

EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA

Widyasih Sunaringtyas^{1*}, Nove Lestari², Enur Nurhayati Muchsin³, Ariani Sulistyorini⁴

^{1,2,3,4}Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri

Email: sihwidya123@gmail.com, 081252902726

Received: 28-05- 2026

Revised: 10-06-2026

Approved: 25-06-2026

ABSTRAK

Remaja pertengahan mengalami perubahan fisik yang semakin sempurna. Pada tahap ini remaja mulai mencari identitas diri, timbul keinginan untuk berkenan dengan lawan jenis, berkhayal tentang aktifitas sex. Selain itu cenderung berperilaku agresif yang ditandai dengan emosi berlebih dalam merespon kejadian. Perubahan fisik maupun emosi remaja memerlukan edukasi yang benar dan sesuai tahap perkembangannya agar remaja mempunyai pemahaman yang benar tentang kesehatan reproduksi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi di SMAN 1 Plosoklaten. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode edukasi tentang kesehatan reproduksi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9-12 Maret 2026 di SMAN 1 Plosoklaten Kediri, dengan jumlah 40 orang remaja. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui peningkatan pemahaman menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan persentase. Kegiatan ini menjelaskan tentang perubahan sistem reproduksi, SADARI, Kebersihan sistem reproduksi, resiko sex bebas dan pernikahan usia dini. Metode yang digunakan untuk edukasi pemaparan materi dan simulasi. Untuk evaluasi dilakukan menggunakan google form. Hasil pemahaman sebelum edukasi menunjukkan nilai rata-rata 62,5 dan setelah dilakukan edukasi, hampir seluruhnya menunjukkan nilai baik, dengan rata rata 87, 6. Edukasi ini penting dilakukan secara konsisten agar setiap siswa siswi dapat menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah perilaku negatif tentang sexual, baik oleh guru yang berkaitan dengan bidang ilmu atau PIC R.

Kata kunci: Edukasi kesehatan reproduksi remaja

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu generasi muda yang mempunyai peranan penting untuk menentukan masa bangsa, yang membutuhkan perhatian dibidang kesehatan, salah satunya kesehatan reproduksi. Masa remaja merupakan salah satu dari periode perkembangan manusia, Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa Pada masa ini terjadi perubahan yang cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial/tingkah laku serta hormonal (Ayu and Kurniawan, 2017)

Remaja pertengahan mengalami perubahan fisik yang semakin sempurna. Pada tahap ini remaja mulai mencari identitas diri, timbul keinginan untuk berkenan dengan lawan jenis, berkhayal tentang aktifitas sex. Selain itu cenderung berperilaku agresif yang ditandai dengan emosi berlebih dalam merespon kejadian (Rima W *et al.*, 2020). Perubahan-perubahan tersebut membawa peluang yang positif sekaligus risiko negatif yang akan berdampak pada masa mendatang. Masa ini juga dimulainya eksplorasi terhadap hal-hal yang berkaitan dengan seksual dan romantisme (Cherry *et al.*, 2017). Masalah kesehatan dan sosial sudah seyogyanya mendapatkan perhatian yang nyata pada fase remaja ini, khususnya masalah kesehatan reproduksi (Nuraisyah *et al.*, 2021). Periode remaja merupakan masa yang sangat kritis, dimana pada masa ini

remaja sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi (Ariyanti *et al.*, 2019).

Di Indonesia, umur kawin pertama masih sangat bervariasi antar provinsi. Rentang usia MUKP (Median Umur Kawin Pertama) antara usia 21,9 sampai 24,7. Hal ini menunjukkan kemudahan memperoleh layanan kesehatan. MUKP yang rendah erat kaitannya dengan meningkatnya risiko kehamilan remaja, putus sekolah, kemiskinan antar generasi, serta tingginya angka stunting di berbagai daerah. Hal ini sangat penting untuk mendorong intervensi yang lebih terarah, terutama di wilayah dengan angka MUKP rendah, agar upaya pembangunan kependudukan benar-benar menyasar akar masalah dan tidak bersifat seragam. (BKKBN, 2025). Secara global, jumlah total anak perempuan yang menikah di usia dini masih mencapai sekitar 12 juta setiap tahunnya. Tingkat perkawinan 134 anak tertinggi terjadi di kawasan Afrika Barat dan Tengah, di mana hampir 4 dari 10 perempuan muda menikah sebelum usia 18 tahun (UNICEF, 2022). Angka MUKP rendah juga menunjukkan kesadaran remaja akan pentingnya pengetahuan kesehatan reproduksi masih rendah. Rentang usia remaja pertengahan, tahapan usia dimana mereka banyak berada di lingkungan sekolah. Pada usia tersebut dikhawatirkan belum memiliki keterampilan hidup (*life skills*) yang memadai, sehingga mereka berisiko tinggi melakukan perilaku seksual yang tidak sehat, misalnya melakukan seks pranikah (Nuraisyah *et al.*, 2021). Jumlah remaja yang terinfeksi HIV di Indonesia juga semakin meningkat, dengan prevalensi sekitar 3,2-3,8% setiap tahunnya. Hingga bulan April 2017, tercatat ada 7.329 remaja yang terinfeksi HIV dan 2.355 orang diantaranya menderita (AIDS) (Naully and Romlah, 2018). Hal ini sungguh memprihatinkan, mengingat remaja usia pertengahan tahun merupakan generasi penerus bangsa.

Remaja memiliki peranan penting untuk keberlangsungan masa depan bangsa, karena remaja merupakan individu-individu calon penduduk usia produktif yang pada dasarnya kelak akan menjadi pelaku pembangunan, sehingga harus disiapkan agar menjadi sumber daya yang berkualitas. Perubahan kompleks pada masa remaja membutuhkan pengenalan terutama tentang perubahan pada dirinya sendiri dan kesehatan reproduksi sehingga risiko yang bersifat negatif dapat diantisipasi dengan baik (Rima W *et al.*, 2020).

Maka dari itu pendekatan siklus hidup (*life cycle approach*) digunakan dalam pelaksanaan kesehatan reproduksi dengan sasaran pada masa remaja sangat penting untuk meningkatkan pemahaman, meningkatkan kesehatan, sehingga dapat mencegah perilaku negatif remaja dalam hal seksual. Melalui metode edukasi tentang kesehatan reproduksi pada remaja baik perempuan maupun laki-laki di sekolah merupakan sasaran tepat dan sesuai kebutuhan, karena waktu mereka lebih banyak digunakan di lingkungan sekolah. Metode edukasi tepat dilakukan karena dapat berinteraksi secara langsung dengan sasaran dan dapat mengamati fokus setiap remaja pada saat proses kegiatan berlangsung. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi pada remaja di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan di SMAN 1 Plosoklaten Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan
 1. Persiapan administrasi
 2. Penyusunan media edukasi
Media edukasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa LCD proyektor dan materi kesehatan reproduksi serta oleh tim dosen dan dibantu mahasiswa.
 3. Persiapan sasaran pengabdian masyarakat
Analisis situasi dilakukan pada remaja putri dan putra yang aktif sebagai anggota OSIS dan PMR di SMAN 1 Plosoklaten Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri. Sasaran pada pengabdian masyarakat ini berjumlah 35 remaja putri dan putra. Koordinasi dilakukan melalui Wakil kepala sekolah bidang kesiswaan. Kemudian dilakukan kesepakatan waktu dan tempat untuk pelaksanaan edukasi.
- b. Realisasi kegiatan (Alur Kegiatan)
 1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di SMAN 1 Plosoklaten Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri tanggal 9-12 Maret 2026 oleh Dosen dan Mahasiswa STIKES Karya Husada Kediri dengan tujuan meningkatkan pemahaman tentang Kesehatan reproduksi pada remaja di sekolah.
 2. Kegiatan hari pertama, koordinasi dengan WaKa kesiswaan untuk menentukan siswa siswi sasaran edukasi dan persiapan sarana prasarana.
 3. Kegiatan hari Kedua, dimulai dari pembukaan, yang dihadiri WaKa Kesiswaan, dosen , mahasiswa dan remaja. Setelah acara pembukaan dilanjutkan dengan pemaparan materi dan simulasi.
 4. Penutup kegiatan, diakhiri evaluasi. Evaluasi dilaksanakan kepada sasaran dan evaluasi kegiatan.
 - 1) Evaluasi sasaran dilakukan melalui pengisian instrumen yang disusun sesuai parameter ruang lingkup materi. Parameter pertanyaan terdiri dari : tahapan usia remaja, pubertas, kesehatan reproduksi, SADARI, kehamilan pada remaja dan berbagai resiko. Penilaian pemahaman kespro didapat dari hasil analisis mean (nilai rata rata) dan nilai simulasi SADARI.
 - 2) Evaluasi kegiatan: kegiatan berlangsung lancar tanpa hambatan yang berarti karena remaja sudah ditentukan pihak mitra. Sarana dan prasarana untuk pelaksanaan kegiatan sangat memadai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa pemahaman tentang kesehatan reproduksi dan simulasi SADARI pada remaja, menunjukkan hasil baik. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuisioner dan simulasi tentang SADARI remaja di SMA 1 Plosoklaten Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri. Jumlah sasaran remaja, sebanyak 40 orang. Nilai rata-rata yang diperoleh sebelum dilakukan edukasi adalah 62,5. Setelah diberikan edukasi remaja mendapatkan nilai rata rata 85,6. Evaluasi yang ditanyakan sesuai ruang lingkup pada materi, yaitu meliputi: tahapan usia remaja, pubertas, kesehatan reproduksi, SADARI, kehamilan pada remaja dan berbagai resiko. Remaja antusias menyimak, fokus dan menanggapi dengan pertanyaan sesuai topik.

Kesehatan reproduksi merupakan keadaan sejahtera baik fisik, mental dan sosial secara utuh, yang tidak semata mata bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, serta fungsi dan dan prosesnya

Kesehatan reproduksi juga dapat diartikan keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran & sistem reproduksi (Konferensi International Kependudukan dan Pembangunan, 1994)

Kesehatan reproduksi pada wanita tidak terlepas dari organ intim. Tentu kita perlu mengetahui bahwa menjaga kesehatan sangat penting, salah satu yang dapat kita lakukan adalah menjaga kebersihan dan higienitas daerah sekitar vagina (Cut Rahmi M et al, 2023)

Edukasi penting dilakukan sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja, karena rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dapat berdampak terhadap perilaku sex beresiko pada remaja. Selain itu edukasi pada remaja diperlukan dalam pencapaian tugas tumbuh kembang pada remaja. Donovan(2008) memaparkan bahwa tujuan pendidikan sexual pada remaja bermanfaat membangun nilai- nilai positif melalui pemberdayaan diri dan memiliki ketrampilan agar dapat membuat keputusan yang bertanggung jawab (Natiqotul Fatkhiyah et al, 2020).

Remaja belum pernah mendapatkan evaluasi jangka panjang terkait pemahaman kesehatan reproduksi. Melalui kegiatan ini, bermanfaat meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi dan kemampuan melakukan SADARI. Hasil kegiatan menunjukkan perubahan yang signifikan dengan pencapaian peningkatan mean dari 62,5 menjadi 85,6. Hal ini dapat dicapai karena sebelumnya remaja belum pernah mendapat informasi, terutama tentang ruang lingkup SADARI dan kehamilan pada remaja serta berbagai resiko.



Gb.1 Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat
Di SMAN 1 Plosoklaten

KESIMPULAN

Pelaksanaan edukasi tentang kesehatan reproduksi pada remaja meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi dan kemampuan remaja dalam mensimulasikan SADARI pada pantom. Diharapkan edukasi dilaksanakan secara konsisten dan berkelanjutan pada remaja oleh guru yang sesuai bidang ilmu atau PIK- R.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada LPPM STIKES Karya Husada Kediri yang telah memberikan fasilitas untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga kepada kepala sekolah dan siswi SMAN 1 Plosoklaten Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri yang telah bekerjasama dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, S.M. and Kurniawan, T. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Aborsi dengan Sikap Remaja terhadap Aborsi di MAN 2 Kediri Jawa Timur. *Unnes J Public Health*, 6. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/uiph>.
- Ariyanti, K.S., Sariyani, M., and Utami, L. (2019). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Negeri 3 Selemadeg Timur. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*
- BKKBN. (2025). Laporan Kependudukan Indonesia. Penerbit: Kementerian Kependudukan dan Keluarga Berencana
- Cherry, A.L., Baltag, V. and Dillon, M.E. (2017). *International Handbook on Adolescent Health and Development*, Springer.
- Cut Rahmi M et al., (2023) Kesehatan Reproduksi. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPMK/> Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan Volume 5 No 1, 2023, 26-29
- Donovan P. School based sexuality education: *the issues and challenges*. *Family Planning Perspectives* 2008; 30, 4: 188-193
- Natigotul Fatkhiyah, Masturoh, Dwi atmoko (2020), Edukasi Kesehatan Reproduksi, Mahakam Journal, Januari 2020, Vol. 4 No. 01. <http://dx.doi.org/10.24903/jam.v4i1.776>
- Rima Wirenviona & AA Istri Dalem Cintya Riris (2020) Edukasi Kesehatan Reproduksi, Penerbit Airlangga University Press, e-ISBN 9786024735838
- Astikasari, N. D., & Kofi, J. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi terhadap perilaku menghadapi Premenstruasi Sindrom pada Remaja. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 8-16.
- Wulan, S., Lubis, B., Ginting Munthe, N. B., Sembiring, I. M., & Gurusinga, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Premenstruasi Syndrome. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 4(1), 51-57. <https://doi.org/10.35451/jkg.v4i1.847>
- Wulandari, & Damayanti, S. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Putri Saat Premenstrual Syndrome* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada)