

Pemberdayaan Remaja Putri melalui Sosialisasi Kesehatan Reproduksi dan Aktivitas jasmani di Desa Betteng Kecamatan Pamboang Kabupaten Majene Tahun 2025

Asmuni¹, Femi Femifebrianty²

Email: asmunirizam84@stikesbbmajene.ac.id

Program S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Bina Bangsa Majene

Abstrak

Remaja putri menghadapi berbagai tantangan kesehatan dalam mendukung pertumbuhan optimal. Kurangnya informasi yang akurat mengenai cara pemeliharaan kesehatan reproduksi dan pemenuhan aktivitas fisik akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan yang optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk (1) Memberikan informasi yang komprehensif dan mudah dipahami mengenai kesehatan reproduksi kepada remaja putri, (2) Memotivasi dan memfasilitasi partisipasi aktif remaja putri dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani yang aman dan menyenangkan. Adapun metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, pendampingan, dan langkah selanjutnya dari hasil yang didapat. Dari analisis data yang ada, terlihat bahwa 88,3% peserta menyatakan kegiatan berjalan efektif dan 11,7 % menyatakan kegiatan berjalan cukup efektif baik dari materi yang disampaikan, penyelenggaraan, sarana yang disediakan dan kemampuan instruktur dalam memberikan materi. Berdasarkan hasil yang didapat, bisa disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilakukan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan, semangat, dan pemahaman peserta terhadap kesehatan reproduksi dan aktivitas jasmani yang aman serta mampu mengimplementasikannya pada kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Sosialisasi, Kesehatan Reproduksi, Aktivitas Jasmani, Remaja Putri

Abstract

Adolescent girls face various health challenges in supporting optimal growth. The lack of accurate information regarding how to maintain reproductive health and fulfill physical activity will affect optimal development and growth. This community service activity aims to (1) Provide comprehensive and easy-to-understand information about reproductive health to adolescent girls, (2) Motivate and facilitate the active participation of adolescent girls in various forms of safe and enjoyable physical activities. The methods used are lectures, discussions, mentoring, and follow-up results. From the findings of the data study we conducted, it indicates that 88.3% of participants stated that the activity was effective and 11.7% stated that the activity was quite effective both from the material presented, the implementation, the facilities

provided and the instructor's ability in delivering the material. Based on these results, it can be concluded that the socialization carried out was effective in increasing participants' knowledge, motivation and understanding of reproductive health and safe physical activities and their ability to implement them in their daily lives.

Keywords: Socialization, Reproductive Health, Physical Activity, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang unik dan krusial dalam siklus kehidupan manusia. Pada fase ini, terjadi berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Kesehatan wanita, khususnya remaja putri, menjadi perhatian penting mengingat peran mereka di masa depan sebagai generasi penerus bangsa. Investasi pada kesehatan remaja putri bukan hanya berdampak pada kualitas hidup individu saat ini, tetapi juga akan memengaruhi kesehatan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

Remaja putri secara khusus menghadapi berbagai tantangan kesehatan, mulai dari perubahan hormonal, kebutuhan gizi khusus, hingga pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung pertumbuhan optimal. Aktivitas jasmani yang cukup dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan reproduksi, kebugaran jasmani, hingga kesehatan mental (Bull et al., 2020; Chaput et al., 2020; Okely, Kontsevaya, Ng, & Abdeta, 2021). Kurangnya informasi yang akurat dan kebiasaan hidup yang kurang sehat dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti anemia, gangguan menstruasi, obesitas, hingga masalah kesehatan mental. Selain itu, rendahnya tingkat aktivitas jasmani di kalangan remaja putri juga menjadi perhatian serius, mengingat manfaatnya yang besar bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup.

Namun, dalam kenyataannya, banyak remaja putri yang kurang mendapatkan informasi yang memadai mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi remaja dengan tingkat aktivitas fisik rendah di Indonesia mencapai lebih dari 33% (Kemenkes RI, 2022). Hal ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan kesadaran dan edukasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat sejak usia dini.

Wilayah Kabupaten Majene, sebagai bagian dari komunitas yang lebih luas, juga tidak terlepas dari tantangan terkait kesehatan remaja putri. Observasi awal menunjukkan adanya potensi kurangnya akses terhadap informasi kesehatan yang komprehensif dan kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas jasmani secara teratur di kalangan remaja putri di wilayah ini. Faktor sosial budaya, keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga, serta kurangnya program sosialisasi yang terarah dapat menjadi beberapa penyebab kondisi ini. Sosialisasi terkait pentingnya kesimbangan hidup dengan aktivitas jasmani menjadi penting untuk diberikan kepada remaja putri agar mereka dapat mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Selain itu, Kegiatan ini juga diharapkan bisa membantu membuat kebiasaan hidup yang sehat dan bertahan lama serta meningkatkan kualitas generasi muda di wilayah Banjar Dinas Bukian.

Remaja putri merupakan kelompok usia yang berada dalam tahap

peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan dalam tubuh dan pikiran yang mereka alami menuntut perhatian khusus, khususnya dalam hal kesehatan fisik, gizi, dan gaya hidup aktif. Kurangnya pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan pada masa ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup di masa mendatang.

Selain aspek fisik, edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan kebersihan diri juga menjadi tantangan tersendiri. Di lingkungan yang masih kental dengan budaya patriarki atau tabu dalam membicarakan isu-isu kesehatan reproduksi, remaja putri cenderung mendapatkan informasi dari sumber yang tidak valid atau bahkan tidak mendapatkannya sama sekali. Hal ini berpotensi menimbulkan perilaku berisiko, baik dalam hal kesehatan maupun perkembangan psikososial. Melihat kondisi ini, diperlukan intervensi yang bersifat edukatif dan partisipatif guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri di Banjar Dinas Bukian. Sosialisasi yang dibuat dengan cara berkomunikasi, mengandalkan budaya setempat, dan digabungkan dengan pengalaman lansung dalam aktivitas fisik dianggap dapat memberikan pengaruh yang baik dan terus-menerus bagi orang-orang yang ikut serta dalam kegiatan tersebut.

METODE

Metode yang dipakai dalam Pengabdian Kepada Masyarakat yakni Kegiatan dimulai dengan *pre test* terlebih dahulu selama 10 menit dengan mengisi lembar kuesioner yang sudah disiapkan kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang Kesehatan reproduksi yang meliputi: pemahaman dasar Kesehatan reproduksi, masa pubertas dan perubahan fisik-psikologis, kesehatan mental dan reproduksi, pola hidup sehat untuk reproduksi, resiko dan pencegahan masalah Kesehatan reproduksi termasuk sanitasi yang baik saat menstruasi. Berdasarkan dengan pengisian kuesioner dan pemberian materi tersebut, kemudian dilaksanakan kegiatan FGD Dimana peserta diminta berdiskusi sesuai tema yang dipandu oleh tim pengabdian selanjutnya diminta kembali peserta untuk mengisi lembar kuesioner yang sama saat *pre test*. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan *post test* dan *challenge* untuk mengevaluasi keberhasilan secara kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada saat kegiatan berlangsung, para peserta terlihat sangat bersemangat dalam menyampaikan pendapat mereka. Kegiatan pelayanan kepada masyarakat ini diadakan di Desa Betteng, Kecamatan Pamboang, oleh tim yang terdiri dari 2 Dosen Kesehatan Masyarakat STIKes Bina Bangsa Majene . Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 11 November 2025. Jumlah total peserta yang hadir 28 orang, dari undangan yang seharusnya 40 remaja. Menurut hasil pengetahuan awal, nilai minimal untuk pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi adalah >60 dan nilai maksimal 100 dan mayoritas memiliki nilai <60, nilai pre test rata-rata 85,12.

Sedangkan untuk hasil *post test* pengetahuan remaja tentang Kesehatan

Reproduksi nilai minimal 80 dan nilai maksimal 100 dan mayoritas memiliki nilai 88, nilai *post test* rata-rata 89,14. meskipun terdapat peserta dengan nilai maksimal yaitu 100 tetapi mayoritas masih pada kategori nilai cukup. Pemahaman awal sangat dibutuhkan sebagai pondasi utama dalam menyiapkan peserta untuk dapat menjadi mandiri dalam berperilaku dalam pemahaman tentang kesehatan reproduksi serta pencegahannya.

Kegiatan pengabdian ini merupakan bagian dari upaya pemberdayaan pada masyarakat khususnya para remaja, sebagaimana konsep pemberdayaan yang disampaikan oleh Tim pelaksana bahwa pemberdayaan masyarakat dilakukan dengan bentuk *sustainable Development* yang mana pemberdayaan masyarakat bagian dari suatu prasyarat utama yang akan membawa masyarakat menuju suatu keberlanjutan secara ekonomi dan sosial yang dinamis, serta menuju kepada kemandirian.

Berdasarkan hasil kegiatan dan Evaluasi pelaksanaan kegiatan semua peserta mengikuti acara dari awal hingga akhir dengan penuhfokus dan serius. Hal ini terlihat dari daftar hadir peserta dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan selalu berada di tempat dan mengikuti dengan sungguh- sungguh. Berpartisipasi aktif dalam pelatihan dengan menanggapi, bertanya, memberikan pengalaman-pengalaman yang telah mereka lakukan atau alami sebelumnya serta menyampaikan kendala- kendala yang dialami dan bersama-sama mencari solusinya. Peserta hadir dibuktikan dengan lembar absensi. Pertanyaan dan bahan yang didiskusikan meliputi bagaimana cara menjaga alat reproduksi yang baik dan benar, serta bagaimana aktivitas jasmani bagi anak remaja putri untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan yang baik dan benar. Pertanyaan ini dijawab dengan sangat lugas dan disertai contoh-contoh nyata oleh narasumber.

Pemahaman tentang pendidikan reproduksi pada remaja perlu disesuaikan dengan perkembangannya, terutama pada usia remaja dimana rasa ingin tahu cenderung tinggi, maka diperlukan edukasi dengan metode yang dapat diterima oleh remaja salah satunya dengan menjaga kesehatan bagian reproduksi sangat penting. Khususnya saat remaja, ini adalah saat yang tepat untuk memulai membuat kebiasaan yang baik. Merawat kebersihan dapat menjadi investasi yang bermanfaat di masa depan, dan cara ini juga dapat membantu remaja untuk menghindari perbuatan yang tidak diinginkan, misalnya penyimpangan perilaku seksual. Selain itu diharapkan peran orangtua bagi remaja agar bisa menjadi teman diskusi agar setiap masalah yang dihadapi remaja bisa dipecahkan dengan baik, orang tua seharusnya menjadi tempat dimana remaja bisa bercerita dan bertanya. Ini penting, terutama karena remaja seringkali belum siap dalam membuat keputusan.

Di akhir kegiatan Peserta dibagikan lembar angket kepuasan terhadap teori yang telah diberikan. Dari 60 orang peserta sosialisasi 88,3% menyatakan bahwa kegiatan ini efektif, serta 11,7% menyatakan cukup efektif. Maka dapat

disimpulkan bahwa sosialisasi kesehatan reproduksi dan aktivitas jasmani bagi remaja putri efektif dalam menambah pemahaman dan pengetahuan peserta.

Sosialisasi ini terbukti efektif dengan menunjukkan beberapa kesimpulan penting berdasarkan keberhasilan yang dicapai dalam kegiatan tersebut yaitu 1) Sosialisasi ini berhasil memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada peserta mengenai kesehatan reproduksi. Mereka lebih paham cara menjaga dan merawat alat-alat reproduksi terutama saat menstruasi. 2) Penerapan aktivitas jasmani dalam peranannya membantu pertumbuhan dan perkembangan optimal dari remaja putri dilakukan dalam situasi nyata sesuai dengan kebutuhan peserta teritama remaja putri. 3) Sosialisasi ini menekankan pentingnya menjaga Kesehatan reproduksi dan tetap melakukan aktivitas jasmani serta menjaga sanitasi selama masa menstruasi. 4) Sosialisasi ini mencakup perawatan organ reproduksi baik melalui aktivitas jasmani maupun kebersihan serta mempergunakan alat-alat sanitasi yang ramah lingkungan.

Meski banyak keberhasilan yang dicapai, beberapa tantangan seperti keterbatasan waktu dan biaya, keterbatasan Bahasa, karena narasumber berbahasa Inggris. Namun, pendampingan berkelanjutan dan kolaborasi peserta dan narasumber dalam berbagi pengalaman praktik terbaik menjadi solusi efektif untuk mengatasi hambatan ini. Sosialisasi ini membantu peserta untuk lebih menghargai diri dan lingkungan dengan merawat tubuh dan lingkungan selalu bersih dan menerapkan pola hidup sehat.

SIMPULAN

Kegiatan membantu masyarakat ini memiliki tujuan untuk (1) Menyediakan penjelasan yang lengkap dan mudah dimengerti tentang kesehatan reproduksi bagi remaja perempuan di Kabupaten Majene, khususnya di desa Betteng, Kecamatan Pamboang. (2) Memotivasi dan memfasilitasi partisipasi aktif remaja putri dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani yang aman dan menyenangkan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini berdasarkan hasil analisis data yang diperolah melalui angket yang diisi oleh peserta menunjukkan bahwa 88,3% peserta menyatakan kegiatan berjalan efektif dan 11,7 % menyatakan kegiatan berjalan cukup efektif baik dari materi yang disampaikan, penyelenggaraan, sarana yang disediakan dan kemampuan instruktur dalam memberikan materi. 100% peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir kegiatan. Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan, semangat, dan pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi dan aktivitas fisik yang anam. Selain itu, peserta juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Studi tentang Data Penelitian

Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara.*

- Azamti, B. N. A., Fitrihana, D., & Andrayani, N. (2018). Hubungan Usia Dan Paritas Ibu Dengan Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) Di Ruang Bersalin RSUD Praya Lombok Tengah. *Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(1).
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, Vol. 54. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol.17. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Dungga, E. F., & Ihsan, M. (2023). Pendidikan tentang Kesehatan Reproduksi untuk Remaja. *Jurnal Layanan Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society*, 2(3). <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v2i3.21146>
- Diananda A. Psikologi remaja dan permasalahannya. *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 2019;1(1):116-33.
- Solehati T, Toyibah RS, Helena S, Noviyanti K, Muthi'ah S, Adityani D, et al. Edukasi Kesehatan Seksual Remaja untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Remaja terhadap Pelecehan Seksual. *Jurnal Keperawatan*. 2022;14(S2):431-8.
- Shomedran. Pemberdayaan Partisipatif dalam Membangun Kemandirian Ekonomi dan Perilaku Warga Masyarakat (Studi Pada Bank Sampah Wargi Manglayang RT 01 RW 06 Kelurahan Palasari Kecamatan Cibiru Bandung). *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*. 2016;12(2).
- Ayu SK. Penelitian tentang Kesehatan Mental Anak yang Mengalami Kekerasan Seksual di Lhokseumawe. *Liwaul Dakwah: Jurnal Studi Dakwah dan Komunitas Islam*. 2020;10(1):133-47.
- Rahayu, Noor, Yulidasari. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Surabaya: Airlangga University Press; 2017.
- Rivara F, Adhia A, Lyons V, Massey A, Mills B, Morgan E, and others. How violence impacts health. *Health Affairs*. 2019;38(10):1622-9.
- Kusmiran. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Yogyakarta: Salemba Medika; 2013.
- Wardiyah, A., Aryanti, L., Marliyana, M., Oktaliana, O., Khoirudin, P., & Dea, M. A. (2022). Kajian tentang kesehatan dan pentingnya merawat alat reproduksi. *JURNAL Masalah Kesehatan Masyarakat*, 2(1).