



**EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP REMAJA
DI SMA IT AR-RAHMAN BANJARBARU**

Nurul Hekmah^{1CA}, Ainun Nisa², Desya Medinasari Fathullah³ dan Nur Fajrina⁴
^{1,2,3,4}Program Studi S1 Gizi STIKes Husada Borneo, Indonesia

nurulhekmah.shb@gmail.com

ABSTRACT

Teenagers are residents in the age range of 15-21 years. Physically, adolescent women need to be prepared in terms of knowledge regarding the beginning of pregnancy to birth. The nutritional problem that often arises in adolescents is the fulfillment of nutrition before marriage. Through the 1000 First Days of Life (HPK) movement, it is hoped that it can provide interventions to provide knowledge about pre-marital nutrition. Good nutritional status in expectant mothers during the preconception period is a determinant of the quality of human resources. Having good and proper knowledge about nutrition before marriage, as well as how to maintain their health, is expected to make teenagers more responsible. Educational activities are carried out by first asking questions to respondents before the implementation of education (pre-test) and returning questions after the implementation of education (post-test). The results of the educational activities showed that there was a change in adolescent knowledge regarding reproductive health, in this case regarding pre-marital nutrition, when viewed from the average scores obtained by students before and after the educational activities. The results achieved experienced an increase in knowledge as seen from the results of the pre test and post test. The increase in the percentage of students' knowledge before being given education by 52.1% increased to 78.5% after being given education. Educational activities regarding reproductive health like this are best given to teenage students and can be carried out periodically by school teachers to class X students in fulfilling the knowledge of adolescent students in preparation for entering the reproductive period.

Keyword : Education, Reproductive Health.

ABSTRAK

Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 15-21 tahun. Secara fisik, wanita usia remaja perlu dipersiapkan dalam aspek pengetahuan mengenai awal kehamilan hingga kelahiran. Masalah gizi yang sering muncul pada remaja adalah pemenuhan gizi sebelum masa pernikahan. Melalui gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) diharapkan dapat memberikan intervensi untuk memberikan pengetahuan mengenai gizi pra nikah. Status gizi yang baik pada calon ibu pada masa prakonsepsi merupakan penentu kualitas sumber daya manusia. Memiliki pengetahuan yang baik dan tepat mengenai gizi sebelum menikah, serta cara menjaga kesehatannya, diharapkan mampu membuat remaja lebih bertanggung jawab. Kegiatan edukasi dilakukan dengan terlebih dahulu memberikan pertanyaan kepada responden sebelum pelaksanaan edukasi (*pre-test*) dan kembali memberikan pertanyaan setelah pelaksanaan edukasi (*post-test*). Hasil kegiatan edukasi menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dalam hal ini mengenai gizi pra-nikah, jika dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada saat sebelum dan setelah kegiatan edukasi. Hasil yang dicapai mengalami peningkatan pengetahuan yang terlihat dari hasil *pre test* dan *post test*. Peningkatan persentase pada pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi sebesar 52,1% meningkat menjadi 78,5% setelah diberikan edukasi. Kegiatan edukasi mengenai kesehatan reproduksi seperti ini baik diberikan kepada siswa remaja dan dapat dilakukan secara berkala oleh guru sekolah kepada siswa kelas X dalam memenuhi pengetahuan siswa remaja dalam rangka persiapan memasuki masa reproduksi.

Kata kunci: Edukasi, Kesehatan Reproduksi

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Masa remaja memiliki rentang usia 10-19 tahun (Kemenkes RI, 2014). Remaja merupakan orang tua masa depan sehingga perlu dipersiapkan secara fisik dan pengetahuan mengenai awal kehamilan hingga kelahiran anak sampai usia dua tahun. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), melalui kegiatan intervensi atau penyuluhan. Pada masa periode 1000 HPK ini dapat menentukan kualitas kehidupan selanjutnya (Peraturan Presiden Indonesia, 2013). Usia pra-nikah secara eksplisit tidak disebutkan dalam 1000 HPK, namun status gizi remaja dalam menghadapi usia pernikahan memiliki kontribusi penting pada kesehatan keselamatan kehamilan dan pada kelahiran bayi (Dieny *et al.*, 2019). Data RISKESDAS, 2018 menyebutkan prevalensi perempuan usia subur atau remaja putri dengan rentang usia 15-19 tahun dengan kondisi tidak hamil dalam keadaan Kurang Energi Kronis (KEK) sebesar 36,3% sedangkan perempuan usia subur yang hamil dengan keadaan KEK prevalensinya sebesar 48,9%. prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 48,9% dan prevalensi anemia pada perempuan usia subur dengan rentang usia 15-24 tahun sebesar 32% (RISKESDAS, 2018). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan (2018), pada Kota Banjarbaru, remaja putri atau perempuan usia subur yang tidak hamil dengan prevalensi KEK sebesar 12,58% sedangkan untuk perempuan usia subur yang hamil dengan prevalensi KEK sebesar 31,43% (RISKESDAS, 2018).

Kebutuhan gizi pra-nikah dapat berbeda beda tergantung pada kebutuhan remaja tersebut (Melani & Kuswari, 2019). Dampak dari masalah kesehatan dan kurangnya gizi pada remaja atau calon ibu seperti KEK dan anemia akan sangat berpengaruh pada bayi yang dilahirkan. Dalam rangka program pendampingan pada calon pengantin, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengingatkan bahwa calon pengantin usia remaja mempunyai peran penting dalam mencegah masalah pada kehamilan hingga kelahiran anak seperti stunting. Bagi seorang remaja perempuan untuk memperhatikan status gizi dan mengusahakan agar status gizi normal

sebelum menikah merupakan hal yang wajib dan penting, hal ini dikarenakan berat badan yang lebih berat dari ideal dapat menyebabkan ketidaksuburan baik pada perempuan serta berisiko gangguan metabolik yang akan mempengaruhi distribusi oksigen dan zat-zat gizi pada janin serta membuat terjadinya perlambatan metabolisme tubuh yang dapat memicu penurunan jumlah dan kualitas sperma, sedangkan berat badan dibawah ideal bisa menyebabkan anak BBLR dan dapat mempengaruhi status gizi anak tersebut (Vani, 2020). Pada sebagian ibu yang kurang siap secara psikologis dan minim ilmu akan mengalami stress dan depresi setelah melahirkan, apalagi bila terjadi sesuatu terhadap bayi yang dilahirkan, seperti anaknya prematur, kelainan mulut, maka akan membuat orang tua dan keluarga stress, untuk itu para remaja perlu diberi bekal pendidikan terkait tumbuh kembang anak dan persiapan kehamilan (Rokhanawati & Nawangsih, 2018). Program pendampingan oleh BKKBN ini mempunyai harapan apabila terdapat faktor risiko yang dapat melahirkan bayi dalam keadaan stunting pada remaja perempuan yang akan menikah dapat teridentifikasi lebih dini dan dihilangkan sebelum menikah dan memasuki masa kehamilan (BKKBN, 2022). Pemberian edukasi atau penyuluhan mengenai gizi pra-nikah dengan harapan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja perempuan usia subur agar dapat mencegah risiko permasalahan kesehatan pada masa kehamilan hingga kelahiran anak. Upaya yang dapat dilakukan dengan melakukan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) kepada sasaran guna meningkatkan pengetahuan, adanya perubahan sikap yang positif, perilaku maupun keterampilan (Kemenpppa, 2018). Berdasarkan uraian diatas maka dianggap penting dalam melakukan edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat terkait pentingnya memahami kesehatan reproduksi dalam hal ini pemenuhan gizi pra-nikah di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru untuk meningkatkan pengetahuan siswa.

II. METODE

Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan melalui penyuluhan dengan memberikan materi berupa: kesehatan reproduksi remaja terkait pemenuhan gizi pra-nikah, dampak dan akibat tidak terpenuhinya gizi seimbang, dan faktor penyebab kegagalan kehamilan. Evaluasi pelaksanaan program dilakukan dengan terlebih dahulu memberikan pertanyaan kepada responden sebelum pelaksanaan penyuluhan (*pre test*) dan kembali memberikan pertanyaan lagi setelah pelaksanaan penyuluhan (*post test*). Pemberian *pre test* dan *post test* tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran seberapa besar terdapat perubahan pengetahuan remaja sebagai evaluasi terhadap penyuluhan yang diberikan. Pertanyaan dalam *pre test* dan *post test* yang diberikan adalah sesuai dengan materi penyuluhan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi tentang kesehatan reproduksi dalam hal ini adalah gizi pra-nikah dilakukan pada hari Senin, 21 November 2022 pukul 10.00 – 12.30 WITA di Aula SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. Penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dalam hal ini memenuhi kebutuhan gizi pra-nikah dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan siswa terkait gizi pra-nikah. Kegiatan ini dilakukan secara *offline* karena edukasi gizi prakonsepsi pada kursus persiapan pernikahan secara *offline* dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan (Atmaka *et al.*, 2022). Kegiatan edukasi ini dimulai dengan melakukan perkenalan seluruh anggota pengabdian kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan tujuan dari penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi atau edukasi gizi pra-nikah. Proses persiapan siswa sebelum diberikan soal *pre test* dilakukan agar keadaan menjadi lebih kondusif mengingat lokasi penyuluhan di Aula sekolah yang ramai aktivitas siswa. Pemberian soal *pre test* ini untuk melihat pengetahuan awal siswa mengenai materi edukasi yang akan disampaikan. Setelah melakukan *pre test*, siswa diberikan pemaparan materi mengenai kesehatan reproduksi terkait pemenuhan gizi pra-nikah. Kegiatan awal tersaji pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan pembuka

Kegiatan pemaparan oleh dosen dilakukan setelah siswa selesai mengerjakan *pre test* yang diberikan. Kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 2



Gambar 2. Edukasi kesehatan reproduksi terkait gizi pra-nikah

Kegiatan persiapan *post test* setelah dilakukan edukasi. Kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Persiapan *Post Test*

Pada sesi kegiatan ini dipaparkan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dalam memenuhi kebutuhan gizi dalam masa persiapan kehamilan. Faktor kegagalan kehamilan akibat dari tidak terpenuhinya nutrisi pada masa kehamilan dan pentingnya memenuhi gizi seimbang dimasa remaja untuk mencegah lahirnya bayi BBLR yang meningkatkan risiko kejadian stunting. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuty (2020), bahwa terdapat hubungan antara ibu yang mengalami anemia dengan kejadian stunting. Wanita usia subur yang mengalami anemia beresiko melahirkan anak stunting pada saat mereka menikah dan hamil nanti. Sesi akhir dari kegiatan penyuluhan ini adalah memberikan *post test* untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi terkait gizi pra-nikah. Kegiatan akhir ini ditutup dengan sesi foto bersama dengan tim pengabdian dan perwakilan responden. Tersaji pada Gambar 4.



Gambar 4. Foto bersama

**Evaluasi Pengetahuan Kesehatan Reproduksi di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru
Melalui Pre-Post Test**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan melakukan koordinasi dengan pihak kepala sekolah, guru BK dan guru wali kelas XI dan XII sebagai upaya dalam mengoptimalkan partisipasi siswa dalam kegiatan edukasi. Melalui pemberian edukasi mengenai gizi kesehatan reproduksi pada remaja dapat memberikan pemahaman, peningkatan pengetahuan remaja. Kegiatan edukasi mengenai kesehatan gizi reproduksi pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan gizi reproduksi sehingga harapannya dapat mereka amalkan dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi mengalami perubahan pengetahuan yang dapat dilihat dari hasil pre dan post yang tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1 Perbedaan Skor Pengetahuan Pre-Post Edukasi

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi
Pengetahuan	52,1	9,5	78,5	1,8

*= Hasil Uji *Paired Sample t-test*

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi adalah 52,1 dan setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan menjadi 78,5. Pengetahuan siswa tentang Kesehatan reproduksi mengalami peningkatan yang signifikan pada tes akhir setelah diberikan edukasi. Sebelum diberikan edukasi, pengetahuan siswa tentang kesehatan reproduksi masih kurang. Melalui diskusi dan beberapa pertanyaan, para siswa menjadi lebih paham mengenai pentingnya menjaga gizi seimbang sebagai upaya dalam mempersiapkan masa sebelum kehamilan. Hal ini sejalan dengan edukasi yang dilakukan Rahmanindar *et al.*, (2021), edukasi pranikah pada remaja sebagai upaya pencegahan stunting, hasilnya dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang persiapan pranikah pada remaja.

Pertanyaan yang diajukan oleh siswa terkait bahaya dari kekurangan zat gizi, kecukupan konsumsi buah dan sayur, kelebihan konsumsi zat gizi tertentu dan dampak dari kekurangan zat gizi pada masa kehamilan. Pada kegiatan edukasi ini tidak terdapat kesulitan yang berarti, meskipun waktu pelaksanaan dilakukan pada hari kerja dan berlokasi di sekolah namun kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan yang sudah direncanakan. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aspiawati (2018), menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan mengenai sebelum dan sesudah diberikan edukasi berupa video animasi. Media edukasi berupa audio visual yang dapat disimpan dan digunakan kembali sehingga dapat dilihat berulang, ditunjang dengan memuat topik secara detail dan jelas serta bisa lebih mengembangkan pesan yang akan disampaikan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik tentang gizi pranikah pada wanita usia subur (Adrianto, 2019).

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dengan adanya dukungan dari pihak sekolah, guru dan wali kelas yang turut memfasilitasi pelaksanaan edukasi kepada siswa kelas XI dan XII. Namun dalam pelaksanaan kegiatan ini juga tidak lepas dari adanya kendala saat di lapangan seperti siswa kesulitan focus pada materi dikarenakan siswa kesulitan dalam mengungkapkan apa yang dialaminya.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Kesehatan Reproduksi Terhadap Remaja Di Sma It Ar-Rahman Banjarbaru” yang diikuti oleh 35 orang siswa yang dilaksanakan pada hari Senin, 21 November 2022 berjalan dengan baik dan lancar. Hasil yang dicapai mengalami peningkatan pengetahuan yang terlihat dari hasil *pre test* dan *post test*. Peningkatan persentase pada pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi sebesar 52,1% meningkat menjadi 78,5% setelah diberikan edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, H. P. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Audio Visual terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Seimbang pada Wanita Usia Subur Pra Nikah di KUA Wilayah Kota Pariaman Tahun 2019*. <http://repo.upertis.ac.id/319/>
- Aspiawati. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Media Video Animasi terhadap Pengetahuan Remaja tentang HIV/AIDS di SMK Negeri 2 Makassar. In *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar* (Vol. 6, Issue 1). <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Atmaka, D. R., Haryana, N. R., Rchmah, Q., Setyaningtyas, S. W., Fitria, A. L., Pratiwi, A. A., Nastiti, A. N., Agustin, A. M., Diana, R., & Rifqi, M. A. (2022). Perbandingan Metode Online Dan Offline Dalam Peningkatan Awareness Calon Pengantin Terhadap Gizi Prakonsepsi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Kursus Persiapan Pernikahan. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 2022.SP, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i1SP.1-5>
- BKKBN. (2022). *Mau Nikah Calon Pengantin, Harus Tahu Informasi Cegah Stunting*. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional. <https://www.bkkbn.go.id/>
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & Kurniawati, D. M. (2019). Gizi Prakonsepsi. *Jakarta: Bumi Medika*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2018). *Profil kesehatan provinsi Kalimantan Selatan 2018* (Issue 11).
- Hastuty, M. (2020). Hubungan Anemia Ibu Hamil dengan Kejadian Stunting pada Balita di UPTD Puskesmas Kampar Tahun 2018. *Jurnal Doppler*, 4(7). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/1046>
- Kemendes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemenpppa. (2018). Pedoman Perlindungan Anak Terpadu Berbasis Masyarakat (PATBM). In *Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak*.
- Melani, V., & Kuswari, M. (2019). Pengetahuan Gizi Seimbang Calon Pengantin di Beberapa Kantor Urusan Agama (KUA) Jakarta Barat. *Darussalam Nutrition Journal*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.21111/dnj.v3i1.3030>
- Peraturan Presiden Indonesia. (2013). Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi. In *Peraturan Presiden Indonesia*. <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/jspui/handle/10603/7385>
- Rahmanindar, N., Izah, N., Astuti, P. T., Hidayah, S. N., & Zulfiana, E. (2021). Peningkatan Pengetahuan tentang Persiapan Pranikah sebagai Upaya Kehamilan Sehat untuk Mencegah Stunting. *Journal of Social Responsibility Projects by Higher Education Forum*, 2(2), 83–86. <https://doi.org/10.47065/jrespro.v2i2.973>

- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Rokhanawati, D., & Nawangsih, U. H. E. (2018). Pendidikan Pranikah terhadap Kesiapan Menghadapi Kehamilan Pertama pada Calon Pengantin Putri. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 81–87. <https://doi.org/10.31101/jkk.317>
- Vani. (2020). *Apa Saja Sih yang Perlu Dipersiapkan Sebelum Menikah dari Segi Gizi?* Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Darussalam Gontor. <http://gizi.unida.gontor.ac.id/apa-saja-sih-yang-perlu-disiapkan-sebelum-menikah-dari-segi-gizi/>