



Pendidikan Kesehatan Melalui Pelatihan Sebagai Upaya Preventif LGBT dan Anemia di SMA Gajah Mada

Hanna Sriyanti Saragih¹, Lusiana Gultom², Rohani Retnauli Simanjuntak³

^{1,2}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

e-mail: hannasriyanti2505@gmail.com

Received: 23 August 2023; Revised: 12 October 2023; Accepted: 22 November 2023

DOI: <http://dx.doi.org/10.37905/dikmas.3.4.745-750.2023>

Abstrak

Pada masa remaja usia 10-19 tahun terjadi perubahan fisik, alat reproduksi, kognitif dan psikososial. Anemia pada remaja putri berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan, daya tahan terhadap penyakit infeksi, aktivitas, konsentrasi dan kecerdasan serta daya tangkap. Sebagai calon ibu, kebutuhan zat besi remaja putri lebih banyak agar tidak terjadi defisiensi sebelum hamil. Bila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada kelahiran bayi antara lain lahir prematur, abnormal, berat badan lahir rendah, bahkan kematian ibu dan beberapa lembaga survei independen dalam maupun luar negeri menyebutkan bahwa Indonesia memiliki 3% penduduk LGBT, yang berarti 7,5 juta dari 250 juta penduduk Indonesia adalah LGBT. Dengan menetapkan langkah kerja dalam pengabdian masyarakat sebagai berikut: Menetapkan jumlah peserta pelatihan yaitu remaja, setiap peserta dikumpulkan disuatu ruangan, dan memberi materi pelatihan tentang pendidikan seks dan pendidikan gizi melalui pelatihan dan konseling sebagai upaya preventif penyimpangan LGBT dan pencegahan Anemia di SMA Gajah Mada Medan. Berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan terlihat bahwa siswa yang ada di SMA Gajah Mada Medan dapat mengetahui tentang Pendidikan seks dan Pendidikan gizi dalam mencegah penyimpangan LGBT dan Anemia. Remaja dapat secara mandiri menjadi agent of change serta menjadi peer educator bagi teman sebayanya, mahasiswa dapat dibantu dengan dilakukannya penyuluhan pada peserta didiknya. Pemberdayaan remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja sehingga terjadi optimalisasi pencegahan LGBT dan Anemia pada remaja.

Kata Kunci

Pelatihan, Pencegahan LGBT dan Anemia, Remaja.

Pendahuluan

Gay atau homoseksual adalah perilaku yang menyimpang dari fitrahnya. Penyimpangan itu juga terjadi pada lesbian, biseksual dan transgender (LGBT). Fitrah seorang manusia adalah terlahir dengan orientasi seksual lain jenis, laki-laki dengan perempuan, bukan sesama jenis, laki-laki dengan laki-laki dan perempuan dengan perempuan. Gay adalah orientasi seksual sesama jenis, laki-laki dengan laki-laki, sedangkan lesbian adalah istilah gay untuk perempuan yang menyukai perempuan. Biseksual adalah laki-laki yang tertarik dengan kedua jenis kelamin sekaligus, tertarik dengan laki-laki dan juga perempuan. Transgender adalah istilah untuk waria, laki-laki yang bertingkah laku seperti wanita. Banyak pula laki-laki yang bercinta dengan kaum transgender.

Pengetahuan tentang pengenalan alat reproduksi dan kesehatan reproduksi pada remaja sangatlah kurang. dikarenakan kurangnya informasi yang diperoleh dengan benar



tentang kesehatan reproduksi, masyarakat masih menganggap tabu untuk dibicarakan, para orang tua dan guru tidak mampu menyampaikan informasi ini secara lugas. Penerapan tentang pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik akan menjadi dasar terbentuknya perilaku seksual yang sehat (Nurlena Andalia, dkk, 2017).

Anemia pada remaja putri berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan, daya tahan terhadap penyakit infeksi, aktivitas, konsentrasi dan kecerdasan serta daya tangkap. Sebagai calon ibu, kebutuhan zat besi remaja putri lebih banyak agar tidak terjadi defisiensi sebelum hamil. Bila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada kelahiran bayi antara lain lahir prematur, abnormal, berat badan lahir rendah, bahkan kematian ibu (WHO, 2008).

Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik (BalitbangKes, 2018). Anemia pada remaja (sebagai calon ibu) akan melahirkan generasi penerus bangsa, yang memiliki risiko bayi berat lahir rendah (BBLR), stunting yang nantinya kelak akan mempunyai kualitas hidup yang tidak optimal (lost generation). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, jumlah remaja di Indonesia sudah mencapai sekitar 64 juta atau 27,6% total penduduk Indonesia. Ditemukan proporsi kejadian anemia di Indonesia lebih tinggi pada perempuan (23,9%) dibandingkan pada laki-laki (18,4%). Penelitian lain menemukan proporsi kejadian anemia lebih tinggi pada remaja putri (30%) dibanding remaja putra (20,9%). Hal tersebut berkaitan dengan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putridiantaranya asupan nutrisi, status gizi, pola menstruasi, aktivitas fisik dan pendapatan orang tua (Wijayanti, Y, 2011).

Metode Pelaksanaan

Metode Pelaksanaan yang dilakukan sebagai pendekatan pada pengabdian masyarakat tentang Pendidikan Seks dan Pendidikan Gizi Melalui Pelatihan dan Konseling Sebagai Upaya Preventif Penyimpangan LGBT Dan Pencegahan Anemia Di SMA Gajah Mada Medan Tahun 2023, pengabdian menetapkan 5 langkah kerja dalam pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Tahap pertama, melakukan pendekatan pada pihak sekolah.
2. Tahap kedua, melakukan analisis situasi/pengambilan data awal
3. Tahap ketiga, melakukan rencana pelaksanaan
4. Tahap ke empat melakukan pengabdian masyarakat yaitu kegiatan diawali dengan pretest terlebih dahulu untuk mengukur sejauh mana pengetahuan dan kemampuan SMA Gajah Mada Medan tentang pencegahan LGBT dan Anemia. Kemudian dilakukan pelatihan melalui ceramah, tanya jawab (diskusi), penayangan film (video), dan games. Pemberian materi dilakukan oleh Tim PKM dosen yang terdiri dari 3 orang staf dosen Jurusan Kebidanan Medan dan 3 orang mahasiswi Poltekkes Kemenkes Medan. Di sela-sela kegiatan untuk menghindari kejenuhan, peserta diberikan beberapa games yang dipandu oleh tim PKM mahasiswi Poltekkes Kemenkes Medan. Peserta pun mendapatkan leaflet pencegahan LGBT dan Anemia. Dengan demikian, seluruh peserta PKM/ Siwa/I SMA Gajah Mada Medan dapat mempelajarinya kembali dan dapat digunakan sebagai pedoman dalam mengoptimalkan pengetahuan kesehatan reproduksi

- mereka.
5. Tahap kelima melakukan evaluasi pelaksanaan PKM
 6. Penyusunan laporan

Hasil dan Pembahasan

Analisis hasil berdasarkan hasil evaluasi pada setiap anggota kelompok disajikan dalam tabel berikut:

Hasil

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Remaja tentang Penyimpangan LGBT Dan Pencegahan Anemia di SMA Gajah Mada Medan

No	Pengetahuan	Pre		Post	
		f	%	f	%
1	Baik	15	40.5	30	81
2	Kurang	22	59.5	7	19
	Jumlah	37	100	37	100

Berdasarkan tabel 1. Pendidikan Seks dan Pendidikan Gizi Melalui Pelatihan dan Konseling Sebagai Upaya Preventif Penyimpangan LGBT Dan Pencegahan Anemia Di SMA Gajah Mada Medan Tahun 2023 sebelum dan sesudah penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan baik dari 40.5 % menjadi 81 %, Remaja termotivasi untuk memperoleh informasi tentang pencegahan LGBT dan Anemia.

Tabel 2. Optimalisasi Pendidikan Seks dan Pendidikan Gizi Melalui Pelatihan dan Konseling Sebagai Upaya Preventif Penyimpangan LGBT Dan Pencegahan Anemia Di SMA Gajah Mada Medan Tahun 2023

No	Pemberdayaan	Pre		Post	
		f	%	f	%
1	Baik	5	13.5	30	81.1
2	Kurang	32	86.5	7	18.9
	Jumlah	15	100	37	100

Berdasarkan tabel 2. Optimalisasi Pendidikan Seks dan Pendidikan Gizi Melalui Pelatihan dan Konseling Sebagai Upaya Preventif Penyimpangan LGBT Dan Pencegahan Anemia Di SMA Gajah Mada Medan Tahun 2023 sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terdapat peningkatan pemberdayaan menjadi baik 81.1% setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan terhadap remaja.

Faktor penghambat; 1) Keterbatasan waktu untuk pelatihan dalam kelompok SMA Gajah Mada Medan, sehingga anggota kelompok masih ada yang pasif. 2) Remaja terbatas dengan padatnya aktivitas sekolah. 3) Upaya yang dilaksanakan pendampingan/peremberdayaan remaja pada anggota kelompok yang kurang aktif oleh pembina Remaja di sekolah.



Pembahasan

Sebagian remaja mengerti akan pentingnya mencegah terpaparnya paham LGBT. Namun, remaja masih memiliki pengetahuan yang cukup untuk mencegah terpaparnya penyimpangan seks tersebut. Pengetahuan tentang pengenalan alat reproduksi dan kesehatan reproduksi pada remaja sangatlah kurang. dikarenakan kurangnya informasi yang diperoleh dengan benar tentang kesehatan reproduksi, masyarakat masih menganggap tabu untuk dibicarakan, para orang tua dan guru tidak mampu menyampaikan informasi ini secara lugas. Penerapan tentang pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik akan menjadi dasar terbentuknya perilaku seksual yang sehat (Nurlena Andalia, dkk, 2017).. Pendidikan kesehatan reproduksi dapat diberikan kepada remaja sejak masa pubertas. Pendidikan kesehatan reproduksi selama ini belum menyeluruh. Bahasan mengenai kontrasepsi dan batasan hubungan dengan lawan jenis belum dibahas. Hal ini dianggap tabu oleh sebagian orang, padahal sebenarnya dapat mencegah remaja terpapar dari penyimpangan seksual.

Remaja laki-laki memiliki prevalensi lebih tinggi mengenai diskusi mengenai kesehatan reproduksinya dengan orang tua dibandingkan dengan remaja perempuan. Remaja mengungkapkan bahwa tidak mendapatkan dukungan yang baik di lingkungannya seperti yang diungkapkan dalam kalimat. “saya hanya mendapatkan sedikit cinta dari lingkungan saya. Saya hanya ingin mencari kasih sayang dan tidak memahami bahwa akan menjadi seperti ini”

Masalah lesbian, gay, biseksual dan transgender, atau dikenal dengan istilah LGBT, menjadi mengemuka di dunia sekitar lebih dari satu decade terakhir. Masalah ini juga menjadi perhatian di Indonesia seiring dengan maraknya kasus HIV. Dari tahun 1990 sampai tahun 2016 terjadi peningkatan kasus HIV maupun kasus AIDS dimana peningkatan kasus HIV AIDS ini ditularkan oleh aktivitas seksual yang sifatnya heteroseksual. Heteroseksual lebih banyak dilakukan oleh kalangan LGBT. Kebanyakan homoseksual (Lesbian, Gay dan transgender) mulai menyadari dirinya mempunyai kecenderungan berbeda ketika dalam usia muda. Studi menunjukkan perilaku homosexual dan ketertarikan sesama jenis banyak dijumpai sejak usia 15. Keadaan ini memperlihatkan kelompok usia sekolah adalah usia yang rentan untuk mulai terlibat dalam hubungan sesama jenis. Sedangkan keputusan untuk menjadi homoseksual ataupun majadi lesbian kebanyakan terjadi pada usia dewasa muda atau pada usia ketika mereka sudah menjadi mahasiswa. Untuk itu diperlukan pencegahan dini tentang LGBT. Pencegahan ini dapat dilakukan dengan deteksi dini tentang kecenderungan berperilaku seksual dan pendidikan kesehatan tentang dampaknya bagi kehidupan. Selain itu pencegahan dini ini dapat dilakukan dengan role play pada remaja sehingga remaja dapat menganalisa cara pencegahan LGBT ini.

Pendidikan kesehatan reproduksi dan remaja merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan. Remaja membutuhkan pendidikan kesehatan reproduksi untuk melewati masa pubertas hingga dewasa. Salah satu bahasan yang remaja butuhkan yaitu mengenai batasan hubungan dengan lawan jenis. Selain itu pendidikan mengenai kontrasepsi juga perlu dilakukan. Bukan berarti memberikan kesempatan remaja untuk melakukan hubungan seksual pranikah, namun juga diberikan pendidikan mengenai dampak hubungan seks pranikah. Sehingga diharapkan remaja dapat mengetahui segala resiko terhadap perbuatannya. Remaja dengan kehamilan tidak diinginkan mengungkapkan bahwa tidak memahami dampak perbuatannya. Sebagian remaja telah memahami bahwa



kehamilan terjadi jika menstruasi berhenti. Remaja tidak memikirkan dampak jangka panjang kehamilan tidak diinginkan yang akan berpengaruh pada fisik, psikis, sosial, dan ekonominya. Beberapa remaja mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi dapat diberikan bersama dengan pendidikan formal. Hal ini bukan tanpa alasan, remaja merasa selama ini kurang mendapatkan pendidikan tersebut.

Situasi lingkungan remaja juga tidak memberikan informasi pendidikan yang tepat mengenai kesehatan reproduksi. Rasa ingin tahu yang dimiliki remaja mengenai seksualitas dan tidak mendapatkan pendidikan yang tepat dapat membuat remaja melakukan hal yang sebetulnya bisa dihindari yaitu seks pranikah. Lingkungan sosial remaja juga mempengaruhi potensial terjadinya kehamilan tidak diinginkan. Pendidikan seksualitas, hubungan antar lawan jenis, dan kontrasepsi masih di anggap sebagai hal yang tabu. Namun begitu remaja mengalami kehamilan tidak diinginkan, remaja akan disalahkan atas perbuatannya tanpa mengevaluasi keadaan lingkungan selama ini. Remaja perempuan cenderung lebih disalahkan karena tidak dapat menjaga dirinya sehingga terjadi kehamilan tidak diinginkan.

Remaja memiliki peranan penting dalam pembangunan dan perkembangan suatu bangsa, sebab remaja yang sehat merupakan investasi masa depan. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi beban pada remaja, khususnya remaja putri adalah anemia. Anemia merupakan kondisi penyakit yang ditandai dengan kurangnya sel darah merah dalam tubuh sehingga menyebabkan kondisi lelah, letih, lesu dan berdampak pada produktivitas penderita. Di samping itu, remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih besar melahirkan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan stunting. Remaja putri juga merupakan salah satu kelompok yang berisiko menderita anemia. Remaja putri adalah calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus dan merupakan kunci perawatan anak di masa datang. Oleh karena itu, kualitas remaja putri perlu mendapat perhatian khusus. Remaja putri mempunyai risiko tinggi untuk anemia karena pada umur ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat pertumbuhan, adanya menstruasi, sering membatasi konsumsi makan, serta pola konsumsinya sering menyalahi kaidahkaidah ilmu gizi (Atikah Rahayu, 2020).

Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia tergolong cukup tinggi, yaitu sebesar 32 % (Riskesdas, 2018). Oleh karena itu, penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan yang difokuskan oleh pemerintah.

Kondisi kekurangan gizi berupa zat besi merupakan salah satu penyebab utama anemia. Hal itu disebabkan oleh gaya hidup dari remaja diantaranya kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal (khususnya sumber zat besi), kebiasaan minum teh serta kopi saat makan, dan kurangnya aktifitas fisik (Kemenkes, 2018). Di sisi lain, pada remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi ketika masa pertumbuhan dan ketika terjadi kehilangan darah, seperti menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri lebih berisiko tinggi mengalami anemia karena defisiensi zat besi.

Penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa hal berikut: 1) Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi; 2) Suplementasi zat besi dengan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD); 3) Meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C; 4) Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani; 5) Menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan atau saat mengkonsumsi TTD; dan 6) Berolahraga atau eraktifitas fisik secara rutin (Kemenkes, 2018). Dalam mencegah

dan menanggulangi kondisi anemia diperlukan kerjasama dari pihak pemerintah dan masyarakat. Oleh karena itu, remaja diharapkan dapat menerapkan langkah-langkah pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

Target dan solusi permasalahan yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat Pendidikan Seks dan Pendidikan Gizi Melalui Pelatihan dan Konseling Sebagai Upaya Preventif Penyimpangan LGBT Dan Pencegahan Anemia Di SMA Gajah Mada Medan Tahun 2023 dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

1. Tercapainya peningkatan pengetahuan remaja di SMA Gajah Mada tentang Upaya Preventif Penyimpangan LGBT Dan Pencegahan Anemia Di SMA Gajah Mada Medan Tahun 2023
2. Terlaksananya Pendidikan Seks dan Pendidikan Gizi Melalui Pelatihan dan Konseling Sebagai Upaya Preventif Penyimpangan LGBT Dan Pencegahan Anemia Di SMA Gajah Mada Medan Tahun 2023

Simpulan

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan terlihat bahwa siswa yang ada di SMA Gajah Mada Medan dapat mengetahui tentang Pendidikan seks dan Pendidikan gizi dalam mencegah penyimpangan LGBT dan Anemia. Remaja dapat secara mandiri menjadi *agent of change* serta menjadi *peer educator* bagi teman sebayanya, mahasiswa dapat dibantu dengan dilakukannya penyuluhan pada peserta didiknya. Pemberdayaan remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja sehingga terjadi optimalisasi pencegahan LGBT dan Anemia pada remaja

Daftar Pustaka

- Atikah Rahayu, (2020). Pemeriksaan Status Gizi Indeks Massa Tubuh Menurut Umur untuk Deteksi Dini Status Gizi Tidak Normal pada Remaja Puteri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* Vol . 2 No. 2, Juni 2020, diakses 14 November 2023.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- Simanungkalit, Sintha Fransiske, dkk (2019), Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia, *Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 47, No. 3, September 2019: 175 – 182, <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Nurlena Andalia, Agnes, M. Ridhwan. 2017. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Persepsi SMA Gajah Mada Medan Terhadap Penularan Penyakit AIDS. *Jurnal Serambi Ilmu*.
- Wijayanti, Y. Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA Gajah Mada Medan SMK An Nuroniyah Kemadu Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang tahun 2011. Universitas Negeri Semarang, 2011.