

## Perempuan, Integritas, dan Kesehatan dalam Bincang Seru Semangat Hari Kartini

Nurfadhilah<sup>1,\*</sup>, Rika Sa'diyah<sup>2</sup>, Aisyah Alawiyah<sup>3</sup>, Alya Sudarmin<sup>4</sup>, Aisyah Nabila Putri<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jalan KH Ahmad Dahlan, Cireundeu, Tangerang Selatan, 16519

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jalan KH Ahmad Dahlan, Cireundeu, Tangerang Selatan, 16519  
KORUMA Sentra Parenting dan Kesehatan Mental

\*E-mail koresponden: [nurfadhilah.nf@umj.ac.id](mailto:nurfadhilah.nf@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Perempuan berperan memberikan seluruh tenaga dan seluruh energinya untuk menjaga dan merawat serta memberikan perhatian penuh kepada seluruh anggota keluarga termasuk anak, sehingga menjadikan anak tersebut memiliki kepribadian yang baik. Kegiatan ini bertujuan untuk berbagi informasi tentang perempuan, integritas, dan kesehatan. KORUMA Sentra Parenting dan Kesehatan Mental menginisiasi diskusi yang dilaksanakan secara daring pada 28 April 2021. Metode yang dilakukan yaitu kombinasi edukasi dengan menyaksikan video pendek, curah pendapat, berbagi pengalaman, dan diskusi secara virtual. Peserta yang mendaftarkan diri sebanyak 141 orang, 82,3% merupakan perempuan, 70% berusia 17-21 tahun. Peserta yang masuk ruang zoom sebanyak 83 orang dan lainnya menyaksikan streaming melalui <https://www.youtube.com/watch?v=gPePpGC7BXM>. Beberapa pertanyaan dan pernyataan yang muncul terkait kesehatan reproduksi seperti masa optimal proses reproduksi, proses stimulasi pada lelaki, dan orientasi seksual serta penanaman integritas. Kegiatan serupa sepatutnya dapat dilakukan secara periodik untuk mengantisipasi permasalahan terkait integritas dan kesehatan.

**Kata kunci:** perempuan, kesehatan, integritas

### ABSTRACT

*Women play a role in giving all their energy to look after and care for and give full attention to all family members including children, so that these children have a good personality. This activity aims to share information about women, integrity and health. KORUMA Sentra Parenting and Mental Health initiated a discussion which was held online on April 28, 2021. The method used was a combination of education by watching short videos, brainstorming, sharing experiences, and virtual discussions. As many as 141 participants registered, 82.3% were women, 70% were aged 17-21 years. Eighty-three participants entered the zoom room and the others streamed via <https://www.youtube.com/watch?v=gPePpGC7BXM>. Several questions and statements that arise regarding reproductive health, such as the optimal period of the reproductive process, the process of stimulation in men, and sexual orientation and the cultivation of integrity. Such activities should be carried out periodically to anticipate problems related to integrity and health.*

**Keywords:** women, health, integrity

## 1. PENDAHULUAN

Hari Kartini diperingati setiap 21 April untuk mengenang dan mempertahankan semangat perempuan berkemajuan dan pembelajar. Kartini merupakan pahlawan Indonesia yang asertif terlihat dari ungkapan pikiran dan perasaan dalam korespondensi dengan beberapa sahabat (Sudrajat, 2003). Beberapa pemikirannya terkait sosial, budaya, agama (Nadhifah, 2017), bahkan korupsi. Beliau wafat beberapa hari setelah melahirkan putra pertama dan terakhir pada usia 25 tahun, hal ini menunjukkan masalah kesehatan, khususnya kematian maternal yang hingga saat ini masih bertahan di Indonesia. SUPAS 2015 menunjukkan angka kematian ibu (AKI) 305 per 100.000 kelahiran hidup, sementara target tahun 2024 diharapkan menurun menjadi 183 per 100.000 kelahiran hidup (Bappenas, 2019).

Situasi pandemi Covid-19 mengakibatkan tekanan sosial dan psikologi karena harus dilakukan strategi baru untuk menghambat penularan (Eaton & Kalichman, 2020; Rani et al., 2020). Termasuk dalam proses edukasi dan pembelajaran, hampir secara keseluruhan dilaksanakan secara daring. Semangat Hari Kartini dalam penguatan integritas dan peningkatan status kesehatan bagi perempuan dilaksanakan dengan bincang seru diinisiasi KORUMA Sentra Parenting dan Kesehatan Mental bekerja sama dengan Universitas Muhammadiyah Jakarta, KAPAK Banten, KOMPAK, dan SQUAD Integritas.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilakukan dengan menggunakan strategi kombinasi edukasi. Teknik yang digunakan yaitu curah pendapat, berbagi pengalaman, menonton video, dan diskusi secara virtual. Kegiatan dilaksanakan pada 28 April 2021 pukul 10.00-10.00 WIB. Peserta terdiri dari 83 orang dari 141 orang yang mendaftar. Sebanyak 82,3% merupakan perempuan, 70% berusia 17-21 tahun. Penyampaian materi diselesaikan sekitar 40 menit, selanjutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab.



Gambar 1. Publikasi pra kegiatan

Peserta yang tidak berkesempatan mengikuti acara secara langsung melalui zoom meeting dapat mengakses secara streaming di kanal <https://youtu.be/gPePpGC7BXM>.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyampaian materi berjalan relatif lancar dan menghasilkan respon berupa pertanyaan dari peserta. Respon peserta dikelompokkan menjadi tiga tema yaitu: masa optimal proses reproduksi perempuan, stimulasi seksual pada lelaki dan orientasi seksual serta penanaman integritas. Ketiga tema akan dibahas dalam artikel ini.

### Masa optimal proses reproduksi perempuan

Belajar dari proses reproduksi RA Kartini yang mengalami komplikasi persalinan hingga berujung kematian maternal, peserta memahami bahwa proses normal tersebut bisa menjadi masalah kesehatan jika tidak diantisipasi dengan baik. Antisipasi yang dilakukan lebih dini tentu lebih baik, bahkan sejak proses kehamilan terjadi. Salah satu titik kritis dan periode emas yaitu masa remaja atau pubertas (Dawson, 2018; Nurfadhilah & Utomo, 2020; Ziapour et al., 2020).



Gambar 2. Penyampaian materi

RA Kartini wafat pada usia 25 tahun (Nadhifah, 2017), usia yang secara teoritis sangat optimal untuk proses reproduksi manusia yaitu hamil, bersalin, dan

menyusui atau laktasi. Perempuan umumnya dalam kondisi paling siap melaksanakan fungsi reproduksi pada usia 20 hingga 30 tahun karena proses pubertas sudah selesai dan masuk fase dewasa muda. Saat ini bahkan menstruasi sebagai tanda akhir pubertas (Brown, 2016; Nurfadhilah & Utomo, 2020; Utomo et al., 2019) terjadi pada usia lebih muda yaitu Kelas III dan IV jenjang sekolah dasar (Kemdikbud, 2020; Nurfadhilah, 2019).

Kesiapan persalinan dan kesiagaan komplikasi atau birth preparedness and complication readiness-BPACR sangat penting dalam mengantisipasi situasi kesehatan ibu dan bayi. Salah satu studi di wilayah pedesaan India menunjukkan 52% dari 400 ibu berusia rerata  $25\pm 3$  tahun dan usia pernikahan  $20\pm 3$  tahun memiliki pengetahuan baik tentang kesiapan persalinan dan kesiagaan komplikasi (Viswanathan et al., 2017). Selain pengetahuan ibu, diperlukan juga dukungan keluarga, khususnya suami agar perempuan dapat menjalani proses kehamilan, persalinan, hingga laktasi dengan baik. Salah satu upaya yang dilakukan yaitu dengan emotional demonstration yang dilakukan pada kelas ibu hamil (Nurmawati & Nurfadhilah, 2020) hingga ibu memiliki anak usia di bawah lima tahun atau balita. Usia dini setiap manusia tentu tidak bisa diabaikan karena hampir sepenuhnya ia akan bergantung pada orang tua atau care taker lain pengganti orang tua.

Banyak perempuan tidak mengetahui atau menyadari bahwa situasi hormonal berubah pada setiap perubahan fase hidupnya. Sesungguhnya perubahan hormonal juga terjadi pada lelaki, namun karena lelaki tidak mengalami proses reproduksi, maka dampak yang dirasakan tidak signifikan. Sebagai contoh, setelah berusia 30 tahun, perempuan tidak lagi memiliki kemampuan menyimpan zat gizi tertentu pada jaringan tertentu dalam tubuhnya. Akibatnya, jika ia hamil dan status gizinya rendah, maka akan terjadi pengambilan secara masif cadangan zat gizi untuk mendukung janin sebagai prioritas tumbuh kembang. Gejala yang terjadi misalnya kuku mudah patah, kulit

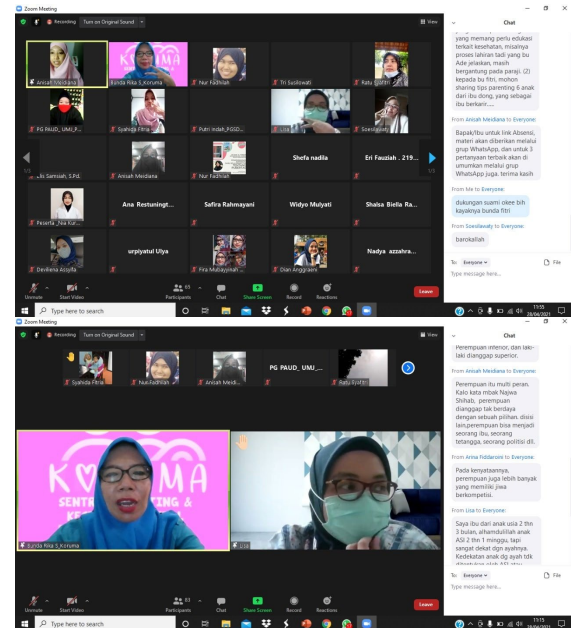
kering, gigi tanggal, gusu berdarah, dan rambut rontok. Namun demikian, proses kehamilan hingga bersalin dan laktasi sungguh penuh keajaiban. Banyak perempuan justru merasa lebih sehat dan bugar saat mengalaminya, tentu kondisi ini membutuhkan kondisi kesehatan mental yang prima dan sekali lagi, dukungan sosial, khususnya pasangan. Sepatutnya edukasi dan peningkatan keterampilan diberikan bukan hanya kepada perempuan, namun juga pasangannya, bahkan sejak merencanakan pernikahan. Perhatian kepada perempuan juga diperlukan karena hampir separuh perempuan muda Indonesia mengalami anemia khas, yaitu anemia gizi besi; selain masalah gizi klasik lain yang belum membaik seperti kurang energi kronik (KEK), gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), dan kurang vitamin A (KVA). Anemia merupakan situasi kadar hemoglobin dalam darah di bawah batas normal yang jika dialami remaja putri mengakibatkan peningkatan risiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah saat dilahirkan.

Stimulasi seksual pada lelaki dan orientasi seksual lelaki dan perempuan memiliki hak dan kedudukan yang sama dalam berbagai bidang kehidupan, namun memiliki fitrah dan karakteristik masing-masing. Lelaki pada saatnya akan memiliki peran keayahan sebagai penanggung jawab dan pemimpin keluarga yang akan mengarahkan tujuan dan misi keluarga. Secara anatomis lelaki berbeda dengan perempuan, termasuk alat genitalnya. Posisi penis lelaki yang berada di sisi luar tubuh memungkinkan dan memudahkan rangsangan atau stimulasi seksual. Lelaki juga secara fisiologis memiliki karakteristik hormonal yang sangat berbeda serta menghasilkan sperma setiap hari dan dalam jangka waktu tertentu kantung spermanya penuh sehingga harus dikeluarkan. Tidak perlu khawatir, karena proses keluarnya sperma tidak harus distimulasi, namun secara alami akan keluar melalui mimpi basah, saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga, atau diserap kembali oleh tubuh (Nurfadhilah & Utomo, 2020).

Sayangnya, situasi ini sering dimanfaatkan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab dengan melakukan tindakan kekerasan hingga pelecehan seksual. Sebelum pandemi, kekerasan terhadap anak dari Kemen PPA tahun 2018 sudah mencapai 60% anak usia 13-17 tahun menyatakan pernah mengalami 1 bentuk kekerasan (fisik, psikis, atau seksual) selama hidupnya. Karantina wilayah dapat memperburuk faktor risiko tersebut (UNICEF, 2020). Data Komisi Perlindungan Anak tahun 2019 menunjukkan kejadian kekerasan seksual lebih banyak terjadi pada lelaki dan terjadi pada usia dini, misalnya salah satu penelitian mengungkapkan aktivitas seksual pertama kali dilakukan pada usia 6 tahun (Nurfadhilah & Ariasih, 2019). Penelitian lain menunjukkan angka 20% pelajar SMP pernah melakukan aktivitas seksual (Sabilla & Nurfadhilah, 2020). Masalahnya, jika aktivitas seksual dilakukan kepada anak lelaki dan pelakunya lelaki, umumnya yang terjadi berupa seks anal yang berisiko tinggi menularkan atau terinfeksi penyakit serta masalah mental berupa orientasi seksual sejenis atau homoseksualitas. Mereka yang menjadi korban pada masa lalu umumnya menjadi pelaku di kemudian hari. Hal ini mengakibatkan penambahan kelompok penyuka sesama jenis dan meningkatkan risiko IMS termasuk HIV dan AIDS. Masalah lain yaitu sesama kaum homoseksual kurang mendukung rekannya dalam pencegahan perilaku penularan HIV dan pemanfaatan layanan voluntary consulting and testing (Widsono & Nurfadhilah, 2020).

Permasalahan seksualitas sangat terkait dengan penyalahgunaan NAPZA dan Infeksi Menular Seksual (IMS), dikenal sebagai triad kesehatan reproduksi. Remaja yang merokok, minum alkohol, dan mengonsumsi NAPZA melakukan koitus (hubungan seksual) lebih tinggi dibanding yang tidak (Pinandari et al., 2015). Intervensi Layanan Jarum dan Alat Suntik Steril (LJASS) dilengkapi dengan kondom untuk diberikan secara gratis kepada pengguna NAPZA suntik di Indonesia. Namun, kondom tidak diambil oleh

relawan/petugas maupun penasun sendiri. Mereka beralasan bahwa umumnya NAPZA yang digunakan merupakan kelompok depressan yang tidak mengakibatkan peningkatan hasrat seksual. Berdasarkan efek zat, NAPZA dibagi menjadi depresan (menekan), stimulan (meningkatkan), dan halusinogen (mengkhayal). Nyatanya, hampir semua pengguna pernah menggunakan lebih dari satu jenis NAPZA. Jenis zat yang disuntikkan juga bervariasi, seperti heroin/putau, suboxon (buprenorphine), shabu, valium, methadone, kakain, dan ekstasi (BNN, 2017). Umumnya juga NAPZA digunakan bersama teman. Artinya aktivitas seksual sangat dimungkinkan karena jelas terjadi penurunan/kehilangan kesadaran dan reaksi obat yang berbeda pada tiap pengguna, sehingga penularan IMS tidak terhindarkan.



Gambar 3. Sesi diskusi

### Penanaman integritas

Integritas individu dan lembaga di Indonesia belum memuaskan. Hal ini tercermin dari rendahnya indeks integritas sekolah dalam mengikuti ujian nasional, Kemdikbud pada tahun 2017 menyebutkan 30% daerah memiliki indeks integritas UN rendah (Bappenas, 2019). Penanaman integritas dapat dilaksanakan mulai institusi terkecil dalam tatanan masyarakat yaitu keluarga. Peran perempuan sebagai ibu tentu sangat

signifikan dalam mengatur pola asuh dalam keluarga untuk menanamkan integritas anak dan pasangan.

Pola asuh dan komunikasi dalam keluarga sangat menentukan karakter anak, termasuk integritas. Integritas itu secara sederhana dimaknai tidak melakukan sesuatu yang merugikan orang lain atau mendapatkan keuntungan pribadi walaupun situasi memungkinkan hal itu dilakukan tanpa diketahui orang lain. Anak seharusnya diajarkan untuk dapat mengenali dirinya dan dapat mengungkapkan perasaan dan pikirannya (Nurfadhilah, 2019; Nurfadhilah et al., 2020). Kemampuan ini adalah sifat asertif yang tidak dimiliki sebagian anak karena kesalahan pola asuh dan sistem pendidikan. Seorang anak akan asertif kepada orang yang ia percaya sehingga muncul keterbukaan dalam komunikasi. Membangun kepercayaan diri sendiri dan kepada orang lain dimulai dari lingkungan dalam keluarga, kemudian berkembang ke lingkungan di luar keluarga yaitu teman bermain dan sekolah. Setiap anak perlu mendapat perlakuan yang adil dan setara sehingga berikutnya ia dapat berlaku proporsional kepada lingkungan serta memiliki integritas.

#### 4. KESIMPULAN

Respon peserta sangat positif baik selama proses maupun pada evaluasi akhir kegiatan. Beberapa tema yang dibahas cukup membuka wawasan dan meningkatkan keinginan untuk berperan dalam upaya peningkatan derajat kesehatan dan penanaman integritas. Beberapa hal yang dapat dilakukan yaitu peningkatan upaya edukasi dan sosialisasi peningkatan derajat kesehatan dan penanaman integritas kepada lingkungan terdekat. Perempuan dan laki-laki harus saling mendukung dan berkontribusi sesuai peran, tugas dan tanggung jawab yang diembannya. Keluarga merupakan lingkungan terkecil yang dapat diintervensi dan upaya intervensi dapat dilakukan sejak dini. Para peserta mengharapkan kegiatan kuliah dan diskusi daring terus dilaksanakan secara periodik sehingga berdampak pada perubahan mindset dan paradigma menjadi lebih

positif dan pada gilirannya melahirkan perilaku sehat dan berintegritas.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada KORUMA SPKM, KAPAK Banten, KOMPAK UMJ, dan SQUAD INTEGRITAS yang telah menginisiasi dan memfasilitasi kegiatan. Dukungan dana diberikan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas. (2019). Rancangan Teknokratik Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020 - 2024: Indonesia Berpenghasilan Menengah - Tinggi yang Sejahtera, Adil, dan Berkesinambungan. Kementerian PPN/ Bappenas, 313. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- BNN. (2017). Survei Nasional Penyalahgunaan Narkoba Di 34 Provinsi Tahun 2017. Pusdatin BNN. [http://www.bnn.go.id/\\_multimedia/document/20180508/BUKU\\_HASIL\\_LIT\\_2017.pdf](http://www.bnn.go.id/_multimedia/document/20180508/BUKU_HASIL_LIT_2017.pdf)
- Brown, J. E. (2016). Nutrition Through the Life Cycle 6th edition. Cengage Learning.
- Dawson, R. S. (2018). Adolescent sexual health and education: Where does the pediatrician's responsibility fall? *Pediatric Annals*, 47(4), e136–e139. <https://doi.org/10.3928/19382359-20180321-01>
- Eaton, L. A., & Kalichman, S. C. (2020). Social and behavioral health responses to COVID - 19: lessons learned from four decades of an HIV pandemic. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(3), 341–345. <https://doi.org/10.1007/s10865-020-00157-y>
- Kemdikbud. (2020). Remaja Juara, Cerdas Menghadapi Pubertas (Pertama). Kemendikbud RI. <https://fkm.umj.ac.id/launch-buku-pubertas-siap-menghadapi/>
- Nadhifah, I. N. (2017). R.A. Kartini dan Pendidikan Pesantren [UNiversitas

- Islam Negeri Walisongo].  
<https://core.ac.uk/download/pdf/156945803.pdf>
- Nurfadhilah. (2019). Analisis Pendidikan Karakter Dalam Mempersiapkan Pubertas Menuju Generasi Emas Indonesia 2045. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 85–100. <https://doi.org/10.21009/10.21009/JPD.081>
- Nurfadhilah, & Ariasih, A. R. (2019). Abstinensi dan Pendidikan Seks Remaja: Survei Cepat di Jakarta dan Sekitarnya. *Pendidikan Lingkungan Dan Pembangunan Berkelanjutan*, XX(Maret 2019), 17–28.
- Nurfadhilah, & Utomo, E. (2020). Pubertas: Siap menghadapi (Juli 2020). FKM UMJ. <https://fkm.umj.ac.id/launch-buku-pubertas-siap-menghadapi/>
- Nurfadhilah, Utomo, E., & Neolaka, A. (2020). Pendidikan Abstinensi dalam Kurikulum Pendidikan Dasar Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(31 Mei 2020), 12.
- Nurmawati, & Nurfadhilah. (2020). AN ACT TO SUPPORT ONLY BREAST MILK FOR INFANTS. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 6(1 April 2020), 22–27.
- Pinandari, A. W., Wilopo, S. A., & Ismail, D. (2015). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Formal dan Hubungan Seksual Pranikah Remaja Indonesia. *Kesmas: National Public Health Journal*, 10(1), 44. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v10i1.817>
- Rani, S., Sahoo, S., Parven, S., Mehra, A., Subodh, B. ., & Grover, S. (2020). Alcohol - related self - harm due to COVID - 19 pandemic : Might be an emerging crisis in the near future : A case report. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(3), 333–336.
- Sabilla, M., & Nurfadhilah. (2020). Abstinensi Seksual Remaja SMP di Kota Tangerang Selatan Sexual Abstinence among Adolescents at Junior High School in South Tangerang City. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 125–136. <https://doi.org/10.22435/kespro.v11i2.3814.125-136>
- Sudrajat. (2003). KARTINI: PERJUANGAN DAN PEMIKIRANNYA Oleh: Sudrajat \*.
- UNICEF. (2020). COVID-19 dan Anak-Anak di Indonesia Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi. In UNICEF (Vol. 2, Issue April). [www.unicef.org](http://www.unicef.org)
- Utomo, E., Nurfadhilah, Hidayat, O. S., Wicaksono, J. W., & Arif, A. (2019). The Misconception of Teacher ' s and Student ' s Knowledge Regarding Puberty in Higher Elementary Education. *International Conference on Humanity, Education, and Social Study*, 8.
- Viswanathan, V. T., Patil, S. S., Joshi, R. N., & Durgawale, P. M. (2017). Physical Violence Against Doctors: A Content Analysis from Online Indian Newspapers. *Indian Journal of Community Medicine*, 42(1), 147–150. <https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM>
- Widsono, A. F., & Nurfadhilah. (2020). Pemanfaatan Voluntary Consulting and Testing pada LSL di Jakarta Tahun 2019. *Harkat Media Komunikasi Gender*, 16(1), 56–65. <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/psga> Jurnal
- Ziapour, A., Sharma, M., Nejhaddadgar, N., Mardi, A., & Tavafian, S. S. (2020). Educational needs assessment among 10-14-year-old girls about puberty adolescent health of Ardebil. *Archives of Public Health*, 78(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13690-019-0388-3>