

Upaya Pemberdayaan Remaja Dengan Pembentukan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK R) Pada Remaja Di Kota Bekasi

Wiwit Wijayanti, Annisa Nursita Angesti, Ratih Agustin Priksatina

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin
Thamrin Jl. H. Bokir Bin Dji'un (dh. Raya Pd. Gede) No.23-25, Dukuh, Kramat jati,
Jakarta Timur, 13550 Indonesia

Correspondence author: Wiwit Wijayanti, : fara2708@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v6i1.2178>

Abstrak

Remaja adalah masa perubahan dari anak-anak menuju dewasa, dengan rentang usia 10-19 tahun (WHO). Kebutuhan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan zat gizi pada masa remaja lebih tinggi dibandingkan dari periode kehidupan lainnya. Dengan adanya PIK R diharapkan para siswa yang terpilih menjadi konselor dapat berbagi ilmu pengetahuan terhadap teman-temannya sehingga siswa di sekolah ini akan memahami bagaimana menjaga kesehatan reproduksi serta gizi seimbang. Pelaksanaan kegiatan Upaya Pemberdayaan Remaja Dengan Pembentukan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) terdiri dari 3 rangkaian kegiatan yaitu pembekalan, Audisi, penetapan duta dan pembentukan struktur organisasi berjalan dengan baik. Dari pihak sekolah dan siswa menyambut baik kegiatan ini yakni siswa antusias dan mengikuti semua kegiatan dan pihak sekolah memfasilitasi tempat dan waktu. Setelah kegiatan pembekalan yang dihadiri 45 siswa terdapat peningkatan rata-rata nilai pengetahuan tentang PIK R, Kesehatan Reproduksi dan Gizi seimbang yang dapat dilihat dari perubahan hasil pre-test dan post-test. Sedangkan dari 15 peserta audisi terpilih 5 siswa yang ditetapkan sebagai duta dan pembentukan struktur organisasi disahkan oleh kepala sekolah. Selain itu juga pengabdian menyerahkan 2 video pembelajaran berisi tentang materi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi ke pihak sekolah agar dapat dimanfaatkan dengan maksimal.

Kata Kunci: PIK-R, Konseling, Remaja

Abstract

Adolescence is a period of change from children to adults, with an age range of 10-19 years (WHO). The need for knowledge about reproductive health and nutrition during adolescence is higher than during other periods of life. With PIK R, it is hoped that students who are selected to become counselors can share knowledge with their friends so that students at this school will understand how to maintain reproductive health and balanced nutrition. The implementation of Youth Empowerment Efforts with the Establishment of a Youth Counseling Information Center (PIK-R) consisted of 3 series of activities, namely debriefing, auditions, appointing ambassadors and establishing an organizational structure, which went well. The school and students welcomed this activity, namely the students were enthusiastic and participated in all the activities and the school facilitated the place and time. After the briefing activity which was attended by 45 students, there was an increase in the average knowledge score about PIK R, Reproductive Health and Balanced Nutrition which can be seen from changes in the pre-test and post-test results. Meanwhile, of the 15 audition participants, 5 students were selected who were appointed as ambassadors and the formation of the organizational structure was approved by the school principal. Apart from that, the service also submitted 2 learning videos containing material on balanced nutrition and reproductive health to the school so that they could be utilized optimally..

Keywords: PIK-R, counseling, adolescent

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa perubahan dari anak-anak menuju dewasa, dengan rentang usia 10-19 tahun (WHO). Sifat yang dimiliki oleh remaja antara lain adalah besarnya rasa keingintahuan terhadap suatu hal, berpetualang, berani melakukan tindakan beresiko tanpa didahului oleh pemikiran yang matang (Kemenkes RI, 2015). Remaja dianggap sebagai masa yang paling menyenangkan dimana banyak tantangan dan petualangan yang harus dijalani sebagai proses pencarian jati dirinya. Padahal sejatinya merupakan masa yang paling rawan dalam proses kehidupan karena dalam proses pencarian jati diri, remaja kadang-kadang justru terjebak kepada perilaku yang beresiko dan berdampak negatif bagi dirinya. Namun jika lingkungannya cukup baik, seperti hubungan lingkungan yang harmonis, saling menghargai, saling mempercayai, dan penuh tanggungjawab, maka remaja akan dapat mencapai kematangan emosional. Sebaliknya apabila kurang memahami perannya dan kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang tua atau pengakuan dari teman, cenderung akan mengalami kecemasan, perasaan tertekan serta ketidaknyamanan emosional oleh sebab itu Perilaku remaja sangat menentukan masa depan mereka selanjutnya. (Fatmawati et al., 2022)

Kebutuhan zat gizi pada masa remaja lebih tinggi dibandingkan dari periode kehidupan lainnya. Masa ini terjadi periode peningkatan laju pertumbuhan atau sering terjadi "Growth Spurt". Pada masa ini zat gizi harus tercukupi untuk memenuhi potensi perkembangan dan pertumbuhan secara maksimal. Jika pada periode ini, salah satu komponen zat gizi belum terpenuhi, dapat berpengaruh terhadap lambatnya proses pubertas, yaitu gangguan proses kematangan seksual seperti tanda seks sekunder serta kemampuan reproduksi. Akibat lainnya adalah hambatan pertumbuhan tinggi badan, berat badan dan lain -lain (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2019; Fatmawati et al., 2022). Penelitian Sitoayu dkk. (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecukupan makronutrisi, status gizi dan stres terhadap siklus menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aryani (2019) yang menunjukkan ada hubungan signifikan antara status gizi dan stres terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi (Maedy et al., 2022).

Masalah yang paling sering terjadi dikalangan remaja Menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) adalah perilaku seks pranikah, Infeksi menular seksual (IMS), kehamilan tidak diinginkan (KTD), Abortus Provokatus (Pengguguran Kandungan secara sengaja), HIV dan AIDS serta penggunaan Napza (Narkotika, Alkohol, Psikotropika

dan Zat Adiktif lainnya) (Fatmayanti, 2022). Untuk mengatasi hal tersebut pemerintah membuat sebuah program melalui BKKBN Program Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR). Program KRR ini adalah suatu pelayanan guna meningkatkan pengetahuan remaja untuk memiliki derajat kesehatan reproduksi yang lebih baik dan diharapkan dari program KRR ini membantu remaja untuk terhindar dari resiko TRIAD KRR. Untuk melengkapi program KRR, BKKBN membentuk suatu program yaitu Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) (Nursal et al., 2020).

PIK Remaja adalah sebuah wadah kegiatan yang dikelola dari, oleh dan untuk remaja untuk memberikan pelayanan informasi dan konseling mengenai pendewasaan usia perkawinan, delapan fungsi keluarga, Triad KRR, serta keterampilan hidup/lifeskills. Keberadaan PIK Remaja menjadi bahan evaluasi berjalan atau tidaknya Pembinaan Ketahanan Remaja di lapangan (Direktorat Bina Ketahanan Remaja, 2020; Fatmawati et al., 2022). Penelitian Fatmawati dkk (2022) terdapat hubungan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan pemanfaatan PIK-R pada mahasiswi di STIKes Baiturrahim (Fatmawati et al., 2022).

Mengingat pentingnya manfaat PIK R bagi remaja, untuk itu kami ingin melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk pembentukan PIK R di lingkungan sekolah di MA Al Ikhsan Kota Bekasi. Dengan adanya PIK R diharapkan para siswa yang terpilih menjadi konselor dapat berbagi ilmu pengetahuan terhadap teman-temannya sehingga siswa di sekolah ini akan memahami bagaimana menjaga kesehatan reproduksi serta gizi seimbang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk PIK R remaja sebagai suatu wadah kegiatan program Generasi Berencana (GENRE) yang dikelola dari, oleh, dan untuk remaja guna memberikan pelayanan informasi dan konseling tentang perencanaan kehidupan berkeluarga bagi remaja serta kegiatan-kegiatan penunjang lainnya. Duta PIK R akan melatih teman sebayanya dengan memberikan informasi tentang pengetahuan kesehatan reproduksi, pernikahan dini dan gizi seimbang. Hal ini dilakukan dalam rangka membentuk generasi berencana (GenRe) sehingga akan semakin berkualitas.

Kegiatan dilaksanakan pada MA Al Ikhsan di Kota Bekasi yang dilaksanakan pada bulan Juli - September 2023. Kelompok sasaran pada kegiatan ini adalah siswa dan siswi pada MA Al Ikhsan di Kota Bekasi. Adapun tahapan kegiatan, yaitu tahap persiapan (pembuatan materi, video animasi dan instrument penilaian), tahap pelaksanaan kegiatan (pelaksanaan <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/JIPKMHthamrin/issue/view/10>

pre-test, pemberian materi tentang PIK R, kesehatan reproduksi dan gizi seimbang, post-test), tahap audisi siswa untuk pemilihan duta PIK R dan pembentukan organisasi PIK R.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembekalan Siswa

Kegiatan Pembentukan PIK R di Madrasah Aliyah Al Ikhsan di laksanakan mulai tanggal 27 Agustus 2023, dengan jumlah peserta 42 siswa yang terdiri dari kelas X, XI dan XII. Kedatangan kami disambut oleh bapak kepala sekolah sekaligus membuka acara pembekalan materi pada siswa terpilih. Kegiatan diawali dengan kegiatan pre-test selama 10 menit, kemudian pembekalan yang berisi 3 materi yaitu pengenalan PIK R, pengenalan gizi seimbang dan kesehatan reproduksi pada remaja. Adapun nara sumbernya adalah ibu Annisa Nursita Angesti, S.Gz., MKM, Ratih Agustina, SKM., MKM dan Wiwit Wijayanti, SKM., MKM.



Gambar 1. Pelaksanaan Pre-test

Kegiatan pembekalan ini diakhiri dengan pemberian post-test ke seluruh peserta. Ada beberapa kendala yang dihadapi oleh tim pada saat pelaksanaan yaitu terbatasnya waktu pemberian materi dikarenakan bersamaan dengan waktu tryout USBK (Ujian Sekolah Berbasis Komputer) sehingga berimbas kurangnya konsentrasi siswa dalam mengerjakan post-test. Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan kegiatan di hari pertama.



Gambar 2. Pembekalan PIK-R, Kesehatan Reproduksi dan Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel 1 dari 20 pertanyaan yang diberikan, terlihat ada 3 pertanyaan yang nilainya menurun yaitu masalah sosial yang ditemukan pada remaja, katagori remaja dan dampak pernikahan anak, hal ini di akibatkan karena kurangnya konsentrasi siswa dan waktu pelaksanaan post-test bersamaan dengan jam masuk pelajaran berikutnya. PIK R merupakan sebuah wadah kegiatan program Generasi Berencana (GENRE) yang dikelola dari, oleh, dan untuk remaja yang bertujuan memberikan pelayanan informasi dan konseling tentang perencanaan hidup berkeluarga bagi remaja serta kegiatan-kegiatan penunjang lainnya. Sebuah penelitian di STIKes Salsabila Serang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja sebelum dan setelah diberi Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja sebagai program PIK R yang ditunjukkan dari nilai signifikansi $p < 0,000 < 0,05$ yang artinya maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya menyatakan ada perbedaan yang signifikan terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja (Rachman,Sandynurlaela; Lustiani, Ika, Sari, 2020).

Dari hasil pembekalan materi dapat dilihat bahwa rata-rata responden yang menjawab benar mengalami kenaikan dari 55,5% menjadi 74.4 %, hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Najallaili & Wardiati bahwa Responden yang mengikuti PIK-Remaja memiliki nilai rata – rata sikap terhadap perilaku seksual pra-nikah sebesar 10,09 dibandingkan dengan nilai rata – rata yang diperoleh responden yang tidak berpartisipasi dalam PIK-Remaja yaitu 9,61 dengan standar deviasi masing – masing kelompok adalah 1,584. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p= 0,012$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sikap terhadap perilaku seksual pra-nikah responden yang berpartisipasi dalam PIK-Remaja dan yang tidak berpartisipasi dalam PIK-Remaja (Najallaili & Wardiati, 2021).

Tabel 1. Distribusi Jawaban Benar Hasil Evaluasi Pre-test dan Post-Test Peserta PKM di
MA Al Ikhsan Kota Bekasi

No	Pertanyaan	% jawaban benar	
		Pre Test	Post Test
1	Masalah sosial yang ditemukan pada remaja	59.5	50.0
2	Informasi yang disampaikan pada kegiatan PIK-R	2.4	59.5
3	Bentuk Kegiatan PIK-R yang memiliki sasaran individu	57.1	78.6
4	Definisi konselor sebaya	19.0	38.1
5	Ketrampilan yang ada pada saat penyuluhan	42.9	59.5
6	Isi piringku sesuai dengan pedoman gizi seimbang	83.3	92.9
7	Tumpeng Gizi seimbang	57.1	92.9
8	Gambar piring makanku	61.9	85.7
9	4 pilar gizi seimbang	81.0	90.5
10	Batas penggunaan gula, garam dan minyak dalam piring makanku	35.7	78.6
11	Definisi kesehatan reproduksi	45.2	81.0
12	Katagori remaja	64.3	59.5
13	Definisi Pubertas	97.6	97.6
14	Pubertas pada laki-laki	40.5	59.5
15	Kesehatan reproduksi laki-laki	73.8	76.2
16	Cara membersihkan kemaluan setelah buang air kecil	57.1	69.0
17	Mengganti pembalut dalam sehari	83.3	92.9
18	Konsumsi TTD pada saat menstruasi	35.7	73.8
19	Usia perkawinan untuk perempuan	16.7	61.9
20	Dampak pernikahan anak	95.2	90.5

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi merupakan salah satu faktor yang dapat mencegah remaja melakukan tindakan – tindakan yang berisiko dan terjerumus kedalam perilaku – perilaku yang merugikan dirinya, keluarga dan masyarakat seperti perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab (Najallaili & Wardiati, 2021).

Pemilihan Duta PIK-R

Pada kegiatan kedua ini tim melakukan audisi pada 15 peserta dengan nilai post test terbaik, masing- masing diminta untuk melakukan presentasi dengan waktu maksimal 10 menit dengan memilih salah satu dari materi PIK R, Gizi seimbang dan PIK-R. Adapun tim penilai dari kegiatan audisi diambil dari 1 mahasiswa dan 2 pengabdian, sehingga bias melihat dari berbagai sudut pandang. Sesudah melakukan audisi akan dipilih 5 peserta yang dianggap mau dan mampu menyebarkan informasi ke teman-teman sebaya atau peer group dan akan di nobatkan sebagai duta PIK R. Setelah diadakan kegiatan audisi ini terpilihlah lima siswa yang mendapatkan nilai tertinggi yaitu Ahmad Novval Firdaus,

Shansiva Nydia Alviени, Qatrumnada Fairuz Aidi.Z, Ruffy Bustomi Ahmad dan Keisya Anindya Ramadhani.



Gambar 3. Kegiatan Audisi Siswa untuk Menjadi Kader PIK R

Pembentukan PIK-R

Kegiatan PIK R ini dibawah naungan kepala sekolah dan guru Pembina UKS sehingga diharapkan kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Dengan terpilihnya 5 duta PIK R maka dibentuklah struktur organisasi dari PIK R yang disahkan langsung oleh kepala sekolah. Dalam struktur organisasi tersebut juga di isi oleh siswa yang telah mendapatkan pembekalan dan berminat untuk kegiatan ini. Dari 5 orang yang terpilih diharapkan dapat menyebarkan informasi ke teman-temanya sehingga pengetahuan siswa di MA Al Ikhsan dapat meningkat, serta siswa dapat memanfaatkan pelayanan PIK R dengan maksimal.

Adapun susunan struktur organisasi yang dibentuk baru meliputi beberapa bidang saja, dengan berjalanya waktu diharapkan struktur organisasi ini bisa lebih berkembang dan kegiatannya dapat semakin baik. Kegiatan ini diakhiri dengan penyerahan 2 video animasi yang berisi materi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi, hal ini dimaksudkan untuk membantu tim PIK-R dalam melakukan kegiatan sosialisasi pada seluruh siswa.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Upaya Pemberdayaan Remaja Dengan Pembentukan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) Tentang Kesehatan Reproduksi dan Gizi Pada Remaja Di SMA Jakarta Timur yang terdiri dari 3 rangkaian kegiatan yaitu pembekalan, Audisi, penetapan duta dan pembentukan struktur organisasi berjalan dengan baik. Dari pihak sekolah dan siswa menyambut baik kegiatan ini yakni siswa antusias dan mengikuti semua kegiatan dan pihak sekolah memfasilitasi tempat dan waktu. Setelah kegiatan pembekalan yang dihadiri 45 siswa terdapat peningkatan rata-rata nilai pengetahuan tentang PIK R,

Kesehatan Reproduksi dan Gizi seimbang yang dapat dilihat dari perubahan hasil pre-test dan post-test. Sedangkan dari 15 peserta audisi terpilih 5 siswa yang ditetapkan sebagai duta dan pembentukan struktur organisasi disahkan oleh kepala sekolah. Selain itu juga pengabdian menyerahkan 2 video pembelajaran berisi tentang materi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi ke pihak sekolah agar dapat dimanfaatkan dengan maksimal.

Saran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu melibatkan orangtua yang memiliki peran utama dalam penyediaan dan pengawasan pendidikan dalam keluarga. Di samping itu, adanya kejasama dengan pihak tenaga atau fasilitas kesehatan seperti puskesmas setempat dapat menambah efek keberlanjutan kegiatan. Bentuk kegiatan penyuluhan melalui metode peergroup dijadikan kegiatan rutin mingguan sehingga semakin banyak siswa yang terpapar dengan informasi tersebut dan dapat memanfaatkan fasilitas PIK R di sekolah mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami tujukan kepada Kepala Sekolah MA Al Ikhsan di Kota Bekasi yang telah berkenan menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selain itu juga kami ucapkan juga kepada Universitas MH. Thamrin atas Hibah Pengabdian kepada Masyarakat yang telah membantu terselenggarakannya kegiatan ini.

REFERENSI

- Fatmawati, T. Y., Efni, N., & Chandra, F. (2022). Status Gizi dan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi terhadap Pemanfaatan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R). *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 243. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.530>
- Fatmayanti, A. (2022). D. Kesehatan Reproduksi Remaja. *Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*, 1, 5.
- Maedy, F. S., Astika, T., & Permatasari, E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>
- Najallaili, N., & Wardiati, W. (2021). Pengaruh Pik-Remaja Terhadap Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi, Sikap Seksual Pra Nikah Dan Perilaku Seksual Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(3), 113. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v8i3.2797>
- Nursal, D. G. A., Mardatillah, M., & Pratiwi, S. D. (2020). Pemanfaatan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) Oleh Remaja di SMK Kota Padang Tahun 2020. *IAKMI Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(3), 111–120. <http://jurnal.iakmi.id/index.php/IJKMI/article/view/115>

- Pusdatin. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. In Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja (p. 1). [https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin reproduksi remaja- ed.pdf](https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf)
- Rachman,Sandy Nurlaela; Lustiani, Ika; Sari, D. (2020). 1 , 2 , 3. *Delima*, 2(3), 107–115.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang.