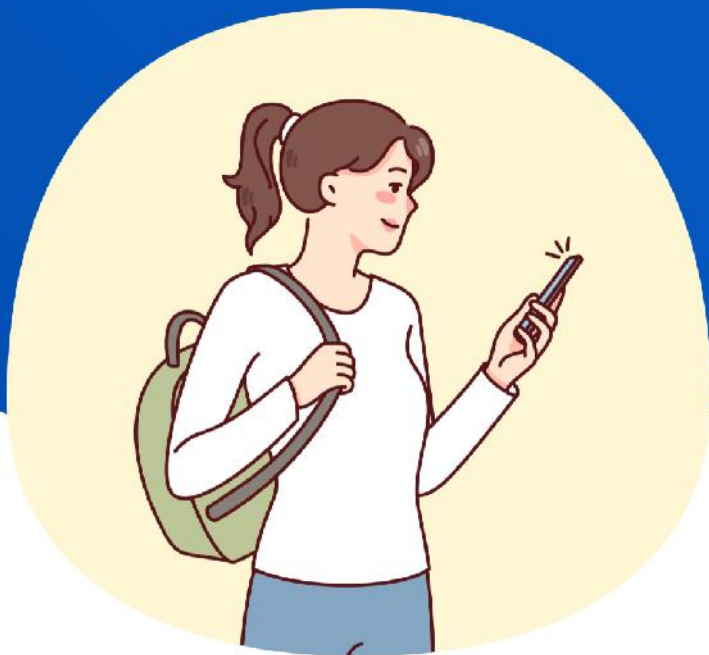


PEER KONSELOR:

Cara Menjaga Kesehatan
Reproduksi Remaja



Syafdewiyani, S.Kp., M.Kep
Dr. Sri Djuwitaningsih, S.Kp., M.Kes., Sp.Mat.
Yuli Mulyanti, S.Kp., M.Kes.

**PEER KONSELOR:
Cara Menjaga Kesehatan
Reproduksi Remaja**

PEER KONSELOR: Cara Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja

Syafdewiyani, S.Kp., M.Kep
Dr. Sri Djuwitaningsih, S.Kp., M.Kes., Sp.Mat.
Yuli Mulyanti, S.Kp., M.Kes.



PEER KONSELOR:

Cara Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja

Penulis:

Syafdewiyani, S.Kp., M.Kep
Dr. Sri Djuwitaningsih, S.Kp., M.Kes., Sp.Mat.
Yuli Mulyanti, S.Kp., M.Kes.

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Januari 2025

Hak Cipta 2025, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2025
; 14,8 x 21 cm
ISBN

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku berjudul **"PEER KONSELOR: Cara Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja"** ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai panduan bagi remaja, pendidik, serta para konselor sebaya dalam memahami dan menjaga kesehatan reproduksi secara lebih baik dan bertanggung jawab.

Masa remaja adalah periode transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, pemahaman yang benar mengenai kesehatan reproduksi sangat penting agar remaja dapat menjalani masa pertumbuhan dengan sehat dan memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap dirinya sendiri. Peer konselor atau konselor sebaya memiliki peran

strategis dalam memberikan edukasi dan dukungan kepada sesama remaja untuk menghadapi tantangan terkait kesehatan reproduksi dengan informasi yang benar dan pendekatan yang lebih akrab.

Buku ini disusun dengan bahasa yang mudah dipahami serta disertai dengan berbagai contoh kasus dan strategi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kami berharap buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi remaja dan para pendamping dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif.

Kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan edisi berikutnya. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi para pembaca dan menjadi langkah awal dalam

meningkatkan kesadaran serta kepedulian terhadap kesehatan reproduksi remaja.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Semoga upaya kecil ini dapat memberikan dampak positif bagi generasi muda dan masyarakat secara luas.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	IV
BAB I PENGANTAR	1
BAB II KONSEP PEER KONSELOR	10
A. Pengertian Peer Konselor	10
B. Hakikat Peer Konselor	16
C. Fungsi Peer Konselor	18
D. Tujuan Peer Konselor	19
BAB III HAKIKAT REMAJA	24
A. Pengertian Remaja	24
B. Karakteristik Remaja	31
C. Tahapan Perkembangan Remaja	33
D. Tugas Perkembangan Remaja	37
E. Perubahan Sosial pada Remaja	40

BAB IV KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA	44
A. Pengertian	44
B. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Reproduksi	47
C. Masalah-masalah Kesehatan Reproduksi	50
D. Dasar Pengetahuan Kesehatan Remaja	59
DAFTAR PUSTAKA	62

BAB I

PENGANTAR

Remaja putri merupakan kelompok rentan yang membutuhkan perhatian khusus terutama terhadap pertumbuhan dan perkembangannya (tumbang) untuk dapat menjalankan tugasnya sebagai remaja yang sehat baik pada aspek fisik maupun psikologis. . Konsekuensi tumbang pada remaja khususnya remaja putri, jika diabaikan akan menimbulkan berbagai permasalahan perilaku beresiko, seperti pergaulan bebas, dan penggunaan napza yang menyebabkan kehamilan tidak diinginkan, aborsi, bahkan kematian remaja putri.

Selama masa remaja, banyak perubahan yang terjadi termasuk perubahan dalam kehidupan sosialnya. Remaja akan membuat ikatan dengan teman sebayanya

yang akan membuat mereka merasa aman dan percaya pada mereka (Armsden & Greenberg, dalam Illahi & Akmal, 2018). Teman sebaya memiliki ikatan yang lebih erat karena komunikasi yang baik. Akibatnya, mereka lebih dapat berbagi dan mengungkapkan informasi pribadi kepada teman sebayanya. Teman sebaya yang positif dapat membantu remaja tidak merasa kesepian selama proses perkembangannya. Jika dibandingkan dengan orang tua, teman sebaya memainkan peran yang lebih besar dalam perkembangan sosial remaja karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah. Selama masa remaja, lingkungan sangat mempengaruhi perilaku remaja. Remaja dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya mereka dalam menentukan sikap mereka. Hal ini terjadi meskipun mereka telah mencapai tahap perkembangan

kognitif yang cukup untuk menentukan tindakannya sendiri (Conger, 1991 dalam Sari, 2019).

Menurut WHO, remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan yang secara berangsur – angsur mencapai kematangan seksual, mengalami perubahan jiwa dari jiwa anak – anak menjadi dewasa, dan mengalami perubahan keadaan ekonomi dari ketergantungan menjadi relatif mandiri. Masa transisi seringkali menimbulkan banyak tingkah laku yang aneh dan jika tidak dikontrol akan menimbulkan kenakalan remaja salah satunya berupa perilaku seksual berisiko yang sangat berhubungan erat dengan kesehatan reproduksi seseorang.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan melakukan edukasi kesehatan mengenai cara perawatan organ reproduksi, edukasi mengenai

perkembangan remaja saat pubertas, edukasi kesehatan mengenai dampak pornografi, edukasi kesehatan mengenai kehamilan tidak diinginkan (KTD) , edukasi kesehatan mengenai HIV/AIDS dan infeksi menular seksual, serta edukasi kesehatan mengenai pendewasaan usia pernikahan dengan melibatkan peran peer konselor atau teman sebaya.

Berdasarkan data di atas, perlu dilakukan pelatihan peer konselor dan penguatan per konselor dalam melakukan edukasi dan konseling pada teman sebayanya. Edukasi dan konseling kesehatan reproduksi menggunakan media teknologi informasi seperti buku digital atau *flipbook* atau video, sehingga mampu meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi: meningkatnya pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi, dan

kemampuan siswi sebagai peer konselor dalam melakukan edukasi dan konseling pada teman sebaya mengenai masalah kesehatan reproduksinya.

Remaja putri merupakan kelompok rentan yang membutuhkan perhatian khusus terutama terhadap pertumbuhan dan perkembangannya (tumbang) untuk dapat menjalankan tugasnya sebagai remaja yang sehat baik pada aspek fisik maupun psikologis. . Konsekuensi tumbang pada remaja khususnya remaja putri, jika diabaikan akan menimbulkan berbagai permasalahan perilaku beresiko, seperti pergaulan bebas, dan penggunaan napza yang menyebabkan kehamilan tidak diinginkan, aborsi, bahkan kematian remaja putri.

Selama masa remaja, banyak perubahan yang terjadi termasuk perubahan dalam kehidupan sosialnya. Remaja akan membuat ikatan dengan teman sebayanya yang akan membuat mereka merasa aman dan percaya

pada mereka (Armsden & Greenberg, dalam Illahi & Akmal, 2018). Teman sebaya memiliki ikatan yang lebih erat karena komunikasi yang baik. Akibatnya, mereka lebih dapat berbagi dan mengungkapkan informasi pribadi kepada teman sebayanya. Teman sebaya yang positif dapat membantu remaja tidak merasa kesepian selama proses perkembangannya. Jika dibandingkan dengan orang tua, teman sebaya memainkan peran yang lebih besar dalam perkembangan sosial remaja karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah. Selama masa remaja, lingkungan sangat mempengaruhi perilaku remaja. Remaja dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya mereka dalam menentukan sikap mereka. Hal ini terjadi meskipun mereka telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang cukup untuk menentukan tindakannya sendiri (Conger, 1991 dalam Sari, 2019).

Menurut WHO, remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan yang secara berangsur – angsur mencapai kematangan seksual, mengalami perubahan jiwa dari jiwa anak – anak menjadi dewasa, dan mengalami perubahan keadaan ekonomi dari ketergantungan menjadi relatif mandiri. Masa transisi seringkali menimbulkan banyak tingkah laku yang aneh dan jika tidak dikontrol akan menimbulkan kenakalan remaja salah satunya berupa perilaku seksual berisiko yang sangat berhubungan erat dengan kesehatan reproduksi seseorang.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan melakukan edukasi kesehatan mengenai cara perawatan organ reproduksi, edukasi mengenai perkembangan remaja saat pubertas, edukasi kesehatan

mengenai dampak pornografi, edukasi kesehatan mengenai kehamilan tidak diinginkan (KTD) , edukasi kesehatan mengenai HIV/AIDS dan infeksi menular seksual, serta edukasi kesehatan mengenai pendewasaan usia pernikahan dengan melibatkan peran peer konselor atau teman sebaya.

Berdasarkan data di atas, perlu dilakukan pelatihan peer konselor dan penguatan per konselor dalam melakukan edukasi dan konseling pada teman sebayanya. Edukasi dan konseling kesehatan reproduksi menggunakan media teknologi informasi seperti buku digital atau *flipbook* atau video, sehingga mampu meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi: meningkatnya pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi, dan kemampuan siswi sebagai peer konselor dalam

melakukan edukasi dan konseling pada teman sebaya mengenai masalah kesehatan reproduksinya.

BAB II

KONSEP PEER KONSELOR

A. Pengertian Peer Konselor

Konselor atau disebut dengan pembimbing ialah seorang yang mempunyai keahlian dalam melakukan konseling/penyuluhan. Menurut Lubis, konselor ialah pihak yang membantu konseli dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar teknik dan konseling secara luas, konselor dalam menjalankan peranannya bertindak sebagai fasilitator, penasihat, guru, teman, konsultan yang mendampingi konseli dalam menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya (Rukaya, 2019).

Konseling sebaya merupakan suatu bentuk pendidikan psikologis yang disengaja dan sistematis.

Pada dasarnya konseling sebaya merupakan suatu cara bagi siswa (remaja) belajar bagaimana cara memperhatikan dan membantu remaja-remaja lain. Dalam konseling sebaya memungkinkan siswa untuk memiliki keterampilan keterampilan guna mengimplementasikan pengalaman kemandirian dan kemampuan mengontrol diri yang sangat bermakna bagi diri sendiri dan remaja lain. Secara khusus konseling teman sebaya tidak memfokuskan pada evaluasi isi, namun lebih memfokuskan pada proses berpikir, proses-proses perasaan dan proses pengambilan keputusan. Dengan cara demikian, konseling sebaya memberikan kontribusi pada pengalaman yang kuat yang dibutuhkan oleh para remaja, yaitu respect (Maliki, 2016)

Dengan demikian konselor sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan

masa remaja, pula sebagai sahabat bagi konseli, yang karena kemampuan dan kelebihan-kelebihan personalnya dapat membantu dan mendampingi proses penyelesaian masalah serta menjadi pendengar yang baik bagi temannya.

Prinsip yang harus dipatuhi dalam konseling teman sebaya: 1. Informasi (termasuk masalah) yang dibahas dalam proses konseling bersifat rahasia. Apa yang dibicarakan dalam kelompok menjadi rahasia kelompok dan apa yang dibicarakan oleh sepasang teman merupakan rahasia bersama yang tidak bisa dibagikan kepada orang lain. 2. Harapan, hak, nilai, dan keyakinan konseli dihormati. 3. Tidak ada Judgement terhadap konseli 4. Memberikan informasi adalah bagian dari konseling teman sebaya, sedangkan pemberian nasihat tidak 5. Keputusan akhir yang dibuat

ada di tangan dan tanggung jawab konseli (Humainah, 2015).

Sedangkan konseling menurut Prayitno dan Erman Amti dikutip Anas Salahuddin mengungkapkan, bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Salahudin, 2012)

Konseling sebaya (*Peer Counseling*) dapat terjadi didalam kehidupan sehari-hari pada lingkungan sekitar, dengan menggunakan keterampilan berupa mendengarkan dengan aktif, bersikap empati, serta mampu memecahkan masalah dan kedudukan antara individu yang dibantu dan yang membantu setara. Esensinya model konseling sebaya (*Peer Counseling*)

yaitu salah satu konseling yang menggunakan kekuatan pengaruh teman sebaya dengan alasan bahwa pengaruh teman sebaya lebih besar dibandingkan guru, orang tua, dan orang dewasa (Humainah, 2012)

Teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap perubahan perilaku individu. Teman sebaya juga dapat memberikan penguatan baik itu yang bersifat positif maupun negatif. Konseling sebaya (*Peer Counseling*) berpotensi akan memberikan penguatan yang bersifat positif, yakni bagaimana seorang teman bisa menjadi motivator teman lainnya. Konseling sebaya (*Peer Counseling*) adalah sebuah bantuan konseling yang di berikan oleh teman sebaya yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan untuk menjadi konselor sebaya, sehingga dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok. Bantuan berupa bimbingan diberikan kepada teman-teman yang

bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadiannya, dengan menggunakan sebuah Unsur penting yang ada didalam konseling sebaya (*Peer Counseling*) yaitu berupa sebagai usaha yang memberikan bantuan yang bersifat interpersonal, dilakukan oleh pihak yang nonprofessional namun dibawah bimbingan professional konselor, dilakukan dalam rentan usia yang relatif sama, dan pelaksanaan dibawah bimbingan konselor ahli (Muslikah, dkk., 2016)

Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) adalah sebuah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya atau seumuran dalam tingkat pendidikannya yang sebelumnya telah diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga diharapkan bisa memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-

temannya yang bermasalah ataupun yang mengalami berbagai problem dalam perkembangan kepribadiannya

B. Hakikat Peer Konselor

Konselor sebaya adalah teman yang karena kemampuan dan kekuatan pribadinya, konselor sebaya mendapatkan pembekalan yang secara bersama-sama membantu dan mendampingi proses pemecahan masalah perilaku yang dihadapi teman di sekolah. Konselor sebaya diharapkan dapat mengajak dan menyarankan teman-teman yang membutuhkan bantuan untuk berkonsultasi langsung dengan konselor ahli. Dengan kata lain, konselor sebaya merupakan jembatan yang menjembatani pelayanan konselor ahli dengan konseli, dan atau menjembatani konseli agar bersedia datang untuk mendapatkan jasa konselor ahli

Pada intinya, konseling sebaya adalah proses konseling bagi konseli dari konselor ahli dengan menggunakan perantara peer-to-peer. Konselor sebaya bukanlah konselor atau terapis profesional. Namun konselor sebaya adalah mahasiswa yang memiliki sikap positif terhadap perilaku dan bertindak sebagai teladan yang siap memberikan bantuan kepada mahasiswa lain di bawah bimbingan seorang konselor ahli. Kehadiran konselor sebaya tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran dan fungsi konselor ahli

Prinsip yang harus dipatuhi dalam konseling teman sebaya: 1. Informasi (termasuk masalah) yang dibahas dalam proses konseling bersifat rahasia. Apa yang dibicarakan dalam kelompok menjadi rahasia kelompok dan apa yang dibicarakan oleh sepasang teman merupakan rahasia bersama yang tidak bisa dibagikan kepada orang lain. 2. Harapan, hak, nilai, dan

keyakinan konseli dihormati. 3. Tidak ada Judgement terhadap konseli 4. Memberikan informasi adalah bagian dari konseling teman sebaya, sedangkan pemberian nasihat tidak 5. Keputusan akhir yang dibuat ada di tangan dan tanggung jawab konseli (Humainah, 2015)

C. Fungsi Peer Konselor

Ada beberapa fungsi dari Konseling Sebaya (*peer counseling*) menurut dari beberapa ahli: Menurut Rogation dalam Kartika Nur Fathiyah dan Farida Harahap bahwa fungsi konselor sebaya (*Peer Counseling*) yaitu:

1. Sahabat yang bersedia untuk membantu, mendengarkan, serta memahami.
2. Fasilitator yang bersedia sehingga dapat membantu remaja untuk tumbuh dan berkembang bersama

kelompoknya

3. Dan Sebagai pemimpin yang mempunyai rasa kepeduliannya yang tinggi pada orang lain agar dapat menjadi penggerak perubahan sosial

D. Tujuan Peer Konselor

Menurut Lesamana dalam bukunya berpendapat bahwa tujuan konseling sebaya (*Peer Counseling*) adalah sebuah layanan yang diberikan kepada teman yang sama dalam tingkat umur dan pendidikannya agar bisa membuat seseorang lebih terbuka untuk menceritakan tentang masalahnya kepada teman sebayanya, membantu teman yang kurang terbuka kepada guru, orang tua atau teman sekelilingnya, serta dapat membantu teman yang sedang bermasalah.²⁴ Tujuan umum bimbingan dan konseling yang dikemukakan oleh Krumboltz yang beraliran