



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

"LENTERA MERAH"

**"MODUL GENERASI REMAJA MILLENNIAL
MERDEKA DARI KURANG DARAH"**

Remaja Masa Depan Bangsa Bangkitkan Generasi Berkualitas





TIM PENYUSUN

ANDARI WURI ASTUTI.,Ph.D

Dra. KANTHI ARYEKTI.,M.Kes

TETY SEPTIANI.,S.Tr.Keb

DESI ROFITA.,S.ST

DWI KARTIKA CAHYANINGTYAS.,S.ST

YOLANDA MONTESSORI.,S.ST

SURYATI.,S.Tr.Keb

INTAN AZKIA PARAMITHA.,S.Tr.Keb

NIKMATUL BILQIS. , S. ST

NOVA AVIANTI RAHAYU.,S.Tr.Keb



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin puji dan syukur penulis haturkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Modul Remaja ini. Modul ini diharapkan dapat menambah pengetahuan para pembaca terkait dengan Kesehatan Reproduksi Remaja, Program Generasi Berencana, Status Gizi Seimbang. Modul ini dibuat oleh Mahasiswa angkatan VI program studi magister kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari keberhasilan dalam penyusunan modul ini tidak luput dari bantuan semua pihak, maka itu dalam kesempatan ini penyusun ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Mufdlillah, S.SiT., M.Sc, selaku Staf Ahli Rektor Magister Kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
2. Andari Wuri Astuti, Ph.D, selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan nasehat, saran, kritik selama penulisan sehingga penyusun dapat menyelesaikan booklet ini
3. Dra. Kanthi Aryekti, M.Kes selaku pembimbing lahan yang telah banyak memberikan nasehat, saran dan kritik selama penulisan sehingga penulis dapat menyelesaikan modul ini
4. Bapak dan ibu Dukuh Jasem yang telah membantu dan memfasilitasi selama kegiatan sehingga booklet ini dapat selesai tepat waktu
5. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa laporan praktik PPP IV ini masih jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan ilmu dan pengalaman. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan guna penyempurnaan laporan selanjutnya.

Yogyakarta, September 2019

penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
PROFIL KAMPUNG KB JASEM	5
GENERASI BERENCANA.....	6
DEFINISI REMAJA	7
SEKS BEBAS.....	9
• PENCEGAHAN SEKS BEBAS	12
• JENIS-JENIS IMS	15
PERNIKAHAN DINI.....	21
• DAMPAK PERNIKAHAN DINI.....	24
• PENCEGAHAN PERNIKAHAN DINI	26
NARKOBA	28
• JENIS-JENIS NARKOBA.....	29
• FAKTOR PENYEBAB PENGGUNAAN NARKOBA.....	32
• DAMPAK NARKOBA.....	33
• PENCEGAHAN PENGGUNAAN NARKOBA.....	34
GIZI SEIMBANG	36
• KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG.....	38
• MASALAH GIZI SEIMBANG.....	42
PENUTUP	
DAFTAR PUSTAKA	

PROFIL KAMPUNG KB JASEM

Kampung KB Jasem Desa Srimulyo Kecamatan Piyungan Kabupaten Bantul dicanangkan oleh Sultan Hamengkubuwono X, Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta, pada tanggal 2 Februari 2016 di Bangsal Kepatihan Yogyakarta. Cakupan Wilayah Kampung KB Jasem adalah tingkat Dusun, yang meliputi 4 (empat) RT. Dusun Jasem sendiri merupakan salah satu dari 22 Dusun yang ada di Desa Srimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Luas wilayah Dusun Jasem adalah \pm 57,52 ha, yang sebagian besar wilayahnya berupa tegalan (34 ha), sisanya meliputi ; kebun campur (16 ha), pemukiman (4,5 ha) dan persawahan (2,4 ha). Dusun Jasem dikenal sebagai salah satu sentra penghasil tembakau di Kabupaten Bantul, ada potensi kewirausahaan dan juga termasuk kawasan pengembangan industri Piyungan.

Dusun Jasem menjadi Kampung KB bukan karena keberhasilan yang luar biasa dalam berbagai program pemerintah, tapi justru karena berbagai kriteria program yang berada dibawah rata-rata nilai capaian tingkat Desa, Kecamatan & Kabupaten. Baik secara program kependudukan, keluarga berencana dan pembangunan keluarga maupun program-program lain.

Jumlah keluarga miskin di Dusun Jasem relatif banyak, dan juga dalam kategori daerah potensi wisata sehingga menjadikan Dusun Jasem sebagai Kampung KB pertama di Kabupaten Bantul.

Dalam perjalanan pengelolaan Kampung KB dari tahun 2016, Kampung KB Jasem telah melaksanakan banyak program dan kegiatan yang rasakan manfaatnya oleh masyarakat, hal itu tercermin dari peningkatan kualitas Program KKBPK, banyaknya kegiatan dari lintas sektor, maupun munculnya gerakan masyarakat untuk menumbuhkan modal sosial masyarakat menuju perubahan yang lebih baik.

Atas perkembangan yang telah dicapai, pada tanggal 17 Juli 2018 Kampung KB Jasem ditetapkan menjadi Kampung KB Percontohan tingkat Daerah Istimewa Yogyakarta, yang harapannya bisa menjadi tempat untuk rujukan dan tempat belajar dalam pengembangan Program KKBPK dan lintas sektor yang lain.

Generasi Berencana (GenRe) menuju Generasi Emas Indonesia



Remaja sejatinya adalah harapan semua bangsa, negara-negara yang memiliki remaja yang kuat serta memiliki kecerdasan spritual, intelektual serta emosional yang kuat menjadikan bangsa tersebut kelak akan kuat pula. Perkembangan dunia yang kian menglobal, menjadikan perubahan-perubahan besar terhadap perilaku remaja, namun perubahan tersebut lebih cenderung mengarah pada kegiatan negatif dibanding positifnya.

Masalah remaja yang timbul biasanya berkaitan dengan masalah seksualitas (Hamil di luar nikah, aborsi), AIDS, penyalahgunaan Napza dan sebagainya. Remaja dalam kondisi ini tentu saja membutuhkan penanganan serta informasi seluas-luasnya mengenai kesehatan reproduksi, pentingnya menata masa depan dengan baik lewat meninggalkan perilaku yang tidak bermanfaat dan merusak masa depan remaja itu sendiri. Menjalani kehidupan remaja yang jauh dari perilaku sex bebas, pernikahan dini dan ketergantungan pada obat-obatan terlarang serta menjauhkan diri dari bahaya AIDS tentulah membutuhkan perhatian kita semua. Remaja tidak bisa berjalan sendirian tanpa pendampingan orang tua, masyarakat lingkungan serta negaranya. Menyadari ini, BKKBN (Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional) sebagai wakil pemerintah yang bertanggung jawab menjalankan program PKBR (Penyiapan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja) suatu program yang memfasilitasi remaja agar belajar memahami dan mempraktikkan perilaku hidup sehat dan berakhlak untuk mencapai ketahanan remaja sebagai dasar mewujudkan Generasi Berencana (GenRe).

Ayo Menuju Generasi Emas Indonesia

Definisi Remaja

Buat
Kamu
Apakah
Arti
REMAJA?



Dalam buku ini

Definisi Remaja

Yang digunakan
Adalah. . . .

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, Definisi Remaja yang digunakan dalam konteks buku ini adalah 10-18 Tahun





Masa Remaja Adalah masa

dimana banyak terjadi perubahan secara fisik maupun mental (Pubertas), Untuk remaja perempuan menstruasi dan pembesaran payudara adalah salah satu ciri perubahan fisik yang terjadi seangkan untuk laki- laki ditandai dengan tumbuhnya jakun, suara menjdai berat dan adanya ejakulai saat tidur (mimpi basah)



GENRE

Generasi Berencana

Seks Bebas



Seks bebas adalah hubungan seks atau hubungan badan diluar nikah. Tidak sepantasnya apabila seorang manusia melakukan hubungan seks diluar nikah. Dalam islam seks bebas atau hubungan badan diluar nikah disebut zina. Seks bebas dapat diartikan sebagai hubungan kelamin yang dilakukan secara bebas (berganti-ganti pasangan) yang tidak sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat.

Faktor Penyebab Seks Bebas

Sebagian kecil yang melakukan hubungan seks diluar nikah disebabkan karena ada beberapa tahapan yang biasanya dilakukan sebelum seseorang berani melakukan hubungan seks yaitu :

1. Pegangan tangan
2. Ciuman sebatas ciuman pipi dan kening
3. Ciuman bibir
4. Pelukan
5. Mulai berani melepas pakaian bagian atas
6. Meraba kebagian-bagian yang sensitive
7. Melakukan hubungan seks

Ironisnya hubungan seks itu dilakukan di rumah sendiri, rumah tempat mereka berlindung, hubungan seks pada umumnya dilakukan atas dasar suka sama suka, dan bahkan ada yang berganti-ganti pasangan. Sebagian besar mereka menggunakan alat kontrasepsi yang dijual bebas dan menggunakan metode coitus interruptus.

Faktor-fakto yang menyebabkan seks bebas yaitu :

1. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga yang dimaksud adalah cukup tidaknya pendidikan yang diberikan orangtua terhadap anaknya. Cukup tidaknya kasih sayang dan perhatian yang diperoleh sang anak dari keluarganya. Cukup tidaknya keteladanan yang diterima sang anak dari orangtuanya, jika tidak, maka anak akan mencari tempat pelarian di jalan-jalan serta di tempat-tempat yang tidak mendidik mereka. Anak akan dibesarkan di lingkungan yang tidak sehat bagi pertumbuhan jiwanya. Anak akan tumbuh di lingkungan pergaulan bebas.

2. Lingkungan masyarakat

Lingkungan masyarakat yang kurang mendukung, seperti masyarakat yang didominasi oleh pelacur, preman, pemabuk, dan lain-lain. Sehingga dapat mempengaruhi remaja di lingkungan tersebut.

3. Lingkungan pergaulan

Dalam lingkungan pergaulan remaja ABG, ada istilah yang kesannya lebih mengarah ke hal negatif ketimbang hal yang positif, yaitu istilah "Anak Gaul". Istilah ini menjadi sebuah ikon bagi dunia remaja masa kini yang ditandai dengan nongkrong di kafe, mondar mandir di mall, memahami istilah bokul, gaya fun,



4. Kurangnya pendidikan agama dari keluarga

Kurangnya pendidikan agama yang tidak diperoleh sejak dini dari keluarga, terutama orang tuanya, sehingga mereka dapat dengan mudah terjerumus ke dalam hal-hal yang negatif.

5. Kurangnya pendidikan seks

Saat ini, kurangnya informasi yang benar tentang masalah seks akan memperkuat kemungkinan remaja percaya dan salah paham yang diambil dari media massa dan teman sebaya. Akibatnya, kaum remaja masuk ke kaum beresiko melakukan perilaku berbahaya untuk kesehatannya.

6. Menonton media pornografi, diantaranya VCD dan DVD Porno

VCD dan DVD porno begitu mudah diperoleh hanya dengan Rp.5000. Sekali dirazia, setelah itu bebas lagi diperjualbelikan. Sistem pendidikan yang mengejar angka-angka pun memberi andil kerusakan generasi muda itu.

7. Tayangkan televisi

Faktor penyebab remaja melakukan perilaku seks bebas salah satunya di antaranya adalah akibat atau pengaruh mengonsumsi berbagai tontonan. Apa yang ABG tonton, berkorelasi secara positif dan signifikan dalam membentuk perilaku mereka, terutama tayangan film dan sinetron, baik film yang ditonton dilayar kaca maupun film yang ditonton di layar lebar.

8. Narkoba

Seks bebas dan narkoba sangat erat kaitannya. Dimana orang-orang yang telah terjerumus kedalam pengaruh napza, sebagian besar dari mereka dapat dipastikan telah melakukan seks bebas. Baik hubungan diluar nikah maupun dengan berganti-ganti pasangan.

9. Gaya hidup

Gaya hidup remaja sekarang yang selalu diikuti dengan dunia gemerlap malam, seperti dugem, minum-minuman keras, merokok, dan lain sebagainya.



Pencegahan Seks Bebas



Untuk menjauhkan remaja dari pergaulan seks bebas dapat dilakukan dengan cara :

1. Memberikan bimbingan positif dari sekolah maupun orangtua di rumah.
2. Meningkatkan kedisiplinan di sekolah maupun di rumah.
3. Memberikan pendidikan seks melalui seminar atau talk show kesehatan.
4. Peran penting orangtua dalam memberikan nasehat dan mendidik.
5. Peran penting orangtua dalam masa tumbuh kembang remaja.
6. Menjalin hubungan baik antara orangtua dengan anak yaitu dengan komunikasi yang baik.
7. Meningkatkan iman dan taqwa.
8. Tidak berganti-ganti pasangan dalam melakukan hubungan seks.

Apa sih Bahaya dari Seks Bebas ?



Adapun Bahaya dari Seks Bebas antara lain :

1. Terputusnya sekolah

Akibat dari pergaulan bebas dan seks bebas adalah terputusnya sekolah karena dengan seks bebas, mereka tidak sepenuhnya fokus dengan belajar saat di sekolah. Itulah yang dapat menyebabkan anak putus sekolah karena malas belajar hanya memikirkan pacar saja.

2. Perkawinan usia muda

Dari seks bebas yang sudah dilakukan, maka dipaksakan untuk dapat menikah pada usia muda karena harus bertanggungjawabkan apa yang sudah dilakukan oleh kedua pihak. Menikah diusia muda juga banyak mempunyai dampak yang tidak baik untuk kedua pihak, misalnya karena ketidaksiapan psikis dan psikologi, maka dapat menyebabkan pertengkaran dan perceraian.

3. Kehamilan diluar nikah

Pacaran yang bebas, akan membuka kemungkinan terjadinya kegiatan seks bebas yang berujung pada kehamilan. Jika terjadi kehamilan, maka yang bersangkutan harus siap untuk menjadi orang tua.

4. Aborsi

Kehamilan diluar nikah dapat menyebabkan pasangan tersebut memutuskan untuk aborsi karena takut jika diketahui orang tua, pasangan yang belum siap menikah dan lain-lain.

5. Penyakit kelamin atau penyakit menular seperti gonorrhea, herpes, sifilis, HIV/AIDS.

Kamu tau gak sih apa itu IMS ?



Infeksi menular seksual (IMS) adalah infeksi atau penyakit yang salah satu cara penularannya melalui hubungan seksual dengan pasangan yang sudah tertular. Hubungan seks ini termasuk hubungan seks lewat liang senggama, lewat mulut (oral) atau lewat dubur (anal). IMS juga disebut penyakit kelamin. Namun itu hanya menunjuk pada penyakit yang ada di kelamin. Istilah Infeksi Menular Seksual lebih luas maknanya, karena menunjuk pada cara penularannya. Tanda-tandanya tidak selalu ada di alat kelamin. Tanda-tandanya juga ada di alat penglihatan, mulut, saluran pencernaan, hati, otak dan bagian tubuh lainnya. Penyakit menular seksual atau sekarang lebih dikenal dengan Infeksi Menular Seksual (IMS) , adalah infeksi yang ditularkan melalui Oral (mulut) Seks , Vaginal seks dan dan Anal (dubur) Seks yang tidak aman dengan orang yang sudah terinfeksi.



Jenis- Jenis IMS Beserta Definisinya

1. Gonore atau kencing nanah:



Gonore, yang dikenal juga dengan kencing nanah, disebabkan oleh bakteri *Neisseria gonorrhoeae*. Penyakit ini menyebabkan keluarnya cairan dari penis atau vagina dan rasa nyeri ketika buang air kecil. Bakteri penyebab gonore juga dapat menimbulkan infeksi di bagian tubuh lain, jika terjadi kontak dengan sperma atau cairan vagina.

Tanda dan gejala :

- Muncul 2-5 hari setelah terpapar
- Keluar nanah dari lubang kencing
- dubur dan vagina,
- Sakit terasa nyeri pada perut bagian bawah
- Tanda infeksi di alat kelamin,

Komplikasi : Kemandulan , hamil diluar kandungan, - Menular pada bayi yang dilahirkan dari ibu yang terkena kencing nanah.



2. Sifilis atau Raja Singa



Sifilis disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum*. Penyakit yang juga dikenal dengan sebutan "raja singa" ini menimbulkan luka pada alat kelamin atau mulut. Melalui luka inilah penularan akan terjadi.

Tanda dan Gejala :

- Muncul 6-8 minggu setelah terpapar,
- Muncul bercak-bercak kemerahan pada seluruh tubuh
- Luka lecet dikemaluan
- kelainan kulit
- kelainan saraf
- Menular pada bayi yang dikandung.

3. Herpes Kelamin

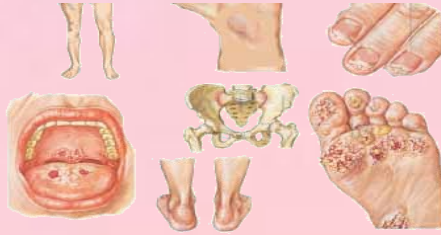


Herpes disebabkan oleh infeksi virus. Virus ini bersifat tidak aktif atau bersembunyi di dalam tubuh tanpa menyebabkan gejala. Penyebarannya terjadi melalui kontak langsung dengan pasangan yang telah terinfeksi.

Tanda dan Gejala :

- Muncul 3-7 hari setelah terpapar,
- Bintil berkelompok
- Rasa panas
- Gatal dan Demam
- Nyeri otot lesu
- Resiko cacat dan kematian pada janin bayi,
- Bersifat kambuhan dan Tidak dapat disembuhkan.

4. Klamidia

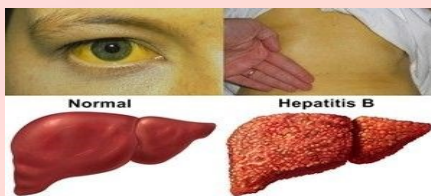


Penyakit infeksi menular seksual ini disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis*. Pada wanita, *chlamydia* menyerang leher rahim. Sedangkan pada pria, menyerang saluran keluar urine di penis. Penularan dapat terjadi dari luka pada area kelamin.

Tanda dan Gejala :

- Muncul 7-21 hari setelah terpapar
- Keluar cairan berwarna putih bening pada pria dan keputihan pada wanita,
- Muncul bercak-bercak darah setelah senggama ,nyeri perut bagian bawah
- Komplikasi : Kemandulan dan bayi lahir prematur , radang saluran kencing.

5. Hepatitis B dan hepatitis



Penyakit ini disebabkan oleh virus hepatitis, dan dapat mengakibatkan gangguan hati kronis hingga kanker hati. Virus ini ditemukan dalam darah atau cairan tubuh penderita. Selain melalui hubungan seksual, virus ini bisa menular melalui jarum suntik yang dipakai bersama dan transplantasi organ.

Tanda dan Gejala :

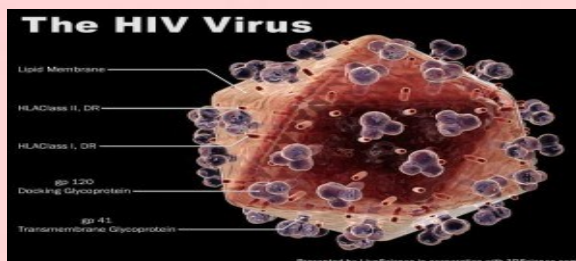
- Muncul 6-7 minggu setelah terpapar, Gejala badan lemas kurang bergairah terkadang demam
- Kulit dan selaput mata berwarna kuning
- Hepatitis B dan C menular melalui hubungan seks dan darah penderita
Jenis IMS ini tidak dapat di sembuhkan

6. Trikomoniasis



Penyakit menular seksual ini disebabkan oleh parasit *Trichomonas vaginalis*. Penyakit trikomoniasis bisa menimbulkan keputihan pada wanita atau malah tidak menimbulkan gejala, sehingga sering kali seseorang secara tidak sadar menularkan penyakit ini ke pasangan seksualnya.

7. Infeksi HIV



Infeksi HIV disebabkan oleh *human immunodeficiency virus* yang menyerang sistem kekebalan tubuh. Penyebaran virus ini dapat terjadi melalui hubungan seks tanpa kondom, berbagi penggunaan alat suntik, transfusi darah, atau saat persalinan.

8. Human papillomavirus (HPV)



Infeksi menular seksual ini disebabkan oleh virus dengan nama yang sama, yaitu HPV. Virus HPV dapat menyebabkan kutil kelamin hingga kanker serviks pada perempuan. Penularan HPV terjadi melalui kontak langsung atau melakukan Muncul 1-8 bulan setelah terpapar, -Adanya kutil (seperti kembang kol) di alat kelamin, -Komplikasi : Kanker leher rahi -Bersifat kambuhan, -Tidak dapat disembuhkan hubungan seksual dengan penderita.

9. *Tinea cruris*



Infeksi menular seksual yang disebabkan oleh jamur ini menyerang kulit di sekitar alat kelamin, paha bagian dalam, dan bokong. *Tinea cruris* ditandai dengan ruam merah yang terasa gatal pada kulit yang terinfeksi. Penularannya adalah melalui kontak langsung dengan penderita atau menyentuh benda yang telah terinfeksi.

10. *Candidiasis*



Penyakit ini disebabkan oleh jamur *Candida*. *Candidiasis* ditandai dengan ruam atau lepuhan yang muncul pada kulit, terutama area lipatan kulit. Sama seperti infeksi menular seksual lainnya, penularan penyakit ini dapat terjadi melalui hubungan seksual dengan penderita.



MODUL REMAJA 1



YUUK S SIMAK PENJELASAN
BERIKUTNYA

Pernikahan Dini

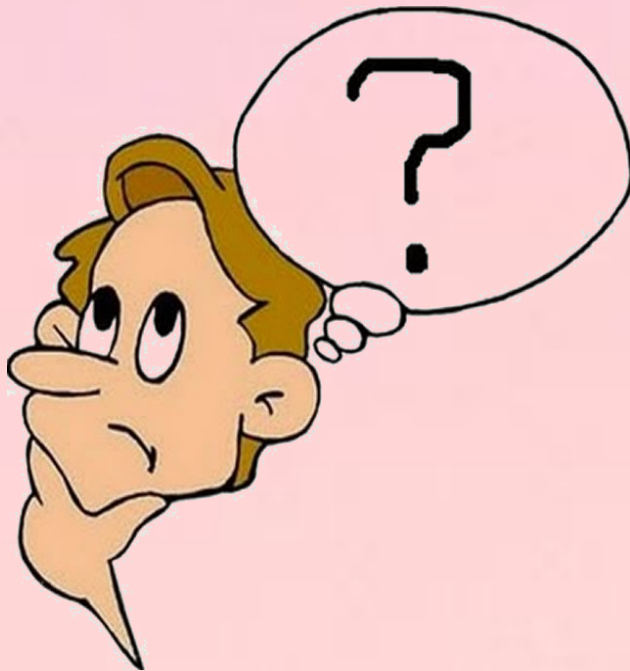


Perkawinan usia muda adalah perkawinan yang terjadi pada perempuan berusia kurang dari 18 tahun dan laki-laki berusia kurang dari 20 tahun. Undang-undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan telah mengatur batas usia perkawinan. Dalam Undang-undang Perkawinan bab II pasal 7 ayat 1 disebutkan bahwa perkawinan hanya diizinkan jika pihak pria mencapai umur 19 (sembilan belas) tahun dan pihak perempuan sudah mencapai umur 16 (enam belas tahun) tahun.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya perkawinan usia muda:

1. Adanya perjodohan yang dilakukan orang tua.
2. Para orang tua ingin mempercepat perkawinan dengan berbagai alasan ekonomi, sosial anggapan tidak penting pendidikan bagi anak perempuan dan stigma negatif terhadap status perawan tua.
3. Hal yang sama juga jika anak yang putus sekolah tersebut menganggur. Dalam kekosongan waktu tanpa pekerjaan membuat mereka akhirnya melakukan hal-hal yang tidak produktif. Salah satunya adalah menjalin hubungan dengan lawan jenis, yang jika diluar kontrol membuat kehamilan di luar nikah.
4. Diajukannya pernikahan karena anak-anak telah melakukan hubungan biologis layaknya suami istri. Dengan kondisi seperti ini, orang tua anak perempuan cenderung segera menikahkan anaknya, karena menurut orang tua anak gadis ini, bahwa karena sudah tidak perawan lagi, dan hal ini menjadi aib.
5. Hamil sebelum menikah

Apa sih akibat dari terjadinya pernikahan dini ?



Kehamilan pada remaja memiliki dampak yang sangat besar, baik pada remaja perempuan tersebut, pasangan yang menghamilinya maupun anak yang dikandungnya serta keluarga mereka. Seorang perempuan yang melahirkan anak di usia remaja memiliki peluang yang lebih besar untuk memiliki anak lagi dalam rentang kurang dari dua tahun. Kehamilan remaja kurang 20 tahun memberikan resiko kematian ibu dan bayi 2-4kali lebih tinggi dibandingkan dengan kehamilan pada usia 20-35 tahun. Kehamilan usia muda atau remaja akan mengakibatkan berbagai resiko seperti kelahiran premature, berat badan lahir rendah (BBLR), perdarahan persalinan, dan melakukan aborsi tidak aman sehingga akan meningkatkan angka kematian ibu dan bayi yang disebabkan oleh hal tersebut.



Anak-anak

dari orang tua muda memiliki 63% risiko lebih tinggi mengalami kemiskinan anak dan risiko lebih tinggi pengangguran dan penghasilan rendah dalam kehidupan orang dewasa. Beberapa di antaranya hasil yang buruk juga dialami oleh orang tua muda hingga anak usia 25 (Hadley, 2018). Konsekuensi akibat kehamilan dan kelahiran remaja tidak hanya berdampak pada tingkat individu, namun juga berimbas di tingkatan sosial dan global. Pada tingkatan sosial masyarakat, adanya hubungan yang kuat antara melahirkan pada usia remaja dengan rendahnya tingkat pendidikan membawa dampak negatif pada posisi sosial mereka di masyarakat. Secara individual, fertilitas remaja dikaitkan dengan permasalahan kesehatan ibu dan anak yang merugikan, termasuk sulitnya persalinan, berat badan lahir rendah, keterlambatan pertumbuhan janin, dan AKI. Secara global, pertumbuhan penduduk akan lebih cepat ketika seorang perempuan memiliki anak pertama mereka pada usia remaja serta akan memperpanjang masa reproduksi yang berkonsekuensi pada peningkatan fertilitas .

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya kehamilan di usia remaja. Gaya hidup dan perilaku seks bebas mempercepat peningkatan kejadian kehamilan pada remaja. Faktor lain adalah kurangnya informasi dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan Keluarga Berencana (KB) yang menyebabkan remaja tidak dapat mencari alternatif perlindungan untuk dirinya dalam mencegah kehamilan. Faktor sosial budaya, ekonomi, dukungan keluarga serta peran petugas kesehatan berhubungan dengan kehamilan usia remaja (Gennari, P.J. 2015)



Akibat Terjadinya pernikahan dini akan berdampak pada :

1. Dampak biologis

Anak secara biologis alat-alat reproduksinya masih dalam proses menuju kematangan sehingga belum siap untuk melakukan hubungan seks dengan lawan jenisnya, apalagi jika sampai hamil kemudian melahirkan. Jika dipaksakan justru akan terjadi trauma, perobekan yang luas dan infeksi yang akan membahayakan organ reproduksinya sampai membahayakan jiwa anak. Patut dipertanyakan apakah hubungan seks yang demikian atas dasar kesetaraan dalam hak reproduksi antara isteri dan suami atau adanya kekerasan seksual dan pemaksaan (penggagahan) terhadap seorang anak. Anak perempuan berusia 10-14 tahun memiliki kemungkinan meninggal lima kali lebih besar, selama kehamilan atau melahirkan, dibandingkan dengan perempuan berusia 20-25 tahun. Sementara itu, anak yang menikah pada usia 15-19 tahun memiliki kemungkinan dua kali lebih besar.



2. Dampak psikologis

Secara psikis anak juga belum siap dan mengerti tentang hubungan seks, sehingga akan menimbulkan trauma psikis berkepanjangan dalam jiwa anak yang sulit disembuhkan. Anak akan murung dan menyesali hidupnya yang berakhir pada perkawinan yang dia sendiri tidak mengerti atas putusan hidupnya. Selain itu, ikatan perkawinan akan menghilangkan hak anak untuk memperoleh pendidikan, hak bermain dan menikmati waktu luangnya serta hak-hak lainnya yang melekat dalam diri anak. Menurut temuan Plan, sebanyak 44 persen anak perempuan yang menikah dini mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dengan tingkat frekuensi tinggi. Sisanya, 56 persen anak perempuan mengalami KDRT dalam frekuensi rendah.

3. Dampak Sosial

Fenomena sosial ini berkaitan dengan faktor sosial budaya dalam masyarakat patriarki yang bias gender, yang menempatkan perempuan pada posisi yang rendah dan hanya dianggap pelengkap seks laki-laki saja. Kondisi ini sangat bertentangan dengan ajaran agama apapun termasuk agama Islam yang sangat menghormati perempuan (Rahmatan lil Alamin). Kondisi ini hanya akan melestarikan budaya patriarki yang bias gender yang akan melahirkan kekerasan terhadap perempuan. Di bidang pendidikan, perkawinan dini mengakibatkan si anak tidak mampu mencapai pendidikan yang lebih tinggi. Hanya 5,6 persen anak kawin dini yang masih melanjutkan sekolah setelah kawin.



Bagaimana sih cara
pencegahan agar tidak
terjadi pernikahan dini ?



Cara pencegahan pernikahan dini

1. Meningkatkan kesempatan mengikuti pendidikan lebih tinggi.
2. Meningkatkan skill untuk kerja
3. Peningkatan pendidikan kesehatan dan pendidikan seks pada remaja
4. Menyebarkan NKKBS (Norma Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera)
5. Peningkatan usaha kesehatan remaja dalam persiapan perkawinan yaitu dengan konseling.

MODUL REMAJA 2



YUUK S SIMAK PENJELASAN
BERIKUTNYA

Narkoba



Menurut WHO (1982) Semua zat padat, cair maupun gas yang dimasukan kedalam tubuh yang dapat merubah fungsi dan struktur tubuh secara fisik maupun psikis tidak termasuk makanan, air dan oksigen dimana dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi tubuh normal

Narkotika dan Obat-obatan terlarang (NARKOBA) atau Narkotik, Psikotropika, dan Zat Aditif (NAPZA) adalah bahan / zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan/ psikologi seseorang (pikiran, perasaan dan perilaku) serta dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologi.

Narkotika menurut UU RI No. 22 / 1997, Narkotika, yaitu zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semisintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan

Jenis- Jenis Narkoba dan gejalanya

Jenis-jenis narkoba

1. Opium (Heroin, Morfin)



Berasal dari kata opium, jus dari bunga opium. Opium disaripatikan dari opium poppy (*papaver somniferum*) dan disuling untuk membuat morfin, kodein, dan heroin. Opium digunakan berabad-abad sebagai penghilang rasa sakit (mencegah batuk, diare, dll).

Gejala gejala yang ditimbulkan dari penggunaan opium:

1. Perasaan tenang dan bahagia
2. Acuh tak acuh (apatis)
3. Malas bergerak
4. Mengantuk
5. Rasa mual
6. Bicara cadel
7. Pupil mata mengecil (melebar jika overdosis)
8. Gangguan perhatian/daya ingat

2. Ganja



Ganja dikenal dapat memicu psikosis, terutama bagi mereka yang memiliki latar belakang (gen). Ganja juga bisa memicu dan mencampur adukkan antara kecemasan dan depresi
Gejala yang ditimbulkan dari penggunaan ganja:

1. Rasa senang dan bahagia
2. Santai dan lemah
3. Acuh tak acuh
4. Mata merah
5. Nafsu makan meningkat
6. Mulut kering
7. Pengendalian diri dan konsentrasi kurang
8. Depresi dan sering menguap/mengantuk



3. Amfetamin (shabu, ekstasi)



Ecstasy (methylen dioxy methamphetamine)/MDMA adalah salah satu jenis narkoba yang di buat secara ilegal di sebuah laboratorium dalam bentuk tablet. Ekstasi akan mendorong tubuh untuk melakukan aktivitas yang melampaui batas maksimum dari kekuatan tubuh itu sendiri. Kekurangan cairan tubuh dapat terjadi sebagai akibat dari pengerahan tenaga yang tinggi dan lama, yang sering menyebabkan kematian. Gejala-gejala dari penggunaan amfetamin:

1. Kewaspadaan meningkat
2. Bergairah
3. Rasa senang/bahagia
4. Pupil mata melebar
5. Denyut nadi dan tekanan darah meningkat
6. Susah tidur/insomnia
7. Hilang nafsu makan



Apa sih Faktor Penyebab dalam penggunaan Narkoba ?



Faktor yang mendorong penyalahgunaan narkoba:

1. Pengendalian diri yang lemah
2. Kondisi kehidupan keluarga
3. Temperamen sulit dikendalikan
4. Mengalami gangguan perilaku.
5. Suka menyendiri dan berontak
6. Prestasi sekolah yang rendah
7. Tidak di terima di kelompok
8. Berteman dengan pemakai
9. Mengenal narkoba di usia dini

Pemakai narkoba akan mengalami gangguan-gangguan fisik sebagai berikut:

1. Berat badannya akan turun secara drastis.
2. Matanya akan terlihat cekung dan merah.
3. Mukanya pucat.
4. Bibirnya menjadi kehitam-hitaman.
5. Tangannya dipenuhi bintik-bintik merah.
6. Buang air besar dan kecil kurang lancar.
7. Sembelit atau sakit perut tanpa alasan yang jelas

Dampak Narkoba terhadap Perilaku

Pemakai narkoba akan menunjukkan perilaku negatif sebagai berikut:

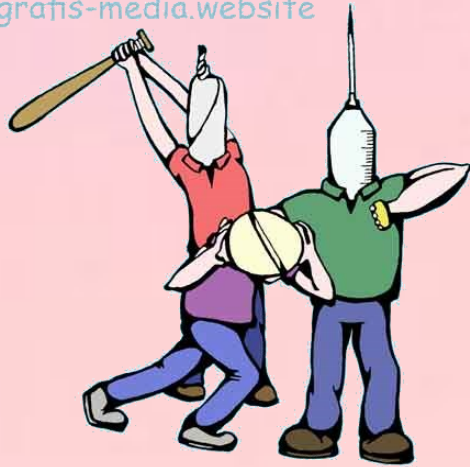
1. Malas
2. Sering melupakan tanggung jawab
3. Jarang mengerjakan tugas-tugas rutinnya
4. Menunjukkan sikap tidak peduli
5. Menjauh dari keluarga
6. Mencuri uang di rumah, sekolah, ataupun tempat pekerjaan
7. Menggadaikan barang-barang berharga di rumah
8. Sering menyendiri
9. Menghabiskan waktu ditempat-tempat sepi dan gelap, seperti di kamar tidur, kloset, gudang, atau kamar mandi
10. Takut akan air
11. Batuk dan pilek berkepanjangan
12. Bersikap manipulatif
13. Sering berbohong dan ingkar janji dengan berbagai macam alasan
14. Sering menguap
15. Mengeluarkan keringat berlebihan
16. sering mengalami mimpi buruk
17. Mengalami nyeri kepala
18. Mengalami nyeri/ngilu di sendi-sendi tubuhnya



Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba

NARBOKA

grafis-media.website



MERUSAKMU

Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba

1. Kegiatan alternatif untuk mengisi waktu luang, seperti: kegiatan olah raga, kesenian, dll.
2. Menciptakan rumah yang sehat, serasi, harmonis, cinta, kasih sayang dan komunikasi terbuka.
3. Meningkatkan peran orang tua dalam mengasuh, mendidik anak yang baik.
4. Ikut serta dalam penyuluhan, kampanye pencegahan penyalahgunaan narkoba.

Pemakai narkoba akan menunjukkan perilaku negatif sebagai berikut:

- a. Malas
- b. Sering melupakan tanggung jawab
- c. Jarang mengerjakan tugas-tugas rutinnya
- d. Menunjukkan sikap tidak peduli
- e. Menjauh dari keluarga
- f. Mencuri uang di rumah, sekolah, ataupun tempat pekerjaan
- g. Menggadaikan barang-barang berharga di rumah
- h. Sering menyendiri
- i. menghabiskan waktu ditempat-tempat sepi dan gelap, seperti di kamar tidur, kloset, gudang, atau kamar mandi
- j. Takut akan air
- k. Batuk dan pilek berkepanjangan
- l. Bersikap manipulatif
- m. Sering berbohong dan ingkar janji dengan berbagai macam alasan
- n. Sering menguap
- o. Mengeluarkan keringat berlebihan
- p. sering mengalami mimpi buruk
- q. Mengalami nyeri kepala
- r. Mengalami nyeri/ngilu di sendi-sendi tubuhnya

MODUL REMAJA 3



YUUK S SIMAK PENJELASAN
BERIKUTNYA

Gizi seimbang pada Remaja



Gizi artinya makanan dan memberi manfaat untuk kesehatan. Dapat juga diartikan sari makanan yang bermanfaat bagi kesehatan. Gizi seimbang bagi remaja adalah makanan yang dikonsumsi remaja yang mengandung zat sumber tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur serta beraneka ragam jenisnya

Tak satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Oleh karena itu, setiap orang perlu mengonsumsi aneka ragam makanan; kecuali bayi umur 0-4 bulan yang cukup mengonsumsi Air Susu Ibu (ASI) saja. Makan makanan yang beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, dalam pelajaran ilmu gizi biasa disebut triguna makanan yaitu, makanan yang mengandung zat tenaga, pembangun dan zat pengatur. Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhannya zat gizi usia remaja seperti :

1. Aktivitas fisik
2. Lingkungan
3. Pengobatan
4. Depresi dan kondisi mental
5. Penyakit
6. Stres



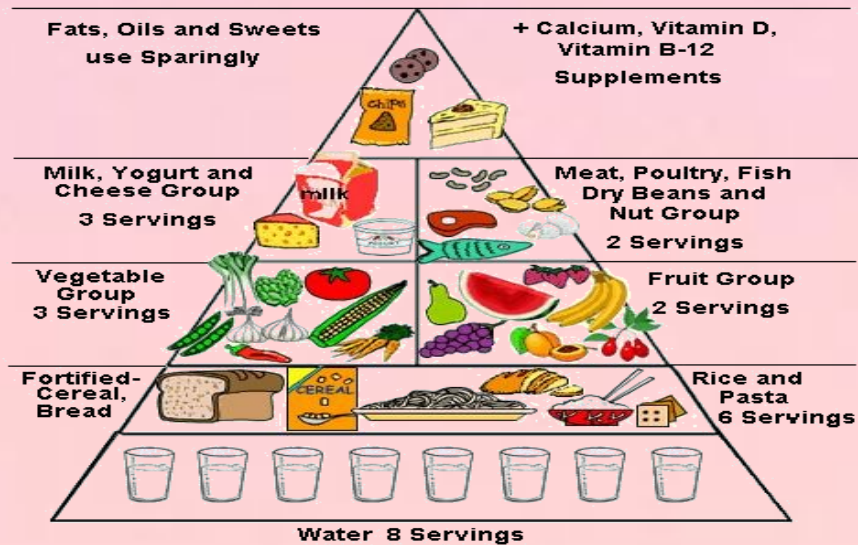
Kecukupan gizi remaja akan terpenuhi dengan pola makan yang beragam dan gizi seimbang. Modifikasi menu dilakukan terhadap jenis olahan pangan dengan memperhatikan jumlah dan sesuai kebutuhan gizi pada usia tersebut dimana sangat membutuhkan makanan yang sangat bergizi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhannya zat gizi usia remaja seperti :

1. Aktivitas fisik
2. Lingkungan
3. Pengobatan
4. Depresi dan kondisi mental
5. Penyakit
6. Stres



Kebutuhan Gizi Seimbang Bagi Remaja



kebutuhan gizi seimbang pada remaja

1. Energi



Energi untuk tubuh di ukur dengan kalori di perlukan untuk melakukan aktifitas sehari-hari dan dihasilkan dari karbohidrat, protein, lemak. Pada remaja kebutuhan energi menurun karena basal metabolisme dan kegiatan fisik meningkat. Sumber bahan makanannya yaitu : beras, singkong, mie dan lain-lain(KH), ikan, daging (protein), minyak, keju, (lemak).

2. Protein



Peranan protein yang utama adalah memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak, pengatur fungsi fisiologis organ tubuh. Kebutuhan protein bagi remaja yaitu 14-16% dari kalori total (0,8-1gr/kg.BB/hari). Sumber protein utama adalah ikan, daging, ayam, tempe, tahu, dan kacang-kacangan.

2. Lemak



Lemak merupakan sumber energi yang dapat di simpan di dalam tubuh sebagai cadangan energi. Konsumsi lemak yang berlebihan pada usia remaja tidak dianjurkan karena dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh khususnya kadar kolesterol darah, yaitu 20-25% dari kalori total. Sumber; minyak, mentega.

4. Serat



Pada usia remaja serat di perlukan untuk memungkinkan proses buang air besar menjadi teratur dan menghindari penyakit. Serat dapat memberi rasa kenyang pdalam waktu lama. Sumber : sayuran-sayuran dan buah-buahan yang tinggiserat.

5. Mineral



Mineral di butuhkan remaja dalam jumlah sedikit, sungguhpun demikian peranannya sangat penting dalam berbagai proses metabolisme di dalam tubuh. Kebutuhan mineral usia Remaja:

Calcium : 800-1000 mg/hr (pria), 1000-1500mg/hr (wanita)

Zat Besi : 10 mg

NA : 2,8-7,8gr/org/hr

Air : 6-8 gls/org/hr

6. Vitamin



Vitamin dibutuhkan untuk mengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh, mempertahankan fungsi berbagai jaringan serta mempengaruhi dalam pembentukan sel-sel baru. Kebutuhan vitamin usia Remaja :

Vitamin A : 3500-4000 mg/org/hr

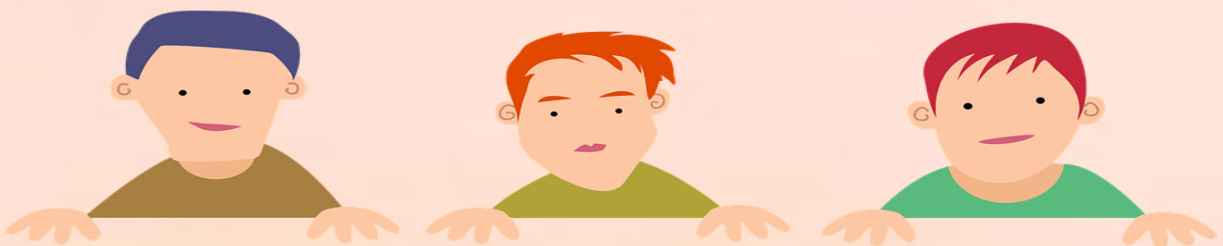
Vitamin B1 : 10-1,2 mg/hr

Vitamin B : 2,0-2,2 mg/org/hr

Vitamin B1 : 2-3,0 mg/org/hr

Vitamin C : 60 mg

Vitamin D : 200-400 IU



Masalah Gizi Pada Remaja



1. Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Kurang energi kronis merupakan keadaan dimana seseorang menderita kurang asupan gizi energi dan protein yang berlangsung lama atau menahun. Seseorang dikatakan menderita risiko kurang energi kronis bilamana lingkaran lengan atas LLA Pada remaja badan kurus atau disebut Kurang Energi Kronis tidak selalu berupa akibat terlalu banyak olah raga atau aktivitas fisik. Pada umumnya adalah karena makan terlalu sedikit. Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi. Dimana keadaan remaja menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada remaja secara relative atau absolut satu atau lebih zat gizi. Ibu yang sejak remaja sudah KEK dan tidak diatasi maka beresiko melahirkan anak stunting. Karena kalau ibunya kurang energi, anaknya bisa lahir BBLR atau pendek. Berdasarkan data Riskesdas 2018 sebetulnya menemukan hasil yang cukup baik, karena berhasil memotret penurunan angka KEK pada wanita usia subur (WUS).

Riskesdas 2013 lalu mencatat WUS KEK hamil sebesar

24,2% dan WUS KEK tidak hamil sebesar 20,8%. Sementara Riskesdas 2018 mencatat WUS KEK hamil sebesar 17,3% dan WUS KEK tidak hamil 14,5%. Namun, adanya anggapan yang salah pada remaja mengenai ukuran kecantikan yang diidentikkan dengan kurus badan, menjadi tantangan besar dalam upaya pencegahan stunting.

Cara Mengetahui Risiko Kekurangan Energi Kronis (Kek) Dengan Menggunakan Pengukuran Lila :

1. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

LILA adalah suatu cara untuk mengetahui risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) wanita usia subur termasuk remaja putri. Pengukuran LILA tidak dapat digunakan untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka pendek.

2. Pengukuran dilakukan dengan pita LILA dan ditandai dengan sentimeter, dengan batas ambang 23,5 cm (batas antara merah dan putih). Apabila tidak tersedia pita LILA dapat digunakan pita sentimeter/metlin yang biasa dipakai penjahit pakaian. Apabila ukuran LILA kurang dari 23,5 cm atau di bagian merah pita LILA, artinya remaja putri mempunyai risiko KEK. Bila remaja putri menderita risiko KEK segera dirujuk ke puskesmas/sarana kesehatan lain untuk mengetahui apakah remaja putri tersebut menderita KEK dengan mengukur IMT. Selain itu remaja putri tersebut harus meningkatkan konsumsi makanan yang beraneka ragam.



Hal apa saja yang harus di-
perhatikan dalam pengukuran
LILA?



Hal-hal yang harus diperhatikan:

1. Pengukuran dilakukan di bagian tengah antara bahu dan siku lengan kiri.
2. Lengan harus dalam posisi bebas, lengan baju dan otot lengan dalam keadaan tidak tegang atau kencang.
3. Alat pengukur dalam keadaan baik dalam arti tidak kusut atau sudah dilipat-lipat, sehingga permukaannya sudah tidak rata



Bagaimana cara Deteksi dini
Kurang energi Kronis (KEK) ?



Deteksi dini Kurang Energi Kronis (KEK) :

1. Dilakukan setiap tahun dengan mengukur Lingkar Lengan Kiri Atas (LILA) dengan memakai pita LILA.
2. Pada Remaja Putri/Wanita yang LILA-nya <23,5 cm berarti menderita Risiko Kurang Energi Kronis (KEK), yang harus dirujuk ke Puskesmas/ sarana pelayanan kesehatan lain, untuk mendapatkan konseling dan pengobatan.
3. Pengukuran LILA dapat dilakukan oleh Remaja Putri atau wanita itu sendiri, kader atau pendidik. Selanjutnya konseling dapat dilakukan oleh petugas gizi di Puskesmas (Pojok Gizi), sarana kesehatan lain atau petugas kesehatan/gizi yang datang ke sekolah, pesantren dan tempat kerja.

2. Anemia

Anemia (dalam bahasa Yunani: Tanpa darah) adalah keadaan saat jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin (protein pembawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal. Anemia adalah berkurangnya hingga dibawah nilai normal eritrosit, kuantitas hemoglobin, dan volume packed red blood cell (hematokrit) per 100 ml darah.

a. Penyebab Terjadinya Anemia

1) Kehilangan darah atau Perdarahan hebat seperti :

Perdarahan Akut (mendadak), Kecelakaan, Pembedahan, Persalinan, Pecah pembuluh darah, perdarahan Kronik (menahun), Perdarahan menstruasi yang sangat banyak, serta hemofilia.

2) Berkurangnya pembentukan sel darah merah seperti:

Defisiensi zat besi, defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, dan Penyakit kronik.

3) Gangguan produksi sel darah merah seperti:

Ketidak sanggupannya sumsum tulang belakang membentuk sel-sel darah.

b. Penanggulangan Anemia

1) Konseling untuk membantu memilih bahan makanan dengan kadar besi yang cukup

2) Meningkatkan konsumsi besi dari sumber hewani seperti daging, ikan, unggas, makanan laut disertai minum sari buah yang mengandung vitamin C.

3) Suplementasi besi.

4) Skrining anemia



Faktor apa saja yang dapat
mempengaruhi terjadinya
Anemia ?



Banyak faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja seperti asupan zat gizi, aktifitas, pola menstruasi, pengetahuan, sikap tentang anemia. Anemia defisiensi besi menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain cepat lelah, menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi dan menurunnya kebugaran tubuh. Remaja putri rentan mengalami anemia karena selain terjadinya menarche dan ketidakteraturan menstruasi. Pola makan yang salah dan pengaruh pergaulan karena ingin langsing dan diet yang ketat menyebabkan berat badan turun. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang akan memberikan energi yang cukup, sebaliknya akan berakibat menurunnya kemampuan otak, dan menurunnya semangat remaja dalam belajar. Takut berat badan naik dan kebiasaan makan yang tidak teratur penyebab anemia remaja.

Terdapat tiga faktor yang memengaruhi timbulnya Anemia , yaitu :

1. Sebab langsung , yaitu karena ketidakcukupan zat besi dan infeksi penyakit. Kurangnya zat besi dalam tubuh disebabkan karena kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi, makanan cukup, namun bioavailabilitas rendah, serta makanan yang dimakan mengandung zat penghambat absorpsi besi. Infeksi penyakit yang umumnya memperbesar risiko anemia adalah cacar dan malaria.
2. Sebab tidak langsung, yaitu rendahnya perhatian keluarga terhadap wanita, aktivitas wanita tinggi, pola distribusi makanan dalam keluarga dimana ibu dan anak wanita tidak menjadi prioritas
3. Sebab mendasar yaitu masalah ekonomi, antara lain rendahnya pendidikan, rendahnya pendapatan, status sosial yang rendah dan lokasi geografis yang sulit. Menurut Depkes penyebab anemia pada remaja putri dan wanita adalah :
 - a. Pada umumnya konsumsi makanan nabati pada remaja putri dan wanita tinggi, dibandingkan makanan hewani sehingga kebutuhan FE tidak terpenuhi
 - b. sering melakukan diet (pengurangan makanan) karena ingin langsing dan mempertahankan badanya.
 - c. Remaja putri dan wanita mengalami menstruasi tiap bulan yang membutuhkan zat besi tiga kali lebih banyak dibandingkan laki-laki

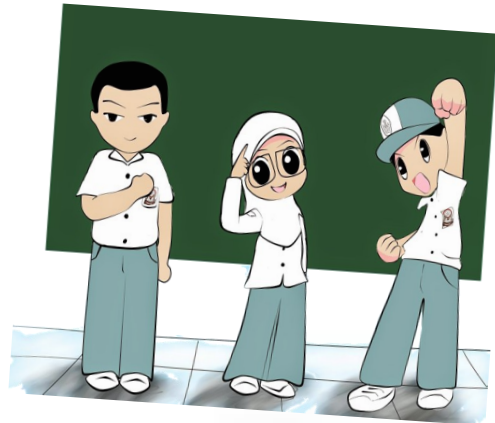


PENUTUP

Kesehatan reproduksi remaja sangat berkaitan erat dengan remaja pada saat mereka mengalami masa pubertas. Jika kita tidak bertanggung jawab dengan yang telah dilakukan maka akan menyebabkan dampak bagi dirinya sendiri di kehidupan mendatang. Tidak hanya kesehatan reproduksi namun remaja harus mampu memperhatikan status gizi seimbang semasa pertumbuhan dan perkembangan mereka. Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan usia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan.

Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi ataupun gizi kurang. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan di pengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut. Salah satu area terpenting dalam kesehatan remaja adalah kesehatan reproduksi remaja. Kesehatan reproduksi remaja adalah upaya kesehatan reproduksi yang dibutuhkan oleh remaja. Salah satu unsur yang berperan dalam mewujudkan kesehatan reproduksi remaja adalah status gizi.

**SAY NO TO
FREE SEX,
DRUGS,
EARLY
MARRIAGE**



**MEMBANGUN GIZI
MENUJU BANGSA SEHAT
BERPRESTASI "KELUARGA
SADAR GIZI INDONESIA
SEHAT DAN PRODUKTIF"**

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. Rencana Strategis Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Tahun 2015 -2019 Nomor : 212/PER/B1/2015 : Jakarta
- BKKBN. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Tahun 2014 : Jakarta, 2015
- Budisuari, M. A., & Arifin, A. (2005). Pengembangan Model Kesehatan Reproduksi Remaja. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan Volume 8
- Balçı Ys, Md; Aysun Karabulut, Md; Dolunay Gürses Md, Ibrahim Ethem Çövüt, Md. 2012. Prevalence And Risk Factors Of Anemia Among Adolescents In Denizli, Turkey. Iran J Pediatr Mar 2012; Vol 22. No 1. Pp: 77-81
- Depkes RI. (2010). Riset Kesehatan Dasar 2010. Diunduh dari: <http://www.litbang.depkes.go.id>. Tanggal akses: 17 Agustus 2019
- Fadila Dan Henny. (2018). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. Universitas Terbuka.
- Gennari Pj. *Adolescent Pregnancy In Developing Countries*. International Journal Of Childbirth Education. 2013; 28 (1):57-62
- Huriah, T., & Nisma, H. (2008). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi oleh Teman Sebaya (Peer Group) Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMP Negeri 2 Kasihan Bantul Yogyakarta. Mutiara Medika Volume 8 , Nomor 2.\
- Hadley, A. (2018). Teenage Pregnancy: Strategies For Prevention. *Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*, 28(4), 99–104. <https://doi.org/10.1016/J.Ogrm.2018.02.003>
- Mediastuti Fitri (2014) *Analisis Kebutuhan Sumber Informasi Dalam Upaya Pencegahan Kehamilan Pada Remaja*. Jurnal Studi Pemuda • Vol. 3, No. 1
- Nutbeam, D. (2013). *Health Literacy As A Public Health Goal : A Challenge For Contemporary Health Education And Communication Strategies Into The 21st Century*. Int Health Promotion
- Pazol K, Warner L, Gavin L, Callaghan, Spitz Am. Vital Signs: Teen Pregnancy – United States, 1991-2009. Morbidity And Mortality Weekly Report. 2011; 60: 13
- Tubung, Y., & Hariani, H. (2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kehamilan Diusia Muda Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar*. 2, 9.

Teji K, Dessie Y, Assebe T, Abdo M. 2011. Anaemia and nutritional status of adolescent girls in Babile District, Eastern Ethiopia. *The Pan AFRICAN Medical Journal*, 2016; 24:62

Cheikh Moussa K, Sanz-Valero J, Wanden Berghe C. 2014. The social determinants of health of the child-adolescent immigration and its influence on the nutritional status: systematic review. *Journal Nutr Hosp*. Vol. 1, 30:5: 1008-1019

Denno DM, Hoopes AJ, Chandra Mouli V. 2015. Effective strategies to provide adolescent sexual and reproductive health services and to increase demand and community support. *Journal Adolescents Helath*, 56:1, hal 22-41

Darabi F, Yaseri M, Kaveh MH, Khalajabadi Farahani F, Majlessi F, Shojaeizadeh D. 2017. The Effect of a Theory of Planned Behavior-based Educational Intervention on Sexual and Reproductive Health in Iranian Adolescent Girls: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Reasearch in Health Sciences*, Vol 17, No.4

Sumadiyono. (2013). *Usung Pencegahan Anemia, Ida Wakilo Jogja Lomba Nutritions DIY. ([http:// Usung Pencegahan Anemia, Ida Wakili Jogja di Lomba Nutrisionis DIY – Jogjapolitan](http://Usung Pencegahan Anemia, Ida Wakili Jogja di Lomba Nutrisionis DIY – Jogjapolitan). Di akses tanggal 8 Februari 2017).*

Supariasa, I.D.N. Bakri, B dan Fajar, I. (2012). *Penilaian Status Gizi*, Buku Kedokteran EGC, Jakarta

Tashara, F.I. Achen, K.R. Quadras, R. D'souza, M.V. D'souza, J.P and Sankar, A. (2015). Knowledge and self-reported practices on prevention of iron deficiency anemia among women of reproductive age in rural area, *Journal of Advances in Scientific Research* 2015; 1(07) pp.289-292

SALAM GENERASI BERENCANA (GENRE)

Salam Genre! Salam!

Remaja Genre! Sehat, Cerdas, Ceria!

Genre Indonesia! Saatnya yang muda yang berencana!

Hei yang ada di sana perkenalkan kami dari PIK-R

Hei yang ada di sini mari kita happyu jangan pernah ada gengsi

Ada Triad KR yang harus kita pahami

Tidak nikah dini

No sex before marriage

Dan tidak untuk NAPZA

Genre ini generasi berencana

Genre ini untuk para remaja

Nikah tanpa rencana jadi bencana

Dengan Genre jauh dari sengsara

Saat kita para remaja

Jadi kebanggaan untuk bangsa

Jadi generasi berencana

Agar kelak hidup sejahtera

Mengupas angka kena getahnya

Nangka dikupas lalu dimakan

Trimakasih atas perhatiannya

Banyak khilaf mohon dimaafkan

Genre Indonesia!

Saatnya yang muda yang berencana!

PIK-R THE BEST



