

# Stunting & Kesehatan Reproduksi **REMAJA**



# TIM PENYUSUN

## Kesehatan Reproduksi dan Stunting pada Remaja

- Ketua : Dr. Ike Anggraeni G, SKM.,M.Kes
- Tim Penyusun : Masithah, SKM., M.Kes  
Rahmi Susanti, SKM.,M.Kes  
Drs. Ismail, AB.,M.Kes



# DAFTAR ISI

Tim Penyusun	i
Daftar isi	ii
Mengenal Stunting pada Remaja	1
Kesehatan Reproduksi untuk Masa Depan	8
Pencegahan Pernikahan Dini untuk	16
Mengurangi Risiko Stunting	
Referensi	22



# Stunting

## Definisi



Stunting atau pendek merefleksikan keadaan kurang nutrisi yang berlangsung sejak lama (kronis). Stunting dapat terjadi apabila anak atau remaja tidak mendapatkan asupan gizi yang baik, menderita penyakit infeksi atau keduanya. Hal ini dapat terlihat apabila anak atau remaja memiliki tinggi badan di bawah standar dari tinggi badan anak atau remaja seusianya. Maka dari itu penting untuk memperhatikan nutrisi selama masa anak dan remaja

## Asupan Nutrisi



Masa anak sampai remaja (5-19 tahun) merupakan masa transisi dalam siklus kehidupan. Masa ini merupakan kesempatan untuk meningkatkan perilaku nutrisi yang optimal, karena kebiasaan yang baik dapat mempengaruhi kesehatan pada periode waktu ini.

Stunting pada remaja dapat terjadi akibat kurang optimalnya pertumbuhan selama 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yaitu sejak dalam kandungan hingga berusia 2 tahun. Setelah masa 1000 HPK ini, sulit untuk mengejar ketertinggalan tinggi badan dan sepenuhnya bersih dari dampak stunting.

# Pendek atau Stunting ?

## Pendek

- Genetik dari orang tua
- Perlambatan pertumbuhan atau pubertas terlambat
- Akan mengalami lonjakan di akhir masa sekolah menengahnya
- Terjadi karena alasan medis tertentu, misal : penyakit radang usus pada anak, gangguan tiroid, penyakit celiac, atau kekurangan hormon pertumbuhan
- Tidak ada gangguan perkembangan

## Stunting

- Kurang gizi kronik
- Stunting bisa menyebabkan infeksi berulang hingga stimulasi otak yang
- Sekali si anak terkena stunting, maka tumbuh kembangnya akan bermasalah
- Tubuhnya tidak akan bertambah tinggi, sistem kekebalan tubuh lemah dan cenderung tidak pintar



# Dampak Stunting

- Kesehatan fisik
- Rendahnya perkembangan kognitif
- Terhambatnya perkembangan motorik
- Menurunnya prestasi belajar

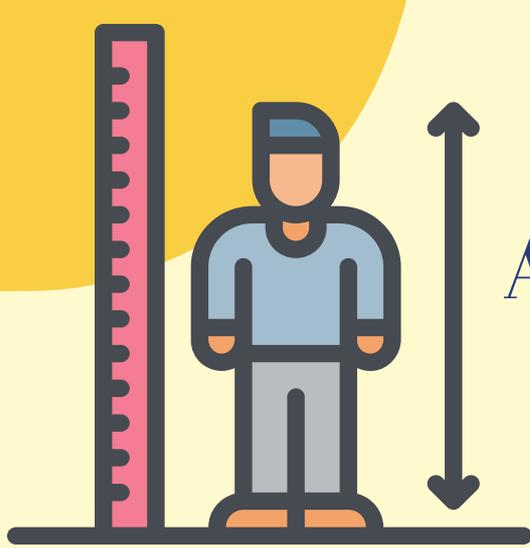
# Peran Remaja

Pertumbuhan yang sangat pesat di masa remaja merupakan kesempatan untuk mengejar ketertinggalan pertumbuhan



Remaja sangat rentan terhadap permasalahan gizi, sebagian karena pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja yang cepat selama masa pubertas meningkatkan kebutuhan gizi mereka. Ketiadaan nutrisi yang memadai merupakan risiko merusak periode pertumbuhan dan perkembangan yang penting ini. Lebih penting lagi, kekurangan gizi terjadi ketika orang tidak menyerap nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi, pertumbuhan, dan pemeliharaan sistem kekebalan yang sehat atau menggunakan atau mengeluarkannya lebih cepat daripada yang dapat diganti. Gizi merupakan faktor penting untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan remaja yang optimal, dan tanpa gizi yang optimal, stunting dapat terjadi dan dapat bertahan hingga dewasa.

Kekurangan gizi pada kelompok usia remaja dapat menunda pematangan seksual, memperlambat pertumbuhan dan mengurangi kemampuan belajar anak/remaja, menurunkan kinerja dan prestasi sekolah. Sementara kelebihan berat badan dan obesitas pada usia ini cenderung bertahan hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit kronis dalam jangka pendek dan panjang.



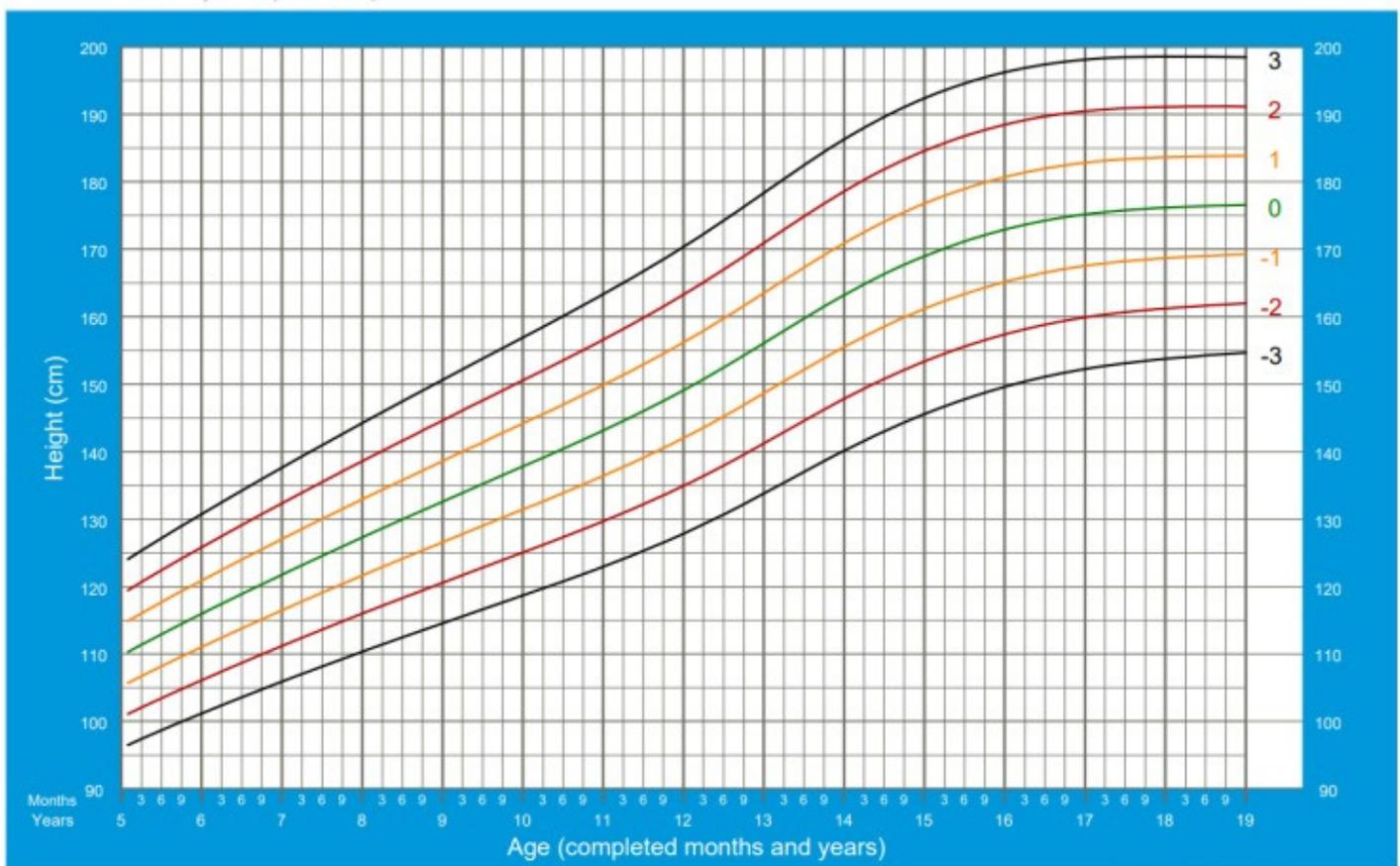
# Apakah saya mengalami stunting?

Stunting didefinisikan dengan kondisi pada anak yang memiliki tinggi badan kurang jika dibandingkan dengan umurnya atau rendahnya Z-score tinggi badan (TB) terhadap usia (U) (TB/U). Berdasarkan cut off point dari World Health Organization (WHO), remaja dikatakan stunting apabila Z-score TB/U lebih kecil dari 2 SD (Standar Deviasi), dalam tabel WHO remaja dikatagorikan stunting jika tinggi badan berdasarkan umur berada di bawah garis merah dengan tanda -2.

# Tabel tinggi badan berdasarkan umur dari WHO untuk anak laki-laki dan perempuan

## Height-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)

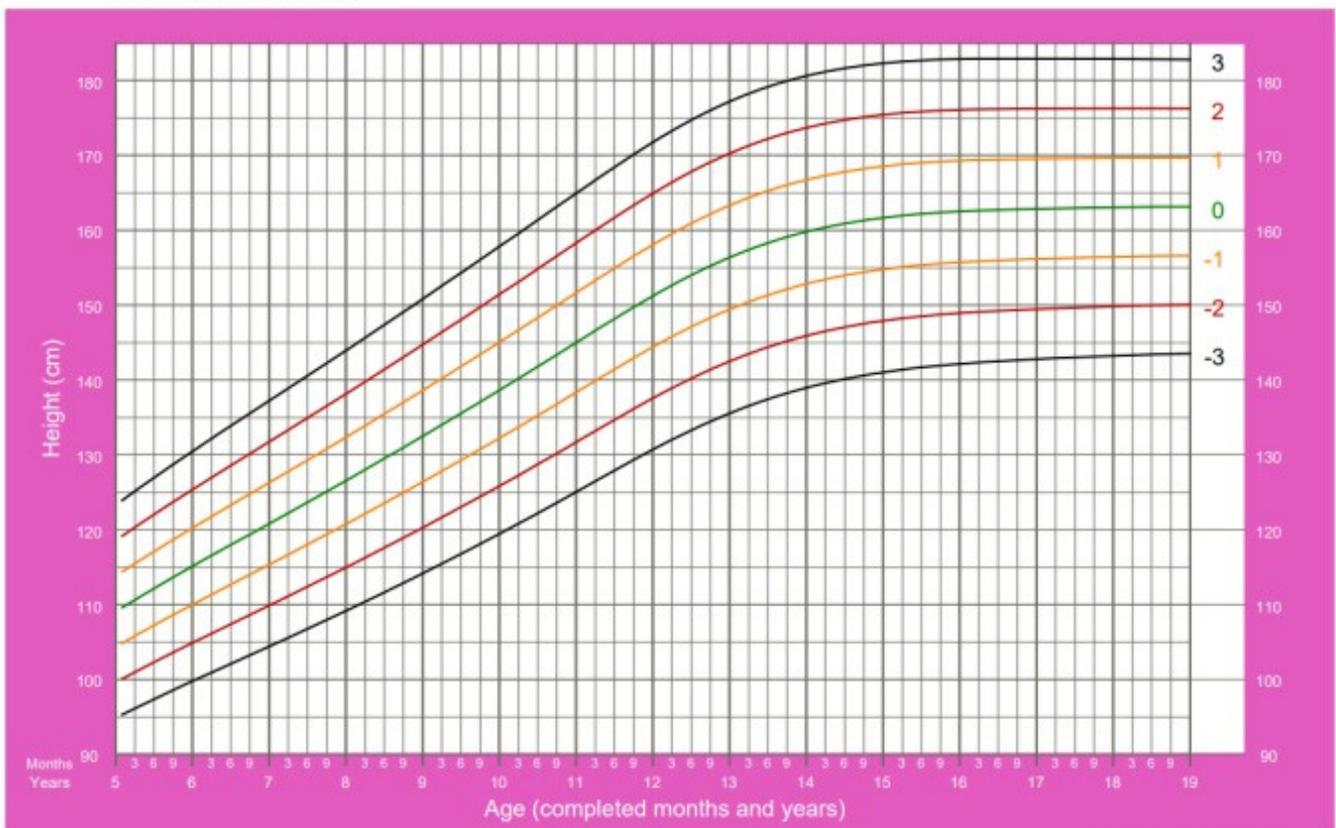


2007 WHO Reference

# Tabel tinggi badan berdasarkan umur dari WHO untuk anak perempuan

## Height-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

# Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Masa Depan



# Sistem Reproduksi Laki-laki

## KELENJAR SEMINALIS

Berguna untuk memproduksi semencamgula. Ini berguna sebagai sumberkekuatan untuk sperma agar dapatbertahan hidup dan berenang mencariteler di dalam alat reproduksiperempuan. Pada saat ejakulasiseminal vesicle mengalirkan gulatersebut ke vas deferens

## KELENJAR PROSTAT

Kelenjar Prostat yang menghasilkancairan yang berisi zat makanan untukmenghidupi sperma.

## SALURAN SPERMA

Saluran sperma atau vas deferens.Saluran sperma dari testis menuju seminal vesicle atau kelenjar seminalis

## PENIS/ ZAKAR

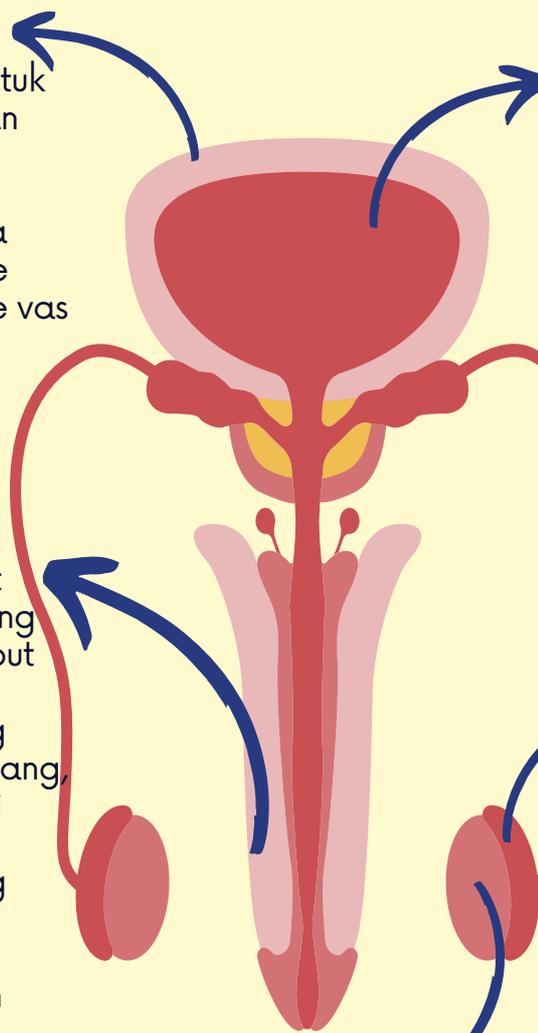
Penis/zakar berbentuk buak memanjangdan memiliki ujung berbentuk seperti helmdisebut Glans. Ujung penis ini dipenuhiserabut syaraf yang peka. Penis tidakmemiliki tulang, hanya daging yangdipenuhi dengan pembuluh darah. Penisdapat menegang yang disebut ereksi.Ereksi terjadi karena rangsangan yangmembuat darah dalam jumlah besarmengalir dan memenuhi pembuluh darahyang ada di dalam penis, dan membuatpenis menjadi besar, tegang dan keras.

## KANTUNG PELIR / BUAH ZAKAR

Kantung pelir (buah zakar) atau skrotum, yaitulapisan kulit yang agak berkerut membentukkantong yang menggelayung di belakang penis.Skrotum gunanya untuk mengontrol suhu daritestis, yaitu 6 derajat celcius lebih rendah darisuhu bagian tubuh lainnya agar testis dapatberfungsi menghasilkan sperma.

## PELIR / TESTIS

Pelir/testis berjumlah dua yang berbentukbulat lonjong dan menggantung padapangkal penis. Testis inilah yangmenghasilkan sel kelamin pria (sperma).



# Sistem Reproduksi Perempuan

## SALURAN TELUR

Dua saluran telur (tuba fallopi) yang terletak di sebelah kanan dan kiri rahim. Sel telur yang sudah matang atau yang sudah dibuahi akan disalurkan ke dalam rahim melalui saluran ini.

## RAHIM

Rahim (uterus) adalah tempat tumbuhnya janin hingga dilahirkan. Rahim dapat membesar dan mengecil sesuai kebutuhan (hamil dan setelah melahirkan).

## INDUNG TELUR

Dua indung telur (ovarium) kanan dan kiri. Ketika seorang perempuan lahir, ia sudah memiliki ovarium yang mempunyai sekitar setengah juta ova (cikal bakal telur). Tiap ova punya kemungkinan untuk berkembang menjadi telur matang. Dari sekian banyak ova, hanya sekitar 400 saja yang berhasil berkembang menjadi telur semasa usia produktif perempuan.

## VAGINA

Vagina (liang kemaluan/liang senggama), bersifat elastis dan dapat membesar serta memanjang sesuai kebutuhan fungsinya sebagai organ baik saat berhubungan seks, jalan keluarnya bayi saat melahirkan atau saluran keluarnya darah saat haid.

## LEHER RAHIM

Leher rahim semacam pintu masuk yang bisa terbuka menuju rahim, sehingga janin bisa keluar selama proses persalinan.

## MULUT RAHIM

Mulut rahim (cervix), saat berhubungan seks, sperma yang dikeluarkan penis laki-laki di dalam vagina akan masuk ke dalam mulut rahim hingga bertemu sel telur perempuan.

# Kesehatan Reproduksi Remaja

## Kesehatan Reproduksi ?

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan kesehatan yang sempurna baik secara fisik, mental, dan sosial dan bukan semata-mata terbebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi, serta prosesnya.

## Pubertas pada Remaja

Untuk laki-laki organ kelamin yang mulai berfungsi dan menghasilkan sperma dalam testis ditandai dengan mimpi basah

Untuk perempuan organ kelamin mulai berfungsi, produksi sel telur dimulai, rahim menjadi lebih kuat dan siap membuahi dan ditandai dengan menstruasi.



## Tips Menjaga & Merawat Organ Reproduksi Laki-laki

- Selalu cuci tangan sebelum dan sesudah buang air kecil
- Secara berkala guntinglah sedikit rambut di sekitar penis agar rapi dan tidak menyebabkan kelembaban
- Jangan malas untuk membersihkan daerah sekitar penis setiap kali mandi
- Hindari pemakaian celana dalam atau celana jeans yang ketat
- Mencukur bulu pubis, ketiak, atau wajah tidak berarti tubuh menjadi lebih bersih. Mencukur rambut ini merupakan pilihan demi kenyamanan yang dialami oleh masing-masing individu. Jika ingin mencukurnya, cukurlah dengan alat yang bersih dan steril, dan lakukan dengan hati-hati. Kenakan celana dalam yang terbuat dari katun.

# Tips Menjaga & Merawat Organ Reproduksi Perempuan

- Cuci tangan dengan sabun sebelum membersihkan organ seksual dan reproduksi, siapkan handuk/tisu untuk mengeringkan organ seksual dan reproduksi.
- Pilih celana dalam dari bahan katun yang mudah menyerap keringat.
- Setelah buang air, cuci tangan dengan sabun
- Hindari memakai celana yang terlalu ketat di wilayah selangkangan
- Setelah buang air besar (BAB) siramkan air dari arah depan (kemaluan) ke belakang anus dan jangan sebaliknya
- Saat haid ganti pembalut setiap terasa basah atau lebih dari 3 jam
- Hindari penggunaan sabun/cairan kimia khusus pembersih vagina
- Pemakaian pantyliner tidak dianjurkan setiap hari, jangan memilih pantyliner yang berparfum karena dapat menimbulkan iritasi kulit

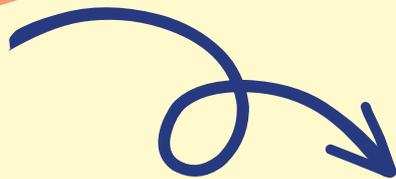
# Perilaku Berisiko Pada Remaja

Pada umumnya remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (high curiosity). Selain didorong juga oleh keinginan menjadi seperti orang dewasa menyebabkan remaja ingin mencoba melakukan apa yang sering dilakukan orang dewasa termasuk yang berkaitan dengan masalah seksualitas.

Tidak tersedianya informasi yang akurat dan benar tentang kesehatan reproduksi, memaksa remaja mencari akses dan melakukan eksplorasi sendiri. Hasilnya, remaja yang beberapa generasi lalu masih malu-malu kini sudah melakukan hubungan seks diusia dini, yakni 13-15 tahun. Kondisi tersebut cukup mengkhawatirkan mengingat perilaku tersebut dapat menyebabkan Kasus Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) yang selanjutnya memicu praktik aborsi yang tidak aman, penularan PMS dan HIV/AIDS, bahkan kematian

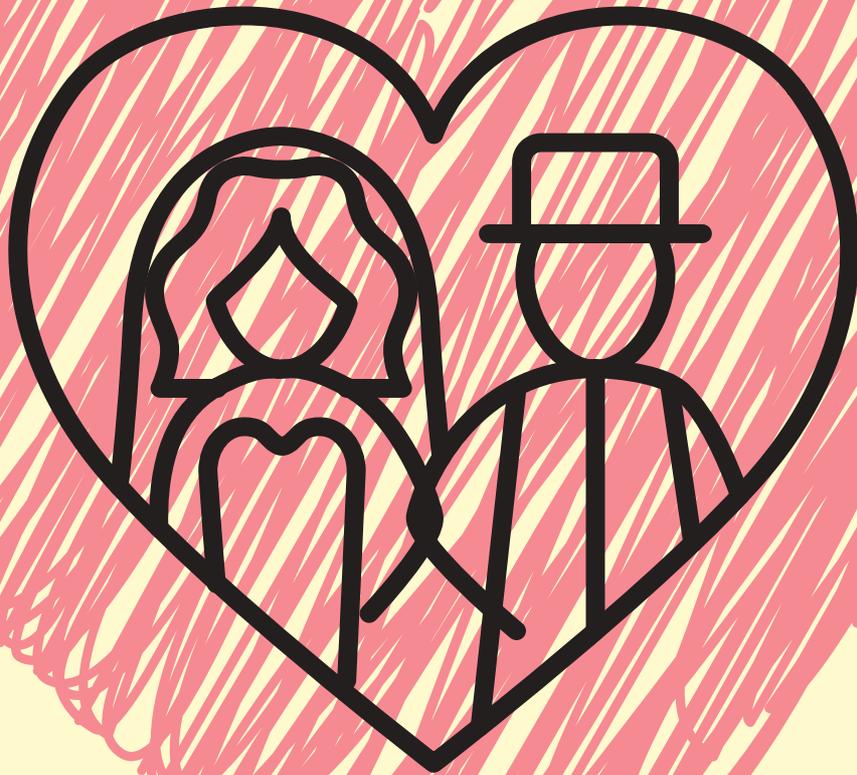
# Pentingnya **KESPRO** untuk Mencegah Stunting

Stunting merupakan kondisi di mana pertumbuhan anak terganggu, ditandai dengan tubuh pendek yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis. Balita stunting pada umumnya rentan terhadap penyakit, mempunyai kecerdasan yang di bawah normal serta produktivitasnya rendah. Kondisi ini menyebabkan tumbuh kembang anak tidak berlangsung secara optimal.



Ibu yang hamil pada usia di bawah 20 tahun meningkatkan risiko terjadinya stunting pada anak. Kurangnya pengetahuan remaja sebagai calon orang tua tentang pengasuhan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dapat meningkatkan risiko anak yang dilahirkan kelak mengalami gangguan pertumbuhan hingga stunting

**PENCEGAHAN PERNIKAHAN DINI UNTUK MENGURANGI RISIKO STUNTING**



# Pernikahan Dini

## Pernikahan Dini



Pernikahan Dini adalah pernikahan yang terjadi di usia dari seorang laki-laki atau perempuan yang masih berada dalam batas minimum yang telah ditentukan oleh Undang-Undang, yakni anak dibawah 21 tahun bagi perempuan dan dibawah 25 bagi laki-laki

## Kenapa Terjadi Pernikahan Dini?

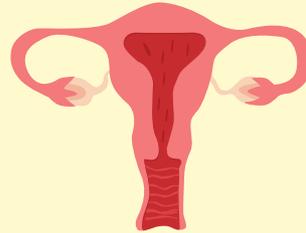


- Faktor Ekonomi
- Faktor Orang Tua
- Faktor Pendidikan
- Faktor Pergaulan Bebas
- Faktor Kebiasaan dan Adat Istiadat



# DAMPAK MELAKUKAN PERNIKAHAN DINI

**Kanker Leher Rahim**



**KDRT (Kekerasan Dalam  
Rumah Tangga)**

**Neoritis Depresi (Depresi  
Berat)**



**Perceraian**

**Risiko tinggi ibu hamil, sering  
mengalami Prematuritas**



**Putus sekolah dan  
kehilangan masa depan**



# Hubungan Pernikahan Dini dengan Stunting

## Pernikahan Dini



Pernikahan dini merupakan salah satu bentuk pelanggaran hak anak yang memiliki banyak dampak negatif dan sangat berbahaya tidak hanya bagi anak, keluarga, tapi juga negara. Seperti terjadinya baby blues, depresi, tingginya angka putus sekolah, tingginya angka pekerja anak yang rentan diberi upah rendah sehingga turut meningkatkan angka kemiskinan, tingginya angka stunting pada balita dan dampak lainnya. persentase anak yang mengalami stunting meningkat pada ibu yang menikah di usia dini, semakin muda usia pernikahan ibu, maka proporsi balita dengan status gizi buruk dan berisiko stunting semakin meningkat



## Stunting

Stunting memiliki dampak jangka panjang yang sangat terkait dengan rendahnya kualitas sumber daya manusia, yaitu rendahnya kecerdasan, meningkatkan resiko penyakit tidak menular jantung dan stroke, pada usia dewasa), dan stunting pada usia dewasa. Selain itu stunting juga berhubungan erat dengan pernikahan dini, kehamilan dan persalinan pada usia remaja.

Saat melakukan sebuah pernikahan, perempuan yang masih berusia remaja secara psikologis belum matang, serta belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kehamilan dan pola asuh anak yang baik dan benar

# Kiat Mencegah Pernikahan Dini dan Stunting

**1**

Fokus dengan pendidikan



**2**

Memiliki motivasi dalam mencapai cita-cita



**3**

Berperilaku Sehat



**4**

Memperoleh pengetahuan tentang kesehatan reproduksi



**5**

Menjadi role model untuk teman sebaya



# Ayo !!

**JADI GENERASI REMAJA  
CEGAH STUNTING**



# Referensi

DEWI, PRAMESWARI PUSPA. 2018. MODUL KESEHATAN REPRODUKSI. JAKARTA: KEMENTERIAN PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK

NOOR, MEITRIA S DKK. 2020. BUKU PANDUAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA. YOGYAKARTA: CV MINE

ADAM, A. (2020). DINAMIKA PERNIKAHAN DINI. AL-WARDAH, 13(1), 14. [HTTPS://DOI.ORG/10.46339/AL-WARDAH.V13I1.155](https://doi.org/10.46339/al-wardah.v13i1.155)

FATIMAH, H., SYAHADATINA N, DR., M.KES, D. M., RAHMAN, SKM,MPH, F., M. ARDANI, S.SOS, M. I. ., YULIDASARI, SKM, MPH, F., LAILY,SKM, M.KES, N., PUTRI, SKM, M.KES, A. O., ZALIHA, KARIMAH, S.,AKMAL, M. N., & RIANA. (2021). PERNIKAHAN DINI DAN UPAYA PENCEGAHANNYA.

KHUSNA, N. A., & NURYANTO. (2017). HUBUNGAN USIA IBU MENIKAH DINI DENGAN STATUS GIZI BATITA DI KABUPATEN TEMANGGUNG. JOURNAL OF NUTRITION COLLEGE, 6(1), 1-10. [HTTP://EJOURNAL-S1.UNDIP.AC.ID/INDEX.PHP/JNC](http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc)

MUBASYAROH. (2016). ANALISIS FAKTOR PENYEBAB PERNIKAHAN DINI DAN DAMPAKNYA BAGI PELAKUNYA. JURNAL PEMIKIRAN DAN PENELITIAN SOSIAL KEAGAMAAN, 7(2), 385-411. SARI, R. MAISEPTYA, OKLAINI, S. T., NINGSI I, D. A., &

LOZALIA, L.(2022). HUBUNGAN KEHAMILAN IBU USIA MUDA DENGAN KEJADIAN STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUMI AGUNG KOTA PAGARALAM. INDONESIAN HEALTH SCIENCE JOURNAL, 2(1), 10-16. [HTTPS://DOI.ORG/10.52298/IHSJ.V2I1.22](https://doi.org/10.52298/ihsj.v2i1.22)

UNICEF (2018). UNICEF PROGRAMME GUIDANCE FOR THE SECONDDCADE: PROGRAMMING WITH AND FOR ADOLESCENTS. PROGRAMMEDIVISION, NEW YORK.

**ACC/SCN (2000) FOURTH REPORT ON THE WORLD NUTRITION SITUATION. GENEVA: ACC/SCN IN COLLABORATION WITH IFPRI.**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI. 2018. PEDOMAN PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DAN WANITA USIA SUBUR (WUS)**

**RAHAYU, ATIKAH DKK. 2019. BUKU REFERENSI METODE ORKES-KU (RAPORT KESEHATANKU) DALAM MENGIDENTIFIKASI POTENSI KEJADIAN ANEMIA GIZI PADA REMAJA PUTRI . YOGYAKARTA: CV MINE**

**KEMENKES RI. (2019), BUKU PINTAR KADER POSBINDU. BUKU PINTAR KADER POSBINDU - DIREKTORAT P2PTM (KEMKES.GO.ID)**

**SISWATI, TRI. (2018), STUNTING. YOGYAKARTA: HUSADA MANDIRI**

**KEMENKES RI. (2018), LAPORAN RISET KESEHATAN DASAR(RIKESDAS) 2018. [HTTPS://ARCHIVE.ORG/DETAILS/LAPORAN RISKESDAS 2018 NASIONAL PROMKES.NET](https://archive.org/details/laporan_riskesdas_2018_nasional_promkes.net)**

**NURFATIMAH, N., ANAKODA, P., RAMADHAN, K., ENTOH, C., SITORUS, S. B.M., & LONGGUPA, L. W. (2021). PERILAKU PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU HAMIL. POLTEKITA: JURNAL ILMU KESEHATAN, 15(2), 97-10**

**CANDRA, A. (20 13). HUBUNGAN UNDERLYING FACTORS DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA ANAK 1-2 TH. DIPONEGORO JOURNAL OF NUTRITION AND HEALTH, 1(1), 89913.**



**PENGABDIAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MULAWARMAN**