

PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA MELALUI EDUKASI PHBS PARTISIPATIF DI DESA TONDOMULYO

Rita Setiyaningsih^{1*}, Yuli Irnawati²

^{1,2}STIKes Bakti Utama Pati

E-mail: ritasetiyaningsih@stikesbup.ac.id

Abstrak:

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta penanganan awal gangguan menstruasi melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Sebanyak 30 kader Posyandu Remaja Desa Tondomulyo terlibat dalam dua sesi kegiatan berupa ceramah, diskusi, dan focus group discussion (FGD). Hasil pre-test menunjukkan hanya 33,33% peserta memperoleh nilai di atas 80, sementara post-test meningkat menjadi 83,3%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif efektif dalam memperkuat pemahaman dan keterlibatan remaja. Selain peningkatan pengetahuan, muncul perubahan sosial berupa meningkatnya keberanian berdiskusi, kemampuan bekerja sama, dan kesadaran menjaga kesehatan reproduksi. Program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkala sebagai upaya keberlanjutan pemberdayaan remaja di tingkat desa.

Kata Kunci: Kesehatan Reproduksi, Remaja, PHBS, Menstruasi.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial, termasuk kematangan organ reproduksi dan dimulainya menstruasi pada remaja putri. Studi menunjukkan bahwa usia menarche normal berada pada rentang 12–13 tahun, meskipun variasi dapat terjadi antara usia 8 hingga 18 tahun (Saputra *et al.*, 2020; Yuningsih *et al.*, 2023). Pemahaman remaja terhadap menarche dan kesehatan reproduksi sangat dipengaruhi oleh komunikasi dalam keluarga, terutama hubungan ibu–anak (Nopia *et al.*, 2020). Pada saat menstruasi, remaja bisa mengeluhkan kram, nyeri, ketidaknyamanan yang disebut dismenore. Keluhan dismenore pada remaja bervariasi, akan tetapi beberapa keluhan dapat menghentikan aktivitas harian (Saputri, *et al.*, 2022). Pengetahuan yang memadai mengenai kesehatan reproduksi berperan penting dalam membentuk perilaku higienis selama menstruasi pada remaja putri dan menurunkan risiko infeksi serta masalah kesehatan lainnya (Rambuwelir *et al.*, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja Indonesia tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi masih rendah. Kurangnya edukasi membuat remaja sering melakukan praktik kebersihan yang keliru dan tidak memahami gangguan menstruasi seperti dismenore dan siklus tidak teratur. Prevalensi dismenore pada remaja Indonesia mencapai 64,25%, dengan sebagian besar berupa dismenore primer (Nurwana *et al.*, 2017). Selain itu, 11,7% remaja mengalami siklus haid tidak teratur, dan angka tersebut lebih tinggi di wilayah perkotaan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Risiko infeksi menular seksual (IMS)

pada remaja juga cukup besar, yaitu sebesar 21% (Ningsih *et al.*, 2023), menunjukkan urgensi peningkatan pengetahuan melalui program edukatif. Situasi tersebut juga ditemukan di Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati. Observasi awal dan wawancara dengan kader kesehatan desa menunjukkan masalah utama berupa rendahnya pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi, minimnya praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), serta kuatnya norma tabu yang menghambat komunikasi tentang menstruasi (Yuliani *et al.*, 2021). Keterbatasan program edukasi berkelanjutan turut memperkuat kebutuhan akan intervensi promotif yang komprehensif.

Pendidikan reproduksi bagi remaja merupakan hal yang penting dan perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak (Pristianto *et al.*, 2022). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terkait kesehatan reproduksi dan gangguan menstruasi melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Intervensi ini sejalan dengan agenda nasional dalam mewujudkan generasi sehat menuju Indonesia Emas 2045 (Kementerian Kesehatan RI, 2023) dan target SDGs terkait kesehatan reproduksi (Pusat Kajian Kesehatan Reproduksi UGM, 2023).

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman remaja mengenai PHBS, kesehatan reproduksi, dan penanganan awal gangguan menstruasi melalui kegiatan edukasi, diskusi, dan Focus Group Discussion (FGD). Perubahan sosial yang diharapkan meliputi peningkatan kesadaran kesehatan, perubahan perilaku higienis, serta keterlibatan aktif remaja sebagai kader posyandu dalam penyebaran informasi kesehatan di komunitasnya.

Metode

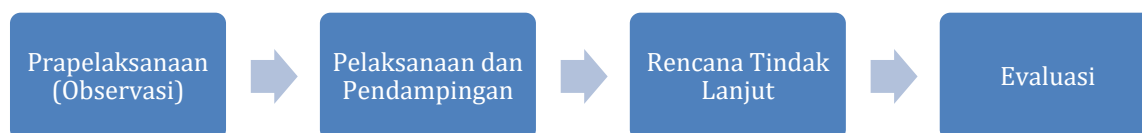
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati. Subjek dampingan dalam kegiatan ini adalah 30 kader Posyandu Remaja. Kegiatan dilakukan pada April–Mei 2025 melalui dua sesi pertemuan edukatif. Kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif, yang menempatkan remaja sebagai aktor aktif dalam proses identifikasi masalah, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi. Pengorganisasian komunitas melibatkan kepala desa, kader posyandu remaja, serta tenaga kesehatan puskesmas sebagai mitra kolaborator. Remaja berperan dalam menentukan jadwal kegiatan, menyampaikan kebutuhan informasi, serta aktif terlibat dalam diskusi kelompok untuk membangun pemahaman bersama.

Metode yang digunakan meliputi:

1. Ceramah edukatif: Menyampaikan materi mengenai PHBS, kesehatan reproduksi, dan gangguan menstruasi.
2. Diskusi dan Tanya Jawab: Memberikan ruang bagi peserta untuk berdialog dan mengklarifikasi pemahaman.
3. *Focus Group Discussion* (FGD): Menggunakan teknik penulisan kata kunci pada sticky notes untuk mengukur daya serap materi secara partisipatif.

Rangkaian pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahapan, antara lain:

1. Prapelaksanaan
 - Survei lokasi dan identifikasi masalah.
 - Perizinan ke pemerintah desa.
 - Penyusunan materi dan alat evaluasi (pre-test dan post-test).
2. Pelaksanaan
 - Pertemuan I: Penyuluhan, ceramah, diskusi, dan evaluasi awal.
 - Pertemuan II: Penguatan materi melalui FGD dan pelaksanaan post-test.
3. Rencana Tindak Lanjut: Kolaborasi lanjutan dengan desa dan kader posyandu untuk memastikan keberlanjutan program.
4. Monitoring dan Evaluasi: Meliputi evaluasi input (partisipasi), proses (kelancaran kegiatan), dan output (peningkatan pengetahuan).



Gambar 1. Diagram Alir Kegiatan

Hasil

Kegiatan diawali dengan melakukan observasi yang dimulai pada bulan Maret 2025. Observasi dilakukan melalui konsultasi dengan pemerintah desa, kader posyandu remaja, dan puskesmas setempat untuk memperoleh dukungan dan menentukan. Pada sesi ini juga menanyakan terkait gambaran responden, dimana responden yang dipilih juga menyesuaikan ketersediaan dan waktu yang dapat digunakan dalam pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini menggunakan sebanyak 30 responden yang merupakan kader Posyandu remaja Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati. Berikut merupakan gambaran responden yang didasarkan pada karakteristik jenis kelamin dan usia.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah Responden	Presentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	20	33.33%
Laki-laki	10	66.67%
Usia		

16 -18 tahun	9	30%
19 - 21 tahun	17	56.67%
22 - 23 tahun	4	13.33%

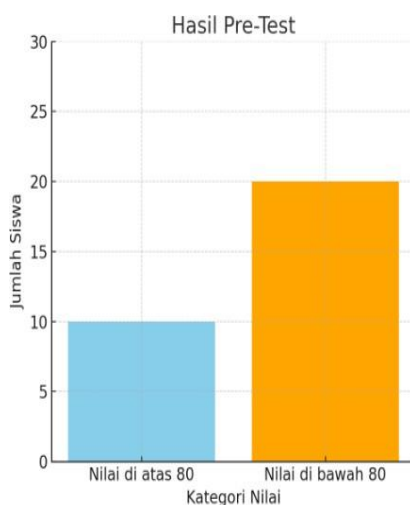
Tabel 1 menunjukkan responden keseluruhannya adalah perempuan dan berada di rentang usia 19–21 tahun. Hal ini konsisten dengan temuan bahwa remaja perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan reproduksi, disebabkan oleh kompleksitas sistem organ reproduksi, siklus menstruasi, serta pubertas yang lebih dini dibandingkan laki-laki.

2. Pre-Test

Sebelum dilakukan edukasi, para remaja diberikan *pre-test* berupa pertanyaan 10 soal dasar seputar kesehatan reproduksi. *Pre-test* bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal tentang topik yang akan disampaikan. Berdasarkan hasil *pre-test* ditemukan data berikut:

- 10 anak (33.33%) mendapatkan nilai di atas 80
- 20 anak (66.67%) mendapatkan nilai di bawah 80

Berikut merupakan diagram yang menggambarkan hasil *pre-test* tersebut :



Gambar 2. Grafik *Pre-Test*

3. Edukasi

Penyampaian edukasi menggunakan media *leaflet* yang dibagikan kepada para kader Posyandu remaja Desa Tondomulyo. Materi yang disampaikan mencakup beberapa hal berikut:

- Definisi secara umum kesehatan reproduksi dan gangguan menstruasi
- Tanda dari gangguan kesehatan reproduksi yang mudah untuk dilakukan dan tanpa menggunakan alat
- Pencegahan gangguan kesehatan reproduksi dan menstruasi

- PHBS untuk menjaga kesehatan pada sistem organ reproduksi dan menstruasi

4. Diskusi dan *Forum Group Discussion* (FGD)

Setelah sesi edukasi, dilakukan diskusi kelompok atau *Forum Group Discussion* (FGD) untuk memperkuat pemahaman para remaja. Responden dibagi menjadi 6 kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang. Setiap kelompok diminta untuk menuliskan sebanyak-banyaknya kata yang diingat dari edukasi sebelumnya pada media *sticky notes*. Dalam kegiatan ini, responden tidak diperbolehkan membuka materi ataupun menggunakan ponsel. Setelah menuliskan kata-kata yang diingat, setiap kelompok menempelkan *sticky notes* di papan tulis. Kelompok dengan jumlah *sticky notes* terbanyak dinyatakan sebagai pemenang dan wajib menjelaskan definisi dari setiap kata yang mereka tulis di depan kelas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ingat responden serta memperkuat pemahaman mereka tentang materi yang telah disampaikan.

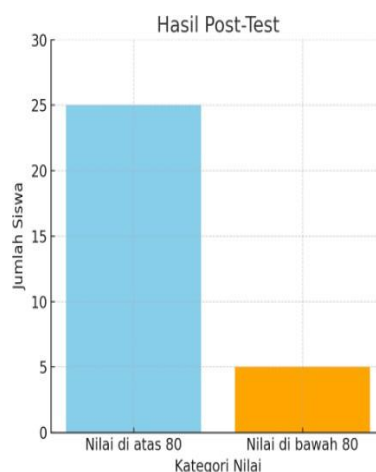
Hasil dari FGD menunjukkan antusiasme yang tinggi dari responden. Sebagian besar kelompok mampu menuliskan lebih dari 10 kata, dan kelompok pemenang berhasil menuliskan 15 kata serta memberikan definisi dengan baik. Metode FGD ini sangat efektif karena melibatkan partisipasi aktif dari remaja dan mendorong diskusi antar anggota kelompok.

5. *Post-Test*

Setelah dilakukan edukasi dan *Forum Group Discussion* (FGD), siswa-siswi diberikan *post-test* dengan format yang sama dengan *pre-test*. Kemudian didapatkan hasil sebagai berikut:

- 25 responden (83.3%) mendapatkan nilai di atas 80
- 5 responden (16.7%) mendapatkan nilai di bawah 80

Berikut merupakan diagram yang menggambarkan hasil *post-test* tersebut:



Gambar 3. Grafik Post Test

Diskusi

Kegiatan dengan tema “Upaya Promotif PHBS Terkait Kesehatan Reproduksi dan Gangguan Menstruasi Pada Remaja” yang dilakukan di Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati dengan sasaran pada kader Posyandu remaja telah selesai dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para remaja Desa Tondomulyo mengenai pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi serta cara langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan.

Berdasarkan hasil kegiatan, menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan dan berada di rentang usia 19–21 tahun. Hal ini konsisten dengan praktik partisipatif dalam pendidikan kesehatan reproduksi remaja (Murdiningsih *et al.*, 2020). Remaja perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan reproduksi, disebabkan oleh siklus menstruasi, serta pubertas yang lebih dini dibandingkan laki-laki. Proporsi perempuan lebih tinggi menandakan kebutuhan intervensi yang lebih fokus, mengingat kompleksitas sistem reproduksi perempuan dan risiko kesehatan reproduksi yang lebih besar (Share-Net International, 2021).

Terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman responden mengenai kesehatan organ reproduksi dan menstruasi. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan jumlah responden yang memperoleh nilai di atas 80 dari 10 responden pada *pre-test* menjadi 25 responden pada *post-test*. Temuan ini konsisten dengan studi quasi-eksperimental yang menunjukkan *post-test knowledge score* signifikan lebih tinggi dibanding *pre-test* (Basar *et al.*, 2021). Salah satu aspek penting yang dijelaskan dalam kegiatan ini adalah dampak dari masalah pada organ reproduksi. Masalah ini tentunya akan berakibat lebih lanjut dan berpotensi mengganggu kesuburan serta kesehatan organ lain.

Pada kegiatan FGD terjadi dampak positif, dimana responden dilibatkan secara aktif dalam proses belajar melalui penulisan kata-kata kunci pada *sticky notes* dan penjelasan definisi di depan seluruh audiens. Responden didorong untuk mengingat dan memahami kembali materi secara mandiri. Hal ini tidak hanya meningkatkan daya ingat, tetapi juga melatih keberanian dan keterampilan komunikasi mereka. Penggunaan FGD dengan *sticky notes* dan diskusi kelompok terbukti meningkatkan keterlibatan dan daya ingat peserta. Pendekatan partisipatif serupa telah digunakan efektif dalam penelitian kesehatan reproduksi remaja di berbagai setting; misalnya pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA) untuk mendesain intervensi kontekstual (*turn1search13*) atau melalui kebutuhan edukasi remaja yang dieksplorasi lewat FGD dan wawancara mendalam (Sommer *et al.*, 2025).

Pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi, para remaja diharapkan dapat lebih sadar akan perilaku hidup bersih dan sehat khususnya bagi organ reproduksi. Dalam pelaksanaan kegiatan ini tentu terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh kelompok. Dimana kesulitan untuk menyesuaikan jadwal antar anggota. Kemudian waktu yang dapat digunakan dalam pelaksanaan kegiatan juga tergolong kurang yaitu 2 jam, sedangkan terdapat banyak kegiatan yang akan dilakukan. Sehingga beberapa

edukasi belum dapat dilakukan dengan maksimal. Selain itu, responden merupakan remaja yang cenderung aktif sehingga terdapat sedikit kendala dalam mengkondisikan responden.

Rencana jangka panjang dari kegiatan ini adalah adanya pemantauan dan peninjauan yang nantinya akan dilanjutkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat periode selanjutnya. Kegiatan ini memiliki peluang yang besar untuk dapat terus dilaksanakan guna membantu meredakan kekhawatiran dari pengelola desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati, khususnya mengenai kesehatan reproduksi dan gangguan menstruasi pada remaja. Tentunya kegiatan ini masih perlu adanya pengembangan program supaya bisa lebih efektif lagi dalam mewujudkan tujuan utama dari kegiatan ini.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja Desa Tondomulyo mengenai kesehatan reproduksi, PHBS, dan gangguan menstruasi. Pendekatan partisipatif melalui ceramah, diskusi, dan FGD terbukti efektif meningkatkan pemahaman, keterlibatan, serta kemampuan komunikasi remaja.

Secara teoritis, kegiatan ini memperkuat konsep bahwa pendidikan kesehatan berbasis komunitas dan partisipasi aktif mampu menghasilkan perubahan sosial yang berkelanjutan. Secara praktis, kegiatan ini memberikan rekomendasi agar:

1. Program edukasi reproduksi remaja dilakukan secara berkala.
2. Kader posyandu remaja dilibatkan sebagai agen kesehatan lokal.
3. Kolaborasi lintas sektor (puskesmas–desa–STIKes) diperkuat untuk memastikan keberlanjutan program.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengelola STIKes BUP, pimpinan desa Tondomulyo, serta para pengurus dan kader posyandu remaja yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Basar, F., Hidayati, T., & Nurul, A. (2021). Effect of health education on adolescent reproductive health knowledge. *International Journal of Public Health Science*, 10(3), 541–548.
- Dinas Kesehatan Kota Bandung. (2023). *Profil Kesehatan Kota Bandung Tahun 2023*. Bandung: Dinkes Kota Bandung.
- Fitriyani, R., Pratiwi, D., & Safitri, N. (2020). Edukasi kesehatan reproduksi dalam meningkatkan pengetahuan remaja. *Jurnal Promkes*, 8(1), 25–33.

- Ilham, F., Saputri, D., & Marlina, S. (2023). Fisiologi menstruasi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 120–126.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Program Indonesia Emas 2045*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Murdiningsih, S., Lestari, W., & Puspitasari, N. (2020). Pendidikan kesehatan reproduksi remaja dengan pendekatan partisipatif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 80–88.
- Narti, E., Wulandari, A., & Hidayah, N. (2024). Promosi kesehatan reproduksi dalam upaya pencegahan perilaku berisiko remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(1), 34–41.
- Ningsih, R., Sari, L., & Pratiwi, H. (2023). Prevalensi infeksi menular seksual pada remaja di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 8(2), 97–104.
- Nopia, M., Rahmawati, E., & Yuliani, A. (2020). Hubungan komunikasi ibu-anak dengan kesiapan menghadapi menarche. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 23–30.
- Nurwana, H., Fitria, I., & Hartati, T. (2017). Prevalensi dismenore dan faktor risikonya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 8(1), 45–52.
- Pristianto, A., Mufidah, N., Badzilna, F., Luthfiyah, N., Syinta, A., & Madaniyah, S. (2022). Manajemen Edukasi terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Rasyid Kartasura, Bima Abdi: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2(2), 236-242.
- Purnamasari, L., Hartono, B., & Dewi, S. (2020). Manajemen nyeri menstruasi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 165–172.
- Pusat Kajian Kesehatan Reproduksi UGM. (2023). *Laporan Pencapaian SDGs Bidang Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: UGM Press.
- Rambuwelir, J., Lestari, M., & Andini, S. (2023). Pentingnya edukasi menstruasi untuk kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 112–119.
- Saputra, A., Hidayah, S., & Pertiwi, D. (2020). Usia menarche dan faktor yang mempengaruhi pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 56–63.
- Saputri, F. R., Ardana, S. D. S., Ayuningtias, D. R., Saputra, H., Ilmuddin, F. W., Pristianto, A., & Fatmarizka, T. (2022). The Effectiveness of Warm Compress Against Primary Dysmenorrhea Pain. *Prosiding University Research Colloquium*, 128–133.
- Sari, D., & Andriani, F. (2022). Praktik higienis saat menstruasi dan risiko infeksi. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 9(2), 98–105.
- Sari, Y., & Dewi, H. (2023). Kurangnya pengetahuan menstruasi dan dampaknya pada kesehatan reproduksi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 7(2), 88–95.
- Share-Net International. (2021). *Reproductive Health for Adolescents: Best Practices*.

Amsterdam: Share-Net International.

- Sommer, M., Mmari, K., & Patton, G. (2025). Participatory learning and action in adolescent reproductive health programs. *Global Health Action*, 18(1), 120–130.
- Yuliani, R., Safitri, A., & Pertiwi, M. (2021). Norma sosial dalam komunikasi tentang menstruasi pada remaja. *Jurnal Sosiologi Kesehatan*, 6(1), 45–52.
- Yuningsih, D., Lestari, A., & Prameswari, N. (2023). Menarche dan tanda kematangan reproduksi pada remaja. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 30–36.