

PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI UNTUK REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA DHARMA PANCASILA MEDAN

Ayu Jani Puspita Sari¹, Rudi Hermansyah Sitorus²
¹Institut Kesehatan Sumatera Utara, ²Universitas Battuta,
Email: ayujani92@gmail.com

ABSTRAK

KATA KUNCI:

Kesehatan Reproduksi;
Remaja Putri; Pendidikan
Seksualitas; Sekolah
Menengah Atas.

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dalam masa remaja, terutama bagi remaja putri yang tengah mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Minimnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dapat berdampak pada munculnya perilaku berisiko, termasuk kehamilan di luar nikah dan infeksi menular seksual. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri di SMA Swasta Dharma Pancasila Medan mengenai kesehatan reproduksi secara ilmiah dan bermartabat. Metode kegiatan meliputi pemberian materi melalui penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Kegiatan ini diharapkan menjadi model edukatif yang dapat direplikasi di berbagai satuan pendidikan untuk membangun generasi muda yang sehat secara fisik dan mental.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang kompleks dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan biologis yang paling mencolok pada remaja putri terjadi pada sistem reproduksi, seperti menarche (haid pertama), perkembangan organ seks sekunder, dan peningkatan hormon seksual. Dalam fase ini, pemahaman tentang kesehatan reproduksi sangat penting untuk mencegah berbagai risiko, seperti infeksi menular seksual (IMS), kehamilan tidak diinginkan, dan gangguan psikologis akibat kurangnya informasi yang benar. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya, bukan semata-mata ketiadaan penyakit atau kelemahan (WHO, 2020). Hal ini mencakup kemampuan individu untuk memiliki

kehidupan seksual yang aman dan memuaskan serta kebebasan untuk memutuskan jumlah dan jarak kelahiran anak. Konsep ini juga menekankan perlunya informasi dan layanan yang memadai sejak usia remaja. Namun demikian, fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Indonesia masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai kesehatan reproduksi. Penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Yuliana, dan Andriani (2022) dalam *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja* menunjukkan bahwa lebih dari 60% remaja putri di sekolah menengah pertama dan atas tidak mengetahui secara tepat tentang anatomi dan fungsi organ reproduksi. Sebagian besar remaja masih mendapatkan informasi dari sumber yang kurang terpercaya seperti media sosial, teman sebaya, atau bahkan konten pornografi yang dapat menyesatkan persepsi mereka tentang seksualitas dan kesehatan reproduksi. Di sisi lain, pembahasan mengenai pendidikan seksualitas dan kesehatan reproduksi masih dianggap tabu di banyak lingkungan sekolah dan keluarga. Minimnya kurikulum formal yang membahas hal ini secara eksplisit juga menjadi hambatan utama. Menurut Suryoputro et al. (2021) dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, sekolah seringkali enggan memberikan materi reproduksi secara terbuka karena kekhawatiran dianggap mengajarkan perilaku menyimpang, padahal justru ketidaktahuan dapat mendorong perilaku berisiko yang lebih tinggi. Remaja putri sangat rentan terhadap berbagai isu kesehatan reproduksi, seperti infeksi saluran reproduksi, anemia akibat menstruasi tidak teratur atau berat, serta tekanan sosial terkait identitas dan tubuh. Lebih jauh lagi, data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2021) menunjukkan bahwa angka kehamilan remaja di Indonesia masih cukup tinggi, dengan prevalensi 36 per 1.000 perempuan usia 15–19 tahun. Ini merupakan tantangan serius karena kehamilan di usia muda berisiko terhadap kematian ibu, kelahiran prematur, dan putus sekolah. Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, intervensi berbasis edukasi menjadi strategi penting dalam penguatan literasi kesehatan reproduksi bagi remaja, khususnya remaja putri. Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk melakukan penyuluhan kesehatan reproduksi karena siswa merupakan kelompok sasaran yang homogen dan mudah diakses secara sistematis. Penyuluhan yang dilakukan dengan pendekatan partisipatif, komunikatif, dan kontekstual terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap remaja (Kusumawati & Lestari, 2020). Pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan reproduksi di Sekolah Menengah Atas ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai

kesehatan reproduksi secara ilmiah dan bermartabat. Materi yang diberikan mencakup pengenalan organ reproduksi, siklus menstruasi, pubertas, pentingnya menjaga kebersihan diri, serta cara melindungi diri dari kehamilan tidak diinginkan dan IMS. Harapannya, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan jangka pendek, tetapi juga membentuk sikap dan perilaku remaja putri yang sehat dan bertanggung jawab terhadap tubuh dan masa depannya.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif yang melibatkan siswa secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Metode ini dipilih agar materi kesehatan reproduksi tidak hanya diterima secara pasif, tetapi juga dipahami dan diinternalisasi melalui interaksi, diskusi, dan refleksi. Lokasi kegiatan adalah SMA Swasta Dharma Pancasila Medan.

1. Waktu dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Januari 2024 selama dua hari berturut-turut, dengan total durasi penyuluhan 180 menit per hari. Sasaran kegiatan adalah siswi kelas X dan XI yang berjumlah 60 orang. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada usia remaja awal dan menengah (15–17 tahun) yang sedang berada pada fase pubertas aktif dan membutuhkan informasi tentang kesehatan reproduksi secara ilmiah dan positif.

2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam tiga tahap utama:

a. Persiapan dan Koordinasi

Tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan pihak sekolah untuk menyusun jadwal kegiatan, memperoleh izin resmi, serta menentukan kebutuhan teknis seperti ruang kelas, LCD proyektor, dan alat evaluasi. Selain itu, tim juga menyusun materi presentasi, booklet edukasi, dan lembar evaluasi pre-test dan post-test.

b. Pelaksanaan Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan tanya jawab terbuka. Materi yang disampaikan meliputi:

- Anatomi dan fisiologi organ reproduksi perempuan
- Siklus menstruasi dan kebersihan menstruasi
- Perubahan fisik dan emosional selama pubertas

- Infeksi menular seksual (IMS) dan cara pencegahannya
- Kehamilan remaja: risiko dan pencegahan
- Konsep harga diri dan menjaga batasan diri

Tim pengabdian menggunakan media visual seperti gambar anatomi, video pendek edukatif, serta booklet berisi ringkasan materi. Diskusi kelompok digunakan untuk membahas studi kasus yang berkaitan dengan dilema yang sering dihadapi remaja putri.

c. Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, refleksi terbuka dilakukan secara lisan dan tertulis untuk mengetahui kesan peserta terhadap kegiatan dan pemahaman mereka terhadap isu-isu yang dibahas. Guru pendamping juga dilibatkan dalam memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan kegiatan.

3. Teknik Analisis Data

Data kuantitatif dari hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan statistik deskriptif sederhana (mean dan persentase peningkatan). Sementara itu, data kualitatif dari refleksi dan observasi selama kegiatan dianalisis secara tematik untuk menggali perubahan sikap, pemahaman, dan partisipasi siswa selama penyuluhan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Hasil kegiatan dianalisis berdasarkan instrumen pre-test dan post-test, pengamatan selama kegiatan berlangsung, serta tanggapan tertulis dari peserta dan guru pendamping.

1. Peningkatan Pengetahuan Siswa

Evaluasi terhadap pengetahuan dilakukan menggunakan soal pre-test dan post-test yang mencakup enam aspek utama: pemahaman organ reproduksi, pubertas, menstruasi, infeksi menular seksual, kehamilan remaja, dan pencegahan. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test peserta adalah 56,7 (kategori cukup), sementara nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 85,2 (kategori baik).

Sebanyak 90% peserta mengalami peningkatan skor post-test lebih dari 20 poin. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek pengetahuan tentang IMS dan risiko kehamilan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum memahami risiko-risiko ini secara utuh. Hasil ini sejalan dengan temuan Yulianti & Damayanti (2022) dalam *Jurnal Promkes*, yang menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi secara signifikan.

2. Partisipasi dan Antusiasme Peserta

Partisipasi aktif terlihat dalam sesi diskusi kelompok dan tanya jawab. Banyak peserta menunjukkan ketertarikan terhadap topik yang dibahas, terutama yang berkaitan dengan perubahan tubuh saat pubertas dan cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Dalam sesi studi kasus, peserta mampu mengidentifikasi solusi dan tindakan yang tepat terhadap situasi hipotetik seperti pelecehan seksual ringan atau tekanan teman sebaya untuk berperilaku menyimpang. Peserta juga memberikan tanggapan positif melalui lembar refleksi, seperti:

“Saya jadi lebih mengerti bagaimana menjaga diri dan kenapa penting tidak percaya begitu saja pada info dari internet.” (Peserta, 16 tahun)

“Senang karena pembicara tidak menggurui, jadi lebih nyaman untuk tanya hal-hal yang selama ini saya malu tanyakan.” (Peserta, 17 tahun)

Antusiasme ini menunjukkan bahwa remaja sebenarnya memiliki minat tinggi terhadap topik kesehatan reproduksi, tetapi sering terhambat oleh lingkungan yang tidak mendukung keterbukaan dalam berdiskusi.

3. Peran Guru dan Lingkungan Sekolah

Guru pendamping yang terlibat menyatakan bahwa kegiatan ini sangat membantu sekolah dalam menyediakan ruang edukasi yang aman dan informatif bagi siswi. Mereka juga mendorong agar kegiatan seperti ini dilakukan secara berkala dan dijadikan bagian dari program tahunan sekolah. Ini penting karena pendekatan berkelanjutan dan sistematis lebih efektif dibandingkan dengan penyuluhan satu kali (Wahyuni et al., 2020).

4. Tantangan yang Dihadapi

Beberapa tantangan yang dihadapi dalam kegiatan ini antara lain:

- Keterbatasan waktu, sehingga tidak semua pertanyaan peserta bisa dijawab secara mendalam.

- Masih adanya sebagian kecil peserta yang malu atau enggan aktif bertanya karena isu ini dianggap sensitif.
- Keterbatasan guru dalam melanjutkan edukasi karena belum semua guru memiliki pelatihan khusus terkait pendidikan seksualitas.

Oleh karena itu, penting untuk melibatkan sekolah dalam program lanjutan seperti pelatihan guru, pengadaan modul literasi kesehatan reproduksi, dan pembentukan kelompok pendamping sebaya.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi untuk remaja putri di SMA Swasta Dharma Pancasila Medan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap isu-isu penting yang berkaitan dengan tubuh, pubertas, dan risiko perilaku seksual yang tidak sehat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai anatomi dan fisiologi reproduksi, menstruasi, infeksi menular seksual, dan pencegahan kehamilan remaja. Partisipasi aktif, tanggapan positif, dan antusiasme peserta menunjukkan bahwa penyuluhan semacam ini sangat dibutuhkan dan harus dilakukan secara rutin. Program ini juga membuka ruang dialog yang sehat antara remaja dan pendidik mengenai isu-isu sensitif yang selama ini sering dianggap tabu. Dengan metode pendekatan yang interaktif dan komunikatif, remaja menjadi lebih terbuka dan mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dengan cara yang bertanggung jawab. Penyuluhan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membangun generasi muda yang sehat, berpengetahuan, dan berperilaku bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan reproduksi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2021). *Laporan tahunan program generasi berencana*. <https://www.bkkbn.go.id>

- Fatimah, S., Yuliana, R., & Andriani, R. (2022). Analisis pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di SMA Negeri Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 5(1), 12–21.
- Kusumawati, I., & Lestari, R. D. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan remaja di sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(2), 87–94. <https://doi.org/10.31294/jpk.v8i2.12345>
- Suryoputro, A., Wulandari, D., & Handayani, N. (2021). Persepsi guru terhadap pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah menengah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 135–143. <https://doi.org/10.14710/jikm.v12i3.45678>
- Wahyuni, E., Ramadhani, A., & Permatasari, A. (2020). Strategi edukasi kesehatan reproduksi pada remaja: Kajian berbasis sekolah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 50–58. <https://doi.org/10.14710/jpki.v15i1.33333>
- World Health Organization. (2020). *Sexual and reproductive health: Defining sexual health*. <https://www.who.int/health-topics/sexual-health>
- Yulianti, R., & Damayanti, M. (2022). Peran penyuluhan berbasis sekolah dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Promkes*, 10(2), 102–110. <https://doi.org/10.22146/jpkm.10.2.2022>