

Pendidikan Kesehatan “Aksi Mentari” Aku Siap Menjaga Kesehatan Organ Reproduksi Pada Remaja

**Intan Karlina*, Novi Nur Rahmafitri, Rindi Rohendi, Riska Apriani, Shofa Salsabila,
Tia Rianti, Niken Ayu Wulandari, Rita Nuraeni, Fatmalasari Permadi,
Dea Nur Patimah, Reska Lidiawati, Eno Euis Karisna**

Program Studi Diploma III Kebidanan, Fakultas Kebidanan,
Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia

*Penulis korespondensi: intankarlina@rajawali.ac.id

Dikirim : 16 Agustus 2025

Direvisi : 16 September 2025

Diterima : 17 September 2025

Abstrak: Artikel ini menjelaskan tentang kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kepada siswa/siswi SMA Islam Al-Musyawah Lembang terkait pendidikan kesehatan cara menjaga kebersihan organ reproduksi. Menjaga kesehatan reproduksi pada remaja sangat penting karena masa remaja merupakan tahap awal perubahan biologis dan psikologis yang signifikan. Pada fase ini, remaja mulai mengalami pematangan organ reproduksi, sehingga membutuhkan pemahaman dan perhatian khusus terhadap kesehatan tubuhnya. Kegiatan ini diikuti oleh 32 orang remaja dimana mereka diberikan edukasi/ penyuluhan mengenai hal tersebut. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, remaja diminta untuk mengisi pretest dan post-test yang terdiri dari 20 pertanyaan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Kegiatan ini bertujuan untuk menggambarkan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Kegiatan ini berhasil dilakukan karena terdapat peningkatan pemahaman remaja yang signifikan mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Kegiatan sejenis sebaiknya terus dilakukan secara berkelanjutan untuk menjamin remaja memperoleh akses informasi yang tepat seputar kesehatan reproduksi.

Kata kunci: kebersihan, kesehatan reproduksi, perubahan tubuh, remaja

Abstract: This article describes a community service activity in the form of counseling to students of Al-Musyawah Islamic High School in Lembang regarding health education on how to maintain cleanliness of reproductive organs. Maintaining reproductive health in adolescents is very important because adolescence is the initial stage of significant biological and psychological changes. In this phase, adolescents begin to experience the maturation of reproductive organs, thus requiring special understanding and attention to their body health. This activity was attended by 32 adolescents where they were given education/counseling on this matter. To measure the success of the activity, adolescents were asked to fill out a pretest and posttest consisting of 20 questions related to reproductive health. This study aims to describe the importance of maintaining adolescent reproductive health and the factors that influence it. This activity was successful because there was a significant increase in adolescents' understanding of the importance of maintaining reproductive health. Similar activities should continue to be carried out sustainably to ensure that adolescents have access to appropriate information about reproductive health.

Keywords: adolescents, body changes, hygiene, reproductive health

1. Pendahuluan

Pada masa remaja, menjaga kesehatan reproduksi adalah hal yang sangat penting karena pada masa remaja adalah waktu terbaik untuk membangun kebiasaan yang baik terutama dalam menjaga kebersihan yang menjadi aset sangat penting dalam jangka panjang khususnya remaja putri (Galbinur dkk., 2021; Ingrid dkk., 2022). Tidak hanya remaja putri saja, bagi remaja laki-laki juga harus mengetahui dan mengerti cara hidup dengan reproduksi yang sehat agar tidak terjerumus ke pergaulan yang salah yang merugikan bagi remaja.

Menurut WHO, kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam suatu yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya (Muharrina dkk., 2023; Harnani, 2024). Menurut ICPD tahun 1994, kesehatan reproduksi adalah keadaan sempurna fisik, mental dan kesejahteraan sosial dan tidak semata-mata ketiadaan penyakit atau kelemahan, dalam segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi dan fungsi serta proses.

Pada masa ini remaja merupakan topik yang sangat penting untuk dibahas karena disini terjadi proses perubahan dari masa anak-anak menuju masa remaja. Banyak ahli yang memberikan definisi tentang remaja. Definisi remaja (*adolescence*) menurut WHO yaitu periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 tahun sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources and Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yakni remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun).

Masa remaja adalah masa yang sangat pesat dimana pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara cepat mulai dari pertumbuhan secara fisik, psikologis dan kemampuan intelektualitasnya (Izzani dkk., 2024). Remaja yang sudah mengalami pertumbuhan dan perkembangan memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi dari hal yang belum diketahuinya sebelumnya seerta mulai menyukai berbagai tantangan dan petualangan yang memiliki risiko yang tinggi tanpa memikirkan sebab akibatnya secara matang (Sinurat dkk., 2025; Suryana dkk., 2022). Efek yang terjadi apabila keputusan yang diambil kurang tepat maka mereka harus siap menanggung risiko dari perbuatannya dan harus menanggung risiko dalam berbagai masalah kesehatan fisik maupun psikologis dalam jangka panjang dan jangka pendek. Dengan demikian, remaja sangat membutuhkan peran tenaga kesehatan untuk menyediakan pelayanan kesehatan khusus remaja sehingga terpenuhinya kebutuhan kesehatan reproduksi bagi para remaja.

Perubahan fisik masa remaja merupakan perubahan fisik berhubungan dengan aspek anatomi dan aspek fisiologis, dimana kelenjar hipofise pada remaja menjadi matang dan mengeluarkan beberapa hormon (Selviyana & Hanifah, 2024). Perubahan tersebut seperti ukuran otot bertambah besar dan semakin kuat, testosteron menghasilkan sperma dan estrogen memproduksi sel telur, munculnya tanda-tanda kelamin sekunder seperti pembesaran payudara, menstruasi (pada perempuan), perubahan suara, mimpi basah (pada laki-laki), tumbuhnya rambut-rambut halus di sekitar kemaluan dan ketiak.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan remaja terlihat dari bagaimana remaja tersebut dalam merawat dan menjaga kebersihan alat-alat reproduksinya (Nurfitriani & Arifarahmi, 2023; Nurfitriani dkk., 2024). Apabila organ-organ genitalnya lembab dan basah, maka mempermudah tumbuhnya jamur (*candida*). Faktor lainnya seperti akses terhadap pendidikan kesehatan, remaja berhak mendapatkan informasi yang benar dan terpercaya dan hendaknya diajarkan di sekolah dan di dalam lingkungan keluarga. Dengan mengetahuinya kesehatan remaja dengan benar, remaja dapat menghindari perilaku negatif seperti perilaku seks pra nikah, penularan penyakit menular seksual, aborsi, kanker mulut rahim, kehamilan diluar nikah, penyalahgunaan NAPZA, pengaruh media sosial, penyakit menular seksual dan degradasi moral bangsa yang berakibat masa suram (Miswanto, 2014; Ernawati, 2018).

Permasalahan yang terjadi adalah masih kurangnya pengetahuan remaja atau peserta didik dalam mengetahui tentang kesehatan reproduksinya, kurang paparan tentang menjaga kesehatan reproduksinya, dan kurang mengetahui tentang cara merawat organ reproduksinya dengan baik. Dengan demikian, kegiatan pengabdian berupa edukasi bagi remaja terkait kesehatan organ reproduksi diperlukan agar mereka memiliki pengetahuan tentang bagaimana cara merawat organ reproduksinya dan meningkatkan kesadaran para remaja mengenai pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi.

2. Metode

Khalayak yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa/siswi kelas XI SMA Islam Al-Musyawah Lembang, yang memerlukan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sehingga dapat tumbuh dan berkembang menjadi remaja yang sehat dan bertanggung jawab. Untuk mengetahui efektivitas penyuluhan terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi siswa/siswi maka dilakukan *pre-test* dan *post-test* mengenai tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Selanjutnya, penyuluhan dan edukasi dilakukan dengan atraktif melalui *game* agar para siswa/siswi mengikuti kegiatan dengan antusias.

Kegiatan dilakukan di SMA Islam Al – Musyawarah Lembang pada tanggal 14, 16, 21 Mei 2025 dan melibatkan pihak-pihak terkait yaitu satu orang dosen dan sebelas mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Institut Kesehatan Rajawali serta Guru SMA Islam Al-Musyawarah.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan peningkatan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi dan pemberian edukasi cara merawat organ reproduksi diikuti 32 siswa/siswi yang terdiri dari 12 laki-laki dan 20 orang perempuan dengan rata-rata umur 16-18 tahun. Data tersebut direkapitulasi dalam Tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 32 remaja yang terlibat dalam kegiatan terbanyak remaja umur 17 tahun sebanyak 22 responden (69%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 responden (62%).

Tabel 1. Jumlah Responden Siswa

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	
		Jumlah	%
1.	Umur		
	16 Tahun	9	28
	17 Tahun	22	69
	18 Tahun	1	3
2.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	20	62,5
	Laki-Laki	12	37,5

Keberhasilan kegiatan dapat diukur dari pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi dan cara merawatnya serta materi yang direncanakan dan disusun oleh tim dapat tersampaikan dengan baik. Untuk mengukur pengetahuan awal para siswa/siswi tentang kesehatan reproduksi, semua siswa/siswi mengisi *pre-test* sebelum diberikan edukasi/penyuluhan dan diakhir pertemuan semua siswa/siswi mengisi *post-test* untuk mengetahui pengetahuannya sesudah diberikan edukasi/penyuluhan. Tabel 2 memperlihatkan data hasil *pre-test* dan *post-test* kepada seluruh peserta kegiatan.

Tabel 2 Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* remaja mengenai kesehatan reproduksi

Variabel	<i>pre-test</i>	jumlah	<i>post-test</i>	jumlah
Tingkat Pengetahuan		%		%
Baik	3	9	16	50
Cukup	7	22	15	47
Kurang	22	69	1	3
Total	32	100	32	100

Hasil survey awal pada saat *pre-test* didapatkan peserta yang sangat baik memahami

tentang kesehatan reproduksi sebanyak 3 orang (9%), didapatkan peserta yang cukup sebanyak 7 orang (22%) dan didapatkan masih banyak yang belum memahami tentang kesehatan reproduksi sekitar 22 orang (69%). Pada saat setelah dilakukan edukasi/penyuluhan hasil survey akhir peserta diberikan *post-test* didapatkan terjadinya peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi. Hasil analisis jumlah tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 16 orang (50%), jumlah tingkat pengetahuan yang cukup sebanyak 15 orang (47%) dan jumlah tingkat pengetahuan yang kurang menurun menjadi 1 orang (3%). Tujuan dari pengisian kuesioner ini adalah untuk melihat perbandingan pemahaman para siswa/siswi terhadap kesehatan reproduksi pada saat remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi/penyuluhan tentang materi tersebut. Peningkatan pemahaman dan motivasi para siswa/siswi memberikan keberhasilan penyuluhan dalam mencapai tujuan yang telah diinginkan. Dokumentasi hasil kegiatan diberikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi Hasil Kegiatan Pengabdian

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan kesehatan kepada siswa/siswi SMA Islam Al-Musyawah Lembang terkait pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja, berhasil meningkatkan pengetahuan para siswa/siswi tentang kesehatan reproduksi pada saat remaja. Pengetahuan ini mencakup beberapa aspek, seperti pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, pengetahuan tentang remaja, perubahan-perubahan yang terjadi ketika remaja dan cara merawat organ reproduksi dengan benar. Hasil evaluasi terhadap kegiatan penyuluhan ini menunjukkan peningkatan sebesar 50% dibandingkan dengan pemahaman sebelum diberikan penyuluhan.

Meskipun kegiatan ini berjalan dengan baik dan meningkatkan pengetahuan para siswa/siswi, edukasi dan pembimbingan kepada para siswa/siswi tetap diperlukan agar mereka memahami pentingnya kesehatan reproduksi saat masa remaja. Edukasi dan pembimbingan

dapat dilakukan oleh orang tua dan guru di sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Rajawali yang telah memberikan dukungan untuk melakukan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para dosen yang telah membimbing dalam pelaksanaan kegiatan ini. Apresiasi disampaikan kepada pihak sekolah SMA Islam Al Musyawarah Lembang yang telah mengizinkan dan membantu pelaksanaan kegiatan serta kepada panitia yang telah bersemangat untuk melaksanakan kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Ernawati, H. 2018. Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. *Indonesian Journal Health Sciences*. 02(01), 58-64.
- Galbinur, E., Defitra, M.A. & Venny. 2021. Pentingnya Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja di Era Modern. *Prosiding SEMNAS BIO 2021*, 221-228.
- Harnani, B.D. 2022. 'Konsep Dasar Kesehatan Reproduksi' dalam Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana, ZAHIR PUBLISHING. Yogyakarta.
- Ingrit, B.L., Rumerung, C.L., Nugroho, D.Y., Situmorang, K., Yoche, M.M., & Manik, M.J. 2022. Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Indonesia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1-10.
- Izzani, T.A., Octaria, S. & Linda. 2024. Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259-273.
- Miswanto. 2014. Pentingnya Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas pada Remaja. *JURNAL STUDI PEMUDA*, 3(2), 111-121.
- Muharrina, C.R., Yustendi, D., Sarah, S., Herika, L. & Fitradi. 2023. Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 5(1), 26-29.
- Nurfitriani & Arifarahmi. 2023. Pengetahuan Remaja dalam Pemeliharaan Kesehatan Organ Reproduksi. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional 2023*, 2, 134-141.
- Nurfitriani, Arifarahmi, Suryenti, V. & Pebrianti, D.K. 2024. Pengetahuan Remaja dalam Pemeliharaan Kesehatan Reproduksi di SMAN 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika*

Baiturrahim Jambi (JABJ), 13(2), 316-321.

Selviyana & Hanifah, M. 2024. Perubahan Fisik, Kognitif, Dan Psikosial Selama Masa Puber: Usia 9 Hingga 15 Tahun. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(11), 113-119.

Sinurat, N., Zainuddin, M.B., Samosir, D.L., Ginting, M.A., Syahputra, A. 2025. Studi Karakteristik, Pertumbuhan, Dan Perkembangan Remaja Usia 10–18 Tahun Dalam Kehidupan Sosial. *Jurnal Christian Humaniora*, 9(1), 50-60.

Suryana, E., Hasdikurniati, A.I., Harmayanti, A.A. & Harto, K., 2022. Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1916-1928.