



PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN PENDAMPINGAN PADA REMAJA TENTANG POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI POSYANDU REMAJA ANTANG BAJENTA PALANGKA RAYA

Seri Wahyuni¹, Greiny Arisani², Herlinadiyaningsih³, Yeni Lucin⁴

^{1,2}Prodi D.III Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

^{3,4}PSarjana Sains Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palang-ka Raya

Article Information

Article history:

Received Maret 15, 2023

Approved Maret 19, 2023

Keywords:

Pemeriksaan Kesehatan; Remaja, PHBS.

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja sering disebut masa terlabil, di mana seorang anak berusaha mencari jati dirinya. Dalam fase ini, mereka akan melakukan penyesuaian dengan lawan jenis, perubahan pola perilaku, dan sosialisasi dengan lingkungan sekitar. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2023 di Posyandu Antang Bajenta. Remaja yang berusia 11-18 tahun menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Adapun jumlah remaja yang terlibat sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah mem-berikan pemeriksaan dan edukasi kesehatan kepada remaja. Edukasi ini dilakukan untuk meningkatkan pema-haman para remaja terkait pola hidup bersih dan sehat.

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from children to adults. Adolescence is often called the most unstable period, where a child tries to find his identity. In this phase, they will make adjustments to the opposite sex, change behavior patterns, and socialize with the surrounding environment. This activity was carried out on January 21, 2023 at the Antang Bajenta Posyandu. Teenagers aged 11-18 years become partners in this community service activity. There were also 30 teenagers involved. The method used in this activity is to provide health checks and education to adolescents. This edu-cation is carried out to increase the understanding of youth regarding a clean and healthy lifestyle.

© 2023 EJOIN

*Corresponding author email: adilahidayat@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kondisi sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang produktif secara ekonomis (Ps. 1 point (1) UU Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan). Karena itu kesehatan merupakan dasar dari diakuinya derajat kemanusiaan. Tanpa kesehatan, seseorang menjadi tidak sederajat secara kondisional. Tanpa kesehatan, seseorang tidak akan mampu memperoleh hak-haknya yang lain. Seseorang yang tidak sehat dengan sendirinya akan berkurang haknya atas hidup, tidak bisa memperoleh dan menjalani pekerjaan yang layak, tidak bisa menikmati haknya untuk berserikat dan berkumpul serta mengeluarkan pendapat, dan tidak bisa memperoleh pendidikan demi masa depannya. Singkatnya, seseorang tidak bisa menikmati sepenuhnya kehidupan sebagai manusia (Presiden Republik Indonesia, 1992).

Pentingnya kesehatan sebagai hak asasi manusia dan sebagai kondisi yang diperlukan untuk terpenuhinya hak-hak lain telah diakui secara internasional. Hak atas kesehatan meliputi hak untuk mendapatkan kehidupan dan pekerjaan yang sehat, hak untuk mendapatkan pelayanan kesehatan, dan perhatian khusus terhadap kesehatan ibu dan anak tidak terkecuali remaja. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja sering disebut masa terlabil, di mana seorang anak berusaha mencari jati dirinya. Dalam fase ini, mereka akan melakukan penyesuaian dengan lawan jenis, perubahan pola perilaku, dan sosialisasi dengan lingkungan sekitar. Saat memasuki masa remaja, seseorang akan cenderung memisahkan diri dari keluarga (Perwira, 2014).

Maka tidak salah jika dikatakan bahwa masa remaja adalah masa rentan dengan berbagai permasalahan. Mulai dari permasalahan dengan diri sendiri, keluarga, hingga permasalahan dengan perkembangan zaman. Oleh karena itu, perlu ada pendampingan dan pembinaan agar remaja tidak terjerumus pada hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya. (Ratnawati et al., 2021)

Sebagai bentuk kepedulian terhadap generasi remaja, poltekkes kemenkes palangka raya menghadirkan posyandu remaja untuk mendampingi para remaja menghadapi fase-fase krusial dalam hidupnya. Posyandu remaja merupakan salah satu kegiatan berbasis kesehatan masyarakat khusus remaja, untuk memantau dan melibatkan mereka demi peningkatan kesehatan dan keterampilan hidup sehat secara berkelanjutan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk melakukan Pemeriksaan kesehatan dan pendampingan pada remaja tentang Pola Hidup dan Bersih di Posyandu Remaja Antang Bajenta Palangka Raya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2023 di Posyandu Antang Bajenta. Remaja yang berusia 11-18 tahun menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Adapun jumlah remaja yang terlibat sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan pemeriksaan dan edukasi kesehatan kepada remaja. Edukasi ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman para remaja terkait pola hidup bersih dan sehat.

Tahapan yang dilakukan dalam pengabdian pada masyarakat ini dimulai dengan identifikasi permasalahan mitra, tim merumuskan permasalahan dan mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh mitra.

Kegiatan ini menekankan pada pendidikan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), pemeriksaan berat badan, tinggi badan, menghitung IMT, Pemeriksaan tekanan

darah dan LILA bagi mitra (khusus mitra perempuan). Tim melakukan penatalaksanaan bagi mitra dan rujukan bagi yang perlu penanganan khusus.

Gambar 1. Registrasi Peserta



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah, LILA dan Menghitung IMT



Gambar 3. Edukasi Kesehatan



Gambar 4. Konseling



Gambar 5. Edukasi Kesehatan (PHBS)



HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 30 remaja mendapatkan edukasi mengenai PHBS. PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat khususnya dalam hal ini adalah remaja sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat (Kemenkes, 2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku.

Adanya pengukuran tekanan darah, pemeriksaan berat badan, tinggi badan, menghitung IMT, Pemeriksaan tekanan darah dan LILA bagi mitra (khusus mitra perempuan) adalah salah satu upaya deteksi dini Penyakit Tidak Menular (PTM). Berdasarkan hasil pemeriksaan dalam kegiatan posyandu remaja didapatkan 6,67% (2 orang) menderita Hipertensi, 20% (6 orang) mengalami obesitas dan 73,3% Normal. Remaja dengan hipertensi esensial kebanyakan tanpa gejala (asimtomatik) dan sering terdeteksi hanya pada saat pemeriksaan rutin. Obesitas sering dihubungkan dengan hipertensi esensial dan dijumpai pada hampir 50% kasus. Riwayat keluarga yang menderita hipertensi sering dijumpai. Faktor lingkungan juga berperan dalam hipertensi esensial seperti konsumsi garam yang tinggi, konsumsi alkohol, merokok, stres psikogenik, sosial ekonomi, dan faktor predisposisi lainnya seperti ras dan jenis kelamin (Saing, 2016). Remaja merupakan kelompok usia yang sangat sensitif terhadap masalah gizi karena remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pe-sat dibandingkan dengan kelompok usia sebelumnya (Pertiwi & Niara, 2022). Percepatan pertumbuhan mempengaruhi komposisi tubuh, tingkat aktivitas fisik, berat badan, dan pertumbuhan massa tulang (Amrynia & Prameswari, 2022). Dampak obesitas yang dapat terjadi yaitu mengalami kesulitan bernapas, pening-katan risiko patah tulang, hipertensi, penanda awal penyakit kardiovaskular, re-sistensi insulin dan masalah psikologis (Sugiatmi et al., 2019).

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi Pola idup bersih dan sehat telah dilakukan pada 30 remaja. Hasil pemeriksaan ditemukan 6,67% (2 orang) menderita Hipertensi, 20% (6 orang) mengalami obesitas dan 73,3% Normal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- [2] Kemenkes. (2023). PHBS. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- [3] Pertiwi, Y., & Niara, S. I. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 96–104. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i2.278>
- [4] Perwira, I. (2014). Memahami Kesehatan Sebagai Hak Asasi Manusia. *Koleksi Pusat Dokumentasi ELSAM*, 1–19.
- [5] Presiden Republik Indonesia. (1992). Undang-Undang No.23 Tahun 1992 tentang Kesehatan. 23.
- [6] Ratnawati, R., Utami, Y., Prabawati, P., & ... (2021). Posyandu Remaja Pemegang Utama Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja Desa Sendangagung. *Jurnal Pengabdian ...*, 4(2), 81–84. <https://dharmabakti.respati.ac.id/index.php/dharmabakti/article/view/153%0Ahttps://dharmabakti.respati.ac.id/index.php/dharmabakti/article/download/153/127>
- [7] Saing, J. H. (2016). Hipertensi pada Remaja. *Sari Pediatri*, 6(4), 159. <https://doi.org/10.14238/sp6.4.2005.159-65>
- [8] Sugiati, Rayhana, Suryaalmsah, I. I., Rahmini, Akbar, Z. A., Harisatunnasyitoh, Z., Azyzah, D. I., Yuliarti, N. A. T., Annisa, S. N., Anandita, K., & Naufal, F. R. (2019). Peningkatan pengetahuan tentang kegemukan dan obesitas pada pengasuh pondok pesantren igbs darul marhamah desa jatisari kecamatan cileungsi kabupaten bogor jawa barat. *Pengabdian Masyarakat*, 1(September), 1–5. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/viewFile/5434/3644>