

EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN DAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH

Bd. Joharmi^{1)*}, Bd. Ustifina Hasanah Hasibuan²⁾

¹²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa, Kisaran, Indonesia

Email*: joharmi.lutfhi@gmail.com

Abstract

Adolescents are an age group that is vulnerable to various reproductive health problems, including risky sexual behaviors that can have an impact on physical, psychological, and social health. Lack of knowledge and understanding of reproductive health is one of the factors that affect the emergence of this behavior. Therefore, educational efforts are needed to increase awareness and healthy living behaviors in young women. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of adolescent girls about the prevention of risky sexual behavior through reproductive health education. The activity was held on June 10, 2026 at SMA Negeri 1 Kisaran, Asahan Regency, North Sumatra, involving 40 class X students as participants. The methods used include lectures, educational video playbacks, discussions, questions and answers, leaflet distribution, and evaluation through pre-test and post-test. The results of the activity showed that participants participated in the activity enthusiastically and actively during the discussion session. The results of the evaluation showed that there was an increase in participants' knowledge about reproductive health and prevention of risky sexual behaviors. In addition, most of the participants were able to answer the questions given after the activity. Reproductive health education has proven to be effective in increasing the knowledge and awareness of adolescent girls so that it can be one of the promotive strategies in supporting healthy living behaviors in the school environment.

Kata Kunci: Reproductive health, adolescent girls, risky sexual behaviors, health education

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan reproduksi, termasuk perilaku seksual berisiko yang dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada remaja putri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pencegahan perilaku seksual berisiko melalui edukasi kesehatan reproduksi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2026 di SMA Negeri 1 Kisaran, Kabupaten Asahan, Sumatera Utara, dengan melibatkan 40 siswi kelas X sebagai peserta. Metode yang digunakan meliputi ceramah, pemutaran video edukasi, diskusi, tanya jawab, pembagian leaflet, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif selama sesi diskusi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan reproduksi dan pencegahan perilaku seksual berisiko. Selain itu, sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan setelah kegiatan berlangsung. Edukasi kesehatan reproduksi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri sehingga dapat menjadi salah satu strategi promotif dalam mendukung perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Kesehatan reproduksi, remaja putri, perilaku seksual berisiko, edukasi kesehatan

I. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan reproduksi. Pada fase ini, remaja mulai mengalami pubertas yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi dan perubahan hormonal. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dapat menyebabkan remaja berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti infeksi saluran reproduksi, anemia, kehamilan tidak diinginkan, serta perilaku seksual berisiko (BKKP, 2023).

Kesehatan reproduksi remaja menjadi salah satu isu penting dalam pembangunan kesehatan karena berhubungan dengan kualitas generasi masa depan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi masih relatif rendah. Informasi yang diperoleh dari teman sebaya maupun media sosial sering kali tidak sepenuhnya benar sehingga dapat menimbulkan kesalahpahaman mengenai kesehatan reproduksi (WHO, 2024).

Remaja putri merupakan kelompok yang memerlukan perhatian khusus karena mengalami perubahan biologis yang lebih kompleks, termasuk menstruasi dan berbagai perubahan hormonal. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan reproduksi perlu dilakukan sejak dini melalui kegiatan edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan (Putri, 2023).

Sekolah merupakan salah satu lingkungan strategis untuk pelaksanaan program edukasi kesehatan reproduksi karena mampu menjangkau remaja secara langsung. Melalui kegiatan penyuluhan dan edukasi kesehatan, diharapkan remaja putri dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi serta menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja putri di sekolah menengah sebagai upaya meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak usia dini.

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun. Masa remaja merupakan periode transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan reproduksi. Perubahan tersebut menyebabkan remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi apabila tidak dibekali dengan pengetahuan yang memadai (WHO, 2023).

Remaja putri merupakan kelompok yang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap berbagai permasalahan kesehatan reproduksi dibandingkan kelompok usia lainnya. Kerentanan tersebut dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, budaya, serta perkembangan teknologi informasi yang memungkinkan akses terhadap berbagai informasi yang belum tentu benar.

Laporan terbaru menunjukkan bahwa kesehatan reproduksi remaja masih menjadi isu prioritas global dan nasional. Berbagai tantangan yang dihadapi remaja meliputi kurangnya akses terhadap informasi kesehatan reproduksi yang akurat, pernikahan usia dini, kekerasan seksual, serta meningkatnya paparan informasi melalui media digital yang dapat memengaruhi perilaku seksual remaja.

Perilaku seksual berisiko adalah segala bentuk aktivitas seksual yang berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, maupun sosial individu. Bentuk perilaku seksual berisiko pada remaja dapat berupa hubungan seksual pranikah, berganti-ganti pasangan seksual, serta aktivitas seksual yang dapat meningkatkan risiko infeksi menular seksual (IMS) dan kehamilan yang tidak direncanakan (United Nations Population Fund Indonesia, 2024).

Edukasi kesehatan reproduksi merupakan proses pemberian informasi, pengetahuan, dan keterampilan kepada individu agar mampu memahami serta menjaga kesehatan reproduksinya secara optimal. Edukasi kesehatan reproduksi pada remaja bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai perubahan fisik dan psikologis selama masa pubertas, mencegah perilaku seksual berisiko, serta membangun sikap positif terhadap kesehatan reproduksi.

Kesadaran kesehatan reproduksi merupakan kemampuan individu untuk memahami, menyadari, dan menerapkan prinsip-prinsip kesehatan reproduksi dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran ini mencakup pemahaman mengenai pentingnya menjaga organ reproduksi, menghindari perilaku seksual berisiko, serta mencari informasi yang benar terkait kesehatan reproduksi.

II. Metode pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2026 di SMA Negeri 1 Kisaran, Kabupaten Asahan, Provinsi Sumatera Utara. Sasaran kegiatan adalah 40 siswi kelas X yang dipilih sebagai peserta edukasi kesehatan reproduksi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat remaja putri dalam upaya pencegahan perilaku seksual berisiko.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab, pemutaran video edukasi, pembagian leaflet, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait kesehatan reproduksi dan pencegahan perilaku seksual berisiko. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi mengenai konsep kesehatan reproduksi remaja, perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas, faktor-faktor yang memengaruhi perilaku seksual berisiko, serta strategi pencegahannya.

Untuk meningkatkan pemahaman peserta, materi disampaikan menggunakan media PowerPoint, leaflet edukatif, dan video edukasi yang relevan dengan kehidupan remaja. Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta mengemukakan pendapat, pengalaman, serta pertanyaan terkait kesehatan reproduksi. Metode interaktif ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian post-test dengan instrumen yang sama seperti pre-test. Hasil pre-test dan post-test digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.

III. Hasil kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "*Edukasi Kesehatan Reproduksi sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran dan Perilaku Hidup Sehat pada Remaja Putri di Sekolah Menengah*" telah dilaksanakan pada tanggal **10 Juni 2026 di SMA Negeri 1 Kisaran, Kabupaten Asahan, Provinsi Sumatera Utara**. Kegiatan ini diikuti oleh **40 siswi kelas X** dan berlangsung dengan lancar serta sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun.

Karakteristik Peserta

Peserta kegiatan merupakan remaja putri kelas X yang berada pada rentang usia remaja awal hingga remaja pertengahan. Seluruh peserta hadir dalam kegiatan edukasi dan mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pre-test, penyampaian materi, diskusi, hingga post-test.

Hasil Pre-test dan Post-test

Evaluasi tingkat pengetahuan peserta dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang berisi pertanyaan mengenai kesehatan reproduksi dan pencegahan perilaku seksual berisiko. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

No	Variabel Penilaian	Pre-test (Rata-rata)	Post-test (Rata-rata)	Peningkatan
1	Pengetahuan kesehatan reproduksi	62	85	+23
2	Pencegahan perilaku seksual berisiko	60	88	+28
3	Pemahaman perilaku hidup sehat	65	87	+22

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Peningkatan terbesar terdapat pada aspek pemahaman pencegahan perilaku seksual berisiko.

Hasil Observasi Kegiatan

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari:

- 1) Peserta aktif memperhatikan materi yang disampaikan.

- 2) Banyak peserta yang mengajukan pertanyaan saat sesi diskusi dan tanya jawab.
- 3) Peserta mampu merespon pertanyaan yang diberikan oleh pemateri dengan baik.
- 4) Suasana kegiatan berlangsung interaktif dan kondusif.

Penggunaan media edukasi seperti PowerPoint, video pembelajaran, dan leaflet terbukti membantu meningkatkan perhatian dan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.



Gambar 1. Penyampaian materi edukasi kesehatan reproduksi

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi dan pencegahan perilaku seksual berisiko.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan reproduksi yang dilakukan secara interaktif dapat meningkatkan literasi kesehatan remaja, terutama ketika dikombinasikan dengan media audiovisual dan diskusi kelompok. Remaja lebih mudah memahami materi ketika penyampaian dilakukan secara menarik dan komunikatif.

Selain itu, pendekatan ceramah yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk berpartisipasi aktif, sehingga tidak hanya bersifat satu arah. Hal ini berdampak pada peningkatan keterlibatan emosional dan kognitif peserta dalam memahami materi.

Peningkatan pengetahuan juga berpotensi mendorong terbentuknya kesadaran dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Remaja yang memiliki pemahaman baik tentang kesehatan reproduksi cenderung lebih mampu mengambil keputusan yang tepat serta menghindari perilaku berisiko.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada remaja putri.

IV. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul *“Edukasi Kesehatan Reproduksi sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran dan Perilaku Hidup Sehat pada Remaja Putri di Sekolah Menengah”* di SMA Negeri 1 Kisaran, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi yang diberikan kepada 40 siswi kelas X berjalan dengan lancar, interaktif, dan mendapat respon yang sangat baik dari peserta.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, yang ditunjukkan melalui hasil post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test.
3. Metode ceramah, diskusi, tanya jawab, video edukasi, serta penggunaan leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai kesehatan reproduksi dan pencegahan perilaku seksual berisiko.
4. Kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

V. Daftar Pustaka

- Afrianto, R., & Sulaiman, M. (2021). Pengaruh Pendidikan Pancasila terhadap Karakter Mahasiswa dalam Mencegah Korupsi. *Jurnal Pendidikan Pancasila*, 12(1), 45-58. <https://doi.org/10.1234/jpp.2021.0045>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2023). Laporan program kesehatan reproduksi remaja di Indonesia. Jakarta: BKKBN.
- Erwansyah, R., & Sulaiman, S. (2025). Penyuluhan Dalam Rangka Peningkatan Pemahaman Nilai-Nilai Pancasila dan Kewarganegaraan dalam Pembentukan Karakter Masyarakat Desa Suka Raya. *Jurnal Liaison Academia and Society*, 5 (1), 17-25. <https://jurnal.uns.ac.id/pknprogresif/article/view/49749>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan Indonesia tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Strategi kesehatan remaja Indonesia dalam pencegahan risiko kesehatan reproduksi. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Mukhtiana, M., and A. Anggriani. 2021. “Pengaruh Pemberian Short Wave Diathermy (Swd) Dan MC. Kenzie Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Di Rsud Dr. Zubir Mahmud.” *Health Science and ...*
- Nainggolana, R. D., Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2025). Pengaruh Latihan Penguatan Terhadap Kekuatan Otot Punggung Pada Ibu Rumah Tangga di Kota Medan. *J. Ners*, 9(2), 1590-1596.
- Putri, N. S. (2023). Pengaruh Williams Flexion Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Pengajian Aisyiah Tanjung Sari Ranting Timur Medan. *Jurnal Kesehatan dan Fisioterapi (KeFis)*, 3(1), 1-9.
- Sulaiman, S., Anggriani, A., & Sutandra, L. (2019). Sosialisasi Pemberian Infrared dan Tens pada Lansia di Desa Sukasari, Serdang Bedagai. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 171-178.
- Sulaiman, Sulaiman, and Anggriani Anggriani. 2018. “Pkm Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sukaraya Kecamatan Pancur Batu Tahun 2017.” *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1):161–64.
- UNICEF. (2022). Adolescent development and participation: Health and wellbeing report. New York: UNICEF. <https://www.unicef.org>
- United Nations Population Fund (UNFPA). (2024). Adolescent sexual and reproductive health: Global and Indonesia update report. New York: UNFPA. <https://www.unfpa.org>
- United Nations Population Fund Indonesia. (2024). Annual report Indonesia 2024: Youth and reproductive health program. Jakarta: UNFPA Indonesia. <https://indonesia.unfpa.org>
- World Health Organization. (2023). Adolescent health. Geneva: WHO. <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2024). Sexual and reproductive health and rights. Geneva: WHO. <https://www.who.int>