

EDUKASI KEREN CERIA: KESEHATAN REPRODUKSI, MENTAL, DAN PENCEGAHAN PERNIKAHAN DINI PADA REMAJA

Penyusun

Nurul Fitriyah	2410102004
Izza Fitrotun Nisa'	2410102008
Sri Annisapada Jamaru	2410102012
Viana Bari Umaroh	2410102017
Rahmawati	2410102020
Frederika Eufrasia Lawo	2410102024
Sandra Da Costa Neto	2410102028
Andari Wuri Astuti, M.Ph., Ph.D.	8505130701072
Dra. Ita Suryani, M.Kes.	196604031992032008

Program Studi Kebidanan Program Magister (S-2)
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta
Tahun 2025





DAFTAR ISI

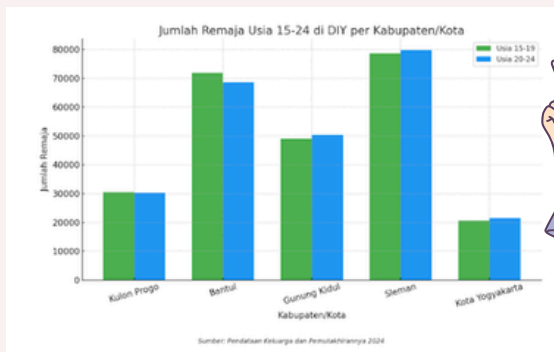
Cover	i
Daftar Isi	ii
Definisi Remaja	1
Pengertian Kesehatan Reproduksi Remaja	3
Kesehatan Reproduksi Remaja (Biologis)	4
Kesehatan Reproduksi Remaja (Psikologis)	6
Kesehatan Reproduksi Remaja (Sosial)	8
Kesehatan Reproduksi Remaja (Spiritual)	10
Kesehatan Reproduksi dan Mental itu penting	11
Pengertian Pernikahan Dini	12
Dampak Pernikahan Dini	13
Masalah Karena Pernikahan Dini	15
Faktor Risiko Pernikahan Dini	20
Pencegahan Pernikahan Dini dan Kehamilan Remaja	22
Peran Orangtua	26
TIPS	27
Refrensi	28



DEFINISI REMAJA

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah. Definisi ini sering digunakan dalam konteks program dan pelayanan yang terkait dengan kesehatan reproduksi dan keluarga berencana.

Grafik berikut menunjukkan jumlah remaja di Provinsi DIY, dengan jumlah remaja paling rendah di wilayah Kota Yogyakarta



Sumber: Kemendukbangga DIY
Pendataan Keluarga dan
Pemutakhirannya 2024



MENGAPA REMAJA PERLU MEMAHAMI KESEHATAN REPRODUKSI SEJAK DINI?

Kesehatan reproduksi pada remaja sangat penting karena memberikan pemahaman tentang fungsi dan proses sistem reproduksi serta membantu mereka membuat keputusan yang bertanggung jawab terkait aktivitas seksual. Edukasi yang tepat dapat mencegah perilaku seksual berisiko, seperti hubungan tanpa pengaman atau di usia dini, yang dapat menyebabkan kehamilan tidak diinginkan dan infeksi menular seksual. Selain itu, pengetahuan yang memadai memungkinkan remaja menjaga kesehatan diri, menghindari kesalahpahaman tentang seksualitas, serta membentuk perilaku yang sehat dan bertanggung jawab demi masa depan yang lebih baik (Karo et al., 2022 ; Hindratni et al., 2024)





PENGERTIAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

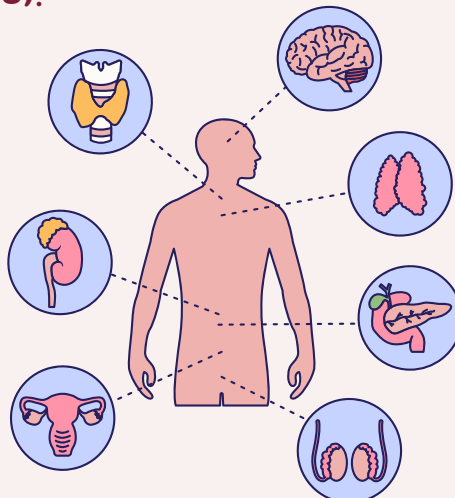
Kesehatan reproduksi remaja adalah keadaan sehat yang meliputi sistem, fungsi, dan proses organ reproduksi pada remaja laki-laki dan perempuan usia 10–19 tahun yang belum menikah. Sehat di sini berarti tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan, tetapi juga sehat secara mental, sosial, dan budaya (Purwati et al., 2024).



KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA MENCAKUP

Aspek Biologis

1. Kesehatan fisik umum, termasuk kebersihan tubuh dan perawatan diri (Santrock, 2018).
2. Kesehatan organ reproduksi, seperti pemahaman tentang pubertas yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi yakni perubahan hormonal, menstruasi pada perempuan, dan produksi sperma pada laki-laki, serta cara menjaga kesehatan organ reproduksi seperti cara menjaga kebersihan, mengenali tanda-tanda penyakit, serta memahami siklus menstruasi atau proses produksi sperma (Santrock, 2018).



KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA MENCAKUP

Aspek Biologis



3. Gizi, karena nutrisi yang cukup dan seimbang sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi, serta kesiapan tubuh dalam masa transisi menuju dewasa.

- Adanya peningkatan kebutuhan energi seiring dengan pertumbuhan pesat pada masa ini, sehingga pola makan yang tepat dan cukup kalori sangat diperlukan.
- Remaja perlu mengonsumsi makanan yang kaya akan karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral untuk menunjang pertumbuhan organ reproduksi dan menjaga keseimbangan hormonal.
- Khusus bagi remaja perempuan, asupan zat besi harus diperhatikan dengan seksama karena pengeluaran darah saat menstruasi dapat meningkatkan risiko anemia, sehingga, konsumsi makanan kaya zat besi seperti daging merah, sayuran hijau, dan sumber zat besi lain sangat dianjurkan agar kadar hemoglobin tetap optimal.
- Selain zat besi, kalsium dan vitamin D juga sangat penting untuk mendukung perkembangan tulang yang kuat, yang secara tidak langsung turut menjaga kesehatan sistem reproduksi.
- Remaja perlu dibiasakan menghindari konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak jenuh, minuman manis berlebihan, serta menghindari rokok dan alkohol karena dapat merusak fungsi reproduksi dan kesehatannya secara umum. (Santrock, 2018).

KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA MENCAKUP

Aspek Psikologis

1. Keseimbangan emosional

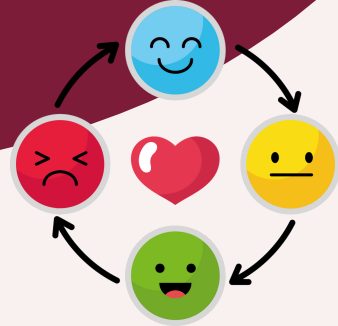
- Perubahan hormonal selama pubertas juga berdampak pada kondisi psikologis remaja, perubahan yang terjadi dapat mempengaruhi penyesuaian emosional dan kesiapan mental. Remaja mengalami kebingungan, kecemasan, bahkan stres dalam menghadapi perubahan tubuh dan tuntutan lingkungan sosial (Purnamasari, 2020).
- Remaja akan memiliki banyak kekhawatiran dan kecemasan yang membuat anak tidak berani melakukan eksplorasi dan masalah perilaku pada remaja dapat dideteksi dari aktivitas yang ia lakukan setiap hari, seperti aktivitas tidur, makan, dan bermain. Beberapa contohnya adalah anak yang selalu sulit untuk bangun tidur, memiliki pola tidur bermasalah, mengalami gangguan makan, berbohong dan mudah menyalahkan orang lain untuk kesalahannya, serta melanggar aturan dapat menjadi indikasi masalah, sehingga perlu diperkenalkan dan dibimbing untuk dapat memahami serta mengekspresikan emosinya dengan cara yang sesuai (Purnamasari, 2020).



KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA MENCAKUP



Aspek Psikologis



2. Citra diri dan kepercayaan diri, karena perubahan fisik bisa memengaruhi persepsi diri.

- Remaja perlu diberikan ruang untuk memahami diri, membangun citra diri positif, serta mengembangkan kemampuan mengelola emosi dan mengambil keputusan yang bijak terkait relasi dan seksualitas (Purnamasari, 2020).

3. Kesiapan psikologis dalam memahami identitas seksual dan hubungan interpersonal.

- Gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi sering muncul akibat kurangnya pemahaman diri dan tekanan akademik maupun sosial. (Mamnuah, 2024) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental dan reproduksi akan lebih siap menghadapi dinamika emosi, dan memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik
- Kesehatan mental dan emosional yang sehat, dukungan keluarga dan lingkungan yang kuat dapat membantu remaja mengelola stres dan emosi agar mampu membuat keputusan yang tepat, termasuk dalam mengendalikan perilaku berisiko terkait seksualitas

KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA MENCAKUP

Aspek Sosial

1. Norma dan nilai sosial

Seperti budaya yang memengaruhi pandangan terhadap seksualitas dan peran gender. Remaja hidup dalam masyarakat yang memegang norma, nilai, dan harapan tertentu. Aspek sosial dari kesehatan reproduksi mencakup pemahaman terhadap norma sosial dan budaya, penerimaan lingkungan terhadap isu-isu reproduksi. Pendidikan reproduksi yang berbasis nilai lokal dapat membantu remaja memahami batasan dan tanggung jawab dalam berhubungan sosial, termasuk hubungan dengan lawan jenis dan penggunaan media sosial (Purnamasari, 2020).

2. Penerimaan sosial

penting agar remaja merasa didukung dan tidak dikucilkan saat menghadapi masalah terkait reproduksi. Remaja mulai mencari pengakuan dan tempat dalam kelompok sosialnya. Dalam proses ini, mereka sering kali menyesuaikan perilaku dengan norma kelompoknya. Jika kelompok sosial memiliki nilai yang positif, maka akan mendorong remaja untuk menjaga diri, menghormati tubuh, dan menghindari perilaku seksual berisiko. Sebaliknya, pergaulan yang negatif bisa menjerumuskan remaja pada perilaku menyimpang (Purnamasari, 2020).



KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA MENCAKUP

Aspek Sosial

3. Interaksi sosial

Interaksi sosial yang sehat sangat diperlukan oleh remaja, termasuk hubungan pertemanan dan komunikasi dengan lawan jenis yang sehat dan bertanggung jawab, serta interaksi dan komunikasi dengan orangtua. Bagi remaja, interaksi sosial sangat penting karena pada masa ini mereka mulai membentuk identitas diri, memperluas jaringan pertemanan, dan mulai tertarik dengan hubungan lawan jenis. Dalam konteks kesehatan reproduksi, interaksi sosial memegang peran penting dalam membentuk perilaku dan sikap remaja terhadap tubuh mereka, seksualitas, dan hubungan interpersonal. Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang membentuk cara remaja berinteraksi. Pola komunikasi terbuka dalam keluarga mendorong remaja untuk bertanya dan berbagi hal-hal terkait perubahan tubuh dan perasaan (Purnamasari, 2020).



KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA MENCAKUP

Aspek Spiritual



Spiritualitas dan agama sering menjadi sumber nilai dan pedoman dalam mengambil keputusan, termasuk yang berkaitan dengan reproduksi.

- Penguatan nilai-nilai agama, seperti menjaga diri, menghargai tubuh sebagai amanah, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain (WHO, 2020).
- Etika dalam hubungan antarindividu, yang mendasari perilaku sehat dan bermartabat dalam aspek reproduksi. Spiritualitas dan agama memberikan landasan moral dan etika dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam hal reproduksi. Remaja yang memperoleh penguatan nilai spiritual akan lebih mampu menahan diri dari perilaku berisiko, serta membentuk pola pikir yang sehat dan bertanggung jawab. Nilai-nilai agama juga dapat memperkuat kesadaran akan pentingnya menjaga kehormatan diri, menghormati orang lain, dan membuat keputusan yang tidak hanya logis tetapi juga etis (WHO, 2020).

KENAPA KESEHATAN REPRODUKSI DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PENTING ?

Pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan kesehatan mental masih rendah ditunjukkan oleh gambar berikut :

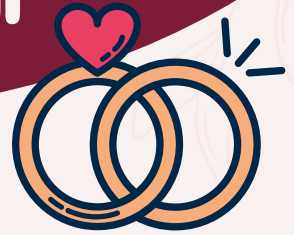


Kesehatan reproduksi remaja mencakup pemahaman tentang fungsi dan proses sistem reproduksi, serta kemampuan untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab terkait aktivitas seksual agar terhindar dari masalah kesehatan reproduksi pada remaja yang berdampak pada kesehatan fisik, mental, ekonomi, dan kesejahteraan sosial, baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Sehingga, remaja perlu memiliki pengetahuan yang benar tentang proses reproduksi dan faktor-faktor yang memengaruhinya agar dapat bersikap dan berperilaku secara bertanggung jawab terkait kesehatan reproduksi

Pemahaman yang tepat dapat membantu remaja menghindari perilaku berisiko yang dapat mengarah pada kehamilan tidak diinginkan dan infeksi menular seksual dan remaja dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

PENGERTIAN PERNIKAHAN DINI



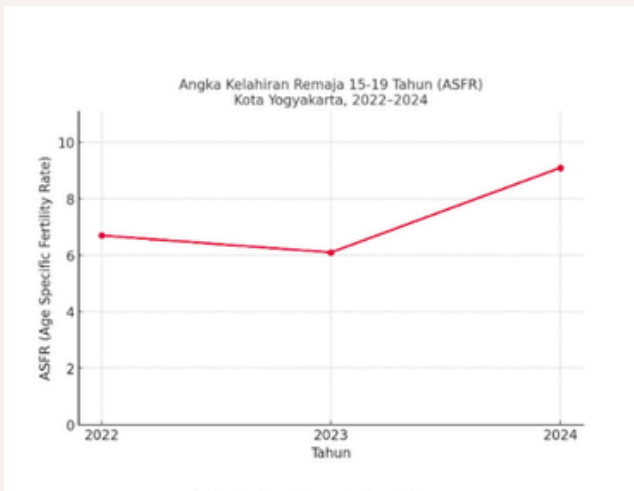
Pernikahan dini adalah pernikahan formal maupun nonformal yang dilakukan oleh semua pasangan yang belum atau tidak memenuhi ketentuan usia yang telah ditentukan oleh norma perundang-undangan. Pernikahan usia dini juga disebut dispensasi nikah, yaitu pernikahan yang terjadi pada pasangan dengan usia di bawah standar yang sudah ditetapkan oleh aturan hukum pernikahan (Sakban Lubis dan Muhammad Yunan Harahap, 2023).

Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 sebagai Perubahan atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 yang mengatur terkait perkawinan, menetapkan bahwa usia minimal untuk menikah bagi laki-laki maupun perempuan adalah 19 tahun. Perubahan batas usia ini bertujuan untuk melindungi anak dari risiko pernikahan dini yang berdampak buruk terhadap aspek kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan secara umum. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) telah merekomendasikan usia ideal menikah 21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki sebagai upaya pencegahan pernikahan dini yang berdampak buruk pada kehidupan anak. Rekomendasi dari BKKBN ini didasari oleh pertimbangan kesiapan fisik, mental, dan ekonomi untuk membangun keluarga yang sehat dan sejahtera (Solihah, 2025).

DAMPAK PERNIKAHAN DINI



Menurut Muhyi (dalam Shufiyah, 2018) menjelaskan bahwa dengan menikah berarti seseorang harus siap mengemban berbagai amanah baru sebagai seorang istri dan suami, seperti mengurus keluarga, bertanggung jawab mengurus anak, menjamin kehidupan yang layak bagi anak. Hal tersebut bukan perkara yang mudah untuk dilakukan, apalagi jika dilakukan pada usia yang belum seharusnya. Bagi seorang perempuan, pernikahan dini beresiko menyebabkan kehamilan usia muda yang memiliki banyak resiko terhadap ibu dan bayi bahkan kematian ibu dan anak. Grafik di bawah ini menunjukkan tren kehamilan remaja di wilayah Kota Yogyakarta yang meningkat pesat di tahun 2024.



Dikhawatirkan jika usia dini sudah mengemban tugas rumah tangga kesehatan psikis nya akan terganggu. Oleh karena itu, perlu pencegahan pernikahan dini agar kehamilan di usia dini juga dapat dihindari.

Pernikahan menimbulkan permasalahan yang cukup serius apabila usia kedua atau salah satu calon mempelai yang tidak sesuai aturan dalam kata lain di bawah umur

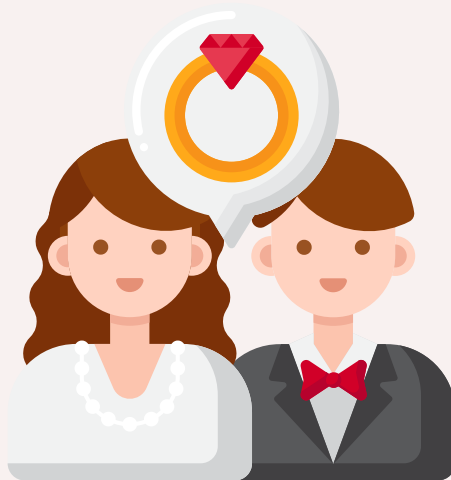
1. Fisik

Berdasarkan hasil penelitian Fadilah (2021) usia yang sangat muda untuk mengandung berdampak pada kesehatan reproduksi perempuan,, usia di bawah 19 tahun mentalnya belum sanggup dan fisiknya belum siap untuk mengandung dan melahirkan, karena :

- Tulang panggulnya masih terlalu kecil sehingga beresiko buruk saat proses persalinan.
- Perempuan yang menikah muda ketika hamil sangat beresiko mengalami keguguran, terutama perempuan dengan usia antara 15-19 tahun memiliki tingkat keguguran dan kematian saat melahirkan beresiko 2 kali lebih besar bagi ibu dan anak.
- Beresiko terjadi komplikasi persalinan seperti infeksi, anemia, pendarahan, dan eclampsia (Sezgin & Punamäki, 2020).
- Persalinan pada kehamilan remaja juga meningkatkan resiko kelainan letak janin, kelainan panggul, kelainan kekuat saat mengejan, dan lain sebagainya.
- Kehamilan di usia muda juga akan berdampak pada kesehatan bayi dan memiliki resiko kematian lebih tinggi akibat kemungkinan prematur , kurang gizi, dan cacat fisik dengan resiko duakali dibanding orang yang mengandung saat karena hormone pada ibu muda masih belum stabil dan sering mengalami stress Diabelkova (2023).

Lanjut...

Menurut Mason (dalam Noor et al., 2018) penyebab tersebut dikarenakan perempuan yang melahirkan pada usia dini masih dalam proses pertumbuhan dan pemenuhan gizi sehingga akan terbagi dengan pemenuhan gizi janin. Untuk pola asuh yang diberikan pada anak pun akan berbeda, biasanya ibu muda akan mudah jengkel dan kesal menghadapi anak, selain itu, kurangnya pemantauan terhadap kondisi kehamilan akibat stigma sosial, rasa percaya diri yang kurang menunjukkan akses dan pemanfaatan layanan kesehatan ibu yang kurang optimal sehingga remaja yang hamil tidak melakukan pemeriksaan awal dan jarang melakukan pemeriksaan.



Pernikahan menimbulkan permasalahan yang cukup serius apabila usia kedua atau salah satu calon mempelai yang tidak sesuai aturan dalam kata lain di bawah umur

2. Psikologis

Kehamilan remaja di bawah 20 tahun, sangat berpengaruh terhadap tingginya gejala gangguan mental, seperti depresi, kecemasan dibandingkan dengan mereka yang menikah pada usia yang lebih matang. Risiko gangguan mental ini semakin meningkat apabila perempuan mengalami kekerasan seksual dalam pernikahan, terutama dalam bentuk pemaksaan hubungan seksual oleh pasangan (Sezgin & Punamäki, 2020)



Pernikahan menimbulkan permasalahan yang cukup serius apabila usia kedua atau salah satu calon mempelai yang tidak sesuai aturan dalam kata lain di bawah umur

3. Kesejahteraan

Pernikahan dan kehamilan pada usia remaja merupakan bentuk pelanggaran hak asasi manusia yang nyata, dengan konsekuensi jangka panjang terhadap kesejahteraan fisik dan mental perempuan. Perempuan dan laki-laki yang mengalami pernikahan dini dengan tidak sadar mengubur hak mereka untuk belajar dan sekolah, serta untuk menggapai cita-cita mereka. Dampak ekonomi dan sosial pun ikut memperburuk keadaan, seorang laki-laki harus bertanggung jawab mencari nafkah dan kehilangan lingkup sosialnya, begitu pun perempuan harus mengurus keluarga dan hilang akan kesempatan bermain dengan teman sebayanya (Fadilah, 2021). Hal ini tidak hanya berkaitan dengan kondisi biologis yang belum matang, tetapi juga erat kaitannya dengan faktor sosial-ekonomi, perilaku kesehatan yang tidak sehat, dan rendahnya kualitas serta kuantitas perawatan kehamilan yang diterima.



Pernikahan menimbulkan permasalahan yang cukup serius apabila usia kedua atau salah satu calon mempelai yang tidak sesuai aturan dalam kata lain di bawah umur

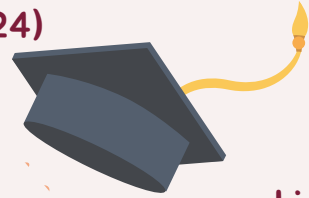
4. Perceraian dan KDRT

Dampak yang biasanya terjadi akibat pernikahan dini ialah perceraian beresiko lebih tinggi. Saat terjadi pernikahan dini salah seorang atau keduanya baik perempuan atau laki-laki menginjak usia kurang dari 19 tahun. Itu berarti proses pemikiran dan kematangan emosinya masih belum stabil. Masih belum terbiasa menghadapi permasalahan rumah tangga, atau bahkan bingung dan stress terhadap permasalahan yang dihadapi dalam membina rumah tangga. (Fadilah, 2021). Studi oleh (Sezgin & Punamäki, 2020) menunjukkan bahwa kekerasan dalam rumah tangga dapat memperburuk kondisi psikologis perempuan yang mengalami pernikahan dan kehamilan pada usia dini. Jenis kekerasan yang paling memperparah dampak tersebut adalah kekerasan seksual dalam pernikahan.



FAKTOR RESIKO PERNIKAHAN DINI

Di Indonesia, banyaknya perkawinan pada usia dini disebabkan oleh berbagai alasan, seperti tingkat ekonomi, pendidikan, pola asuh, serta akibat kehamilan diluar nikah (Fauriz, 2024)

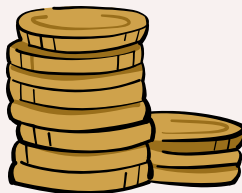


1. Faktor Pendidikan

Rendahnya tingkat pendidikan dapat mempengaruhi terjadinya pergaulan bebas. Karena saat remaja putus sekolah, berarti mereka memiliki banyak waktu luang di lingkungan bebas. Pergaulan bebas tersebut dapat beresiko terjadinya kehamilan, apabila sudah hamil karena pergaulan bebas, maka remaja terpaksa dinikahkan walaupun masih sangat muda

2. Faktor Ekonomi

Masih ada masyarakat termasuk orang tua yang menganggap bahwa dengan menikahkan anak di usia muda, maka akan dapat meringankan beban orang tua karena anak akan menjadi tanggungjawab suami setelah menikah.



FAKTOR RESIKO PERNIKAHAN DINI

3. Faktor Pola Asuh

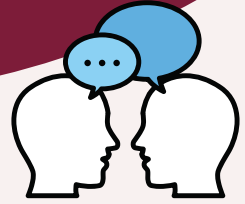
Salah satu cara efektif untuk mencegah pernikahan dini adalah pola asuh yang memberikan pemahaman tentang hak-hak anak, pentingnya pendidikan, dan konsekuensi dari pernikahan pada usia muda, orang tua yang aktif memberikan pemahaman tentang pernikahan dan masa depan anak-anak mereka dapat mencegah terjadinya pernikahan dini (Fauziah & Khairani, 2024).

4. Faktor Budaya

Pernikahan dini dapat terjadi ketika budaya setempat mempercayai jika anak perempuannya tidak segera menikah dianggap tidak laku atau akan diremehkan dalam lingkungannya.



PENCEGAHAN PERNIKAHAN DINI DAN KEHAMILAN REMAJA



1. Komunikasi Efektif antara Orang Tua dan Anak

Komunikasi efektif adalah dialog dua arah yang terbuka, jujur, dan penuh empati antara orang tua dan anak.

- Memberikan informasi yang benar tentang kesehatan reproduksi, risiko kehamilan dini, serta dampak psikososial dan hukum dari pernikahan di usia muda komunitas, dari sekolah, PIK-R, atau media terpercaya
- Menumbuhkan kepercayaan diri dan nilai diri anak, sehingga anak merasa nyaman berbagi masalah dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan.
- Mendengarkan tanpa menghakimi, agar anak tidak merasa takut atau malu berbicara tentang perasaan, hubungan, atau masa depannya.
- sesi curhat tentang pertemanan, pendidikan, dan impian masa depan telah terbukti memperkuat keputusan remaja untuk menunda pernikahan.
- Mengungkapkan pendapat dan perasaan
- Mendengarkan sudut pandang anak dan orang tua (Rorenza & Mufaro'ah., 2024).

PENCEGAHAN PERNIKAHAN DINI DAN KEHAMILAN REMAJA

2. Dukungan Remaja Sebaya (Peer Support)

- Remaja sangat dipengaruhi oleh kelompok sebaya (peer group). Jika kelompoknya mendukung pilihan hidup sehat dan pendidikan jangka panjang, remaja lebih kuat menolak pernikahan dini.
- Kelompok diskusi sebaya di sekolah atau komunitas (ekstrakurikuler, karangtaruna, kelompok/ komunitas olahraga) bisa menjadi tempat saling menguatkan nilai positif.
- Model remaja teladan (peer educator) juga dapat membantu menyampaikan pesan yang mudah dipahami dan diterima oleh teman sebaya.
- Menurunkan tekanan negatif, seperti bullying karena belum menikah, melalui kampanye "teman mendukung teman" dan literasi digital (Başar et al., 2021).



PENCEGAHAN PERNIKAHAN DINI DAN KEHAMILAN REMAJA

3. Kegiatan Keagamaan

- Kegiatan keagamaan yang dipahami secara komprehensif berperan penting dalam membentuk karakter dan moral remaja.
- Mengembangkan nilai-nilai keteladanan, kesabaran, dan perencanaan hidup, termasuk kesucian dalam hubungan sebelum menikah.
- Mendapat dukungan dari tokoh agama yang menjadi panutan dan bisa memberikan pencerahan tentang pentingnya kesiapan mental dan finansial sebelum menikah.
- Forum kajian remaja di masjid, gereja, atau tempat ibadah lainnya dapat menjadi wadah berbagi, belajar, dan memperkuat iman untuk menolak dorongan pernikahan dini.
- Menghargai norma dan budaya (WHO, 2020)



PENCEGAHAN PERNIKAHAN DINI DAN KEHAMILAN REMAJA

4. Kegiatan Sosial Remaja

Kegiatan sosial memberikan remaja ruang untuk mengembangkan diri, mengenal potensi, dan belajar bertanggung jawab atas masa depannya. Misalnya:

- **Volunteering** (kegiatan sosial kemasyarakatan): seperti menjadi relawan posyandu remaja, penyuluh stunting, atau kader kesehatan remaja.
- **Kegiatan kewirausahaan remaja**: pelatihan keterampilan menjahit, membuat konten, digital marketing untuk membantu remaja merasa produktif dan tidak tergesa menikah.
- **Forum remaja**: seperti PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja), menjadi wadah penting pembinaan dan pertukaran gagasan untuk menunda pernikahan.



PERAN ORANG TUA

Mengapa Orang Tua Berperan Penting?

- Orang tua adalah sumber informasi pertama dan paling dipercaya oleh remaja tentang kehidupan dan masa depan mereka (Bekele et al., 2022).
- Komunikasi yang sehat antara orang tua dan anak membantu mencegah risiko perilaku seksual berisiko dan pernikahan dini (Fauziah & Khairani, 2024).
- Remaja yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Singh, V. et al., 2021).



TIPS

1. Bicarakan Secara Terbuka dan Jujur

Remaja butuh ruang aman untuk bertanya. Orang tua yang terbuka soal reproduksi dan seksualitas bisa mencegah anak mencari info dari sumber yang salah (Bekele et al., 2022).

2. Dengarkan dan Beri Dukungan Emosional

Pendekatan empatik membuat anak lebih nyaman berbagi, serta memperkuat kesehatan mental mereka (Singh, V. et al., 2021).

3. Edukasi tentang Bahaya Pernikahan Dini

Pernikahan dini mengganggu pendidikan, kesehatan, dan masa depan remaja. Diskusi terbuka membantu mereka memahami risikonya (Fauziah & Khairani, 2024).



TIPS

4. Bangun Hubungan Positif dengan Gaya Asuh yang Sehat

Gaya pengasuhan penuh kasih terbukti meningkatkan stabilitas emosi dan memperkuat kesehatan mental anak (Singh, V. et al., 2021).

5. Tingkatkan Pengetahuan Orang Tua

Orang tua yang memahami topik kesehatan reproduksi dan mental bisa memberi edukasi yang benar dan mencegah kesalahpahaman (Singh, D.R. et al., 2023).

6. Jadilah Teladan yang Baik

Tindakan orang tua sehari-hari akan menjadi cermin dan panutan anak dalam bersikap dan mengambil keputusan (Singh, V. et al., 2021).



BERENCANA ITU KEREN !

REFERENSI

SCAN ME



