

## Keterampilan

# Usia Sekolah dan Remaja



Melakukan penyuluhan isi piringku dan aktivitas fisik



Menjelaskan program pencegahan anemia (TTD dan skrining Hb remaja putri)



Melakukan penyuluhan bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja

# Pelayanan Posyandu pada Usia Sekolah dan Remaja

## Langkah 1



- Kader melakukan pendaftaran sasaran usia sekolah dan remaja menggunakan Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu

## Langkah 2



- Kader melakukan pengukuran berta badan, tinggi badan, lingkaran perut, dan tekanan darah pada sasaran usia sekolah dan remaja. Hasil dicatat pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu

## Langkah 3



- Kader melakukan pencatatan hasil penimbangan dan pengukuran pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu
- Kader menjelaskan kesimpulan dan tindaklanjutnya

## Langkah 4



- Tenaga kesehatan melakukan pelayanan kesehatan berupa memeriksa Hemoglobin (Hb) dan memberikan Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri, gangguan indera, skrining TBC bagi anak  $\geq 15$  tahun, dan skrining kesehatan jiwa pada  $\geq 18$  tahun
- Tenaga kesehatan menindaklanjuti kesimpulan hasil penimbangan dan pengukuran

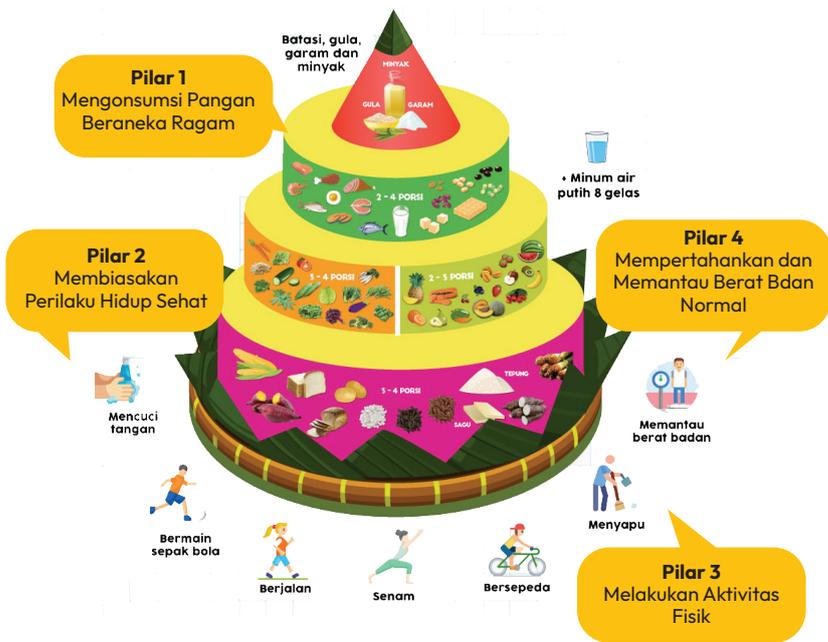
## Langkah 5



- Kader menyuluh kesehatan terkait Isi Piringku, aktivitas fisik, pencegahan anemia, bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja pada sasaran usia sekolah dan remaja



# Melakukan penyuluhan isi piringku dan aktivitas fisik



## Permenkes 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang

Proporsi makanan dalam Isi Piringku setiap kali makan:

- 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran,
- 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah

## Makanan sumber protein dan zat besi





# Melakukan penyuluhan isi piringku dan aktivitas fisik

## Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah segala macam kegiatan yang menggunakan otot tubuh



### Perbedaan Aktivitas Fisik dan Olahraga

#### Aktivitas Fisik

- Dapat dilakukan menggunakan alat-alat yang ditemukan sehari-hari  
Contoh: naik-turun tangga, menyapu, mencuci, mengepel, berkebun, dll

#### Olahraga

- Umumnya terencana dan memerlukan alat khusus  
Contoh: berenang, jogging, senam, bersepeda, bermain bola, dll.





# Melakukan penyuluhan isi piringku dan aktivitas fisik

## Aktivitas fisik

### Manfaat Aktivitas Fisik untuk Anak

- Menjaga berat badan ideal dan mencegah kegemukan saat dewasa
- Melancarkan aliran darah dan menjaga kesehatan jantung
- Menstimulasi pertumbuhan dan kepadatan tulang
- Meningkatkan kekebalan tubuh
- Mencerahkan suasana hati dan mengatasi kebosanan saat belajar

### Contoh Aktivitas fisik untuk Anak Usia Sekolah dan Remaja:

- Senam Kesegaran Jasmani (SKJ)
- Gerakan peregangan pada pergantian jam pelajaran
- Optimalisasi 4L (lompat, lari, lempar, loncat) melalui permainan rakyat dan olahraga tradisional pada jam istirahat

### Rekomendasi Aktivitas Fisik untuk Anak Usia Sekolah dan Remaja

- Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan selama kurang lebih 60 menit secara terus-menerus / kontinyu
- Lakukan aktivitas  $\pm$  60 menit dengan intensitas sedang hingga cukup berat setiap hari
- Beraktivitas >60 menit memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan
- Lakukan latihan penguatan tulang & otot setidaknya 3 kali dalam seminggu





# Menjelaskan program pencegahan anemia (TTD dan skrining Hb remaja putri)

## Pencegahan Anemia Untuk Remaja Putri

### Definisi Anemia

- Kondisi ketika kadar Hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal
- Hemoglobin adalah protein kaya zat besi yang memberikan warna merah darah. protein ini membantu sel-sel darah merah membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh
- Anemia diketahui melalui pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) di bawah 12g/dl pada wanita tidak hamil yang berusia  $\geq 15$  tahun

### Penyebab Anemia

- Defisiensi vitamin dan mineral (termasuk zat besi, dan vita A, B12 dan folat),
- Infeksi parasit (malaria, TB, cacing)
- Inflammatory disorders atau penyakit bawaan terkait struktur Hb (Talasemia, defisiensi, G6 PD)

### Dampak Anemia

- Penurunan kekebalan tubuh, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas
  - 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai)
  - Mudah mengantuk
  - Sulit konsentrasi
  - Sering pusing, mata berkunang-kunang
  - Pucat pada wajah, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, telapak tangan

Di Asia Tenggara sekitar 45% kasus anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi

Remaja putri yang anemia berisiko lebih tinggi akan menjadi calon ibu yang anemia

Perdarahan, kematian ibu, bayi prematur, bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)



# Menjelaskan program pencegahan anemia (TTD dan skrining Hb remaja putri)

## Pencegahan Anemia Untuk Remaja Putri

Pencegahan anemia bisa dilakukan dengan cara berikut:

Makan-makanan bergizi seimbang, terutama:



Tinggi protein,  
kaya zat besi



Jangan lupa  
buah dan sayur  
kaya vitamin C,  
E dan A



Minum **satu Tablet Tambah Darah (TTD)** yang mengandung **zat besi dan asam folat** secara teratur setiap minggu



Melakukan  
Aktifitas Fisik



Minum Air Putih  
8 Gelas Setiap  
Hari



Cuci Tangan  
dengan Sabun

**Skrining Hemoglobin (Hb)** oleh tenaga kesehatan

- Terdapat keluhan 5L (Lemah, Letih, Lesu, Lelah, Lunglai) dan riwayat Talasemia di keluarga
- Tanda fisik : konjungtiva mata dan telapak tangan pucat
- Perlu pemeriksaan *Hemoglobin* (Hb)



**Tidak anemia (Hb  $\geq$  12gr/dl)**



# Melakukan penyuluhan bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja

## Kandungan zat berbahaya dalam rokok



### ASEM ASETIK

Pembersih lantai mengandung asam asetik, ROKOK JUGA



### NAPTALIN

Bola bola pewangi pakaian mengandung zat beracun Naphtalin ROKOK JUGA



### ASENTANISOL

Parfum mengandung zat kimia asentanisol. Di mana lagi zat ini ada? Ya, dalam ROKOK



### HIDROGEN SIANIDA

Racun tikus dapat membunuh karena ada kandungan Hidrogen Sianida. ROKOK mengandung bahan ini juga



### ASETON

Aseton Kita kenal sebagai cairan penghilang kuteks. Zat kimia berbahaya ini terdapat juga pada ROKOK



### KADMIUM

Baterai berguna untuk menjalankan berbagai jenis mainan, tapi anda bisa bergerak tanpa baterai. kadmium adalah zat beracun yang terdapat pada baterai juga bersemayam di ROKOK



### METANOL

Metanol, zat yang bisa digunakan sebagai bahan bakar terdapat pada ROKOK



### POLONIUM - 210

Seorang bekas mata-mata Rusia membunuh dengan cara langka, yaitu menggunakan isotop radioaktif polonium -210. zat ini juga terdapat pada ROKOK

### SODIUM HIDROKSIDA

Yang pernah menggunakan penghilang bulu ketek atau kaki niscaya didera panas dan perih dalam obat itu terkandung sodium hidroksida, zat ini tertanam pula pada ROKOK



### FORMALIN

Bahan ini biasa digunakan untuk mengawetkan kodok kupu kupu. berjenis-jenis serangan hingga jenazah formalin ada dalam ROKOK



### GERANOL

Geranol adalah zat aktif dalam pestisida. Zat mematikan ini juga ada dalam ROKOK



### TOLUENE

Bensin bermanfaat untuk menjalankan mobil. manusia tidak minum bensin sebab bensin jelas beracun. salah satu zatnya bernama Toluene, yang juga terdapat pada dinamit dan ROKOK



### HIDRASIN

Persamaan antara pesawat bermesin roket dan ROKOK adalah sama sama mengandung hidrasin

### CINNAMALDE HYDE

Mengapa anjing dan kucing tidak merokok? sebab rokok mengandung cinnamalde hyde, bahan yang ada di racun anjing dan kucing



### UREA

Urea adalah zat yang terdapat air seni, yang berguna untuk tina, cat, pupuk, dan banyak lagi. Urea juga terdapat pada ROKOK





# Melakukan penyuluhan bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja

## Jenis NAPZA Berdasarkan Efek Ke Tubuh

### Jenis NAPZA

- **STIMULAN**  
**Kokain, Amphetamine, Shabu-shabu, Ekstasi**  
Jenis NAPZA yang merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan gairah kerja. NAPZA golongan ini membuat pengguna menjadi aktif, segar, dan bersemangat
- **DEPRESAN**  
**Morfin, Heroin (Putaw), Alkohol**  
Jenis NAPZA yang menyebabkan pengguna mengurangi aktivitas fungsional tubuh sehingga membuat pengguna menjadi tenang dan tertidur hingga tak sadarkan diri
- **HALUSINOGEN**  
**Tanaman ganja dan inhalan**  
Golongan NAPZA yang membuat penggunanya berhalusinasi dengan sifat merubah perasaan dan pikiran sehingga perasaan dapat terganggu
- **BAHAN ADIKTIF LAIN**  
**Nikotin pada rokok, kafein pada kopi, teh, beberapa obat, dan alkohol**

### Dampak

#### ● Medis

##### Masalah kesehatan fisik

- Infeksi dan kegagalan fungsi organ (gangguan sistem saraf atau serangan jantung)
- Mengantuk, kelelahan, serta penurunan fungsi kognitif dan memori
- Mengubah fungsi saraf panca indera

#### ● Sosial

Pertengkaran dengan pasangan, perkelahian, perilaku kekerasan dalam rumah tangga, dan perilaku merusak lainnya

#### ● Hukum

Terlibat permasalahan kriminalitas hingga tertangkap oleh petugas/polisi

##### Masalah kesehatan psikis

- Skizofrenia
  - Depresi dan kecemasan
  - Menimbulkan ketergantungan dan mengubah perilaku
  - Bunuh diri
- **Ekonomi**  
Terjadi penurunan produktivitas, kehilangan pekerjaan, atau kehilangan kepercayaan dalam pekerjaan



# Melakukan penyuluhan bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja

## Kenali Pengguna Narkoba

### Tahap Coba-Coba

Hanya karena ingin tahu, pengaruh teman dan pergaulan. Pada saat ini masih sulit untuk mengenali gejala. Gejala yang mungkin dapat terlihat dari orang-orang terdekatnya seperti:

**Perubahan sikap dan perilaku,  
Lebih sensitive,  
Tampak sering resah dan gelisah,  
Merasa berdosa,  
bersalah dan bingung**

### Tahap Pemula

Sudah melewati tahap coba-coba, mulai memakai secara insidental karena sudah merasakan kenikmatannya. Gejala seperti:

**Sikap menjadi tertutup  
Jiwanya resah, gelisah,  
kurang tenang dan lebih sensitive,  
Hubungan dengan keluarga renggang,  
Hanya memiliki satu atau beberapa teman akrab**

### Tahap Berkala

Setelah beberapa kali memakai secara insidental, memakai narkoba akan terdorong untuk memakai lebih sering lagi dan teratur misal setiap malam minggu, sebelum belajar, sebelum tampil dll. Gejal seperti:

**Sulit bergaul dengan teman baru, Menjadi lebih tertutup, sensitif, mudah tersinggung, Bangun siang, agak malas, gemar berbohong, Keakraban dengan orang tua dan keluarga sangat kurang**

### Tahap Ketergantungan

Tahap selanjutnya, memakai Narkoba sering memakai narkoba disertai dengan dosis yang semakin bertambah. Bila tidak ia akan mengalami penderitaan dan tidak bisa melakukan apa-apa. Gejala seperti:

**Sulit bergaul dengan teman baru, Menjadi lebih tertutup, mudah tersinggung, malas, sering bangun siang, lebih menyukai hidup malam, Pandai berbohong, gemar menipu, mencuri atau merampas  
Demi mendapatkan narkoba rela menjadi pelacur, bandar, merampok dll**



# Melakukan penyuluhan bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja

## Upaya Pencegahan Penyalahgunaan NAPZA kepada Masyarakat

- Memberikan Edukasi kepada Masyarakat Umum
- Melalui kegiatan ceramah, seminar, media sosial cetak dan elektronik
- Memberikan Edukasi dan Keterampilan kepada Orang Tua
  - ✓ Mampu melakukan deteksi dini adanya perubahan emosi dan perilaku pada remaja
  - ✓ Dialog yang berkelanjutan antara orang tua dan anak
  - ✓ Selalu memberi contoh pada anak
  - ✓ Melibatkan diri pada aktivitas anak
  - ✓ Miliki jadwal kebersamaan
  - ✓ Mampu mengajarkan konsekuensi atas suatu perbuatan
  - ✓ Penanaman disiplin dan membuat kesepakatan
  - ✓ Mampu mengajarkan teknik pemecahan masalah yang efektif
  - ✓ Doakan anak

Jika anak terpapar NAPZA, maka: tetap tenang, jangan menghakimi anak, dan cari bantuan profesional

## Pencegahan Terhadap Gangguan Penggunaan NAPZA

### CERIA

**C**erdas intelektual, emosional dan spiritual  
**E**mpati dalam berkomunikasi efektif  
**R**ajin beribadah sesuai agama dan keyakinan  
**I**nteraksi yang bermanfaat bagi kehidupan  
**A**sah, Asih dan Asuh Tumbuh Kembang dalam Keluarga & Masyarakat

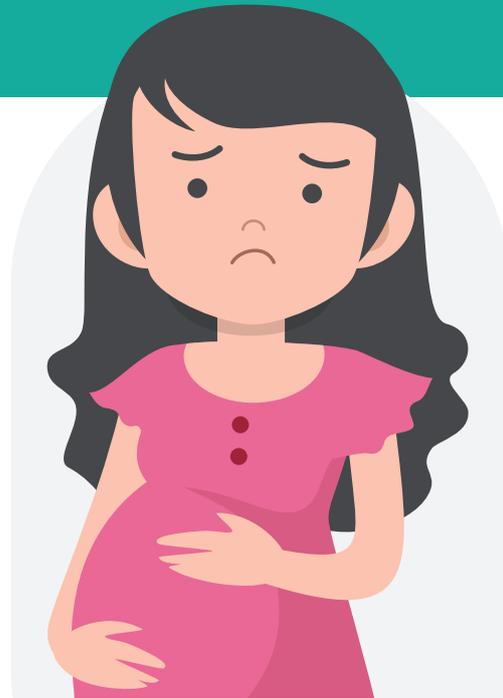


# Melakukan penyuluhan bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja

## Kehamilan Remaja

### Dampak

- Perkawinan pada usia sekolah dan remaja menghilangkan kesempatan tumbuh kembang optimal untuk menjadi dewasa yang matang
- Perkawinan pada usia sekolah dan remaja memiliki hubungan erat dengan terputusnya pendidikan
- Perkawinan pada usia sekolah dan remaja berkontribusi pada keberlanjutan rantai kemiskinan khususnya perempuan
- Perkawinan pada usia sekolah dan remaja meletakkan anak pada risiko dan kerentanan yang lebih besar terhadap kekerasan
- Perkawinan di bawah 18 tahun menyebabkan belum matang secara psikologis, pendidikan rendah, keuangan belum mandiri, rentan konflik, gangguan mental hingga perceraian
- Hubungan seksual suami istri di bawah usia 20 tahun meningkatkan risiko kanker leher rahim, hepatitis B, dan HIV
- Kehamilan dan persalinan di bawah usia 19 tahun berisiko 3-7X lebih rentan terjadi masalah kesehatan yang mengancam jiwa ibu dan bayi yang dikandungnya
- Perkawinan usia sekolah dan remaja akan berdampak buruk bukan hanya untuk anak atau generasinya tetapi juga untuk generasi selanjutnya. Anak yang lahir dari ibu di bawah 19 tahun lebih berisiko untuk lahir prematur, berat lahir rendah, gagal mendapat ASI dan rentan terhadap berbagai penyakit
- Perkawinan usia sekolah dan remaja memberikan dampak negatif pada perempuan dan laki-laki, walaupun dari sisi kesehatan berdampak lebih besar pada perempuan



### Cara Pencegahan

- 1 Menyelesaikan pendidikan dengan baik dan meraih mimpi dan cita-cita. Pikirkan pendidikan dahulu sebelum menikah
- 2 Buka wawasan seluas mungkin, mengikuti berbagai kegiatan positif, serta bentuk nilai dan prinsip diri yang kuat
- 3 Dapatkan dan akses pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif agar mengetahui dampak kehamilan usia sekolah dan remaja pada kesehatan

# Pemberian Tanda Kecakapan Kader (TKK) pasca orientasi/ pelatihan



Tenaga kesehatan Puskesmas / pustu saat mendampingi pelayanan Posyandu dapat sekaligus melaksanakan penilaian keterampilan pengelolaan posyandu pada kader sehingga selanjutnya dapat diberi pin. Adapun daftar tilik sebagai acuan penilaian adalah sebagai berikut:

