

**KETERAMPILAN HIDUP PADA REMAJA
DALAM MENGHINDARI HIV-AIDS DI SMP PGRI 30
LUBANG BUAYA KECAMATAN CIPAYUNG JAKARTA TIMUR**

Rosidawati, Novia Nuraini, Nurdahlia
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III
Email: Rosida1962@yahoo.co.id

ABSTRACT

In Indonesian, teenagers are considered to be a large group of population, with almost 20% of the total population. Teenage is a unique period, an important phase in the growth and development of a person's life. Rapid physical and hormonal changes are considered to be the triggers for serious teenager health problems. The emergence of high sexual motivation makes teenagers vulnerable to various reproductive health problems, as well as teenage pregnancy, with all the consequences, namely premarital sex, abortion, Sexually-Transmitted Diseases (STDs), HIV-AIDS and drugs. This Community Service aims to increase the knowledge and skills of teenagers to avoid HIV-AIDS. Several methods used to achieve the aim. At first a pretest was conducted, as an initial assessment of teenagers' knowledge about HIV-AIDS. Next, the team conducted health education to teenagers on HIV-AIDS and skills training to avoid HIV-AIDS. The skills trained include: Increasing Self-Awareness, Effective Communication Skills, Problem-solving Skills, Critical and creative thinking, and decision-making skills. The media used are power point presentation (ppt) and learning videos about HIV AIDS. The participants are 31 students of Junior High School (SMP) PGRI 30 Lubang, Kecamatan Cipayung East Jakarta. The Community Service was conducted on September 27-28, 2021 via Online. The results of The Community Service showed there was an increase of knowledge with 36.75%, as for the skills showed an increase of 17.62%. Therefore, it can be concluded that by conducting the life-skills training to avoid HIV AIDS can increase the knowledge and skills of teenagers to avoid HIV AIDS.

Keywords: *Teenager, Knowledge, Life-skills, HIV AIDS*

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar, hampir 20% dari seluruh jumlah penduduk di Indonesia adalah remaja. Masa remaja merupakan masa yang unik, penting dalam pertumbuhan dan perkembangan kehidupan seseorang. Perubahan fisik yang pesat dan perubahan hormonal merupakan pemicu masalah kesehatan remaja yang serius. Timbulnya dorongan motivasi seksual yang tinggi menjadikan remaja rawan terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi, serta kehamilan remaja, dengan segala konsekuensinya yaitu hubungan seks pranikah, aborsi, Penyakit Menular Seksual (PMS), HIV-AIDS serta narkoba. Pengabmas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menghindari HIV-AIDS. Metode yang digunakan yaitu melakukan pengkajian awal pengetahuan remaja tentang HIV-AIDS dengan pre test. Melakukan penyuluhan kesehatan pada remaja tentang HIV-AIDS dan Latihan keterampilan dalam menghindari HIV AIDS meliputi ;Meningkatkan Kesadaran Diri, Keterampilan Berkomunikasi efektif , Keterampilan memecahkan masalah, Berpikir kritis dan kreatif, dan keterampilan pengambilan keputusan. Media yang digunakan PPT dan Vidio pembelajaran tentang HIV AIDS. Peserta pengabmas yaitu SMP PGRI 30 Lubang buaya, Kec. Cipayung Jakarta Timur sebanyak 31 orang. Pelaksanaan tgl 27-28 September 2021 melalui Daring.

Hasil pengabdian masyarakat tentang keterampilan hidup dalam menghindari HIV ADS memperoleh peningkatan pengetahuan nilai (Rata rata nilai pre test 44,60 post test menjadi 81,35)ada kenaikan 36,75 % Sedangkan keterampilan dalam menghindari HIV AIDS diperoleh nilai pre test, rata rata 18,97 dan post tets keterampilan rata rata kelompok menjadi 36,97. Meningkat 17,62%. Dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan pelatihan keterampilan hidup dalam menghindari HIV AIDS dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menghindari HIV AIDS.

Kata Kunci : Remaja, Pengetahuan, Keterampilan Hidup, ,HIV-AIDS

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar, dimana hampir 20% dari seluruh jumlah penduduk di Indonesia adalah remaja (Kemenkes, 2018). Pada Remaja terjadi perubahan fisik yang pesat dan perubahan hormonal merupakan pemicu masalah kesehatan remaja yang serius. Timbulnya dorongan motivasi seksual yang tinggi menjadikan remaja rawan terhadap penyalahgunaan narkoba, berbagai penyakit dan masalah kesehatan reproduksi (kespro), serta kehamilan remaja dengan segala konsekuensinya yaitu hubungan seks pranikah, aborsi, Penyakit Menular Seksual (PMS), HIV-AIDS serta narkoba. Menurut Dian Maharani Remaja berusia 15-24 tahun merupakan kelompok yang rentan terinfeksi Human Immunodeficiency Virus (HIV). Data Kementerian Kesehatan (Kemenkes), hingga September 2015 menunjukkan, remaja yang terinfeksi HIV berjumlah 28.060 orang (15,2 %). Sebanyak 2089 orang (3 persen) di antaranya sudah dengan AIDS.

Penularan HIV tertinggi karena perilaku seks berisiko dan penularan dari pemakaian jarum suntik hal tersebut Menurut Sigit, penularan HIV terjadi karena kurangnya pengetahuan di kalangan remaja. Remaja harus paham pentingnya kesehatan reproduksi dan menghindari seks bebas untuk mencegah penularan HIV. Menurut (Suryani, 2014), hasil penelitian Badan Narkotika Nasional (BNN) menunjukkan bahwa 80% dari pengguna adalah remaja. Data lain menunjukkan 13.710 atau 5,8% pelajar dan mahasiswa pernah menggunakan narkoba, dimana terdapat peningkatan sebesar 29% pengguna narkoba setiap tahunnya. Survei yang dilakukan oleh Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2009 para remaja secara terbuka menyatakan pernah melakukan hubungan seksual pra nikah di Jabotabek (51 %), Bandung (54 %), Surabaya (47 %) dan Medan (52 %) (Karniyanti, N. K., & Lestari, 2017).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan latihan keterampilan hidup (*life skills*) bagi remaja sangat besar pengaruhnya untuk membekali remaja dalam menjani kehidupannya, yang utamanya adalah untuk mengurangi dan mencegah munculnya permasalahan remaja

(Ermayani, 2015). Beberapa keterampilan hidup yang penting yang diidentifikasi melalui metode Delphi oleh WHO (1993) dalam (Goel, 2017) adalah: pengambilan keputusan, penyelesaian masalah, berpikir kreatif/berpikir lateral, berpikir kritis/berkonsep, komunikasi yang efektif, hubungan interpersonal, kesadaran diri/perhatian, ketegasan, empati, mengatasi stres, trauma, dan kehilangan, serta ketangguhan.

Menurut UNICEF keterampilan hidup sebagai perubahan perilaku atau pendekatan pengembangan perilaku yang dirancang untuk membantu remaja meningkatkan kemampuannya dalam mengatasi masalah yang dilihat dari pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja terhadap suatu masalah. Keterampilan hidup seperti yang ditetapkan oleh WHO (1993, dalam (Kumar, Jitender & Chhabra, 2014) terdiri dari 1) Keterampilan sosial berupa kesadaran diri, komunikasi yang efektif, dan keterampilan hubungan interpersonal; 2) Keterampilan berpikir berupa kemampuan berpikir kreatif, berpikir kritis, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah; 3) Keterampilan emosional berupa empati, mengatasi stres, dan mengatasi emosi. jadi ada sepuluh keterampilan hidup yang dapat mendukung remaja dalam mengatasi permasalahannya yang tergambar dalam pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Ekasari, M.F dan Rosidawati (2019) dalam penelitiannya membuktikan bahwa dengan pelatihan keterampilan hidup yang terstruktur dan berkelanjutan bersama dengan konseling membantu dalam mengembangkan perubahan positif di antara remaja dengan perilaku bermasalah. Pelatihan ini juga membantu remaja untuk mengembangkan hubungan persahabatan dengan guru, teman sebaya dan orang tua. Hakikatnya dengan *life skills* yang dimilikinya, remaja akan hidup lebih tangguh, kuat, disiplin, religius, bernurani dan berkarakter, sehingga remaja semakin sehat dan terhindar dari penyalahgunaan HIV-AIDS. Menurut (Suryani, 2014), hasil penelitian Badan Narkotika Nasional (BNN) menunjukkan bahwa 80% dari pengguna adalah remaja. Data lain menunjukkan 13.710 atau 5,8% pelajar dan mahasiswa pernah menggunakan narkoba, dimana terdapat peningkatan sebesar 29% pengguna narkoba setiap tahunnya. Survei yang dilakukan oleh Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2009 para remaja secara terbuka menyatakan pernah melakukan hubungan seksual pra nikah di Jabotabek (51 %), Bandung (54 %), Surabaya (47 %) dan Medan (52 %) (Karniyanti, N. K., & Lestari, 2017).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan latihan keterampilan hidup (*life skills*) bagi remaja sangat besar pengaruhnya untuk membekali remaja dalam menjalani kehidupannya, yang utamanya adalah untuk mengurangi dan mencegah munculnya permasalahan remaja (Ermayani, 2015). Beberapa keterampilan hidup yang penting yang diidentifikasi melalui

metode Delphi oleh WHO (1993) dalam (Goel, 2017) adalah: pengambilan keputusan, penyelesaian masalah, berpikir kreatif/berpikir lateral, berpikir kritis/berkonsep, komunikasi yang efektif, hubungan interpersonal, kesadaran diri/perhatian, ketegasan, empati, mengatasi stres, trauma, dan kehilangan, serta ketangguhan.

Menurut (Suryani, 2014), hasil penelitian Badan Narkotika Nasional (BNN) menunjukkan bahwa 80% dari pengguna adalah remaja. Data lain menunjukkan 13.710 atau 5,8% pelajar dan mahasiswa pernah menggunakan narkoba, dimana terdapat peningkatan sebesar 29% . Penularan HIV AIDS pada remaja sering terjadi karena penggunaan jarum suntik bersama dan perilaku sek bebas. Hasil studi pendahuluan di SMP PGRI 30 Jakarta belum pernah mendapatkan pelatihan tentang keterampilan hidup dalam menghindari HIV AIDS. Untuk menindak lanjuti permasalahan tersebut maka perlu dilakukan Pelatihan keterampilan hidup pada remaja SMP PGR 30 agar terhindari dari penularah HIV-

Lokasi yang dijadikan tempat pengabdian masyarakat pada tahun 2021 ini adalah Sekolah SMP PGRI 30 Lubang Buaya berada di Wilayah Puskesmas Lubang Buaya Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. Belum semua remaja SMP PGRI 30 Lubang Buaya memperoleh informasi tentang keterampilan hidup remaja Dalam menghindari HIV-AIDS. Demikian juga guru belum semua trampil dalam memberikan informasi terkait HIV AIDS. Untuk mencari alternative solusi permasalahan diatas, maka dibutuhkan Pembelajaran remaja melalui peromosi Kesehatan HIV EIDS, dan latihan keterampilan, khususnya keterampilan hidup remaja dalam menghindari HIV AIDS. yang memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menghindari HIV AIDS. Target luaran yang dihasilkan berupa buku saku tentang keterampilan hudup dalam menghindari HIV AIDS.

METODE

Lokasi Kegiatan pengabmas yaitu di SMP PGRI 30 Lubang Buaya Jakarta Timur. Kegiatan dilaksanakan melalui daring, selama 2 hari yaitu ;hari Senin, 27 September dan Hari Selasa, 28 September 2021. Peserta pada kegiatan ini adalah Siswa SMP PGRI 30 Lubang Buaya sebanyak 31 orang terdiri dari kelas 7 dan 8.

Metode Pengabdian:

1. Ceramah, Penggunaan metode ceramah yang digunakan dalam kegiatan pengabmas tidak hanya berupa PPT tetapi diberikan menggunakan video Tentang HIV AIDS. Materi yang diberikan adalah tentang ; Konsep remaja, HIV AIDS dan pencegahannya dilanjutkan

pemutaran video tentang remaja dan HIV AIDS. Sebelum penyampaian materi, terlebih dahulu dilakukan pretest tentang HIV AIDS dan keterampilan hidup dalam menghindari HIV AIDS.

2. Demonstrasi Keterampilan hidup meliputi ; meningkatkan kesadaran diri, keterampilan berkomunikasi efektif ,berpikir kritis, pengambilan keputusan, Untuk Latihan ini peserta dibagi 3 kelompok, setiap kelompok 10 orang remaja, setiap kelompok di bimbing oleh tim (1 dosen dan 1 mahasiswa). Sebelum Latihan terlebih dahulu pemaparan materi dilanjutkan Latihan dengan mengisi format Latihan. selanjutnya peserta menyampaikan hasil latihannya. Tim pengabmas memberi arahan dan penjelasan maksud Latihan tersebut. Indikator Keberhasilan: Kegiatan ini memberikan pengetahuan dan keterampilan hidup pada remaja dan diharapkan remaja dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari hari

3. Metode evaluasi. Metode evaluasi dapat dilihat dengan hasil perubahan nilai kuesioner antara pre test dan post test serta dapat dilihat pada saat Latihan keterampilan hidup .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat terkait keterampilan hidup dalam menghindari HIV AIDS sebagai upaya dalam menghindari penularan HIV AIDS di kalangan remaja khususnya di SMP PGRI 30 Lubang buaya pada:

Hari Senin, 27 September 2021 Pukul 08.00-11.55. WIB. Jumlah peserta 31 orang dilaksanakan memalui Daring, dengan metode yaitu;

1. Pengisian kuesioner pre test pengetahuan tentang HIV AIDS untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dilakukan pelatihan. Adapun hasil pengetahuan nilai rata rata 44.60, keterampilan 19.32. Penyuluhan Kesehatan tentang konsep remaja diberikan oleh Tim Pengabmas yaitu Novia Nuraini, SST.MKM. Sedangkan Materi HIV AIDS diberikan Oleh Ibu Nurdahlia SPd. M.Kes. Dilanjutkan pemutaran Vidio tentang HIV AIDS oleh Rosidawati, SKM.M.Kes. Setelah selesai pemberian materi dan pemutaran Vidio pembelajaran dilakukan tanyak jawab.

2. Kegiatan pada hari , 28 September 2021 Pukul 08.00-12.00 WIB. Jumlah peserta 31 orang. Melalui daring dengan metode; Demonstrsi Keterampilan hidup meliputi , sebelum Latihan terlebih dahulu diberikan materi tentang; meningkatkan kesadaran diri, keterampilan berkomunikasi efektif ,berpikir kritis, pengambilan keputusan, dilanjutkan Latihan keterampilan, Untuk memudahkan dan mengefektifkan Latihan maka peserta dibagi menjadi 3 kelompok yang masing masing kelompok di bimbing 1 dosen dan 1 mahasiswa. Kegiatan Latihan berjalan sesuai rencana. Peserta sangat antusias mengikuti Latihan. Selanjutnya

dilakukan Post test Pengetahuan dan keterampilan. Hasil Pre dan test dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1
Distribusi Nilai Pre dan Post Tes Pengetahuan dan keterampilan Remaja dalam pelatihan keterampilan hidup dalam menghindari HIV AIDS

Penilaian			Nilai	Penilaian			Nilai
Nilai Pengetahuan: Pre Test	%	f	Rata rata	Nilai Pengetahuan Post Tes	%	f	Rata rata
32	3.3	1	44.60	66	6.5	2	81.35
36	20.0	6		73	29	9	
40	16.7	5		79	25.8	8	
46	33.3	10		86	12.9	4	
53	23.3	7		92	16.1	5	
59	3.3	1		99	9.7	3	
	100.	30		Total	100.0	31	
Keterampilan: Pre Test	%	f	Rata rata	Keterampilan Post Tes	%	f	rata rata
17	12.9	4		34	5	161.	
18	22.6	7		36	10	32	
19	22.6	7	19.32	37	4	3	36.94
20	9.7	3		38	4	12.9	
21	25.8	8		39	512.	12.9	
22	6.5	2		40	3	16.1	
22	100.0	31			31	9.7	

Dari table 1 terlihat bahwa nilai pre tes pengetahuan rata-rata 44.60 dan setelah post test nilai rata rata 81.35. Sedangkan nilai keterampilan juga mengalami kenaikan yaitu rata rata nilai pre test 19.32 dan nilai rata rata keterampilan post test 36.94.

1. Pengetahuan remaja tentang HIV AIDS.

hasil Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Evaluasi kegiatan dilihat dari jumlah kehadiran semua peserta. Selama 2 hari peserta sebanyak 31 orang hadir semua.. Selain itu evaluasi juga lakukan dengan metode yaitu metode post tes (mengisi kuesioner) tentang HIV AIDS. Hasil Dari hasil Evaluasi pelaksanaan pengabmas tentang latihan menghindari HIV AIDS seluruh peserta remaja SMP PGRI 30 Lubang Buaya sebanya 31 orang memperoleh peningkatan pengetahuan. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan nilai sebelum dilakukan Pelatihan (penyuluhan) yaitu 44.60 menjadi 81.35 setelah dilakukan penyuluhan nilai rata rata peserta mengalami kenaikan sebesar 36,75%. Selain itu remaja juga mampu mempraktekkan

keterampilan hidup dalam menghindari HIV AIDS. Pengetahuan merupakan hasil dari penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Sebagian besar pengetahuan diperoleh dari indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata). Proses penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan akan menghasilkan perilaku yang positif bagi individu. (Notoatmodjo, 2013). Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Idarma Gde Hendra I, Sri Hayati, Maidartati Maidartati 2017 Pengetahuan responden setelah diberikan perlakuan didapatkan hasil Sebagian besar (95%) responden termasuk katagori berpengetahuan baik,.Demikian juga hasil penelitian Sri Mulyani, tahun 2020, menunjukkan bahwa ada pengaruh peningkatan pengetahuan siswa SMA tentang HIV AIDS setelah diberikan pemberian health education dengan nilai $p\ value = 0.05$.

2. Keterampilan Hidup Remaja dalam menghindari HIV AIDS

Hasil evaluasi keterampilan remaja dalam kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Evaluasi kegiatan keterampilan dilakukan dengan mengisi kuesioner keterampilan dan hasil observasi peserta saat melakukan Latihan keterampilan hidup dalam menghindari HIV AIDS. Hasil Latihan keterampilan di peroleh hasil bahwa semua peserta sebanyak 31 mengalami kenaikan nilai dari evaluasi per test rata rata nilai 19.32 dan hasil post test nilai rata rata menjadi 36.94 berarti ada selisih kenaikan 17.62%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan keterampilan hidup dalam menghindari HIV AIDS. Dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam menghindari HIV AIDS.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Pelaksanaan pengabmas tentang latihandalam menghindari HIV AIDS seluruh peserta remaja SMP PGRI 31 Lubang Buaya sebanyak 31 orang memperoleh peningkatan pengetahuan
2. Pelaksanaan pengabmas tentang Latihan dalam menghindari HIV AIDS seluruh peserta remaja SMP PGRI 10 Lubang Buaya sebanyak 31 orang memperoleh peningkatan keterampilan dalam menghindari HIV AIDS.
3. Hendaknya pelatihan atau penyuluhan tentang HIV AIDS terus dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan bersama dengan konseling pada semua siswa (remaja) karena dapat membantu dalam mengembangkan perubahan positif di antara remaja .

4. Remaja hendaknya menghindari semua faktor yang dapat menular HIV AIDS. Dan terus berperilaku hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aparna.N1 and Raakhee.A.S. 2011. Life Skill Education For Adolescents: Its Relevance And Importance. *GESJ: Education Science and Psychology*, No.2(19) I.
- Garima Srivastava. 2019. The importance of life skills for adolescents. <https://www.whiteswanfoundation.org/article/the-importance-of-teaching-your-adolescent-life-skill/diakses>.
- Ekasari, M.F , 2019. Pengaruh Latihan Keterampilan Hidup Terhadap Kemampuan Remaja Dalam Menghindari HIV AIDS*
- Ermayani, T. 2015. Pembentukan Karakter Remaja Melalui Keterampilan Hidup. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (2), 127–141. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.8618>
- Goel, A. 2017. Life skills in adolescence. Retrieved from <http://www.merineews.com/article/life-skills-in-adolescence/15922809>
- Grace Covelli. 2017. Developmental Characteristics of Early Adolescence. <https://healthfully.com/165727-developmental-characteristics-of-early-adolescence.html>.
- Karniyanti, N. K., & Lestari, M. D. 2017. Peran kontrol diri dan asertivitas pada sikap terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja akhir perempuan di Bangli. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.5, No.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2021
- Kumar,Jitender & Chhabra, A. 2014. Life Skill Education for Adolescents: Coping with Challenges. FEB-MARCH, 2014. Scholar Research Journal for Humanity Sience an English Language. *Scholar Research Journal for Humanity Sience an English Language*, Vol.-I, I. Retrieved from www.srjis.com
- Kusumaryani, M. 2017a. Brief notes : Prioritaskan kesehatan reproduksi remaja untuk menikmati bonus demografi. *Lembaga Demografi FEB UI*, 1–6. Retrieved from <http://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf>
- Kusumaryani, M. 2017b. “Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi .”
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2013, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Suryani. 2014. Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Seks Bebas Serta Peningkatan Kemampuan Koping Remaja Berbasis Kelompok Sebaya di SMP dan SMA di Jatinangor. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, : Vol. 3,.

WHO. 2015. 'Adolescent Development: Topics at Glance',. Retrieved from http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/topics/adolescent_health/en/