

## Tim PkM Unjaya Wujudkan Generasi Remaja Sehat dan Cerdas Berbasis Sekolah

RIO ARDIAN - SLEMAN.XPRESS.CO.ID

Oct 16, 2024 - 19:55



*Tim PkM Unjaya saat memberikan edukasi mewujudkan remaja sehat dan cerdas di SMPN 3 Kalasan, Rabu (16/10/2024)/Foto: Tim PkM Unjaya.*

**Sleman** - Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (Unjaya) mengambil langkah inovatif untuk menciptakan generasi remaja sehat dan cerdas di lingkungan sekolah. Melalui

serangkaian program edukasi pencegahan anemia, kesehatan reproduksi, higiene menstruasi hingga keterampilan bantuan hidup dasar (BHD), Tim PKM Unjaya hadir untuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Kalasan di Jalan Sidokerto, Purwomartani, Kalasan, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), Rabu (16/10/2024).

Tim pengabdian terdiri atas dosen-dosen dari Program Studi (Prodi) Ilmu Keperawatan (PSIK) S-1 dan Profesi Ners Unjaya, yaitu Dwi Susanti, M.Kep., Dwi Yati, M.Kep., Khristina Dias Utami, M.PH., Masta Hutasoit, M.Kep., dan Miftafu Darussalam, M.Kep., Sp.Kep.MB., yang siap membagikan ilmu mereka kepada para siswa.

Kegiatan ini diapresiasi oleh Kepala Sekolah (Kepsek) SMPN 3 Kalasan Slamet Riyadi, M.Pd., yang menyebutnya sebagai langkah penting Unjaya dalam memenuhi kebutuhan generasi muda akan pemahaman kesehatan yang komprehensi, demi terciptanya generasi yang kuat, sehat dan peduli.



Program ini memberikan dampak positif bagi siswa, seperti yang disampaikan Kirana Setiawati dan Ayumi Yasmine Abiwardani, siswi kelas 9D. Menurut mereka, informasi yang diberikan menambah wawasan pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan dalam menghadapi situasi darurat.

Masta Hutasoit menuturkan, Unjaya sebagai perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk memadukan keunggulan akademis dengan nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani. "Unjaya selalu berada di garda depan untuk menghadapi tantangan demi menjaga ketahanan nasional," ujarnya.

Masta juga menekankan pentingnya pendekatan yang relevan dengan perkembangan remaja masa kini yang adaptif terhadap teknologi. "Media video animasi adalah alat yang sangat efektif untuk menyampaikan pesan edukasi kepada remaja," ungkapnya.





Program pengabdian ini berfokus pada empat tujuan utama, yakni pertama edukasi kesehatan reproduksi yang disampaikan oleh Khristina Dias Utami. Menggunakan video animasi yang interaktif, siswa diperkenalkan pada konsep kesehatan reproduksi dan pencegahan infeksi menular seksual sejak dini. Metode ini mempermudah mereka memahami isu penting dengan cara yang relevan.

Kedua, edukasi higiene menstruasi yang dijelaskan oleh Masta Hutasoit. Para siswi didorong untuk menjaga kebersihan saat menstruasi, edukasi terkait manajemen kebersihan menstruasi dapat membantu remaja putri merawat dirinya dengan lebih baik selama siklus ini.

Ketiga, edukasi tentang anemia yang dibawakan oleh Dwiyati dan Dwi Susanti. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja, terutama siswi, akan pentingnya menjaga kesehatan dengan mencegah anemia. Para siswa diberi edukasi untuk memahami pentingnya asupan gizi dan konsumsi tablet tambah darah.



Dan, keempat, Pelatihan BHD yang diberikan oleh Miftahu Darussalam dan Ferianto, M.Kep. Program yang sangat menarik ini mengajarkan keterampilan praktis bagi siswa dan melatih kesiapan, kepekaan dan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi darurat, seperti serangan jantung atau kecelakaan serius, dengan sigap sehingga mampu menyelamatkan nyawa. Pelatihan ini sekaligus mengembangkan rasa tanggung jawab sosial dan empati siswa.



**Pentingnya Edukasi Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja**

Remaja merupakan masa peralihan penting dari anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini, banyak tantangan kesehatan dan sosial yang harus dihadapi, termasuk risiko kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi tidak aman dan infeksi menular seksual (IMS), seperti human immunodeficiency virus (HIV)/acquired immune deficiency syndrome (AIDS).

Kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam melindungi diri pada usia ini dapat memperbesar risiko tersebut.

Centers for Disease Control (CDC) melaporkan peningkatan penyakit menular seksual seperti sifilis, gonore dan klamidia secara global sehingga edukasi kesehatan reproduksi menjadi sangat penting untuk menjaga generasi muda.



### **Pentingnya Higiene Menstruasi untuk Kesehatan Remaja Putri**

Memasuki pubertas, remaja putri mulai mengalami menstruasi sebagai salah satu tanda kedewasaan biologis.

Menjaga kebersihan saat menstruasi, atau yang disebut dengan menstrual hygiene, merupakan langkah penting dalam mencegah infeksi saluran kemih dan reproduksi.

Sayangnya, banyak remaja masih menganggap topik ini tabu sehingga tidak mencari informasi atau kurang menjaga kebersihan.

Pendekatan ini juga mengikis stigma tentang menstruasi, mendorong keterbukaan untuk memperoleh informasi kesehatan.





### **Mencegah Anemia pada Remaja Putri**

Menstruasi dapat meningkatkan risiko anemia pada remaja putri, terutama bila asupan zat besi dalam makanan kurang terpenuhi.

Anemia ini berdampak pada produktivitas, pertumbuhan, daya tahan tubuh dan berpotensi menimbulkan efek jangka panjang seperti risiko bayi berat lahir rendah (BBLR), prematuritas, angka kematian perinatal dan risiko kematian maternal.

Pemahaman tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan nutrisi seimbang menjadi langkah pencegahan penting yang harus diajarkan sejak dini.



### **Pentingnya Pelatihan BHD pada Remaja**

Keterampilan BHD, termasuk teknik Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR) dan penggunaan Automated External Defibrillator (AED), sangat bermanfaat bagi remaja, yang sering terlibat dalam aktivitas berisiko seperti olahraga ekstrem.

Kemampuan memberikan BHD dapat menjadi faktor penentu dalam situasi darurat yang mengancam nyawa. BHD dapat menjadi keterampilan yang sangat berharga dalam situasi darurat yang melibatkan serangan jantung, tenggelam atau kecelakaan serius lainnya.

Pelatihan BHD memiliki tujuan jangka panjang untuk membentuk generasi yang siap dan peduli terhadap keselamatan diri serta orang lain.

Pendekatan ini, misalnya BHD penanganan kegawatan/henti jantung, juga memiliki relevansi dengan upaya memperkuat ketahanan nasional.

Layaknya situasi darurat jantung yang membutuhkan tindakan cepat, akurat dan koordinasi yang solid, ketahanan nasional juga menuntut respons yang sigap, kebijakan yang tepat dan sinergi kuat dari seluruh elemen masyarakat.