

Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Positif di Era Digital pada Siswi SMA Negeri 1 Kota Dumai

Nova Avianti Rahayu¹, Sarah Fitria²

^{1,2}Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

email: novaaviantirahayu@umri.ac.id

Abstract

Adolescent girls are a vulnerable group in reproductive health issues, particularly in the digital era where information is widely accessible but not always accurate. Inadequate knowledge and inappropriate attitudes may lead to risky behaviors, reproductive health problems, anemia, and potential stunting in future generations. This study aimed to evaluate the effectiveness of digital-based reproductive health education in improving knowledge and attitudes among female high school students. A community-based educational intervention using a one-group pretest–posttest design was conducted at Senior High School 1 Dumai, Indonesia, involving 100 female students from grades X and XI. The intervention consisted of interactive lectures, group discussions, and digital media utilization. Knowledge was assessed using structured questionnaires administered before and after the intervention. The proportion of correct answers increased from 68.0% to 89.6%, and the mean score improved from 13.6 to 17.9. Participants demonstrated improved understanding and more positive attitudes toward personal hygiene and healthy behavior. Digital-based reproductive health education effectively improved knowledge and attitudes. Continuous school-based health promotion programs are recommended to support adolescent reproductive health and long-term maternal and child health outcomes.

Keywords: *adolescent girls, reproductive health education, digital education, school-based intervention, health promotion*

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok rentan terhadap permasalahan kesehatan reproduksi, terutama pada era digital ketika informasi mudah diakses namun tidak selalu akurat. Pengetahuan yang kurang dan sikap yang tidak tepat dapat menyebabkan perilaku berisiko, masalah kesehatan reproduksi, anemia, serta potensi stunting pada generasi mendatang. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan reproduksi berbasis digital dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi sekolah menengah atas. Intervensi edukasi berbasis masyarakat dengan desain one-group pretest–posttest dilaksanakan di SMA Negeri 1 Dumai, Indonesia, melibatkan 100 siswi kelas X dan XI. Intervensi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan pemanfaatan media digital. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner terstruktur sebelum dan sesudah intervensi. Proporsi jawaban benar meningkat dari 68,0% menjadi 89,6%, dan skor rata-rata meningkat dari 13,6 menjadi 17,9. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman serta sikap yang lebih positif terhadap kebersihan diri dan perilaku hidup sehat. Edukasi kesehatan reproduksi berbasis digital efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri. Program promosi kesehatan berbasis sekolah perlu dilaksanakan secara berkelanjutan untuk mendukung kesehatan reproduksi remaja serta kesehatan ibu dan anak jangka panjang.

Kata Kunci: *kesehatan reproduksi, remaja putri, edukasi kesehatan, media digital, pencegahan stunting*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan remaja merupakan salah satu isu prioritas dalam pembangunan

kesehatan masyarakat karena periode remaja merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan

sosial secara cepat. Pada fase ini, remaja mengalami pertumbuhan pesat yang membutuhkan dukungan pengetahuan kesehatan reproduksi, gizi, serta keterampilan pengambilan keputusan yang baik agar terhindar dari perilaku berisiko [1]. Kurangnya pemahaman remaja terhadap kesehatan diri dapat berdampak pada meningkatnya berbagai permasalahan seperti anemia, perilaku seksual berisiko, pernikahan usia dini, serta masalah kesehatan mental [2].

Salah satu permasalahan kesehatan remaja yang masih banyak ditemukan adalah rendahnya literasi kesehatan, khususnya terkait kesehatan reproduksi dan pencegahan stunting sejak remaja putri. Remaja putri merupakan kelompok strategis dalam upaya pencegahan stunting karena mereka merupakan calon ibu di masa depan. Kondisi anemia dan status gizi yang kurang pada remaja putri berhubungan erat dengan kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan stunting pada anak [3]. Namun demikian, masih banyak remaja yang belum memahami hubungan antara kesehatan diri saat remaja dengan kesehatan generasi berikutnya [4]

Kurangnya akses informasi kesehatan yang benar serta terbatasnya media edukasi yang menarik menyebabkan materi kesehatan sering dianggap tidak penting oleh remaja. Pendidikan kesehatan yang hanya bersifat ceramah satu arah cenderung kurang efektif meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku [5]. Oleh karena itu diperlukan pendekatan promotif dan preventif melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang interaktif, partisipatif, dan kontekstual sesuai dengan karakteristik remaja sekolah. Sekolah merupakan setting strategis karena remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan pendidikan formal [6].

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan remaja melalui edukasi kesehatan dan pemberdayaan siswa. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan,

membentuk sikap positif terhadap perilaku hidup sehat, serta menumbuhkan peran remaja sebagai agen perubahan (peer educator) di lingkungan sekolah dan keluarga [7].

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi, pencegahan anemia, dan pencegahan stunting sejak remaja melalui edukasi kesehatan berbasis partisipasi siswa. Selain itu, kegiatan ini bertujuan membentuk kader kesehatan remaja yang mampu menyebarkan informasi kesehatan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Upaya pemecahan masalah dilakukan melalui pendekatan pendidikan kesehatan, diskusi interaktif, serta praktik sederhana yang melibatkan partisipasi aktif siswa. Pendekatan ini didasarkan pada teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan akan memengaruhi sikap dan selanjutnya mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih baik [8]. Dengan demikian, intervensi edukasi yang sistematis diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memengaruhi praktik kesehatan remaja secara nyata.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan berbasis partisipatif. Rancangan kegiatan berupa intervensi edukasi kesehatan yang dilakukan secara langsung (tatap muka) kepada siswa sekolah menengah atas. Pendekatan partisipatif dipilih agar peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi, tanya jawab, simulasi, dan praktik sederhana.

Objek kegiatan pengabdian adalah siswi-siswi SMA Negeri 1 Dumai kelas X dan kelas XI dengan jumlah peserta sebanyak 100 siswa yang berada pada rentang usia remaja ($\pm 15-17$ tahun). Sasaran dipilih karena kelompok remaja merupakan periode penting dalam pembentukan perilaku kesehatan dan termasuk kelompok strategis dalam upaya pencegahan anemia serta stunting sejak dini.

Ruang lingkup materi meliputi kesehatan reproduksi remaja, pencegahan anemia pada remaja putri, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, gizi seimbang, serta peran remaja dalam pencegahan stunting.

Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Dumai dan terdiri atas tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi edukasi, serta pembuatan media pembelajaran berupa leaflet dan presentasi audiovisual. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab. Peserta juga dilibatkan dalam kegiatan refleksi sederhana untuk memperkuat pemahaman materi. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai pemahaman peserta setelah mengikuti edukasi kesehatan.

Bahan dan alat utama yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi materi edukasi dalam bentuk slide presentasi, leaflet kesehatan, lembar pretest dan posttest, alat tulis, serta media audiovisual berupa laptop dan LCD proyektor. Media edukasi disusun menggunakan bahasa sederhana, contoh kasus sehari-hari, serta ilustrasi gambar agar mudah dipahami oleh remaja.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Kuesioner berisi pertanyaan pilihan ganda mengenai kesehatan reproduksi remaja, anemia, konsumsi tablet tambah darah, dan pencegahan stunting. Selain itu, dilakukan observasi terhadap partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung.

Variabel dalam kegiatan pengabdian ini adalah tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan pencegahan stunting. Definisi operasional pengetahuan adalah kemampuan peserta menjawab pertanyaan dengan benar pada kuesioner yang diberikan. Skor pengetahuan dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar, kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu baik ($\geq 76\%$ jawaban benar),

cukup ($56-75\%$), dan kurang ($\leq 55\%$).

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor pretest dan posttest untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi edukasi. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, serta perbandingan rerata skor sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil analisis digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi kesehatan dalam meningkatkan pemahaman remaja [8].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 12 November 2025 di SMA Negeri 1 Kota Dumai. Kegiatan ini diikuti oleh 100 siswi kelas X dan XI dengan durasi pelaksanaan selama 2 jam. Metode edukasi yang digunakan adalah ceramah interaktif dan diskusi, dengan dukungan media digital sebagai sarana penyampaian materi. Materi yang diberikan meliputi kesehatan reproduksi remaja putri, stunting, anemia, gizi seimbang, kesehatan menstruasi, serta peran remaja putri dalam pencegahan stunting dan pembentukan generasi emas yang sehat.



Gambar 1. Intervensi Edukasi Kesehatan

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test berupa 20 soal pilihan ganda yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan reproduksi.

Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Sebelum diberikan edukasi, kategori pengetahuan siswi didominasi kategori kurang. Setelah dilakukan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswi tentang Kesehatan Reproduksi dan Pencegahan Stunting (n = 100)

Kategori Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	18 (18%)	72 (72%)
Cukup	42 (42%)	23 (23%)
Kurang	40 (40%)	5 (5%)
Total	100 %	100 %

Berdasarkan Tabel terlihat adanya peningkatan kategori pengetahuan siswi setelah dilakukan edukasi kesehatan. Sebelum edukasi, sebagian besar siswi berada pada kategori pengetahuan kurang (40%). Setelah edukasi, kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 72%, sedangkan kategori kurang menurun menjadi 5%.

Tabel 2. Perbandingan Nilai Rerata Skor Pengetahuan Siswi

Variabel	Rerata Skor	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Pretest	58,2	40	75
Posttest	82,6	65	95

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan siswi dari 58,2 pada pretest menjadi 82,6 pada posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pemahaman siswi mengenai kesehatan reproduksi dan pencegahan stunting.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri. Peningkatan skor posttest menunjukkan adanya proses belajar yang terjadi setelah intervensi diberikan. Pengetahuan merupakan faktor awal yang memengaruhi terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan [5]. Remaja putri yang memahami risiko anemia dan stunting cenderung lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan diri, termasuk mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin.

perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan kesehatan secara rasional [8]. Melalui informasi yang benar, remaja putri menjadi sadar bahwa kesehatan pada masa remaja akan berdampak pada kesehatan reproduksi di masa depan.

Media digital memudahkan penyampaian informasi kesehatan yang kompleks menjadi lebih menarik dan mudah dipahami, terutama bagi remaja yang akrab dengan teknologi dan media sosial. Pendekatan ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa media digital efektif meningkatkan pengetahuan dan keterlibatan remaja dalam edukasi kesehatan [11].

Diskusi interaktif selama kegiatan juga memberikan ruang aman bagi remaja putri untuk bertanya dan meluruskan mitos terkait menstruasi dan kesehatan reproduksi. Pendekatan partisipatif seperti ini terbukti mampu meningkatkan pemahaman sekaligus membentuk sikap positif terhadap kesehatan reproduksi remaja, karena peserta terlibat aktif dalam proses pembelajaran [12].

Selain itu, peningkatan pengetahuan juga dipengaruhi oleh penggunaan media edukasi visual. Leaflet dengan gambar sederhana memudahkan siswi memahami konsep anemia dan stunting. Pendidikan kesehatan berbasis sekolah merupakan strategi efektif karena sekolah merupakan lingkungan yang memiliki akses langsung dan berkelanjutan kepada remaja [6].

Pencegahan stunting tidak hanya dimulai pada masa kehamilan, tetapi harus dimulai sejak remaja, khususnya remaja putri. Remaja putri dengan status gizi baik dan tidak anemia memiliki peluang lebih besar melahirkan bayi sehat di masa depan [3]. Oleh karena itu, edukasi kesehatan remaja putri merupakan investasi kesehatan jangka panjang dalam upaya pencegahan stunting.

Walaupun terjadi peningkatan pengetahuan, masih terdapat sebagian kecil siswi yang memiliki kategori pengetahuan cukup dan kurang. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan tingkat perhatian, minat belajar, serta latar belakang pengetahuan sebelumnya. Oleh karena itu diperlukan

edukasi berkelanjutan melalui pembentukan kader kesehatan remaja atau *peer educator* agar informasi kesehatan dapat terus disampaikan secara rutin di lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis sekolah efektif meningkatkan pengetahuan siswi mengenai kesehatan reproduksi dan pencegahan stunting. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala dan terintegrasi dengan program UKS agar perubahan perilaku kesehatan remaja dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Peningkatan pengetahuan remaja putri setelah edukasi juga mencerminkan meningkatnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia. Pemahaman tentang konsumsi makanan sumber zat besi, protein, vitamin, dan mineral menjadi faktor kunci dalam menjaga status kesehatan remaja putri. Anemia pada remaja tidak hanya berdampak pada kelelahan dan penurunan konsentrasi belajar, tetapi juga berkontribusi terhadap risiko komplikasi kehamilan di masa depan, termasuk kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah dan stunting [9].

Edukasi kesehatan reproduksi pada remaja putri merupakan strategi penting dalam pencegahan stunting secara berkelanjutan. Remaja putri adalah calon ibu di masa depan, sehingga status kesehatan dan gizinya akan mempengaruhi kondisi kehamilan dan tumbuh kembang anak. Peningkatan pengetahuan sejak remaja diharapkan mampu mendorong perilaku hidup sehat yang berdampak jangka panjang [6].

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap positif remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi. Peningkatan ini terlihat dari kenaikan persentase jawaban benar dan rerata skor post-test dibandingkan pre-test. Edukasi kesehatan yang diberikan mampu memperbaiki pemahaman peserta mengenai stunting, anemia, gizi seimbang, serta peran remaja putri dalam menjaga kesehatan diri sejak dini. Hal ini sejalan

dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan remaja berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan dan membentuk sikap positif terhadap perilaku hidup sehat [1].

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan reproduksi remaja putri yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kota Dumai pada tanggal 12 November 2025 dengan jumlah peserta 100 siswi kelas X dan XI berjalan dengan baik dan lancar. Edukasi yang diberikan melalui metode ceramah dan diskusi dengan pemanfaatan media digital terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja putri terkait kesehatan reproduksi, pencegahan anemia, gizi seimbang, serta peran remaja putri dalam pencegahan stunting sejak dini.

Hasil evaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan jumlah siswi yang menjawab benar serta peningkatan rerata skor setelah kegiatan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik remaja mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap isu kesehatan yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas generasi mendatang.

Edukasi kesehatan reproduksi pada remaja putri merupakan langkah promotif dan preventif yang strategis dalam upaya pencegahan stunting, karena remaja putri merupakan calon ibu di masa depan. Dengan meningkatnya pengetahuan dan sikap positif sejak remaja, diharapkan terbentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan dan berkontribusi dalam mewujudkan generasi emas yang sehat, produktif, dan bebas stunting.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PT Pertamina Hulu Rokan atas dukungan pendanaan yang diberikan sehingga pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Riau atas

dukungan institusional dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan.

reproduksi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 19, no. 2, pp. 123–131, 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI, 2020.
- [2] World Health Organization, *Adolescent Health in the South-East Asia Region*. Geneva: WHO Press, 2019.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kemenkes RI, 2018.
- [4] A. Rahayu, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Pencegahan Stunting Sejak Dini*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- [5] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- [6] UNICEF, *Adolescent Development and Participation: A Programming Guide*. New York: United Nations Children’s Fund, 2021.
- [7] L. W. Green and M. W. Kreuter, *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*, 4th ed. New York: McGraw-Hill, 2005.
- [8] K. Glanz, B. K. Rimer, and K. Viswanath, *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*, 5th ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2015.
- [9] D. Briawan, *Anemia: Masalah Gizi pada Remaja Putri*. Jakarta: EGC, 2014.
- [10] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Pelaksanaan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*. Jakarta: Kemenkes RI, 2022.
- [11] R. Yunanda, M. Sari, and A. Pratama, “Pemanfaatan media digital dalam pendidikan kesehatan remaja,” *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 14, no. 1, pp. 45–53, 2019.
- [12] D. Puspitasari, S. Handayani, and R. Lestari, “Pengaruh edukasi kesehatan