

Penyuluhan remaja dengan tema “sejahterakan kesehatan fisik dan jiwa dengan adab berpakaian muslim”

Sholaikhah Sulistyoningtyas^{1*}, Widiyati²

¹Sarjana Kebidanan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Jl Siliwangi (Ring Road Barat) No 63, Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55292 Indonesia

²SMA N I Godean, Jalan Sidokarto No 5 Godean Sleman Yogyakarta, 55564, Indonesia

 Sholaikhahtyas@unisayogya.ac.id

Submitted: December 18, 2023

Revised: March 20, 2024

Accepted: April 24, 2024

Abstrak

Edukasi merupakan salah satu cara yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku pada seseorang, khususnya pada remaja. Dimasa masa remaja merupaakn masa transisi sehingga memerlukan edukasi terkait kesehatan reproduksi untuk menjaga kesejahteraan dalam kehidupan remaja. Tujuan diberikan edukasi adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait tentang kesehatan reproduksi dan adab berpakaian secara islam. Metode yang diberikan adalah dengan memberikan penyuluhan pada remaja di SMA negeri 1 Godean. Penyuluhan yang dilakukan dihadiri oleh semua siswi keputren di SMA N I Godean dengan natusian dan para remaja aktif dalam diskusi tanya jawab mencerminkan bahwa mereka antusias dan memahami apa yang telah ddisampaikn. Diharapkan dengan edukasi yang diberikan remaja putri dapat lebih memperhatikan terkait kesehatan reproduksi ada remaja meliputi fisik maupun psikologisnya dan menjaga diri dengan cara memperhatikan adab dalam berpakaian untuk mencegah munculnya kejadian yang tidak diinginkan pada remaja-remaj tersebut.

Kata Kunci: adab berpakaian; kesehatan reproduksi remaja; penyuluhan

Youth Counseling with the Theme “Prospering Physical and Mental Health with Manners in Muslim Dress”

Abstract

Education is one way used to increase knowledge and improve behaviour in a person, especially in adolescents. Adolescence is a transitional period so it requires education related to reproductive health to maintain well-being in adolescent life. The purpose of education is to increase the knowledge of adolescents related to reproductive health and Islamic dress code. The method given is counselling teenagers at public high school 1 Godean. The counseling was attended by all Keputren students at SMA N I Godean with natusians and teenagers active in question and answer discussions, reflecting that they were enthusiastic and understood what had been conveyed. It is hoped that with the education provided by adolescent girls can pay more attention to reproductive health, there are adolescents covering physical and psychological and taking care of themselves by paying attention to dress to prevent the emergence of cases undesirable events in these teenagers.

Keywords: education; manner to dress by paying; reproductive health teenager

1. Pendahuluan

Masa Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa. Masa remaja merupakan masa yang penuh goncangan dalam mencari identitas diri masa remaja merupakan periode yang paling berat. Masa remaja juga merupakan masa perubahan yang sangat pesat baik fisik, psikologis, serta intelektual yang berpengaruh pada perubahan sikap dan perilaku remaja sehari-hari, dan perubahan perilaku dimasa remaja beraneka ragam meliputi pergaulan yang bebas, perilaku seksual yang beresiko penggunaan narkoba dan banyak lagi lainnya, hal ini berpengaruh terhadap kesejahteraan hidup remaja tersebut. Hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) terkait tentang kesehatan reproduksi remaja Nampak bahwa wanita dan pria yang menegrtahui terkait tentang masa subur hanya 33% dan 37%. Terdapat 81% remaja wanita dan 87% remaja pri telah berpacaran semasa Sekolah Menengah

Atas atau SMA. Sebagian besar remaja berpacaran dengan berpegangan tangan, ciuman dan meraba-raba area sensitive saat berpacaran dimana perilaku ini mengarah ke perilaku seksual yang nantinya berdampak pada kesehatan reproduksi pada remaja khususnya Wanita (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana *et al.*, 2018)

Sehingga remaja membutuhkan bimbingan dikarenakan kurangnya pemahaman atau wawasan tentang diri dan lingkungannya, juga pengalaman akan menentukan arah atau keputusan. Proses perkembangan remaja akan menemui problematika yang banyak dipengaruhi oleh lingkungan seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat (Gainau, 2021). Pada Saat ini sebagian besar remaja banyak yang memiliki hambatan dalam mengembangkan perilaku keseharian yang asertif, baik dalam interaksi sosial, dikehidupan keluarga maupun ketika remaja berada disekolahnya (Rusmana *et al.*, 2018). Bimbingan yang dibutuhkan disini bisa berupa pemberian edukasi dengan penyuluhan kepada remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku menjadi lebih baik. Kecapakan remaja SMA sebagian besar mempunyai kecakapan yang cukup seperti mereka kurang memperhatikan dalam kurangnya kepercayaan diri terhadap proses menjaga kesehatan reproduksinya (Darmawati, 2021)

Edukasi adalah suatu proses pembelajaran yang interaktif, sedangkan pembelajaran sendiri merupakan cara untuk menambah pengetahuan baru, sikap serta ketrampilan. Bentuk edukasi yang diberikan berupa penyuluhan (Anam, 2022). Penyuluhan terkait kesehatan reproduksi merupakan cara untuk menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan sehingga bisa meningkatkan pemahaman dan remaja sadar tahu serta mampu melakukan perbaikan demi kesejahteraan kesehatan reproduksinya (Andriyani, 2020).

Penyuluhan yang diberikan kepada remaja bertujuan untuk membangun kepercayaan diri juga memperkuat keterampilan penguasaan diri serta mengatasi kecemasan sosial yang diperlukan agar remaja mampu menangani situasi yang menantang seperti melawan tekanan atau ajakan berperilaku teman sebaya yang negative (Anam, 2021). Serta menambah pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja sehingga remaja dapat mengidentifikasi hal-hal yang perlu dan yang sebaiknya dihindari oleh para remaja tersebut. Termasuk juga memperhatikan kesehatan reproduksi remaja yang terlalu diberikan kebebasan oleh orang tua biasanya akan mencari-cari perhatian dengan sengaja melakukan perbuatan yang negatif agar mendapatkan perhatian dari orang tua dan mereka mencari teman sebanyak untuk *slaing sharing* terkait kesehatan reproduksinya (Purwaningtyas, 2020). Dalam menjaga masalah reproduksi remaja merupakan kondisi menyangkut sistem fungsi dan proses reproduksi yang sehat dimiliki oleh remaja. Pengetahuan tentang sehat tidak hanya terkait tentang bebas dari segala macam penyakit tetapi juga dinyatakan sehat secara mental sosial dan kultural (Na'mah *et al.*, 2019).

Sehingga diperlukan edukasi atau penyuluhan kepada remaja terkait tentang Kesehatan reproduksi remaja secara fisik dan psikologis serta adab berpakaian menurut islam yang bertujuan untuk menambah pengetahuan serta meningkatkan antisipasi diri dan menjaga kesehatan remaja baik dari segi fisik, mental, sosial dan kultural.

2. Metode Pelaksanaan

Metode penelitian yang digunakan dalam melakukan pengabdian masyarakat di SMA N 1 Godean meliputi: perizinan kerjasama/mitra, persiapan dan pelaksanaan, pelaksanaan pengabdian dilakukan pada tanggal 2 Februari 2024 pukul 11.30 WIB. Di Aula SMA N I Gamping

2.1. Perizinan

Perizinan dalam hal ini terkait surat Permohonan oleh Mitra Penanggung Jawab Rohis SMA N I Godean untuk dilakukan penyuluhan maupun pendidikan kesehatan kepada Pihak LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

2.2. Persiapan

Persiapan yang dilakukan sebelum melakukan pengabdian masyarakat di SMA N I Godean melewati tahap persiapan materi, persiapan alat dan bahan. Untuk tahapan persiapan melakukan kajian pustaka terkait materi kesehatan reproduksi serta adab berpakaian melalui beberapa jurnal dan artikel-artikel sesuai dengan materi tersebut.

2.3. Persiapan Alat dan Bahan

Alat dan Bahan yang digunakan dalam proses Pengabdian adalah materi penyuluhan berupa PPT dan LCD, MIC dan Sound untuk menunjang dan memperlancar proses pengabdian.

2.4. Pelaksanaan

Pada tahapan pelaksanaan pengabdian yang dilakukan sesuai dengan permohonan mitra dan persiapan yang akan dilakukan. Pelaksanaan pengabdian berupa penyuluhan tentang materi “Kesehatan Fisik Remaja Sejahteraan Fisik dan Jiwa Remaja serta ADAB Berpakaian Menurut pandangan Islam”. Peserta terdiri dari seluruh remaja Putri serta ibu-ibu guru pendamping SMA N I Godean.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian dilakukan pada hari Jumat, 2 Februari 2024 pukul 11.30 WIB di AULA SMA N I Godean dihadiri oleh semua remaja putri dan Guru pendamping SMA N I Godean.

3.1. Pemberian Edukasi dan Penyuluhan Pada Remaja Putri Di SMA N I Godean

Proses Pengabdian masyarakat yang dihadiri oleh seluruh Remaja Putri atau Siswi dan Guru Pendamping di SMA N I Godean berjalan lancar antusias remaja putri sangat luar biasa tinggi. Sesi diskusi dan tanya jawab di berjalan dengan baik. Banyak remaja yang menanyakan terkait bagaimana cara merawat kesehatan organ reproduksinya. Serta bagaimana cara kita mencegah keinginan untuk berpacaran, dll. Hal yang ditanyakan sesuai dengan materi yang telah disampaikan terkait kesehatan reproduksi dan adab berpakaian secara Islam.



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Penyuluhan terkait Kesehatan Organ Reproduksi dan Adab Berpakaian



Gambar 2. Proses Penyuluhan Kespro pada Remaja

Materi yang diberikan terkait kesehatan reproduksi remaja, kesehatan reproduksi yang diharapkan sehat secara sosial, fisik, dan mental yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja kita perlu memperhatikan cara pemeliharannya yaitu dengan mengganti celana dalam minimal 2 kali dalam sehari. Membersihkan kotoran yang keluar dari alat kelamin dan anus. Gerakannya dari atas kebawah (dari daerah vagina kearah anus), hal ini untuk mencegah kotoran dari anus masuk ke vagina dan keringkan menggunakan handuk atau tisu, Tidak menggunakan air kotor dianjurkan untuk mencukur/merapihkan rambut kemaluan, Hindari celana ketat dan berbahan non sintetis bagi perempuan dan laki-laki, Tidak menggunakan pembilas vagina kecuali ada indikasi medis. Jangan memakai pembalut tipis dalam waktu lama. Pergunakan pembalut ketika menstruasi dan ganti paling lama setiap 4 jam sekali atau setelah buang air, Bagi perempuan yang sering keputihan, berbau dan berwarna harap memeriksakan diri ke petugas kesehatan. Bagi laki laki dianjurkan di Sunat untuk Kesehatan (Ernawati *et al.*, 2023).

Terkait dengan pencegahan adanya masalah utama remaja seperti KTD (Kehamilan tidak diinginkan, Hamil Muda, Seks bebas yang menyebabkan terjadinya penyakit menular seksual, HIV /AIDS, Penyalahgunaan NAPZA dan Anemia pada remaja. Remaja wajib menahan hasrat seksualnya, kemudian jauhi pacaran yang tidak sehat serta konsumsi makanan yang sehat bagi remaja kurangi junk food atau makanan cepat saji. Perbanyak sayuran, buah-buahan, protein baik nabati dan hewani serta konsumsi air putih yang cukup (Dwihestie & Sulistyoningtyas, 2024).

Remaja Putri sendiri perlu memperhatikan adab dalam berpakaian yang merupakan salah satu cara untuk melindungi diri dan menjaga oragn reproduksi wanita. Adab berpakaian secara islam/ muslim adalah

a. Berpakaian Menutup Aurat

Adab berpakaian dalam Islam juga tertuang dalam QS Al-A' Raf ayat 22 yang menyatakan bahwa fungsi utama dalam berpakaian adalah untuk menutupi aurat. Selain itu, bagi kaum muslimah semua tubuhnya merupakan aurat, kecuali pada bagian telapak tangan dan muka. Sementara itu, aurat kaum muslim mulai dari pusar hingga lutut. Selain itu, pada QS An-Nur ayat 31 dipertegas lagi bahwa hendaknya seorang muslimah yang beriman menutup kain kerudung ke bagian dadanya.

b. Berpakaian yang Tidak Menyerupai Lawan Jenis

Pakaian khusus untuk laki-laki meliputi sarung, jubah laki-laki, peci, sorban, sirwal, gamis laki-laki, dan sejenisnya. Pakaian khusus untuk perempuan meliputi kerudung, cadar, gamis, jilbab, jubah perempuan, dan sejenisnya. Pakaian umum yang digunakan oleh laki-laki maupun perempuan yang membuat keduanya sulit dibedakan.

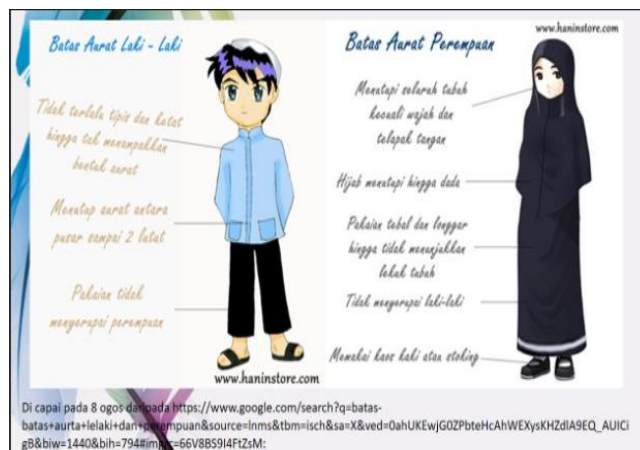
c. Berpakaian yang Tidak Ketat dan Transparan

d. Laki-Laki Dilarang Menggunakan Pakaian Berbahan Sutera

f. Pakaian yang Tidak Menimbulkan Perasaan Riya'

g. Menggunakan Pakaian yang Tidak Seperti Orang Kafir

h. Berpakaian Diawali Dari Kanan



Gambar 3. Contoh Adab Berpakaian Muslim

4. Simpulan

Edukasi dan penyuluhan kesehatan reproduksi pada remaja sangat dibutuhkan oleh mitra dikarenakan *life skill* para remaja di mitra tersebut masih cukup. Sehingga memerlukan edukasi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis pada remaja untuk mencegah terjadinya atau munculnya berbagai masalah yang sering di alami oleh remaja khususnya bagi remaja putri. Antusiasme serta support yang di tunjukkan oleh mitra dapat dipastikan bahwa remaja dan guru pendamping yang mengikuti kegiatan tersebut dapat memahami dari materi yang disampaikan.

Rujukan

Andriyani, J. (2020). Peran Lingkungan Keluarga Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *At-Taujih/At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 86. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7235>
Badan kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Pusat Badan Statistik & Kementrian Kesehatan RI. (2018) *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta. Retrieved From.

www.Measuredhs.com

- Darmawati, I., Dharmansyah, D., Lindayani, L., & Alfyani, R. (2021). LIFE SKILL REMAJA DALAM PENCEGAHAN HIV/AIDS. *Jurnal Keperawatan Komprehensif: Comprehensive Nursing Journal/Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), 66–73. <https://doi.org/10.33755/jkk.v7i1.198>
- Ernawati, Aritionang, T. R., Mawardi, E. A., Setiawandari, Syamsiah, S., Paramartha, I. K. A., Syarifah, A. S., Karo, M. B., Purba, L., Antina, R. R., Yuniastuti, N. P. a. K., Rozifa, A. W., Manullang, R. S., Simanjuntak, F. M., Meliyana, E., Faizah, N. L., Rostianingsih, D., Aliza, A. D., A'yun, S. Q., . . . Jayanti, K. (2023). *Organ Reproduksi Wanita*. Rena Cipta Mandiri.
- Gainau, Maryam. (2021). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. Yogyakarta: PT. Kanisius.
- Anam K., & Rakhmawati, D. (2022). Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal MID-Z*, 5(1), 99–107. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1594>
- Dwihestie, L. K., & Sulistyoningtyas, S. (2024). Adolescent life skills patterns regarding reproductive health. www.ojsstikesbanyuwangi.com. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.688>
- Na'mah, L. U., Zakiyyah, N., Khasanah, E. W., Hermawan, H., & Setiawan, A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Melalui Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Remaja Tentang Kenakalan Remaja (Narkoba Dan\ HIV/AIDS). *Prosiding University Research Colloquium*, 263–266. Retrieved from <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/349>
- Purwaningtyas, N. F. D. (2020). Pengasuhan Permissive Orang Tua dan Kenakalan pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi/Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.337>
- Rusmana, F. A., Dahlan, S., & Andriyanto, R. E. (2018). Peningkatan Keberanian Siswa Berbicara Dalam Diskusikelas Menggunakan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training Pada siswa Kelas VII Di SMP Negeri 1 Natartahun Pelajaran 2017/2018. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*. <https://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/14826>