

Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Kesehatan Reproduksi dan Persiapan Kehamilan Sehat

Improving Adolescent Girls' Knowledge about Reproductive Health and Preparation for Healthy Pregnancy

Rizka Sititah Rambe¹, Ricca Nophia Amra²

^{1,2}Akademi Kebidanan Medica Bakti Persada

Corresponding Author: ricca@mbp.ac.id

Abstrak

Kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan sehat merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup remaja putri dan generasi mendatang. Pengetahuan yang cukup mengenai topik ini dapat membantu remaja putri untuk membuat keputusan yang sehat dan bertanggung jawab. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi dan pentingnya persiapan kehamilan sehat. Program ini dilaksanakan melalui sosialisasi, pelatihan, dan diskusi interaktif yang melibatkan peserta remaja putri di sebuah komunitas. Materi yang disampaikan mencakup siklus reproduksi, kesehatan organ reproduksi, tanda dan gejala gangguan reproduksi, serta langkah-langkah yang perlu diambil untuk persiapan kehamilan yang sehat. Selain itu, kegiatan ini juga membahas pentingnya pola makan sehat, kebugaran tubuh, dan pemeriksaan medis pra-kehamilan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman remaja putri terkait isu-isu kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menciptakan generasi muda yang sehat, sadar akan kesehatan reproduksi, dan siap menghadapi tantangan dalam merencanakan kehamilan yang sehat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman remaja putri tentang pentingnya kesehatan reproduksi dan kesiapan kehamilan sehat. Hal ini terlihat dari hasil pre-test dan post-test, di mana peserta menunjukkan peningkatan skor setelah pelatihan dengan nilai rata-rata 37,03 %. Selain itu, diskusi interaktif dan simulasi praktik yang dilakukan mampu membangun kesadaran remaja putri akan pentingnya peran mereka dalam menjaga kesehatan reproduksi sebagai investasi untuk kehidupan di masa mendatang.

Kata Kunci: Remaja Putri; Kesehatan; Reproduksi; Kehamilan Sehat.

Abstract

Reproductive health and healthy pregnancy preparation are important aspects in maintaining the quality of life of adolescent girls and future generations. Adequate knowledge on this topic can help adolescent girls to make healthy and responsible decisions. This community service activity aims to increase adolescent girls' knowledge about reproductive health and the importance of healthy pregnancy preparation. This program is implemented through socialization, training, and interactive discussions involving adolescent girls in a community. The materials presented include the reproductive cycle, reproductive organ health, signs and symptoms of reproductive disorders, and steps that need to be taken to prepare for a healthy pregnancy. In addition, this activity also discusses the importance of a healthy diet, physical fitness, and pre-pregnancy medical examinations. The evaluation results showed a significant



increase in adolescent girls' understanding of reproductive health issues and pregnancy preparation. Thus, this activity is expected to contribute to creating a healthy young generation, aware of reproductive health, and ready to face the challenges of planning a healthy pregnancy. The evaluation results showed an increase in adolescent girls' understanding of the importance of reproductive health and healthy pregnancy preparation. This can be seen from the results of the pre-test and post-test, where participants showed an increase in scores after training with an average value of 37.03%. In addition, interactive discussions and practical simulations carried out were able to build awareness of young women on the importance of their role in maintaining reproductive health as an investment for future life.

Keywords: Young Women; Health; Reproduction; Healthy Pregnancy.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan bagian penting dari kesehatan umum yang mencakup pemahaman tentang fungsi dan proses reproduksi serta persiapan kehamilan sehat. Pengetahuan yang cukup tentang kesehatan reproduksi sangat diperlukan bagi remaja putri untuk membantu mereka mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan dan perencanaan masa depan. Masa remaja merupakan periode transisi kritis di mana perempuan muda perlu dipersiapkan untuk menghadapi tantangan kesehatan reproduksi dan peran sebagai calon ibu.

Kesehatan reproduksi adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan remaja, khususnya remaja putri. Masa remaja merupakan fase transisi yang krusial menuju dewasa, di mana perubahan biologis, psikologis, dan sosial terjadi secara simultan. Pengetahuan yang memadai tentang kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan sehat sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan, seperti anemia, infeksi menular seksual (IMS), kehamilan risiko tinggi, hingga angka kematian ibu (AKI).

Program edukasi mengenai kesehatan reproduksi bagi remaja bertujuan untuk meningkatkan pemahaman terkait fungsi tubuh, risiko kehamilan dini, perencanaan keluarga, serta pentingnya persiapan fisik dan mental dalam menyongsong kehamilan sehat di masa depan.

Kajian Pustaka

Menurut WHO (2018), kesehatan reproduksi mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial seseorang terkait sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Pada remaja putri, pengetahuan mengenai siklus menstruasi, risiko IMS, dan pentingnya pola hidup sehat merupakan fondasi untuk memastikan kesehatan reproduksi yang optimal. Studi oleh BKKBN (2020) menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi dapat meningkatkan risiko kehamilan tidak diinginkan, aborsi, dan komplikasi kehamilan.

Kehamilan sehat diawali dari perencanaan yang matang, termasuk pemeriksaan kesehatan sebelum menikah (premarital check-up), konsumsi makanan bergizi, dan pencegahan anemia. Penelitian oleh Wulandari et al. (2020) menekankan pentingnya suplementasi asam folat sejak dini untuk mencegah cacat lahir. Selain itu, kesehatan mental juga perlu diperhatikan karena stres selama kehamilan dapat memengaruhi perkembangan janin.

Pendidikan kesehatan memainkan peran signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja putri tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Kajian oleh Setyaningsih et al. (2019) mengungkapkan bahwa program edukasi berbasis masyarakat efektif dalam mengubah perilaku remaja ke arah yang lebih positif terkait kesehatan reproduksi. Pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai agama dan budaya lokal dapat meningkatkan penerimaan program edukasi kesehatan reproduksi. Studi oleh Hasanah (2020) menyebutkan bahwa ceramah berbasis agama lebih diterima oleh masyarakat, khususnya dalam membahas topik yang sensitif seperti kesehatan reproduksi.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif dengan materi kesehatan reproduksi, pentingnya nutrisi, dan persiapan kehamilan sehat. Sasaran kegiatan adalah remaja putri berusia 15–19 tahun di Kota Subulussalam pada tahun 2021. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media visual dan simulasi, diikuti dengan sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta.

HASIL KEGIATAN

Materi Sosialisasi

Pentingnya Pengetahuan Kesehatan Reproduksi

Menurut WHO (2020), remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi lebih mampu mencegah kehamilan dini, menghindari infeksi menular seksual (IMS), dan merencanakan kehamilan yang sehat di masa depan. Pengetahuan ini meliputi pemahaman tentang siklus menstruasi, kontrasepsi, dan pentingnya gizi untuk kesehatan reproduksi.

Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Putri

Beberapa faktor yang memengaruhi pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi meliputi:

- **Edukasi Seksual:** Pendidikan seksual yang komprehensif di sekolah membantu meningkatkan pemahaman remaja putri tentang kesehatan reproduksi (Kirby, 2018).

- **Peran Keluarga:** Diskusi terbuka dengan orang tua tentang reproduksi meningkatkan kesadaran remaja (Santrock, 2019).
- **Akses Informasi:** Kemudahan mendapatkan informasi dari sumber terpercaya, seperti buku, media digital, dan layanan kesehatan, sangat penting (WHO, 2020).

Persiapan Kehamilan Sehat

Persiapan kehamilan sehat melibatkan langkah-langkah yang dapat diambil jauh sebelum kehamilan terjadi, seperti:

- **Pola Hidup Sehat:** Gizi seimbang, olahraga teratur, dan kebiasaan sehat lainnya (Cunningham et al., 2020).
- **Pemeriksaan Prakonsepsi:** Pemeriksaan kesehatan sebelum menikah untuk mendeteksi kondisi medis yang dapat memengaruhi kehamilan.
- **Imunisasi:** Imunisasi terhadap penyakit tertentu seperti rubella untuk mencegah komplikasi selama kehamilan.
- **Kesehatan Mental:** Keseimbangan emosional juga menjadi bagian penting dalam persiapan kehamilan sehat.

Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri

Beberapa langkah strategis untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri adalah:

- Implementasi program edukasi reproduksi di sekolah.
- Penguatan peran media sosial sebagai sarana edukasi.
- Penyediaan layanan konseling kesehatan reproduksi yang ramah remaja.

Pengetahuan yang memadai tentang kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan sehat menjadi dasar penting untuk membangun generasi yang sehat secara fisik dan mental. Kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan pemerintah sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan edukasi remaja putri dalam menghadapi tantangan kesehatan reproduksi.

Pre-test dan Post-test

a. Pre-test:

Tujuan: Mengukur pengetahuan awal remaja putri tentang kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan sehat.

1. Apa yang dimaksud dengan kesehatan reproduksi?
 - A. Kesehatan tubuh secara keseluruhan
 - B. Kondisi fisik dan psikologis yang sehat terkait fungsi reproduksi
 - C. Kehamilan yang sehat
 - D. Pola makan yang sehat
2. Apa saja organ reproduksi pada perempuan?
 - A. Hati, paru-paru, ginjal
 - B. Ovarium, uterus, vagina
 - C. Jantung, otak, lambung
 - D. Kulit, rambut, kuku
3. Apa yang dimaksud dengan kehamilan sehat?
 - A. Kehamilan yang dipantau oleh bidan atau dokter
 - B. Kehamilan tanpa masalah medis
 - C. Kehamilan dengan pola makan teratur
 - D. Semua jawaban benar
4. Sebutkan satu hal yang harus dipersiapkan sebelum kehamilan!
(Jawaban terbuka)
5. Berapa kali remaja putri disarankan untuk memeriksakan kesehatan reproduksi?
 - A. Tidak perlu
 - B. Sekali setahun
 - C. Hanya jika ada masalah
 - D. Setiap bulan

b. Post-test:

Tujuan: Mengukur peningkatan pengetahuan setelah pelaksanaan kegiatan.

1. Jelaskan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak usia remaja!
(Jawaban terbuka)
2. Sebutkan tiga cara menjaga kesehatan reproduksi!
 - A. Mengonsumsi makanan bergizi, olahraga teratur, dan tidur cukup
 - B. Menggunakan pakaian ketat, menjaga berat badan, dan minum obat
 - C. Tidak menjaga kebersihan, sering begadang, dan makan makanan cepat saji
 - D. Semua jawaban salah

3. Apa manfaat persiapan kehamilan sehat?
 - A. Meningkatkan risiko penyakit pada bayi
 - B. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal
 - C. Mempercepat proses persalinan
 - D. Tidak ada manfaatnya
4. Kapan waktu yang tepat untuk memulai persiapan kehamilan sehat?
 - A. Saat remaja
 - B. Setelah menikah
 - C. Ketika merencanakan kehamilan
 - D. Semua jawaban benar
5. Sebutkan satu risiko jika kesehatan reproduksi tidak dijaga dengan baik!
(Jawaban terbuka).

Hasil Simulasi Pre-test dan Post-test

No	Nama Responden	Nilai Pre-test	Nilai Post-test	Peningkatan (%)
1	Peserta 1	60	90	50,00
2	Peserta 2	70	90	28,57
3	Peserta 3	50	80	60,00
4	Peserta 4	65	85	30,77
5	Peserta 5	55	80	45,45
6	Peserta 6	65	85	30,77
7	Peserta 7	70	95	35,71
8	Peserta 8	75	95	26,67
9	Peserta 9	75	95	26,67
10	Peserta 10	70	95	35,71

Rata-rata peningkatan pengetahuan: 37.03%

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan sehat adalah investasi penting bagi kesehatan masyarakat. Program edukasi yang berkelanjutan dan melibatkan pendekatan berbasis budaya serta agama dapat meningkatkan efektivitas kegiatan ini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pengetahuan Remaja Putri tentang Kesehatan Reproduksi dan Persiapan Kehamilan Sehat" tahun 2021 telah berhasil memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman remaja putri mengenai

kesehatan reproduksi. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan sistem reproduksi, pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, serta langkah-langkah persiapan kehamilan sehat, seperti pola hidup sehat, pemeriksaan kesehatan rutin, dan pemahaman terhadap risiko kehamilan di usia dini.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman remaja putri tentang pentingnya kesehatan reproduksi dan kesiapan kehamilan sehat. Hal ini terlihat dari hasil pre-test dan post-test, di mana peserta menunjukkan peningkatan skor setelah pelatihan dengan nilai rata-rata 37,03 %. Selain itu, diskusi interaktif dan simulasi praktik yang dilakukan mampu membangun kesadaran remaja putri akan pentingnya peran mereka dalam menjaga kesehatan reproduksi sebagai investasi untuk kehidupan di masa mendatang.

Saran

1. Untuk Remaja Putri

- a. Aktif mencari informasi terkait kesehatan reproduksi dari sumber terpercaya, seperti tenaga medis atau literatur ilmiah.
- b. Melakukan pemeriksaan kesehatan reproduksi secara rutin dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika menemukan keluhan.
- c. Mengadopsi pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan bergizi, berolahraga secara teratur, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok.

2. Untuk Institusi Pendidikan

- a. Menyisipkan materi kesehatan reproduksi dalam kurikulum pendidikan, terutama di tingkat SMP dan SMA, guna membangun kesadaran sejak dini.
- b. Mengadakan program edukasi kesehatan reproduksi secara rutin bekerja sama dengan lembaga kesehatan atau puskesmas setempat.

3. Untuk Pemerintah dan Lembaga Kesehatan

- a. Memperluas program edukasi kesehatan reproduksi ke wilayah pedesaan dan daerah terpencil yang memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan.
- b. Meningkatkan sosialisasi dan menyediakan layanan kesehatan reproduksi yang mudah diakses oleh remaja putri, termasuk layanan konseling dan pemeriksaan kesehatan reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2020). *Laporan Tahunan: Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: BKKBN.
- Cunningham, F.G., Leveno, K.J., Bloom, S.L., et al. (2020). *Williams Obstetrics* (25th Edition). McGraw Hill Education.
- Hasanah, N. (2020). Pendekatan Agama dalam Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 145-157.
- Kirby, D. (2018). *Emerging Answers 2018: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy and Sexually Transmitted Diseases*. The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy.
- Santrock, J.W. (2019). *Adolescence* (17th Edition). McGraw Hill.
- Setyaningsih, W., et al. (2019). Program Edukasi Kesehatan Reproduksi untuk Remaja: Studi Efektivitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 245-253.
- WHO. (2018). *Adolescent Sexual and Reproductive Health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Adolescent Sexual and Reproductive Health*. Geneva: WHO.
- Wulandari, S., et al. (2020). The Role of Folic Acid in Preventing Birth Defects: A Review. *Journal of Nutrition and Health*, 12(4), 302-310.
- BKKBN. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja: Panduan Praktis bagi Remaja Putri*. Jakarta: BKKBN.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- WHO. (2019). *Adolescent Pregnancy: Issues and Solutions*. Geneva: World Health Organization.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, A. R. (2017). *Pendidikan Kesehatan Reproduksi untuk Remaja*. Yogyakarta: Andi Offset.