

PEMBINAAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN GIZI BAGI ANGGOTA KELUARGA REMAJA DI KAMPUNG KB BALABATU, KECAMATAN BUNTAO' SULAWESI SELATAN, INDONESIA

Berlin Aprilia Marbun Tandi Gau^{*1}, Metiyanti²

^{1,2}Dinas pemberdayaan perempuan perlindungan anak Pengendalian penduduk dan Keluarga Berencana, Kab Toraja Utara, Sulawesi Selatan, Indonesia

*belinmarbun04@gmail.com1

Abstrak

Kegiatan Kelompok Bina Keluarga Remaja (BKR) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku orang tua dalam mengasuh dan mendidik remaja usia 10-24 tahun. Keluarga dianggap sebagai lingkungan pertama yang berpengaruh dalam pembentukan kepribadian remaja, dengan pola asuh yang tepat menjadi kunci utama. Pola asuh yang baik, menurut teori Baumrind, mengandalkan pembentukan aturan yang adil dan penuh kasih sayang daripada hukuman. Orang tua memiliki tanggung jawab besar dalam membimbing remaja menuju arah yang positif, menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung dan menyenangkan. Namun, tidak semua orang tua memahami pola asuh yang tepat, sehingga banyak remaja terjerumus pada perilaku negatif yang mengkhawatirkan.

Diskusi mengenai remaja juga tidak bisa dilepaskan dari isu stunting. Oleh karena itu, edukasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi seimbang sangat penting bagi remaja. Remaja perlu memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah hubungan seks bebas untuk mencegah terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan yang dapat memicu stunting pada anak. Selain itu, remaja perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang untuk mencegah anemia dan kurang gizi, khususnya bagi remaja putri yang akan menjadi ibu di masa depan. Metode kegiatan BKR meliputi penyuluhan, diskusi kelompok, workshop, dan pelatihan bagi orang tua dan remaja. Hasil pembahasan dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman orang tua tentang pola asuh yang baik dan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi serta gizi seimbang bagi remaja. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta generasi yang sehat, terhindar dari masalah stunting, dan memiliki perilaku yang positif dalam menjalani kehidupan remaja. Kesimpulannya, BKR menjadi wadah penting dalam meningkatkan kesadaran orang tua dan remaja akan pentingnya pola asuh yang baik dan kesehatan reproduksi serta gizi seimbang demi mewujudkan generasi yang berkualitas dan terhindar dari masalah stunting.

Kata Kunci : Pembinaan, Kesehatan Reproduksi, Gizi Keluarga Remaja, Kampung KB

Abstract

Youth Family Development Group (BKR) activities aim to improve the knowledge, attitudes, and behavior of parents in nurturing and educating adolescents aged 10-24 years. The family is considered the first environment that influences the formation of adolescent personality, with proper parenting being the main key. Good parenting, according to Baumrind's theory, relies on establishing fair and compassionate rules rather than punishment. Parents have a great responsibility in guiding adolescents in a positive direction, creating a supportive and pleasant family environment.

However, not all parents understand proper parenting, so many teenagers fall into negative behaviors that are worrying.

Discussions about adolescents also cannot be separated from the issue of stunting. Therefore, education about reproductive health and balanced nutrition is very important for adolescents. Adolescents need to understand the importance of maintaining reproductive health and preventing free sex to prevent unwanted pregnancies that can trigger stunting in children. In addition, adolescents need to be given an understanding of the importance of balanced nutrition to prevent anemia and malnutrition, especially for adolescent girls who will become mothers in the future.

BKR activity methods include counseling, group discussions, workshops, and training for parents and adolescents. The results of the discussion from this activity are expected to increase parents' understanding of good parenting and the importance of reproductive health education and balanced nutrition for adolescents. Thus, it is hoped that a healthy generation can be created, avoid stunting problems, and have positive behavior in living adolescent life. In conclusion, BKR is an important forum in increasing awareness of parents and adolescents on the importance of good parenting and reproductive health as well as balanced nutrition in order to create a quality generation and avoid stunting problems.

Keywords: Coaching, Reproductive Health, Adolescent Family Nutrition, KB Village

PENDAHULUAN

Kelompok Bina Keluarga Remaja (BKR) adalah suatu kelompok / wadah kegiatan yang terdiri dari keluarga mempunyai remaja usia 10-24 tahun yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua dalam rangka pengasuhan tumbuh kembang remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Keluarga merupakan sarana belajar awal bagi setiap remaja. Salah satu peran keluarga dalam membentuk kepribadian remaja adalah pola asuh orang tua yang tepat. Pola asuh orang tua adalah pola perilaku yang diterapkan pada anak dan bersifat relatif konsisten dari waktu ke waktu (Baumrind dalam Papalia, 2008). Pola perilaku ini dapat dirasakan oleh anak, dari segi negatif dan positif. Pola asuh yang benar bisa ditempuh dengan memberikan perhatian yang penuh serta kasih sayang pada anak dan memberinya waktu yang cukup untuk menikmati kebersamaan dengan seluruh anggota keluarga.

Sementara pola asuh menurut Baumrind (dalam Papalia, 2008) orang tua tidak boleh menghukum anak, tetapi sebagai gantinya orang tua harus mengembangkan aturan-aturan bagi anak dan mencurahkan kasih sayang kepada anak. Orang tua adalah pemegang kendali utama tanggung jawab atas proses pembentukan karakter remaja kearah yang negatif. Orang tua harus menjadi guru dan pemimbing yang penuh kasih sayang dan harus mampu menciptakan suasana keluarga yang menyenangkan (Lestari, 2012). Sayangnya tidak semua orang tua memahami pola asuh yang baik, sehingga banyak remaja yang melakukan hal-hal negatif. Hal ini menimbulkan

kekhawatiran sebab akan melahirkan remaja yang nakal.

Membahas persoalan remaja, juga sangat berhubungan dengan persoalan stunting. Sehingga remaja perlu diedukasi terkait kesehatan reproduksinya, agar remaja memahami apa itu kesehatan reproduksi, bagaimana cara menjaga dan merawat organ reproduksi, mencegah hubungan seks bebas agar tidak terjadi kehamilan yang tidak diinginkan yang bisa memicu terlahirnya anak stunting (UNICEF, 2019). Selain itu perlu edukasi terkait gizi seimbang bagi remaja, agar terhindar dari anemia dan kurang gizi. Khususnya remaja putri perlu disiapkan sejak dini karena mereka kelak yang akan hamil dan melahirkan generasi-generasi penerus. Ibu yang sehat akan melahirkan anak sehat yang terhindar dari stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

METODE

Kegiatan BKR dilakukan melalui berbagai metode, seperti penyuluhan, diskusi kelompok, workshop, dan pelatihan bagi orang tua dan remaja. Penyuluhan dilakukan untuk memberikan informasi tentang pola asuh yang baik, pentingnya kesehatan reproduksi, dan gizi seimbang. Diskusi kelompok memungkinkan orang tua dan remaja untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan mereka tentang pola asuh dan kesehatan reproduksi. Workshop dan pelatihan memberikan kesempatan bagi peserta untuk mempraktikkan keterampilan baru yang mereka pelajari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelompok Kegiatan yang selanjutnya disebut Poktan adalah kelompok masyarakat yang melaksanakan dan mengelola kegiatan bina keluarga balita, bina keluarga remaja, bina keluarga lansia, pembinaan usaha ekonomi keluarga melalui kelompok usaha peningkatan pendapatan keluarga akseptor, dan pusat informasi konseling remaja dalam upaya mewujudkan ketahanan keluarga.

Bina Keluarga Remaja (BKR) adalah suatu kelompok / wadah kegiatan yang terdiri dari keluarga mempunyai remaja usia 10-24 tahun yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua dalam rangka pengasuhan tumbuh kembang remaja.

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas dari penyakit atau bebas dari kecacatan, namun juga sehat secara mental serta sosial budaya.

Kehamilan yang tidak diinginkan adalah suatu kehamilan yang terjadi dikarenakan suatu sebab sehingga keberadaannya tidak diinginkan oleh salah satu atau kedua calon orang tua bayi tersebut. Kehamilan pada masa remaja memiliki risiko medis cukup tinggi, karena pada masa remaja ini, alat reproduksi belum cukup matang untuk melakukan fungsinya. Rahim (uterus) baru siap melakukan fungsinya setelah umur 20 tahun, karena pada usia ini fungsi hormonal melewati masa kerjanya yang maksimal. Rahim pada seorang wanita mulai mengalami kematangan sejak umur 14 tahun yang ditandai dengan dimulainya menstruasi.

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat, mereka akan jatuh ke dalam perilaku beresiko dan mungkin harus menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial. Sifat dan perilaku beresiko pada remaja tersebut memerlukan ketersediaan pelayanan kesehatan peduli remaja dapat memenuhi kebutuhan kesehatan remaja termasuk pelayanan kesehatan reproduksi.

Membahas persoalan remaja, juga sangat berhubungan dengan persoalan stunting. Sehingga remaja perlu diedukasi terkait kesehatan reproduksinya, agar remaja memahami apa itu kesehatan reproduksi, bagaimana cara menjaga dan merawat organ reproduksi, mencegah hubungan seks bebas agar tidak terjadi kehamilan yang tidak diinginkan yang bisa memicu terlahirnya anak stunting (UNICEF, 2019). Selain itu perlu edukasi terkait gizi seimbang bagi remaja, agar terhindar dari anemia dan kurang gizi. Khususnya remaja putri perlu disiapkan sejak dini karena mereka kelak yang akan hamil dan melahirkan generasi-generasi penerus. Ibu yang sehat akan melahirkan anak sehat yang terhindar dari stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pembinaan kesehatan reproduksi kepada remaja adalah untuk memberikan pengetahuan kepada orang tua remaja apa yang dimaksud dengan seks bebas, mengetahui faktor-faktor yang mendorong remaja melakukan seks bebas, mengetahui akibat dari seks bebas, mengetahui cara mencegah terjadinya seks bebas (Fitriana & Imelda, 2020).

Terjadinya seks bebas di kalangan remaja dan mahasiswa dikarenakan banyak faktor, yang paling utama adalah pesatnya perkembangan jaman, hal tersebut membuat pergaulan menjadi bebas, sehingga banyak remaja dan mahasiswa yang bergaul tanpa batasan dan etika. Salah satu contohnya dalam berpacaran. Para remaja dan mahasiswa berpacaran tidak mempunyai batasan serta etika sehingga dalam berpacaran lebih banyak dampak negatif dibandingkan dampak positif seperti halnya seks bebas. Persepsi yang salah tentang seks bebas menyebabkan mereka berfikir bahwa melalui seks bebaslah tersalurkan cinta dan kasih sayang. Pergaulan remaja yang bebas sebenarnya dikarenakan oleh segala macam perkembangan yang di salah artikan oleh remaja itu sendiri maupun lingkungannya (Suparman, 2020).

Remaja yang berstatus gizi baik menjadi salah satu upaya pencegahan stunting. Saat seseorang memasuki masa remaja, anak akan mengalami masa pubertas. Pada fase tersebut, remaja akan mengalami pertumbuhan fisik yang disertai oleh perkembangan mental, kognitif, dan psikis. Tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja (Hasdianah et al., 2022).

KESIMPULAN

BKR menjadi wadah penting dalam meningkatkan kesadaran orang tua dan remaja akan pentingnya pola asuh yang baik dan kesehatan reproduksi yang optimal. Melalui berbagai kegiatan, BKR membantu orang tua dan remaja untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan dalam mengasuh dan mendidik remaja, serta menjaga kesehatan reproduksi mereka. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta generasi yang sehat, terhindar dari masalah stunting, dan memiliki perilaku yang positif dalam menjalani kehidupan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengungkapkan ucapan terima kasih yang mendalam atas dedikasi dan upaya yang telah Anda berikan dalam pembinaan kesehatan reproduksi dan gizi bagi anggota keluarga remaja di Kampung KB Balabatu, Kecamatan Buntao, Sulawesi Selatan, Indonesia. Dengan kerja keras dan komitmen Anda, telah membawa manfaat yang besar bagi generasi muda di komunitas kami. Pembinaan yang Anda berikan tidak hanya memberikan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan gizi yang baik, tetapi juga membuka jalan menuju gaya hidup yang lebih sehat dan berkualitas. Kami sangat menghargai setiap langkah yang Anda ambil dalam membimbing dan memberdayakan anggota keluarga remaja kami. Semoga kerja keras Anda terus memberi dampak positif dan mencerahkan masa depan mereka. Sekali lagi, terima kasih atas segala dedikasi dan komitmen Anda dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan generasi muda di Kampung KB Balabatu. Semoga kebaikan yang Anda lakukan selalu diberkati.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pelaksanaan Bina Keluarga Remaja (BKR). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Papalia, D. E. (2008). Human Development (Psikologi Perkembangan). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Lestari, S. (2012). Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- UNICEF. (2019). Remaja dan Kesehatan Reproduksi. <https://www.unicef.org/indonesia/id/remaja-dan-kesehatan-reproduksi>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- UNICEF. (2019). Remaja dan kesehatan reproduksi. <https://www.unicef.org/indonesia/id/remaja-dan-kesehatan-reproduksi>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Situasi balita pendek (stunting) di Indonesia. http://www.pusat2.litbang.kemkes.go.id/pusat2_v1/badan-litbangkes/

- Fitriana, N., & Imelda, F. N. (2020). Pendidikan kesehatan reproduksi remaja pada orang tua. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains Indonesia*, 2(1), 35-40.
- Suparman, R. (2020). Faktor-faktor penyebab seks bebas pada remaja di lingkungan pondok pesantren. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 20(3), 213-222.
- Hasdianah, H. R., Morica, A. N., & Restuastuti, T. (2022). Gizi remaja dan upaya pencegahan stunting. *Jurnal Gizi Unila*, 11(2), 67-72. <https://doi.org/10.25184/jgu.v11i2.2388>