

PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI KELURAHAN MANGUN HARJO KOTA SEMARANG

TEEN REPRODUCTIVE HEALTH EDUCATION IN MANGUN HARJO SUBDISTRICT, SEMARANG CITY

**Sherkia Ichtiarsi Prakasiwi¹, Novita Nining Anggraini², Mindiatussholihah³, Lisa Eka Ariyanti⁴, Ida
Nilatul Mina⁵, Roja Sekar Arum⁶**

^{1,3,4,5,6}Program Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

²Program S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Email : sherkia@unimus.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup generasi muda, mengingat masa remaja adalah periode transisi yang rawan terhadap berbagai permasalahan, baik secara fisik maupun psikologis. Minimnya informasi yang benar seringkali membuat remaja kurang memahami cara menjaga kesehatan reproduksinya. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, Komunitas kebidanan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan reproduksi di Kelurahan Mangun Harjo. Kegiatan ini diselenggarakan RW 01 dengan jumlah peserta remaja perempuan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif serta diskusi kelompok yang memungkinkan peserta menyampaikan pertanyaan maupun pengalaman pribadi. Hasil kegiatan menunjukkan respon positif dari para peserta. Antusiasme terlihat jelas melalui keaktifan mereka dalam berdiskusi, khususnya mengenai masalah haid yang tidak teratur. Setelah mendapatkan penjelasan, remaja mengaku lebih memahami mengenai pubertas, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, serta upaya pencegahan perilaku berisiko. Kesimpulannya, kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja perempuan mengenai kesehatan reproduksi. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dengan melibatkan dukungan keluarga, sekolah, serta masyarakat untuk membangun remaja yang sehat dan berdaya.

Kata Kunci: Remaja, Kesehatan Reproduksi, Penyuluhan, Siklus Menstruasi, Komunitas

ABSTRACT

Adolescent reproductive health is a crucial aspect in improving the quality of life for the younger generation, given that adolescence is a transitional period prone to various physical and psychological issues. A lack of accurate information often leads to adolescents' lack of understanding of how to maintain their reproductive health. To address this need, the Midwifery Community conducted a community service activity in the form of reproductive health education in Mangun Harjo Village. This activity was held by RW 01, with adolescent girls as participants. The methods used included interactive lectures and group discussions, allowing participants to ask questions and share their personal experiences. The activity demonstrated a positive response from the participants. Their enthusiasm was evident through their active participation in the discussion, particularly regarding irregular menstruation. After receiving the explanation, the adolescents reported a better understanding of puberty, the importance of maintaining reproductive hygiene, and efforts to prevent risky behavior. In conclusion, this education activity successfully increased adolescent girls' knowledge and understanding of reproductive health. It is hoped that similar activities can be carried out continuously, involving the support of families, schools, and the community to build healthy and empowered adolescents.

Keywords: *Adolescents, Reproductive Health, Counseling, Menstrual Cycle, Community*

PENDAHULUAN

Kelurahan Mangun Harjo RT 1 RW 1 merupakan salah satu wilayah peKelurahan dengan masyarakat yang mayoritas bekerja sebagai petani, buruh, dan pedagang kecil. Kehidupan sosial masyarakatnya masih sangat erat dengan nilai kekeluargaan dan gotong royong. Namun, dari sisi kesehatan khususnya pada remaja, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan mengenai isu-isu kesehatan

reproduksi. Hal ini terjadi karena kurangnya akses informasi yang akurat, minimnya penyuluhan dari tenaga kesehatan, serta masih adanya anggapan tabu untuk membicarakan masalah reproduksi secara terbuka di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Kondisi tersebut berpengaruh pada rendahnya pemahaman remaja mengenai perubahan fisik dan psikologis yang mereka alami, seperti siklus menstruasi yang tidak

teratur, cara menjaga kebersihan organ reproduksi, maupun risiko kesehatan akibat perilaku yang tidak sehat. Padahal, masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan pola hidup sehat yang akan berdampak pada masa dewasa. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi secara langsung kepada remaja agar mereka mendapatkan pemahaman yang benar, mampu menjaga kesehatan diri, serta terhindar dari masalah yang dapat merugikan perkembangan fisik maupun psikologisnya.

Penyuluhan kesehatan reproduksi bagi remaja memiliki peran yang sangat penting karena memberikan akses informasi yang benar, jelas, dan mudah dipahami terkait perubahan yang dialami remaja dalam masa pubertas. Di masyarakat, topik mengenai kesehatan reproduksi masih dianggap tabu untuk dibicarakan secara terbuka, sehingga remaja cenderung mencari informasi dari sumber yang kurang tepat. Hal ini dapat menimbulkan kesalahpahaman bahkan perilaku berisiko yang berdampak negatif terhadap kesehatan mereka.

Melalui kegiatan penyuluhan, remaja memperoleh ruang untuk bertanya dan berdiskusi secara langsung dengan tenaga kesehatan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini. Dengan pemahaman yang baik, remaja dapat lebih percaya diri menghadapi perubahan tubuhnya, menjaga kebersihan diri, serta mampu mencegah terjadinya masalah kesehatan reproduksi seperti menstruasi tidak teratur, infeksi, maupun risiko perilaku yang tidak sehat.

Adapun tujuan dari kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja di Kelurahan Mangun Harjo RT 1 RW 1 adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi, khususnya mengenai perubahan fisik pada masa pubertas, siklus menstruasi, dan pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi., memberikan pemahaman yang benar kepada remaja terkait risiko kesehatan yang dapat terjadi apabila

tidak menjaga kesehatan reproduksi dengan baik, mendorong remaja untuk lebih terbuka dalam membicarakan permasalahan kesehatan reproduksi sehingga mereka berani bertanya dan mencari solusi yang tepat, membangun kesadaran remaja agar dapat menjaga kesehatan diri, menghindari perilaku berisiko, dan mempersiapkan diri menjadi generasi yang sehat serta bertanggung jawab, meningkatkan peran serta masyarakat, terutama keluarga dan lingkungan sekitar, dalam mendukung pendidikan kesehatan reproduksi remaja.

Selain itu, penyuluhan ini juga menjadi jembatan bagi masyarakat untuk lebih terbuka terhadap isu kesehatan reproduksi. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan bukan hanya bermanfaat bagi remaja, tetapi juga bagi keluarga dan lingkungan sekitar dalam membangun generasi muda yang sehat, berdaya, dan bertanggung jawab.

METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja di Kelurahan Mangun Harjo RW 01 dilaksanakan melalui beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Adapun rincian metode kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim komunitas kebidanan melakukan koordinasi dengan Ketua RW dan tokoh masyarakat setempat untuk mendapatkan izin serta dukungan dalam melaksanakan kegiatan. Pemilihan lokasi di rumah Ketua RW dipertimbangkan karena lebih mudah diakses oleh remaja setempat serta menciptakan suasana yang akrab dan nyaman.

Selain itu, tim juga melakukan identifikasi kebutuhan remaja melalui percakapan singkat dengan orang tua dan tokoh masyarakat. Dari hasil identifikasi diketahui bahwa masih banyak remaja perempuan yang belum memahami siklus menstruasi, serta merasa bingung ketika mengalami haid yang tidak teratur. Hal ini menjadi dasar penentuan materi

penyuluhan yang berfokus pada kesehatan reproduksi remaja, khususnya seputar pubertas dan menstruasi. Undangan kepada remaja perempuan disampaikan secara langsung oleh kader kesehatan dan perangkat RT, sehingga remaja perempuan hadir dalam kegiatan ini.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada di rumah Ketua RW. Peserta sebanyak adalah remaja putri. Metode yang digunakan adalah:

a. Ceramah Interaktif

Penyuluhan dimulai dengan penyampaian materi mengenai pengertian kesehatan reproduksi remaja, perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, serta penjelasan mengenai siklus menstruasi. Materi disampaikan secara sederhana agar mudah dipahami oleh remaja.

b. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya maupun menyampaikan pengalaman pribadi. Diskusi berlangsung cukup aktif, terutama mengenai masalah haid yang tidak teratur. Narasumber menjelaskan bahwa kondisi tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti hormonal, pola makan, aktivitas, maupun stres. Remaja diberikan pemahaman cara menjaga pola hidup sehat serta kapan perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Suasana kegiatan berjalan santai dan komunikatif, sehingga peserta merasa lebih terbuka untuk berbagi pengalaman.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara langsung setelah kegiatan melalui tanya jawab

singkat. Peserta diminta untuk mengulang kembali poin-poin penting dari materi yang telah diberikan. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja mampu menjelaskan kembali pengertian pubertas, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, serta memahami penyebab umum menstruasi yang tidak teratur. Antusiasme peserta menjadi indikator keberhasilan kegiatan, ditunjukkan dengan keaktifan mereka dalam diskusi serta pengakuan bahwa informasi yang diberikan bermanfaat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dilaksanakan di rumah Ketua RW Kelurahan Mangun Harjo RT 1 RW 1. Lokasi kegiatan dipilih karena letaknya strategis, mudah dijangkau, dan dapat menampung peserta dengan suasana yang lebih kekeluargaan.

Peserta yang hadir remaja putri. Peserta hadir atas undangan kader Kelurahan, meskipun jumlah ini masih relatif sedikit jika dibandingkan dengan jumlah remaja di wilayah tersebut. Keterbatasan peserta disebabkan oleh kurangnya penyebaran informasi mengenai jadwal kegiatan. Kegiatan dimulai dengan sambutan singkat dari Ketua RW yang sekaligus memberikan dukungan moril kepada para remaja untuk aktif mengikuti penyuluhan. Setelah itu, narasumber dari komunitas kebidanan menyampaikan materi dengan bantuan media *PowerPoint*.

Materi yang disampaikan meliputi pengertian kesehatan reproduksi remaja, perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas, siklus menstruasi, serta pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi. Penyajian materi dibuat sederhana agar mudah dipahami, dilengkapi gambar ilustrasi yang membantu visualisasi.

Selama kegiatan berlangsung, para peserta menunjukkan perhatian yang tinggi. Mereka mendengarkan materi dengan seksama, mencatat poin penting, dan aktif bertanya. Pertanyaan yang paling dominan berkaitan dengan haid tidak teratur serta cara mengatasi rasa tidak nyaman saat menstruasi.

Sesi diskusi berjalan dinamis. Remaja tidak hanya bertanya, tetapi juga berbagi pengalaman pribadi mengenai masalah menstruasi yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil menciptakan ruang aman bagi remaja untuk terbuka tanpa rasa malu. Evaluasi dilakukan secara lisan dengan mengajukan pertanyaan singkat kepada peserta setelah penyampaian materi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mampu mengulang kembali poin-poin penting yang disampaikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja setelah mengikuti penyuluhan.

2. Pembahasan

Penggunaan media *PowerPoint* terbukti efektif membantu proses pembelajaran. Slide yang terstruktur memudahkan peserta memahami materi secara runtut. Visualisasi sederhana juga mampu meningkatkan daya tarik sehingga peserta tidak merasa bosan. Jumlah peserta yang hadir memang hanya 10 orang, namun hal ini tidak mengurangi kualitas kegiatan. Justru dengan jumlah kecil, suasana diskusi menjadi lebih intensif. Peserta lebih leluasa mengajukan pertanyaan, dan narasumber dapat memberikan penjelasan secara lebih mendalam dan personal. Antusiasme remaja dalam bertanya menunjukkan bahwa topik penyuluhan sangat relevan dengan kebutuhan mereka. Permasalahan menstruasi yang tidak teratur menjadi tema utama diskusi, membuktikan bahwa isu ini nyata dialami remaja di lingkungan tersebut dan membutuhkan

penjelasan ilmiah yang benar. Kegiatan penyuluhan juga memberi manfaat sosial, yaitu mempererat hubungan antara tenaga kesehatan, kader, dan remaja di Kelurahan. Hubungan yang baik ini penting untuk membangun kepercayaan sehingga remaja tidak ragu mencari informasi kesehatan di kemudian hari.

Faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan adalah adanya peran aktif kader Kelurahan. Kader berperan dalam menghubungi peserta, menyiapkan lokasi, serta mendampingi kegiatan dari awal hingga akhir. Kehadiran kader membuat remaja merasa lebih nyaman karena mereka sudah terbiasa berinteraksi sehari-hari.

Sebaliknya, faktor penghambat adalah kurangnya publikasi kegiatan. Informasi penyuluhan hanya disampaikan secara terbatas, sehingga tidak semua remaja mengetahui kegiatan ini. Hal ini menjadi catatan penting agar ke depan penyebaran informasi dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti pengumuman langsung, grup WhatsApp warga, maupun media sosial Kelurahan.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini dinilai berhasil karena mampu meningkatkan pengetahuan remaja dan menciptakan interaksi yang positif. Meski masih ada kendala dalam jumlah peserta, kualitas kegiatan cukup tinggi dengan adanya diskusi terbuka dan partisipasi aktif dari peserta. Ke depan, kegiatan serupa perlu dilakukan lebih rutin dengan perencanaan yang lebih matang, terutama dalam aspek publikasi.

SIMPULAN

1. Materi yang disampaikan berfokus pada pemahaman kesehatan reproduksi, perubahan pubertas, siklus menstruasi, serta cara menjaga kebersihan organ reproduksi. Penyajian materi menggunakan *PowerPoint* sehingga lebih menarik dan mudah dipahami oleh peserta.

Meskipun jumlah peserta tidak banyak, suasana kegiatan tetap hidup. Peserta menunjukkan antusiasme dengan aktif bertanya dan berdiskusi, khususnya terkait permasalahan haid yang tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan berhasil menjawab kebutuhan remaja.

2. Hasil evaluasi lisan memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan remaja setelah kegiatan berlangsung. Peserta mampu mengingat kembali informasi penting yang disampaikan, serta memahami cara menjaga kesehatan reproduksi dengan benar. Secara umum, penyuluhan ini memberikan dampak positif baik dari segi peningkatan pengetahuan maupun interaksi sosial. Remaja merasa lebih terbuka membicarakan masalah reproduksi, dan kegiatan ini menjadi langkah awal untuk menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya kesehatan reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuaba, I. B. G., Manuaba, F., & Manuaba, I. A. C. (2013). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2018). *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent Health*. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Widyastuti, D. A. (2017). Penyuluhan kesehatan reproduksi remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52.
- BKKBN. (2022). *Pedoman Program Generasi Berencana (GENRE) dalam Pencegahan Pernikahan Dini dan Kehamilan Remaja*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Infodatin: Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Lestari, P., & Wulandari, R. (2019). Hubungan pengetahuan dengan perilaku menjaga kebersihan organ reproduksi pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Aisyiyah*, 15(2), 67–74.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ratna, N. K., & Yuliasuti, D. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap peningkatan pengetahuan remaja. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 12–20.
- UNICEF. (2021). *Adolescent Development and Participation*. Retrieved from <https://www.unicef.org/adolescent-development>
- Sulistiyawati, A. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika
- Taringan, A., & Mardiah, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(3), 101–109.