



Optimalisasi Program SIJARES (Siap Jaga Remaja Sehat) dalam Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja Desa Dukong

Mandala Faldini

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
mandala.faldii91.mf@gmail.com

Nandi Agustian

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
nandiags45@gmail.com

Fitria Wulandari

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
nandiags45@gmail.com

Submission:
2024-08-14

Revised:
2025-02-23

Published:
2025-06-30

Abstract

Teenage problems are one that we must address comprehensively. Teenage problems are complex and diverse, ranging from academic, social, to emotional problems. The right approach will depend greatly on the root of the problem faced. Posyandu Remaja in the form of the SIJARES program is expected to be the right place for teenagers to facilitate teenagers in overcoming health and welfare problems in Dukong Village. The purpose of this activity is to create interesting health activities that are in accordance with the interests of Dukong Village teenagers with outbound activities and peer counseling for teenagers. Determining the right SIJARES activities is by creating questions before holding SIJARES activities. During the pre-test, Dukong Village teenagers did not yet fully understand the importance of reproductive health and had not been able to maximize their skills. Dukong Village teenagers were still afraid and embarrassed to talk about their reproductive problems. After the SIJARES activity, there was a very high increase with data showing 80% and above. The results of the activity showed the response of Dukong Village teenagers who had begun to protect and maintain their health, and were able to improve their welfare. This activity can invite teenagers from Dukong Village with 30 participants. This activity will continue to be carried out periodically with the formation of active cadres, and in collaboration with the Dukong Village health center.

Keywords: SIJARES, Youth, Health

Abstrak

Permasalahan remaja merupakan salah satu yang harus kita tangani secara komprehensif. Permasalahan remaja merupakan hal yang kompleks dan beragam, mulai dari masalah akademik, sosial, hingga emosional. Pendekatan yang tepat akan sangat bergantung pada akar masalah yang dihadapi. Posyandu Remaja dalam bentuk program SIJARES diharapkan dapat menjadi tempat yang tepat bagi remaja dalam memfasilitasi remaja dalam mengatasi permasalahan kesehatan dan kesejahteraan remaja di Desa Dukong. Tujuan dari kegiatan ini adalah

untuk membuat kegiatan kesehatan yang menarik dan sesuai dengan kesukaan remaja Desa Dukong dengan kegiatan outbound dan konseling sebaya remaja. Penentuan kegiatan SIJARES yang tepat adalah dengan membuat pertanyaan sebelum mengadakan kegiatan SIJARES. Pada saat pretest, remaja Desa Dukong belum secara maksimal mengetahui tentang pentingnya kesehatan reproduksi dan belum dapat maksimal dalam meningkatkan keterampilan mereka. Remaja Desa Dukong masih takut dan malu untuk cerita tentang masalah reproduksi mereka. Setelah kegiatan SIJARES, terjadi peningkatan yang sangat tinggi dengan data yang menunjukkan 80% ke atas. Hasil kegiatan menunjukkan respons remaja Desa Dukong yang sudah mulai melindungi dan menjaga kesehatan, dan dapat meningkatkan kesejahteraan mereka. Kegiatan ini dapat mengajak remaja Desa Dukong dengan peserta sebanyak 30 orang Kegiatan ini akan terus dilaksanakan secara berkala dengan pembentukan kader yang aktif, dan bekerja sama dengan puskesmas Desa Dukong.

Kata Kunci: SIJARES, Remaja, Kesehatan

Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah hak dasar bagi setiap warga negara yang diatur dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Selain itu, kesehatan berfungsi sebagai indikator tingkat kesejahteraan masyarakat. Memberdayakan dan mendorong masyarakat untuk berpartisipasi dalam berbagai program kesehatan adalah tugas pemerintah. Rencana Strategis periode 2015–2019 menetapkan bahwa penerapan pendekatan pelayanan kesehatan yang terintegrasi dan berkelanjutan akan menjadi dasar kebijakan Kementerian Kesehatan untuk memberikan pelayanan kesehatan secara menyeluruh dan berkesinambungan sepanjang tahapan siklus hidup manusia. Ini berarti bahwa pelayanan kesehatan harus menyentuh setiap fase kehidupan manusia, mulai dari masa prenatal hingga masa menopause.¹ Kesehatan reproduksi adalah sekumpulan metode, teknik, dan pelayanan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan reproduksi melalui pencegahan dan penyelesaian masalah kesehatan reproduksi yang menyangkut kegiatan seksual, status kehidupan dan hubungan perorangan, bukan semata konsultasi dan perawatan yang berkaitan dengan reproduksi dan penyakit yang ditularkan melalui hubungan seks.²

Remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dewasa yang berjalan antara umur 11 tahun sampai 21 tahun. Remaja merupakan harapan bangsa, dan merupakan sasaran Pembangunan Kesehatan yang harus diperhatikan status kesehatannya salah satunya adalah kesehatan reproduksi.³ Yusuf mendefinisikan remaja merupakan individu yang

¹ Dewi, Eltanin Kumala, Sutopo Patria Jati, And Antono Suryosaputro. "Optimalisasi Peran Lintas Sektor Dalam Pelaksanaan Posyandu Remaja." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal* 14.3 (2024): Hlm. 1012.

² Wilda Rezki Pratiwi, Hamdiah Hamdiah, and Asnuddin Asnuddin, 'Deteksi Dini Masalah Kesehatan Reproduksi Melalui Pos Kesehatan Remaja', *JIPEMAS: Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3.1 (2020), 87 <<https://doi.org/10.33474/jipemas.v3i1.5035>>.

³ Ramadhini, Delfi. "Posyandu Remaja Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Catin (Calon Pengantin) Dalam Pencegahan Stunting Di Desa Tinjoman Kecamatan Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (Jpma)* 5.3 (2023): 51-55.

benar-benar berada dalam kondisi perubahan yang menyeluruh menuju ke arah kesempurnaan, sehingga remaja digolongkan pada individu yang sedang tumbuh dan berkembang. Sementara itu Hurlock menyatakan bahwa remaja adalah sebuah masa transisi sebagai peralihan dari anak-anak menjadi dewasa, dalam setiap masa peralihan, status individu tidaklah jelas, serta terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan.⁴

Masa remaja datang setelah masa kanak-kanak berlalu, dan disebut sebagai masa pemisah antara masa kanak-kanak dan dewasa. Satu fase yang tampaknya sangat singkat tetapi sangatlah penting dan sensitif. Ada yang berpendapat bahwa masa remaja dimulai dari usia 9-11 tahun. Pada dasarnya, kita tidak bisa membatasi masa remaja pada usia tertentu, karena kondisi pribadi dan masyarakat sangatlah bervariasi.⁵ Menurut Undang-Undang No 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, semua orang yang berusia sampai dengan 18 tahun dianggap sebagai anak. Sebagian besar remaja termasuk dalam kategori ini (Kemenkes RI, 2014). Proporsi jumlah remaja yang berumur 10 – 19 tahun pada tahun 2023 adalah 23,18% dari total penduduk. (BPS, 2024).⁶ Jumlah tersebut merupakan potensi yang dapat dimanfaatkan untuk modal pembangunan ke depan.⁷

Posyandu (Pusat Pelayanan Terpadu) adalah suatu forum komunikasi, alih teknologi dan pelayanan kesehatan masyarakat oleh dan untuk masyarakat yang mempunyai nilai strategis dalam mengembangkan sumber daya manusia sejak dini. Posyandu adalah pusat kegiatan masyarakat dalam upaya pelayanan kesehatan dan keluarga berencana. Kegiatan di posyandu merupakan kegiatan nyata yang melibatkan partisipasi masyarakat dalam upaya pelayanan kesehatan dari masyarakat, oleh masyarakat dan untuk masyarakat, yang dilaksanakan oleh kader-kader kesehatan yang telah mendapatkan pendidikan dan pelatihan dari puskesmas mengenai pelayanan kesehatan dasar.⁸ Kegiatan posyandu dijalankan oleh anggota masyarakat yang dipilih secara swadaya, kegiatan posyandu menjadi salah satu kegiatan positif yang dijalankan oleh masyarakat melalui kegiatan yang dijalankan oleh pihak puskesmas secara rutin.⁹

Posyandu remaja merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari oleh, untuk dan bersama masyarakat termasuk remaja dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan. Tujuan posyandu remaja adalah untuk memberdayakan masyarakat dan

⁴ Yusron Masduki, *Psikologi Agama* (Palembang: Tunas Gemilang Press, 2020), hlm. 206.

⁵ Farzaneh Zamadi, Bersahabat dengan Putri Anda Panduan Islami Dalam Memahami Remaja Putri Masa Kini, (Jakarta: Madani Grafika, 2004), hlm. 19.

⁶ <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/18781f394974f2cae5241318/statistics-of-indonesian-youth-2023.html>, Diakses Pada Tanggal 15 Juli 2024

⁷ Dafroyati, Yuliana, Ririn Widyastuti, dan Martinus V. Ndonga. "Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Remaja Melalui Refreshing Kader Kesehatan Remaja Di Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 5.6 (2022): 1790-1797. Hlm. 1791.

⁸ Nasrul Effendy, *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1998), hlm. 267.

⁹ Nasrul Effendy, *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1998).

memberikan kemudahan dalam memperoleh pelayanan kesehatan bagi remaja, sehingga mereka dapat meningkatkan derajat kesehatan mereka dan memperoleh keterampilan hidup sehat. Posyandu Remaja, juga dikenal sebagai Pos Pelayanan Terpadu Remaja (Posyandu Remaja), adalah tempat pembinaan kesehatan bagi remaja berusia 10 hingga 19 tahun yang diselenggarakan secara rutin oleh masyarakat dengan bantuan tenaga medis dari Puskesmas. Posyandu remaja adalah kegiatan bersumber daya kesehatan khusus untuk remaja. Dalam kegiatan ini, kesehatan fisik dan mental akan dibahas untuk membantu pertumbuhan remaja.¹⁰

Berdasarkan data dari Kemenkes hasil survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023, Menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat beberapa permasalahan remaja, remaja berumur 10 — 14 tahun sebanyak 0,1% dan remaja berumur 15 —19 sebanyak 1,7% mengkonsumsi minuman beralkohol. Remaja berumur 10 —14 tahun sebanyak 0,5% (0,4% — 0,6%) dan remaja berumur 14 — 19 tahun sebanyak 11,1 % (10,6% — 11,6%) sudah mengkonsumsi rokok. Remaja berumur 10 — 14 tahun sebanyak 5,9% dan remaja berumur 15 — 19 tahun sebanyak 50,4% sudah terjangkit penyakit HIV/AIDS.¹¹

Permasalahan remaja merupakan salah satu yang harus kita tangani secara komprehensif. Salah satunya adalah dengan pembentukan posyandu remaja dengan tujuan untuk memfasilitasi remaja dalam menangani permasalahan kesehatan remaja. Permasalahan remaja memerlukan penanganan yang komprehensif. Pembentukan posyandu remaja bertujuan untuk memfasilitasi remaja dalam menangani permasalahan kesehatan remaja. Untuk dapat menjalankan peran dan fungsinya perlu dilakukan optimalisasi peran kader kesehatan remaja yang dapat memberikan fasilitas konselor bersama remaja.¹² Posyandu remaja Desa Dukong, Kecamatan Simpang Pesak, Kabupaten Belitung Timur, Kepulauan Bangka Belitung, membentuk kader kesehatan remaja yang bermitra dengan Puskesmas Simpang Pesak yang bernama SIJARES (Siap Jaga Remaja Sehat). SIJARES menjadi wadah bagi remaja Desa Dukong untuk mendapatkan pelayanan kesehatan bagi remaja Desa Dukong.

Tetapi, kegiatan SIJARES tidak dapat mengajak remaja Desa Dukong untuk mengikuti kegiatan tersebut, sehingga hanya 8 orang saja dari remaja Desa Dukong yang mengikuti kegiatan tersebut. Oleh karena itu, banyak remaja di Desa Dukong yang tidak mengetahui program SIJARES dan remaja Desa Dukong yang tidak terlalu peduli dengan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Karena itu, kami membuat program yang menarik melalui kegiatan sosialisasi, outbound, dan cek kesehatan yang asik kepada remaja Desa Dukong.

SIJARES (Siap Jaga Remaja Sehat)

Pembentukan Forum komunikasi sijares Kabupaten Belitung Timur dilatarbelakangi oleh permasalahan remaja yang perlu menjadi perhatian khusus.

¹⁰ Stefanus Supriyanto, *Primary Health Care Health for All*, (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2023), hlm. 142.

¹¹ Hasil Olah Data tahun 2024, <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>

¹² Dafroyati, *"Optimalisasi Peran Kader,....."*, hlm.1791.

Berdasarkan data dari seksi kesehatan keluarga dan gizi dinas kesehatan, pengendalian penduduk dan keluarga berencana kabupaten Belitung timur, pada tahun 2019 terdapat sebanyak 8.175 siswa SMP dan SMA yang di *screening*. Dari data *screening*, didapat hasil siswa yang berisiko anemia sebanyak 45 orang (0,55%), remaja dengan penilaian gizi seperti sangat kurus sebanyak 200 siswa, kurus 820 siswa, siswa gemuk 593 orang dan obesitas 401 siswa, dengan postur tubuh pendek (*stunting*) sebanyak 421 siswa.¹³

Kompleksnya permasalahan kesehatan pada remaja, tentunya memerlukan penanganan yang komprehensif dan terintegrasi yang melibatkan semua unsur dari lintas program dan lintas sektor. Berdasarkan data dan permasalahan tersebut maka diadakanlah pertemuan forum komunikasi posyandu Sijares, yang melibatkan peran serta aktif pengelola Sijares dalam membahas ide atau alternative rencana optimalisasi posyandu Sijares. Posyandu Remaja Siap Jaga Remaja Sehat (Sijares) menjadi wadah remaja untuk berbagi informasi masalah kesehatan. Posyandu Sijares ini melibatkan anak muda berusia 15-23 tahun sebagai kader kesehatan dan penggerak remaja di wilayah desa mereka masing-masing.¹⁴

Kesehatan

Menurut WHO, kesehatan adalah suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Sehat menurut UU 23 Tahun 1992 tentang kesehatan menyatakan bahwa kesehatan adalah sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang mungkin hidup produktif secara sosial dan ekonomis.¹⁵

Kesehatan adalah kebutuhan salah satu kebutuhan dasar masyarakat, kesehatan adalah hak bagi setiap warga masyarakat yang dilindungi oleh undang-undang dasar. Setiap negara mengakui bahwa kesehatan menjadi modal terbesar untuk mencapai kesejahteraan. Oleh karena itu, perbaikan pelayanan kesehatan pada dasarnya merupakan suatu investasi sumber daya manusia untuk mencapai masyarakat yang sejahtera. Kesehatan berdasarkan Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 bahwa kesehatan adalah “keadaan sehat baik secara fisik, mental spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sedangkan upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah dan atau masyarakat.” Tingkat kesehatan masyarakat akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan masyarakat, karena tingkat kesehatan memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat kemiskinan. Sementara, tingkat kemiskinan akan terkait dengan tingkat

¹³Nurhayati, Forum Komunikasi Sijares Belitung Timur Terbentuk, <https://belitung.tribunnews.com/2020/11/04/forum-komunikasi-sijares-belitung-timur-terbentuk>. Diakses Pada 29 Juli 2024

¹⁴ UI Gandeng Kader Millenial untuk Mengatasi Pernikahan Dini di Belitung Timur, <https://serpongupdate.com/ui-gandeng-kader-millennial-untuk-mengatasi-pernikahan-dini-di-belitung-timur/>. Diakses Pad 29 Juli 2024

¹⁵ Eliana, *Kesehatan Masyarakat* (Jakarta: Pusdik SDM Kesehaan, 2016), hlm. 2-3.

kesejahteraan. Keterkaitan tingkat kesehatan dengan kemiskinan dapat dilihat pada siklus lingkaran setan kemiskinan. Dalam suatu lingkaran setan kemiskinan tersebut, dapat tiga poros utama yang menyebabkan seseorang menjadi miskin, yaitu: 1) rendahnya tingkat kesehatan, 2) rendahnya pendapatan, dan 3) rendahnya tingkat pendidikan.¹⁶

Berbagai jenis risiko kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja yaitu kehamilan; aborsi; penyakit menular seksual (PMS); kekerasan seksual; masalah keterbatasan akses informasi dan pelayanan kesehatan (4). Faktor munculnya permasalahan seksual pada remaja yaitu perubahan hormon remaja yang meningkatkan hasrat seksual; dan informasi yang salah tentang seksual sehingga meningkatkan keingintahuan remaja tentang seksual. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satu langkah yang dapat dilakukan yaitu dengan pendidikan kesehatan.¹⁷ Menurut WHO, kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan dari segi fisik, mental, dan sosial yang sejahtera. Kesehatan reproduksi bersifat utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam suatu yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya. Sedangkan, menurut ICPD tahun 1994, kesehatan reproduksi adalah keadaan sempurna fisik, mental dan kesejahteraan sosial dan tidak semata-mata ketiadaan penyakit atau kelemahan dalam segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya.¹⁸

Tercapainya status kesehatan masyarakat yang baik merupakan tujuan dari upaya kesehatan melalui pembangunan kesehatan. Dalam mencapai hal tersebut, pembangunan kesehatan secara nasional ditujukan untuk meningkatkan kesadaran setiap orang untuk hidup sehat.¹⁹ Pelayanan kesehatan adalah salah satu hak mendasar masyarakat yang diselenggarakan pemerintah sebagaimana telah diamanatkan dalam UUD 1945 Pasal 28 H Ayat (1) setiap orang berhak hidup sejahtera lahir batin, bertempat tinggal dan mendapat lingkungan hidup yang baik dan sehat serta berhak memperoleh pelayanan kesehatan.²⁰

Menurut Levey dan Loomba dalam Azwar (1996:35) pelayanan kesehatan adalah “setiap upaya yang diselenggarakan sendiri atau secara bersama-sama dalam suatu organisasi untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah dan menyembuhkan penyakit serta memulihkan kesehatan perorangan, keluarga, kelompok dan ataupun masyarakat”. Pelayanan kesehatan menurut Pohan (2007:28) merupakan “suatu alat organisasi untuk menjabarkan mutu layanan kesehatan dalam terminologi operasional, sehingga semua orang yang terlibat dalam layanan kesehatan

¹⁶ Ika Widiastuti, *Pelayanan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan di Jawa Barat, Universitas Krisnadwipayana Jakarta*, (2017), 1–7.

¹⁷ Desy Setiawati, *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja*, Vol. 6, No. 1, 2022, hlm. 81

¹⁸ Nessi Meilan, *Kesehatan Reproduksi Remaja Implementasi PUPR dalam Teman Sebaya*, (Malang: Wineka Media, 2018)

¹⁹ Yonatan Stiawan and Asmaripa Ainy, ‘Pemanfaatan Layanan Kesehatan Peserta Jaminan Kesehatan Nasional Di Kecamatan Jejawi’, *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 9.1 (2023), 163 <<https://doi.org/10.29241/jmk.v9i1.1427>>.

²⁰ Arip Suprianto and Dyah Mutiarin, ‘Evaluasi Pelaksanaan Jaminan Kesehatan Nasional’, *Journal of Governance and Public Policy*, 4.1 (2017), 71–107 <<https://doi.org/10.18196/jgpp.4172>>.

akan terikat dalam suatu sistem, baik pasien, penyedia layanan kesehatan, penunjang layanan kesehatan ataupun manajemen organisasi layanan kesehatan, dan akan bertanggung gugat dalam melaksanakan tugas dan perannya masing-masing.²¹

Kesejahteraan

Secara harfiah, yang dimaksud dengan kesejahteraan adalah keamanan dan keselamatan hidup. Kesejahteraan telah termasuk pengertian kemakmuran, yakni konsep yang menunjukkan keadaan dimana setiap orang baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat dapat memenuhi kebutuhannya dengan mudah. Walter A. Friedlander, Kesejahteraan sosial adalah sistem yang terorganisir dari pelayanan-pelayanan sosial dan lembaga-lembaga yang bertujuan untuk membantu individu dan kelompok untuk mencapai standar hidup dan kesehatan yang memuaskan serta relasi-relasi pribadi dan sosial yang memungkinkan mereka mengembangkan kemampuannya sepuh mungkin dan meningkatkan kesejahteraannya secara selaras dengan kebutuhan keluarga dan masyarakat.²²

Sejahtera, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, merujuk pada situasi yang aman sentosa, dan makmur. Aman berarti terbebas dari bahaya dan gangguan. Hidup yang aman menandakan suatu kehidupan yang terbebas dari segala kesukaran dan bencana. Sehingga, hidup yang sentosa adalah hidup dalam suasana aman, damai dan tidak ada kekacauan. Dalam arti yang lebih luas kesejahteraan adalah terbebasnya seseorang dari jeratan kemiskinan, kebodohan dan rasa takut sehingga dia memperoleh kehidupan yang aman dan tentram secara lahiriah maupun batiniah.²³

Pada dasarnya mencari definisi kesejahteraan adalah pencarian yang kompleks, karena semakin sering digunakan dalam percakapan, di komunitas dan media global, dan dalam literatur, dalam banyak cara yang berbeda, dengan kesejahteraan yang tampak seperti bunglon. Pada tahun 1989, seorang psikolog bernama Ryff mengembangkan teori tentang kesejahteraan subjektif (well-Being). Teori Psychological well-being membahas tentang perasaan seseorang dalam mengerjakan aktifitas sehari-hari. Psychological well-being merupakan naik turun nya perasaan dan pikiran yang dirasakan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari mereka baik dalam keadaan mental yang positif maupun negatif.²⁴

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui kegiatan Program Posyandu SIJARES (Siap Jaga Remaja Sehat) melalui Gemes (Gerakan Remaja Milenial Aktif dan Sehat). Dalam kegiatan tersebut para peserta remaja diberikan pemahaman akan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan outbound berpendidikan.

²¹ Ika Widiastuti, *Pelayanan Badan Penyelenggara*,...hlm.93

²² Onny Medaline, *Kajian Teori Kesejahteraan Sosial Dalam Pelaksanaan Wakaf Atas Tanah*, <https://www.researchgate.net/publication/334759369>, 2017, hlm. 144.

²³ Dahlia Sukmasari, 'Konsep Kesejahteraan Masyarakat Dalam Perspektif Al- Qur ' an At-Tibyan, *Journal Of Qur'an and Hadis Studies*, Vol. 3, No. 1, 2020, hlm. 6

²⁴ Aris Bintania, *Zakat dan Kesejahteraan Subjektif Muzakki*, (Indramayu: Adanu Abimata, 2023), hlm. 36

Peserta dalam kegiatan ini terdiri dari kader kesehatan remaja (5 orang), PJ UKM (1 orang), pengelola PKPR, dan bidan desa (1 orang) serta peserta KKN IAIN SAS BABEL Desa Dukong sebanyak 26 orang. Total peserta kegiatan sebanyak 33 orang.²⁵

Sasaran kegiatan program sijares adalah para remaja desa dukong. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Melati, Desa Dukong. Metode pelaksanaan penelitian ini terdiri atas 3 tahap, yaitu pengumpulan data, penentuan masalah & solusi masalah, implementasi, dan evaluasi.

- a) Pengumpulan Data: Pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan pretest sejumlah 10 pertanyaan. Materi tes tentang pengetahuan serta pendidikan kesehatan dan kesejahteraan bagi remaja.
- b) Penentuan Masalah dan Solusi Kegiatan: Penelitian ini menggunakan hasil dari pretest untuk menentukan masalah dan solusi dari masalah.
- c) Implementasi: Kegiatan outbound kader dan peserta masyarakat desa dilakukan dengan cara memberikan fasilitas pengetahuan tentang materi kesehatan oleh pihak posyandu, pemeriksaan kesehatan, serta bermain games tentang kesehatan untuk remaja dan kader kesehatan posyandu sijares.
- d) Evaluasi kegiatan: Evaluasi kegiatan dengan memberikan post test pada peserta dan kader kesehatan posyandu sijares.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat yang kami lakukan melalui program SIJARES di Desa Dukong bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja. Melalui berbagai kegiatan, seperti penyuluhan kesehatan reproduksi, kegiatan outbond, dan pemeriksaan kesehatan, kami berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan remaja.



Gambar 1. Perkenalan dan Pendekatan Kader dan Peserta

²⁵ Eviana, Kader Posyandu Sijares, *Wawancara*, 22 Juli 2024.

1. Kegiatan Perkenalan dan Pendekatan Peserta

Pada Senin, 29 Juni 2024 kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan tahap perkenalan dan pendekatan terhadap peserta. Kegiatan perkenalan ini dimulai pada pukul 09.00 WIB dan berakhir pada pukul 14.00 WIB. Pelaksanaan pengenalan dimulai pada pukul 09.30 dengan diawali dengan pembukaan salam, perkenalan, dan penyampaian tujuan serta kegiatan apa yang akan dilakukan. (Lihat Gambar 1)

2. Cek kesehatan

Setelah pelaksanaan perkenalan dan pendekatan, panitia dan kader kesehatan posyandu sijares melakukan cek kesehatan secara gratis, cek ini meliputi tensi, penimbangan, dan pengukuran tinggi badan. Peserta juga diberikan edukasi akan pentingnya pengecekan kesehatan dengan tujuan menghindari dan mengurangi hal-hal yang tidak diinginkan di masa yang akan datang. Cek kesehatan meminimalisir penyakit-penyakit bisa ditangani lebih awal. Walaupun tubuh selalu merasa fit, tetapi tetap harus melakukan cek kesehatan setidaknya satu tahun sekali dan akan lebih baik lagi jika melakukannya setiap enam bulan sekali. Cek kesehatan bertujuan untuk menentukan asupan makanan yang diperlukan atau harus dihindari, perbaikan pola hidup dan perbaikan lainnya yang mengacu pada hasil pemeriksaan kesehatan. Jika hasil cek kesehatan menunjukkan bahwa seseorang memiliki masalah kesehatan, maka dilanjutkan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan jenis lainnya sesuai yang direkomendasikan dokter.²⁶



Gambar 2. Pengecekan Kesehatan

3. Kegiatan *Outbound*

Kegiatan *outbound* merupakan salah satu bentuk pemberian pengalaman secara langsung pada anak remaja. Pengalaman tersebut dijadikan sarana untuk

²⁶ Syifa Tiara Nabila,dkk, "Pengecekan Tekanan Darah Dan Imt Pada Remaja Yayasan Sahabat Yatim Rawa Mekar Jaya Tahun 2022", <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>, 2022, 1–7.

menimbulkan pengalaman emosional, intelektual serta mental dan fisik pada anak.²⁷ Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dari perwakilan puskesmas dan sosialisasi mengenai posyandu SIJARES. Program disosialisasikan oleh pengelola PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) yaitu Masni.S.

Selanjutnya kegiatan pelatihan *outbound* dimulai pada pukul 11.00-13.00 WIB. Kegiatan ini dilakukan di Pantai Sentiji, Desa Dukong. Hal ini membantu kegiatan pengabdian dikarenakan membutuhkan tempat yang tepat dan luas.



Gambar 3. Sosialisasi Program SIJARES

Berikut ini adalah bentuk permainan *outbound* yang dilakukan:

1. Joget Balon

Lomba joget balon merupakan lomba yang memerlukan kerjasama antar pasangan pesertanya, peserta secara berpasangan harus menjaga balon agar tidak jatuh dengan tetap berjoget. Hal ini dilakukan agar anak remaja bersemangat dan mendorong kepercayaan diri dalam mengikuti perlombaan tersebut. Permainan ini dimulai dengan pembagian tim yang terdiri dari beberapa pasangan, setiap pasangan harus mempertahankan balon yang ada di belakang punggung kedua pasangan, ketika musik mulai dinyalakan, peserta lomba harus berjoget hingga jika ada balon yang jatuh, artinya peserta sudah gagal untuk masuk ke babak selanjutnya.



Gambar 4. Lomba Joget Balon

²⁷ Arief Rahman Hakim and Farida Nur Kumala, 'Pengembangan Karakter Melalui Kegiatan Outbound', *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 1.2 (2016), 173–82 <<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JMK>>.

2. Estafet Sarung

Estafet sarung merupakan permainan yang dimainkan secara berkelompok. Cara bermain estafet sarung adalah dengan memakai sarung dan mengoperkannya ke anggota lain dengan tetap berpegangan tangan.²⁸ Manfaat dari permainan ini adalah untuk melatih dan mengasah kemampuan bekerjasama serta mengembangkan kemampuan dalam bersosialisasi. Peserta sangat antusias ketika mengoperkan sarung dan melatih konsentrasi saat bermain. Tahap pertama, 5 tim di perlombaan, tahap kedua 5 tim lagi di ikut lombakan. Selanjutnya yang menang pertama di setiap tahapan, maka masuk semi final.



Gambar 5. Lomba Estafet Sarung

3. Tebak Kata

Permainan tebak kata adalah permainan dengan menebak kata-kata yang diperagakan oleh anggota kelompok secara bergantian.²⁹ Hal ini menjadi kegiatan untuk melatih konsentrasi pada anak remaja. Peserta berbaris pada masing-masing kelompok, anggota yang paling belakang akan mendapatkan kata dari panitia, dan harus meragakan ke anggota lain untuk menebak apa kata yang dituliskan oleh panitia.



Gambar 6. Permainan Tebak Kata

²⁸ Hakim and Nur Kumala.

²⁹ Salwa Aulia Novitasari and others, 'Lomba Kaulinan Barudak" Sebagai Bentuk Trauma Healing Pasca Gempa Pada Peserta Didik SDN Gedeh 2', *Jurnal Pengabdian West Science*, 2.07 (2023), 595–604 <<https://doi.org/10.58812/jpws.v2i07.535>>.

4. Pembagian Hadiah

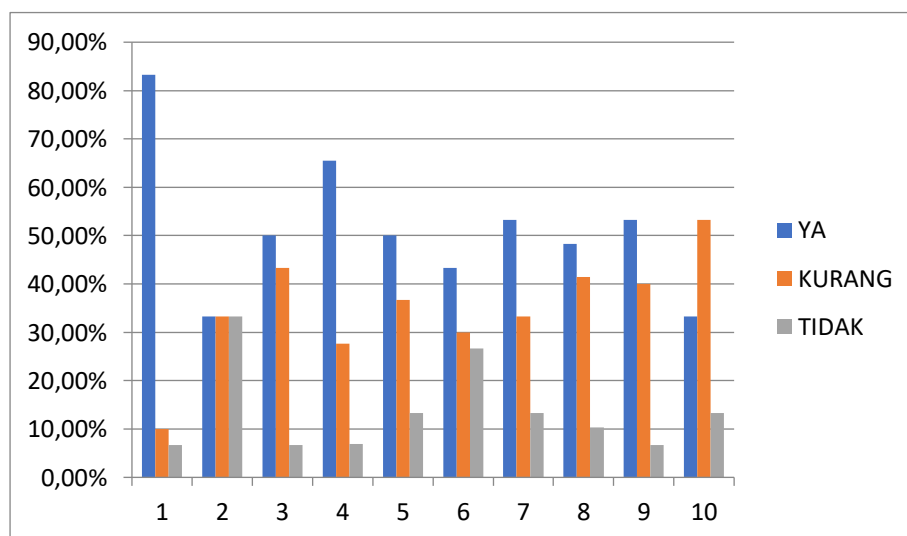
Setelah acara perlombaan, masuk ke bagian pembagian hadiah untuk masing-masing peserta dan kelompok yang memenangkan perlombaan.



Gambar 7. Pembagian Hadiah

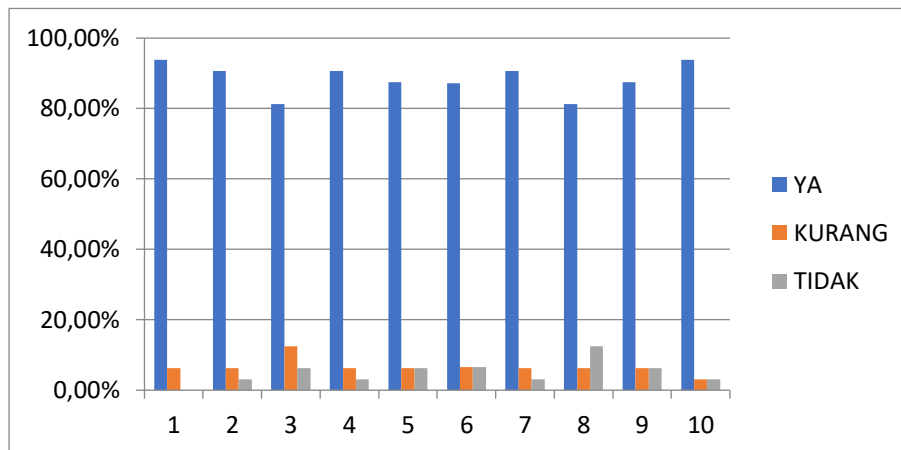
Dalam pengabdian masyarakat ini disajikan sejumlah pernyataan kepada kader dan peserta sosialisasi program SIJARES yang telah disajikan oleh peserta KKN-Reguler. Pernyataan-pernyataan tersebut berkaitan dengan pengetahuan tentang pengalaman yang didapat melalui program SIJARES.

Tabel 1 Hasil Pre Test



Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa remaja Desa Dukong tidak secara penuh mengetahui tentang kesehatan remaja dan meningkatkan kesejahteraan diri.

Tabel 2 Hasil Post Test



Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja Desa Dukong setelah melaksanakan kegiatan SIJARES tentang kesehatan dan kesejahteraan remaja. Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa remaja di Desa Dukong belum secara maksimal dalam menjaga kesehatan reproduksi dan kesehatan diri remaja tersebut. Selain itu, hasil pada tabel 1 menunjukkan bahwa remaja di Desa Dukong belum dapat meningkatkan kesejahteraan dirinya dalam pengetahuan dan kesejahteraan dalam meningkatkan keterampilan di dalam dirinya. Sehingga hasil dari jawaban remaja Desa Dukong, membuat kami melihat bahwa remaja Desa Dukong membutuhkan kegiatan yang seru dan tidak membosankan.

Berdasarkan tabel 2, terjadi peningkatan yang signifikan dari jawaban remaja Desa Dukong yang telah mengikuti kegiatan SIJARES. Dari pertanyaan mengenai kesehatan reproduksi dan kesehatan diri, secara maksimal remaja Desa Dukong memberikan respons yang baik dalam menjaga dan melindungi kesehatan. Remaja Desa Dukong juga menyetujui bahwa kegiatan SIJARES memberikan wadah yang bagus dalam meningkatkan kesejahteraan diri, seperti latihan berkomunikasi dan jiwa kepemimpinan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil jawaban remaja Desa Dukong dengan menjawab YA di atas 80%.

Setelah adanya respons dari peserta dan kader posyandu SIJARES hampir semua menyatakan setuju bahwa program SIJARES dapat menumbuhkan Konsentrasi yang lebih baik, kreativitas yang lebih baik, dan mengetahui perkembangan tubuh, serta program ini dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja Desa Dukong. Hal tersebut berbanding terbalik sebelum mengikuti kegiatan SIJARES. Remaja Desa Dukong masih banyak malu-malu dan beberapa peserta tidak secara terbuka untuk berbicara mengenai kesehatan reproduksi mereka.

Pengabdian masyarakat yang kami lakukan di Posyandu Remaja dalam bentuk program SIJARES di Desa Dukong telah berhasil meningkatkan kesadaran dan partisipasi remaja dalam menjaga kesehatan. Melalui serangkaian kegiatan yang

menarik dan edukatif, seperti penyuluhan kesehatan reproduksi, konseling, dan pemeriksaan kesehatan rutin, kami berhasil menjangkau 30 remaja di Desa Dukong. Tetapi, jumlah remaja yang akan mengikuti kegiatan SIJARES akan terus bertambah setelah suksesnya kegiatan SIJARES kali ini.

Sebelum pelaksanaan program, banyak remaja yang kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan masih memiliki stigma negatif terhadap masalah kesehatan seksual. Namun, setelah mengikuti kegiatan SIJARES, terlihat peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang kesehatan reproduksi. Mereka lebih terbuka untuk bertanya dan berdiskusi mengenai masalah yang mereka hadapi. Remaja butuh teman sebaya untuk dapat terbuka dalam menceritakan masalah mereka dalam bentuk konseling yang dilakukan dalam program ini. Hal ini tidak terlepas dari Mahasiswa KKN Desa Dukong yang terfokus pada bidang kuliah dalam program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

Penyelenggaraan program SIJARES tidak hanya berdampak pada remaja, tetapi juga pada masyarakat secara keseluruhan. Melalui kegiatan cek kesehatan yang tidak hanya dilakukan di Posyandu saja, tetapi dilakukan cek kesehatan ke rumah-rumah remaja di Desa Dukong. Sehingga dapat langsung berkomunikasi dengan orang tua mereka. Meningkatnya kesadaran remaja akan kesehatan telah mendorong perubahan perilaku di lingkungan keluarga. Orang tua semakin memperhatikan gizi dan kesehatan anak-anak mereka. Selain itu, kegiatan SIJARES juga menjadi wadah bagi masyarakat untuk berinteraksi dan saling mendukung dalam mewujudkan lingkungan yang sehat.

Selain itu, melalui kegiatan pemeriksaan kesehatan, kami berhasil mengidentifikasi beberapa remaja yang mengalami masalah kesehatan, seperti anemia dan gangguan pertumbuhan. Masalah-masalah ini kemudian ditindaklanjuti dengan rujukan ke fasilitas kesehatan yang lebih lengkap. Kami bekerja sama dengan Puskesmas Desa Dukong untuk melaksanakan pengecekan secara rutin dalam 1 bulan sekali dan memberikan pil Sangobion yang berfungsi sebagai pil penambah darah secara rutin juga.

Kami juga berhasil membentuk kelompok kader remaja yang aktif dan membantu pelaksanaan kegiatan SIJARES. Hal ini kami lakukan dengan memberikan pengetahuan kepada kader SIJARES tentang cara konseling yang baik, dan cara memberikan kegiatan yang menarik untuk kegiatan SIJARES selanjutnya. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan dalam lingkungan mereka.

Kesimpulan

Permasalahan remaja yang marak terjadi di Indonesia mengharuskan pemerintah dan masyarakat berupaya dalam mengatasi hal tersebut. Kegiatan kesehatan yang berfokus pada remaja banyak dilakukan, mulai dari sosialisasi sampai turun ke lapangan. Program SIJARES di Desa Dukong menjadi salah satu alternatif yang tepat sebagai wadah bagi remaja untuk membantu mengatasi masalah remaja dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Program SIJARES telah berhasil meningkatkan

pengetahuan remaja Desa Dukong tentang kesehatan, dengan hasil jawaban mereka setelah kegiatan SIJARES dengan rata-rata 85,7% dari jawaban sebelum mereka mengikuti kegiatan SIJARES. Suksesnya program ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang komprehensif dan kegiatan yang menarik dari Mahasiswa KKN Desa Dukong dapat mengatasi masalah tersebut.

Daftar Pustaka

- Arief Rahman Hakim and Farida Nur Kumala. 2016. 'Pengembangan Karakter Melalui Kegiatan Outbound', Jurnal Moral Kemasyarakatan, 1.2, 173–82 <<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JMK>>.
- Arip Suprianto and Dyah Mutiarin. 2017. 'Evaluasi Pelaksanaan Jaminan Kesehatan Nasional', Journal of Governance and Public Policy, 4.1, 71–107 <<https://doi.org/10.18196/jgpp.4172>>.
- Aris Bintania, Zakat dan Kesejahteraan Subjektif Muzakki, (Indramayu: Adanu Abimata, 2023)
- Dafroyati, Yuliana, Ririn Widyastuti, dan Martinus V. Ndona. 2022. "Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Remaja Melalui Refreshing Kader Kesehatan Remaja Di Masa Pandemi Covid 19." Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm) 5.6 (2022): 1790-1797.
- Dahlia Sukmasari, 'Konsep Kesejahteraan Masyarakat Dalam Perspektif Al- Qur ' an At-Tibyan, Journal Of Qur'an and Hadis Studies, Vol. 3, No. 1, 2020
- Desy Setiawati. 2022. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja, Vol. 6, No. 1
- Dewi, Eltanin Kumala. 2024. Sutopo Patria Jati, And Antono Suryosaputro. "Optimalisasi Peran Lintas Sektor Dalam Pelaksanaan Posyandu Remaja." Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal 14.3
- Eliana, Kesehatan Masyarakat (Jakarta: Pusdik SDM Kesehaan, 2016).
- Eviana, Kader Posyandu Sijares, Wawancara, 22 Juli 2024.
- Farzaneh Zamadi, Bersahabat dengan Putri Anda Panduan Islami Dalam Memahami Remaja Putri Masa Kini, (Jakarta: Madani Grafika, 2004).
- Hasil Olah Data tahun 2024, <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
<https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/18781f394974f2cae5241318/statistic-s-of-indonesian-youth-2023.html>, Diakses Pada Tanggal 15 Juli 2024
- Ika Widiastuti, Pelayanan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan di Jawa Barat, Universitas Krisnadwipayana Jakart, (2017), 1–7.
- Nasrul Effendy, Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1998).
- Nessi Meilan, Kesehatan Reproduksi Remaja Implementasi PUPR dalam Teman Sebaya, (Malang: Wineka Media, 2018
- Nurhayati, Forum Komunikasi Sijares Belitung Timur Terbentuk, <https://belitung.tribunnews.com/2020/11/04/forum-komunikasi-sijares-belitung-timur-terbentuk>. Diakses Pada 29 Juli 2024

- Onny Medaline. 2017. Kajian Teori Kesejahteraan Sosial Dalam Pelaksanaan Wakaf Atas Tanah, <https://www.researchgate.net/publication/33475936>.
- Ramadhini, Delfi. "Posyandu Remaja Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Catin (Calon Pengantin) Dalam Pencegahan Stunting Di Desa Tinjoman Kecamatan Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (Jpma)* 5.3 (2023): 51-55.
- Salwa Aulia Novitasari and others, 'Lomba Kaulinan Barudak" Sebagai Bentuk Trauma Healing Pasca Gempa Pada Peserta Didik SDN Gedeh 2', *Jurnal Pengabdian West Science*, 2.07 (2023), 595–604 <<https://doi.org/10.58812/jpws.v2i07.535>>.
- Stefanus Supriyanto, *Primary Health Care Health for All*, (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2023).
- Syifa Tiara Nabila,dkk, "Pengecekan Tekanan Darah Dan Imt Pada Remaja Yayasan Sahabat Yatim Rawa Mekar Jaya Tahun 2022", <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>, 2022, 1–7.
- UI Gandeng Kader Millenial untuk Mengatasi Pernikahan Dini di Belitung Timur, <https://serpongupdate.com/ui-gandeng-kader-millenial-untuk-mengatasi-pernikahan-dini-di-belitung-timur/>. Diakses Pad 29 Juli 2024
- Wilda Rezki Pratiwi, Hamdiah Hamdiah, and Asnuddin Asnuddin, 'Deteksi Dini Masalah Kesehatan Reproduksi Melalui Pos Kesehatan Remaja', *JIPEMAS: Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3.1 (2020), <<https://doi.org/10.33474/jipemas.v3i1.5035>>.
- Yonatan Stiyawan and Asmaripa Ainy, 'Pemanfaatan Layanan Kesehatan Peserta Jaminan Kesehatan Nasional Di Kecamatan Jejawi', *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 9.1 (2023) <<https://doi.org/10.29241/jmk.v9i1.1427>>.
- Yusron Masduki, *Psikologi Agama* (Palembang: Tunas Gemilang Press, 2020).