022)*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274312/9789290226475-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>