

# Remaja sehat hari ini, generasi tangguh masa depan, ”Pentingnya menjaga kesehatan reproduksi pada remaja”

Hamdayani<sup>1,\*</sup>, Wahyuningsih<sup>2</sup>, Fhirawati<sup>3</sup>, Hasbullah<sup>4</sup>, Revina<sup>5</sup>, Nursyafiqah<sup>6</sup>, Hairul Moh Hamzah<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Jalan Tun Abdul Razak Poros Makassar-Gowa, 92113

\*nershamdayani@gmail.com

## ABSTRAK

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga memerlukan pemahaman yang tepat agar remaja mampu menjaga kesehatan dirinya secara optimal. Kurangnya literasi kesehatan reproduksi dapat berdampak pada munculnya berbagai permasalahan kesehatan fisik maupun psikososial. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Pada Remaja” dilaksanakan di SMA 13 Makassar selama satu hari dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini. Metode yang digunakan adalah penyuluhan edukatif melalui ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi konsep dasar kesehatan reproduksi, perubahan biologis dan psikologis pada masa pubertas, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, serta upaya preventif dalam menghindari permasalahan kesehatan reproduksi. Kegiatan berlangsung secara partisipatif dengan antusiasme peserta yang tinggi selama sesi diskusi dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan reproduksi dan pentingnya menjaga kesehatan diri. Edukasi ini diharapkan mampu membentuk sikap positif serta meningkatkan kesadaran remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini menjadi bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam bidang pengabdian kepada masyarakat dan diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan.

**Kata kunci:** kesehatan reproduksi, remaja, edukasi kesehatan, promosi kesehatan

## ABSTRACT

*Adolescent reproductive health is a crucial aspect in developing the quality of human resources. Adolescence is a transitional period marked by significant biological, psychological, and social changes, requiring proper understanding to enable adolescents to optimally maintain their health. Lack of reproductive health literacy can lead to various physical and psychosocial health problems. A one-day Community Service (PKM) activity themed "The Importance of Maintaining Reproductive Health in Adolescents" was held at SMA13 Makassar. The goal was to increase adolescents' knowledge and awareness of the importance of maintaining reproductive health from an early age. The method used was educational outreach through interactive lectures, discussions, and question-and-answer sessions. The material presented covered basic reproductive health concepts, biological and psychological changes during puberty, the importance of maintaining reproductive organ hygiene, and preventive measures to avoid reproductive health problems. The activity was participatory and highly enthusiastic during the discussion and question-and-answer sessions. The results showed that participants gained a better understanding of reproductive health and the importance of maintaining personal health. This education is expected to foster positive attitudes and increase adolescents' awareness of adopting healthy lifestyles. This activity implements the Tri Dharma of Higher Education in the area of community service and is expected to contribute to the sustainable improvement of adolescent reproductive health literacy.*

**Keywords:** Reproductive health, adolescents, health education, health promotion

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat kompleks, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial yang berlangsung simultan. Pada fase ini terjadi kematangan sistem reproduksi yang diiringi dengan peningkatan rasa ingin tahu, eksplorasi identitas diri, serta pembentukan perilaku kesehatan jangka panjang.

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu isu kesehatan global prioritas karena kelompok usia ini memiliki kerentanan tinggi terhadap berbagai risiko kesehatan, baik fisik maupun psikososial (WHO, 2022). WHO menekankan bahwa kurangnya literasi kesehatan reproduksi berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya: Perilaku seksual berisiko, kehamilan usia remaja, infeksi menular seksual (IMS), gangguan kesehatan mental, kekerasan berbasis gender. Secara biologis, remaja mengalami perubahan hormonal yang memengaruhi fungsi organ reproduksi, perkembangan karakteristik seksual sekunder, serta perubahan emosi dan perilaku. Namun, kematangan biologis ini seringkali tidak diimbangi dengan kematangan psikososial dan kemampuan pengambilan keputusan yang rasional (Santrock, 2021).

Di sisi lain, perkembangan teknologi informasi telah mengubah pola akses pengetahuan remaja. Remaja saat ini lebih banyak memperoleh informasi melalui media digital dan media sosial yang belum tentu memiliki validitas ilmiah. Fenomena ini meningkatkan risiko terbentuknya miskonsepsi terkait : Fungsi organ reproduksi, perilaku seksual sehat, pencegahan penyakit reproduksi, kebersihan personal (personal hygiene). Selain itu UNICEF (2023) melaporkan bahwa paparan informasi digital yang tidak terfilter berhubungan dengan meningkatnya perilaku eksploratif yang berisiko pada remaja, terutama di lingkungan urban.

## 2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Berdasarkan analisis situasi diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi SMA 13 Makassar, ditemukan beberapa permasalahan utama adalah pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi masih terbatas, banyaknya siswa memperoleh informasi dari sumber tidak valid, kurangnya forum diskusi terbuka mengenai isu reproduksi serta rendahnya kesadaran terhadap risiko perilaku tidak sehat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada Siswa SMA 13 Makassar mempunyai target yang akan dicapai diantaranya adalah meningkatkan pengetahuan remaja, meningkatkan kesadaran risiko kesehatan, membentuk sikap positif terhadap perilaku sehat, mengurangi miskonsepsi reproduksi. Kegiatan ini diharapkan memberikan dampak promotif dan preventif terhadap perilaku kesehatan remaja, khususnya dalam menjaga kesehatan reproduksi. Menurut World Health Organization (WHO), peningkatan literasi kesehatan reproduksi merupakan strategi penting dalam pencegahan berbagai masalah kesehatan remaja (WHO, 2022).



Gambar 2.1 Sosialisasi Kegiatan

## 1. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 29 Januari 2026, di SMA 13 Makassar.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Pelaksanaan kegiatan PKM ini diawali dengan pembukaan oleh Kepala Sekolah SMA 13 Makassar dalam pembukaan tersebut beliau menyampaikan tentang tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat lalu kemudian dilanjutkan dengan sambutan

Dosen Pengampuh Mata Kuliah Keperawatan Komunitas dimana beliau menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak sekolah SMA 13 Makassar yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini. Adapun sitematika pelaksanaan kegiatan pengabdian sebagai berikut: Pelaksanaan kegiatan PKM ini diawali dengan pembukaan oleh Kepala Sekolah SMA 13 Makasar dalam pembukaan tersebut beliau menyampaikan tentang tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat lalu kemudian dilanjutkan dengan sambutan Dosen Pengampuh Mata Kuliah Keperawatan Komunitas dimana beliau menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak sekolah SMA 13 Makassar yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini. Kegiatan PKM ini dilaksanakan selama 1 (satu) hari dengan susunan materi terdiri dari:

1. Langkah 1 (Metode ceramah)

Sesi ini pemaparan materi

Materi tentang gambaran pengetahuan tentang Sistem Reproduksi Pada Remaja, dan bagaimana cara mencegah permasalahan terkait dengan reproduksi pada remaja, materi ini disampaikan dengan metode penyuluhan edukatif (ceramah), adapun materi yang dimaksud sebagai berikut:

Memberikan edukasi tentang Konsep Kesehatan Reproduksi Remaja, Peserta diberikan pemahaman bahwa kesehatan reproduksi tidak hanya berkaitan dengan organ reproduksi, tetapi mencakup kondisi: fisik, mental, dan sosial yang berhubungan dengan system reproduksi. WHO mendefinisikan kesehatan reproduksi sebagai keadaan kesejahteraan menyeluruh, bukan sekadar bebas dari penyakit atau gangguan (WHO, 2022). Pemahaman ini penting untuk menghindari persepsi sempit bahwa kesehatan reproduksi hanya berkaitan dengan aktivitas seksual. Pemberian edukasi tentang masa remaja ditandai dengan perubahan biologis signifikan akibat proses pubertas, meliputi: Perubahan hormonal, perkembangan organ reproduksi, perubahan fisik sekunder dan perubahan emosi dan psikologis. Kurangnya pemahaman terhadap perubahan ini dapat memicu : Kecemasan, kebingungan, body image disturbance, miskonsepsi tentang fungsi tubuh. Kemudian menjelaskan bahwa pemahaman yang tepat mengenai perubahan pubertas berkontribusi terhadap stabilitas psikologis remaja.

Memberikan edukasi mengenai personal hygiene reproduksi meliputi ; Kebersihan genitalia, Praktik hienis saat menstruasi, pencegahan infeksi, dan perawatan Kesehatan diri. WHO menegaskan bahwa kebersihan reproduksi yang buruk meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi pada remaja (WHO, 2023). Edukasi ini penting karena banyak remaja masih memiliki praktik kebersihan yang kurang tepat akibat keterbatasan informasi. Memberikan materi membahas berbagai permasalahan yang berpotensi terjadi akibat kurangnya kesadaran Kesehatan reproduksi : Infeksi saluran reproduksi, Gangguan menstruasi, Masalah hormonal, Dampak psikososial, Perilaku kesehatan yang tidak adaptif. WHO (2022) menekankan bahwa sebagian besar masalah kesehatan reproduksi remaja bersifat preventable melalui edukasi kesehatan. Kesehatan reproduksi juga dikaitkan dengan aspek psikologis dan sosial, seperti: Kepercayaan diri, body image, regulasi emosi, relasi sosial, pengambilan keputusan. UNICEF (2023) menyatakan bahwa literasi kesehatan reproduksi berhubungan erat dengan perkembangan psikososial remaja.

2. Langkah 2 (Metode Diskusi)

Peserta diberikan kesempatan untuk mendiskusikan permasalahan yang berkaitan dengan Reproduksi remaja.

## 2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja sehat hari ini, generasi tangguh masa depan, ”Pentingnya menjaga kesehatan reproduksi pada remaja” Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Pada Remaja” dilaksanakan di SMA 13 Makassar dengan jumlah peserta 18. Kegiatan berlangsung selama satu hari dengan metode penyuluhan edukatif dan diskusi interaktif.

Peserta kegiatan merupakan remaja usia sekolah menengah atas yang berada pada rentang usia 15–17 tahun. Rentang usia ini termasuk dalam kategori remaja pertengahan hingga akhir, yang menurut teori perkembangan merupakan fase eksplorasi identitas, peningkatan kesadaran diri, serta pembentukan nilai dan perilaku jangka panjang (Santrock, 2021). Pada fase ini terjadi, Perkembangan organ reproduksi secara matang, Perubahan hormonal signifikan, Peningkatan

sensitivitas emosional, Penguatan pengaruh kelompok sebaya. Karakteristik tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok prioritas dalam intervensi promosi kesehatan reproduksi. Materi yang disampaikan pada Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Reproduksi yaitu mengenai konsep dasar kesehatan reproduksi dan perubahan biologis dan psikologis masa pubertas, Pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, Dampak kurangnya pengetahuan terhadap kesehatan reproduksi dan Perilaku preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi. Selama penyampaian materi, peserta menunjukkan respons positif dan antusias. Hal ini terlihat dari adanya Partisipasi aktif dalam sesi diskusi, Keberanian menyampaikan pertanyaan, dan Interaksi dua arah antara peserta dan pemateri, Sehingga kondisi ini menunjukkan bahwa topik kesehatan reproduksi merupakan kebutuhan informasi yang relevan bagi remaja. Berdasarkan observasi selama kegiatan yaitu Peserta mampu menjelaskan kembali konsep kesehatan reproduksi, Peserta memahami perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas, Peserta menunjukkan pemahaman yang baik mengenai pentingnya personal hygiene reproduksi, Peserta menyadari bahwa kesehatan reproduksi berkaitan dengan kesehatan mental dan sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukatif mampu meningkatkan literasi kesehatan reproduksi peserta secara kognitif.

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), peningkatan literasi kesehatan pada remaja berkontribusi terhadap pembentukan perilaku sehat dan pengambilan keputusan yang lebih rasional di masa depan. Selain aspek kognitif, terlihat adanya perubahan pada aspek afektif peserta, seperti: Meningkatnya kesadaran untuk menjaga kebersihan diri, Munculnya sikap terbuka terhadap isu kesehatan reproduksi, Berkurangnya rasa malu untuk berdiskusi tentang perubahan tubuh. Hal ini penting karena banyak remaja mengalami kebingungan dan kecemasan saat menghadapi perubahan pubertas akibat kurangnya informasi yang benar. UNICEF (2023) menegaskan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikososial remaja. Kesehatan reproduksi remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang strategis karena berkaitan langsung dengan kualitas generasi mendatang. WHO (2022) menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok yang sangat menentukan arah pembangunan kesehatan suatu bangsa. Kurangnya edukasi kesehatan reproduksi dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain: Infeksi saluran reproduksi, Gangguan menstruasi akibat praktik higienis yang tidak tepat, Masalah psikologis terkait body image, Perilaku kesehatan yang tidak adaptif.

Edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini berfungsi sebagai upaya promotif dan preventif untuk mengurangi risiko tersebut. Metode ceramah interaktif yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Pendekatan ini memungkinkan, Penyampaian materi terstruktur, Klarifikasi langsung terhadap miskonsepsi dan interaksi dua arah. Menurut United Nations Population Fund (UNFPA, 2023), edukasi kesehatan reproduksi yang dilakukan secara komprehensif di lingkungan sekolah terbukti meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap kesehatan dirinya. Interaksi aktif dalam sesi tanya jawab juga memperkuat proses pembelajaran melalui pengalaman langsung (*experiential learning*). Literasi kesehatan reproduksi merupakan kemampuan individu untuk: Mengakses informasi kesehatan, Memahami informasi tersebut dan Menggunakannya dalam pengambilan keputusan. WHO (2022) menegaskan bahwa rendahnya literasi kesehatan berhubungan dengan tingginya risiko masalah kesehatan pada remaja. Melalui kegiatan ini, peserta mulai memahami bahwa dengan Menjaga kebersihan organ reproduksi adalah bagian dari kesehatan diri, Perubahan pubertas adalah proses normal dan Kesehatan reproduksi berkaitan dengan kesehatan mental. Pemahaman tersebut menjadi dasar pembentukan perilaku preventif. Masa remaja sering kali diwarnai dengan kebingungan terkait perubahan tubuh dan emosi. Santrock (2021) menjelaskan bahwa kurangnya informasi dapat memperburuk kecemasan remaja terhadap perubahan fisik. Edukasi yang diberikan membantu dalam Mengurangi stigma terhadap pembahasan reproduksi, Meningkatkan rasa percaya diri dan Menguatkan identitas diri remaja. UNICEF (2023) menekankan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi berkontribusi terhadap kesejahteraan psikososial dan penguatan self esteem remaja. Kegiatan ini sejalan dengan upaya promosi kesehatan remaja yang didorong oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui program peningkatan kesehatan usia sekolah dan remaja (Kemenkes RI, 2022).



Gambar 4.1 Kegiatan edukasi pada siswa dan siswi SMA 13 Makassar

### 3. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu upaya untuk menambah wawasan siswa/i SMA 13 Makassar tentang Kesehatan reproduksi remaja merupakan aspek penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga memerlukan pemahaman yang tepat. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja. Melalui kegiatan penyuluhan edukatif dan diskusi interaktif, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai konsep kesehatan reproduksi, perubahan pubertas, serta pentingnya menjaga kesehatan diri. Diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan oleh sebab itu perlu adanya tindak lanjut untuk edukasi kesehatan reproduksi, sekolah menjadi pusat promosi kesehatan remaja, untuk itu perlu adanya kolaborasi tenaga kesehatan dan institusi Pendidikan dan pentingnya peningkatan akses informasi kesehatan yang valid bagi remaja secara berkelanjutan.

### 4. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada SMA 13 Makassar yang telah menerima tim dosen dan mahasiswa pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana awal dan terima kasih pula kepada pihak Universitas Patria Artha terkhusus kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) atas segala dukungan baik berupa moril maupun materil dalam pelaksanaan kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. (2022). *Adolescent sexual and reproductive health*.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health risk factors*.
- UNICEF. (2023). *Adolescent Health and Well-being Report*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence Development*

