

ASUHAN KEBIDANAN PADA REMAJA

Sri Handayani, M.Keb.



Biografi Penulis



Sri Handayani, M.Keb.
Email: srikurniawan87@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Penulis merupakan putri kelima dari enam bersaudara, lahir di Lombok Tengah, 31 Desember 1986. Riwayat pendidikan, D3 Kebidanan lulus tahun 2008 dari STIKes Ngudi Waluyo Ungaran, kemudian melanjutkan pendidikan D4 Kebidanan di tempat yang sama dan lulus tahun 2010. Tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikan Strata Dua di Prodi S2 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran dan lulus tahun 2016. Sekarang penulis aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram.

Riwayat Pekerjaan

Tahun 2009-2010 penulis pernah bekerja sebagai bidan desa di wilayah Kerja Kabupaten Sumbawa Besar. Tahun 2010-2019 sebagai dosen dan sekretaris Prodi Kebidanan Jenjang D3 STIKes Yarsi Mataram. Tahun 2020 sampai sekarang sebagai dosen dan sekretaris Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram.

ASUHAN KEBIDANAN PADA REMAJA

Masa remaja merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, yaitu masa peralihan dari anak menuju dewasa. Pada tahap ini, anak mengalami percepatan pertumbuhan, perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis. Oleh karenanya, remaja sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan, khususnya bidan sangat dibutuhkan. Buku ini terdiri dari delapan bab dan diharapkan bisa menambah pengetahuan mahasiswa kebidanan dan dosen dalam memberikan asuhan kebidanan pada remaja". Delapan bab dalam buku ini adalah bab 1 berisi tentang Konsep Dasar Kesehatan Reproduksi Remaja, bab 2 berisi tentang Pubertas, bab 3 berisi tentang Perilaku Pola Hidup Sehat pada Remaja, bab 4 berisi tentang Masalah Gizi pada Remaja, bab 5 berisi tentang Gangguan Menstrusi pada Remaja, bab 6 berisi tentang Narkoba, Psicotropika, dan Zat Adiktif Lainnya, bab 7 berisi tentang Infeksi Menular seksual dan HIV/AIDS, dan bab 8 berisi tentang Skrining Kesehatan pada Remaja.



**eureka
media aksara**
Anggota IKAPI

☎ 0858 5343 1992
✉ eurekamediaaksara@gmail.com
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-5896-60-1



9 786235 896601

ASUHAN KEBIDANAN PADA REMAJA

Sri Handayani, M.Keb



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

ASUHAN KEBIDANAN PADA REMAJA

Penulis : Sri Handayani, M.Keb.

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Hikmah Millenia Saputri

ISBN : 978-623-5896-60-1

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JANUARI 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi :
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel :eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan kesempatan sehingga saya dapat menyelesaikan buku yang berjudul “Asuhan Kebidanan pada Remaja”.

Buku ini berisi materi tentang permasalahan pada remaja dan upaya mengatasinya, yang dirangkum dan dipadukan dengan berbagai referensi penelitian terkait lainnya. Penulisan buku ini disusun dalam tata kalimat dan bahasa yang mudah dimengerti.

Buku ini terdiri dari delapan bab. Bab 1 berisi tentang Konsep Dasar Kesehatan Reproduksi Remaja, bab 2 berisi tentang Pubertas, bab 3 berisi tentang Perilaku Pola Hidup Sehat pada Remaja, bab 4 berisi tentang Masalah Gizi pada Remaja, bab 5 berisi tentang Gangguan Menstrusi pada Remaja, bab 6 berisi tentang Narkoba, Psiktropika, dan Zat Adiktif Lainnya, bab 7 berisi tentang Infeksi Menular seksual dan HIV/AIDS, dan bab 8 berisi tentang Skrining Kesehatan pada Remaja.

Semoga hadirnya buku ini dapat memberikan manfaat dan dapat digunakan oleh mahasiswa kesehatan, dosen kebidanan dan seluruh masyarakat, khususnya remaja.

Mataram, Desember 2021

Sri Handayani, M.Keb.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 KONSEP DASAR KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA ..1	
A. Remaja.....	1
B. Kesehatan Reproduksi Remaja.....	2
BAB 2 PUBERTAS.....	8
A. Pengertian.....	8
B. Tahapan Pubertas.....	8
C. Perubahan pada Masa Pubertas.....	9
D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pubertas.....	18
BAB 3 PERILAKU POLA HIDUP SEHAT PADA REMAJA.....	20
A. <i>Personal Hygiene</i>	20
B. Gizi Seimbang.....	24
C. Imunisasi Remaja.....	44
BAB 4 MASALAH GIZI REMAJA.....	59
A. Anemia.....	59
B. Keurangan Energi Kronis (KEK).....	64
C. Obesitas.....	67
D. Gangguan Makan Remaja.....	70
BAB 5 GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA.....	75
A. <i>Amenorhea</i>	75
B. <i>Pre Menstrual Syndrome</i>	79
C. <i>Dysmenorhea</i>	84
BAB 6 NARKOTIKA, PSIKOTROPIKA, DAN ZAT ADIKTIF LAINNYA.....	94
A. Ketergantungan NAPZA.....	94
B. Ketergantungan Merokok.....	108
C. Minuman Keras.....	115
D. Upaya Penanganan Pemakai Zat Adiktif.....	119
BAB 7 INFEKSI MENULAR SEKSUAL DAN HIV/AIDS.....	122
A. Infeksi Menular Seksual (IMS).....	122
B. HIV/AIDS.....	131
BAB 8 SKRINING KESEHATAN PADA REMAJA.....	136
A. Anamnesis.....	136
B. Pemeriksaan Fisik.....	141
C. Pemeriksaan Penunjang.....	142
DAFTAR PUSTAKA.....	161
TENTANG PENULIS.....	174

BAB 1

KONSEP DASAR KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

A. Remaja

1. Pengertian

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Undang-undang (UU) Perkawinan no. 16 tahun 2019, anak dianggap sudah remaja apabila cukup matang untuk menikah, yaitu umur 19 tahun baik untuk perempuan maupun laki-laki.

Masa remaja merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, yaitu masa peralihan dari anak menuju dewasa. Pada tahap ini, anak mengalami percepatan pertumbuhan, perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis. Oleh karenanya, remaja sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial (Iskandarsyah, 2006).

2. Tahapan Usia Remaja

Menurut Iskandarsyah (2006), tahapan usia remaja sebagai berikut:

a. Remaja awal/dini (*early adolescence*): 11-13 tahun

Ciri-ciri masa remaja awal adalah:

- 1) Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya,
- 2) Tampak dan merasa ingin bebas,

BAB 2 | PUBERTAS

A. Pengertian

Puber adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana anak akan mengalami perubahan-perubahan khususnya menyangkut fisik, psikis, jiwa, dan pematangan fungsi organ reproduksi (Kemenkes RI, 2019).

Pubertas berarti 'usia kedewasaan', dimana menunjuk pada perubahan fisik daripada perubahan perilaku yang terjadi pada saat individu secara seksual menjadi matang dan mampu memberikan keturunan (Hurlock, 1999:184).

Pubertas (*puberty*) adalah suatu periode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi dengan pesat terutama pada awal masa remaja. Kematangan seksual merupakan suatu rangkaian perubahan pada ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder (Desmita, 2010:1992).

B. Tahapan Pubertas

Pada umumnya, awal periode pubertas dimulai pada usia 10-14 tahun pada perempuan dan 12-16 tahun pada laki-laki. Pubertas terdiri atas beberapa tahapan, sebagai berikut (Kusmiati dkk, 2018):

1. Tahap Prapubertas

Tahap ini disebut juga tahap pematangan yaitu pada satu atau dua tahun terakhir masa kanak-kanak. Pada masa ini, anak dianggap sebagai "prapuber", sehingga ia tidak disebut seorang anak dan tidak pula seorang remaja. Pada tahap ini, ciri-ciri seks sekunder mulai tampak, namun

BAB 3 | PERILAKU POLA HIDUP SEHAT PADA REMAJA

A. *Personal Hygiene*

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

a. Pengertian

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Kemenkes RI, 2019).

Beberapa PHBS berhubungan erat dengan gizi (misalnya makan beraneka ragam makanan, minum Tablet Tambah Darah (TTD), mengonsumsi garam periodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin A) dan tentang kesehatan lingkungan (seperti membuang sampah pada tempatnya dan membersihkan lingkungan) (Kemenkes RI, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara sikap PHBS terhadap status gizi remaja. Semakin sadar akan perilaku hidup bersih dan sehat maka status gizi remaja juga akan semakin baik (Damayanti, 2020).

b. PHBS di sekolah

PHBS di sekolah meliputi (Kemenkes RI, 2019):

- 1) Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir
- 2) Mengonsumsi jajanan sehat yang tidak mengandung garam, gula, dan lemak dosis tinggi di kantin sekolah
- 3) Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- 4) Olahraga yang teratur
- 5) Memberantas jentik nyamuk

BAB 4 | MASALAH GIZI REMAJA

Masalah gizi pada remaja berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang berkaitan erat dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja. Masalah gizi yang sering dialami remaja adalah anemia, obesitas, Kekurangan Energi Kronis (KEK), dan gangguan makan (anoreksia nervosa dan bulimia nervosa).

A. Anemia

1. Pengertian

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari normal (WHO, 2011). Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak sehingga berjalan sesuai fungsinya. Kekurangan oksigen menyebabkan gejala kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah.

Remaja putri lebih rentan mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki (Nurrahman, 2020). Hal ini disebabkan oleh (Kemenkes RI, 2020):

- a. Remaja putri mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan banyak darah.

Selama menstruasi, seorang remaja putri kehilangan zat besi sebanyak 12,5-15 mg perbulan atau 0,4-0,5 mg zat besi perhari sehingga dalam masa *growth spurt*, remaja putri lebih berisiko mengalami defisiensi zat besi (Fe).

BAB 5 | GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA

A. Amenorhea

1. Pengertian

Amenorea adalah tidak adanya menstruasi spontan pada wanita usia reproduksi (Golden dan Carlson, 2008).

2. Jenis-jenis

a. Amenorea primer

Amenorea primer adalah amenorea yang terjadi pada remaja yang diharapkan sudah memiliki periode yang teratur (Golden dan Carlson, 2008).

b. Amenorea sekunder

Amenorea sekunder adalah amenorea pada pasien yang telah membentuk siklus menstruasi yang teratur dan belum haid lebih dari 3 bulan (Golden dan Carlson, 2008).

3. Penyebab

Penyebab amenorea primer terbanyak adalah kelainan genetik yaitu sekitar 43% dan penyebab terkecil adalah *hymen imperforate*, *Androgen Insensitivity Syndrom* (AIS), Hiperplasia Adrenal Kongenital (HAK), dan penyakit susunan saraf pusat yang masing-masing diketahui frekuensinya adalah sekitar 1%.

BAB 6

NARKOTIKA, PSIKOTROPIKA, DAN ZAT ADIKTIF LAINNYA

Komponen Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) dalam SDKI 2017 adalah memiliki informasi tentang kebiasaan atau perilaku berisiko terhadap kesehatan pada remaja. Perilaku tersebut adalah merokok, minum-minuman beralkohol, dan penggunaan obat terlarang atau Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya.

A. Ketergantungan NAPZA

Napza merupakan kepanjangan dari Narkotika, Psikotropika, dan zat adiktif lainnya.

1. Narkotika

a. Definisi

Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang “Narkotika”, narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, dan dapat menimbulkan ketergantungan, yang dibedakan ke dalam golongan-golongan tertentu.

b. Penggolongan Narkotika

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2021 tentang “Perubahan Penggolongan Narkotika”, narkotika terbagi menjadi tiga golongan, sebagai berikut:

BAB 7 | INFEKSI MENULAR SEKSUAL DAN HIV/AIDS

A. Infeksi Menular Seksual (IMS)

1. Pengertian

Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual, baik melalui vagina, mulut, maupun anus. Infeksi tersebut dapat disebabkan oleh bakteri (misalnya sifilis), jamur, virus (misalnya herpes, HIV), atau parasit (misalnya kutu) (BKKBN, 2015).

2. Kelompok Berisiko Tertular IMS

Semua orang yang sudah pernah melakukan hubungan seksual berisiko tertular IMS. Risiko tersebut akan lebih tinggi pada orang yang:

- a. Melakukan hubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan (multipartner).
- b. Melakukan hubungan seksual dengan seseorang yang multipartner
- c. Melakukan hubungan seksual tanpa pengaman (kondom).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang terinfeksi IMS lebih banyak yang tidak konsisten memakai kondom yaitu 57.7%, dibanding dengan responden yang konsisten memakai kondom (47.3%), sebaliknya responden yang tidak IMS lebih banyak yang konsisten menggunakan kondom (52,7%) dibanding dengan responden yang tidak konsisten menggunakan kondom (42,3%) (Nari dkk, 2015).

3. Perlunya Remaja Mendapatkan Pengetahuan tentang IMS

Remaja dianggap belum cukup memiliki pengetahuan yang komprehensif tentang pemeliharaan kesehatan

BAB 8 | SKRINING KESEHATAN PADA REMAJA

Pelayanan skrining kesehatan pada remaja dilakukan melalui anamnesis, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan penunjang (Kemenkes RI, 2021).

A. Anamnesis

1. Anamnesis Umum

Anamnesis adalah suatu kegiatan wawancara antara tenaga kesehatan dan klien untuk memperoleh informasi tentang keluhan, penyakit yang diderita, riwayat penyakit, dan faktor risiko pada remaja.

Anamnesis umum yang ditanyakan adalah:

a. Keluhan Utama

Keluhan utama adalah keluhan atau sesuatu yang dirasakan oleh pasien yang mendorong pasien mencari layanan kesehatan (tujuan memeriksakan diri). Misalnya: telat haid dari biasanya.

b. Riwayat Penyakit Sekarang (RPS)

Hal-hal yang perlu ditanyakan pada riwayat penyakit sekarang antara lain:

- 1) Penjelasan dari keluhan utama, mendeskripsikan perkembangan gejala dari keluhan utama tersebut. Dimulai saat pertama kali pasien merasakan keluhan.
- 2) Menemukan adanya gejala penyerta dan mendeskripsikannya (lokasi, durasi, frekuensi, tingkat keparahan, serta faktor-faktor yang memperburuk dan mengurangi keluhan).

DAFTAR PUSTAKA

- Abednego, HM. 1998. *Kemitraan Dalam Pelaksanaan Strategi Nasional Penanggulangan AIDS*. Jakarta: Depkes RI.
- Afriany A. Gender dan Tingkat Nyeri Dismenore: Apakah Dukungan Sosial dan Kecemasan Ikut Berpengaruh?. *An Nisa'* Vol. 12, No. 2, Desember 2019, pp. 664-671.
- Andrews, G. Buku ajar kesehatan reproduksi wanita. Jakarta: EGC, 2009. Thomas, T. *Facelift 10-menit*. Jakarta: ESENSI, 2004.
- Astuti I, Lela. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Dismenore pada Remaja Putri . *PINLITAMAS 1* Vol 1, No.1 Oktober 2018.
- Azwar A. 2000. *Kesehatan Reproduksi Remaja di Indonesia (Adolescent Reproductive health in Indonesia)*.
- Babar Ali, et al. (2015). *Aromatherapy*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Bastani, F & Sara H. Effects of a web based lifestyle deucation on general health and severity of the symptoms of (PMS) among female student: a randomized controlled trial. *Elsevier*, 46, 3356-3362, 2012.
- Batmanghelidj, F. (2007). *Air untuk menjaga kesehatan dan menyembuhkan penyakit*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bhargava, A. et al., 2001. Dietary Intakes and Socioeconomic Factors are Associated with The Hemoglobin Concentration of Bangladesh Women. *Am J Clin Nutr*, vol 131, p:758-764.
- BKKBN, BPS, Kemkes RI, USAID. 2018. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- BKKBN. 2009. *Pedoman Penanggulangan Masalah Kesehatan Reproduksi melalui Program KB Nasional*. Jakarta: BKKBN.
- BKKBN. 2012. *Buku Suplemen Bimbingan Teknis Kesehatan Reproduksi Infeksi Menular Seksual dan HIV/AIDS*. Jakarta: BKKBN.
- BNN RI. 2012. *Pencegahan dan Penanggulangan Narkoba bagi Remaja*. Jakarta: BNN RI.

- Williams, Lippincott & Lippincott Wilkins. 2009. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 8th Edition*. ACSM's Publisher, Philadelphia, USA.
- World Health Organization. (2018). *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents*. Retrieved from <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/273792/9789241508414-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/273792/9789241508414-eng.pdf?ua=1>
- Wulandari P, Aini DN, Astuti SW. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Siswi di SMPN 31 Semarang *Jurnal Keperawatan Volume 6 Nomor 2*. 118 Juli 2015: 117 - 122.
- Yuliana. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Menarche pada Remaja di MTS Miftahul Huda Tulungasahan Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Holistik Volume 5, No. 1* (2011).
- Zaki, I., Sari, H. P. dan Farida. 2017. Asupan zat gizi makro dan lingkaran lengan atas pada remaja putri di kawasan perdesaan kabupaten banyumas. *Pangan, Gizi dan Kesehatan*, 7(1), pp. 435-441. Diakses dari: jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/article/viewFile/535/44 2%0.
- Zumaroh, Budianti RE. Perilaku Konsumsi Minuman Keras pada Remaja di Desa Kunir Kecamatan Keling Kabupaten Jepara. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 1, No. 4-Oktober, 2015.

TENTANG PENULIS

SRI HANDAYANI, M.KEB.

Email:srikurniawan87@gmail.com



Riwayat Pendidikan

Penulis merupakan putri kelima dari enam bersaudara, lahir di Lombok Tengah, 31 Desember 1986. Riwayat pendidikan, D3 Kebidanan lulus tahun 2008 dari STIKes Ngudi Waluyo Ungaran, kemudian melanjutkan pendidikan D4 Kebidanan di tempat yang sama dan lulus tahun 2010. Tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikan Strata Dua di Prodi S2 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran dan lulus tahun 2016. Sekarang penulis aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram.

Riwayat Pekerjaan

Tahun 2009-2010 penulis pernah bekerja sebagai bidan desa di wilayah Kerja Kabupaten Sumbawa Besar. Tahun 2010-2019 sebagai dosen dan sekretaris Prodi Kebidanan Jenjang D3 STIKes Yarsi Mataram. Tahun 2020 sampai sekarang sebagai dosen dan sekretaris Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram.