

**KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DI SMK 3
MUHAMMADIYAH MADIUN**

**Abel Divatamma Hapsari¹, Dela Novia Ambarwati², Kayla Syahrivanastuti³, Rosita
Eka Mayangsari⁴, Salma Kholifatul Abidah⁵**

lusi.hd@gmail.com¹, delanoviaambawarti123@gmail.com², kayla.sari1912@gmail.com³,
rositaekam@gmail.com⁴, abidahsalmakholifatul160105@gmail.com⁵

Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

SMK Muhammadiyah 3 Dolopo adalah Sekolah Menengah Kejuruan yang berdiri pada tahun 1993 yang sejak tahun 2018 terakreditasi A yang memiliki 4 kompetensi keahlian yaitu teknik kendaraan ringan, desain komunikasi visual, teknik sepeda motor, dan desain dan produksi busana. Penyuluhan adalah pendidikan non formal yang bertujuan untuk mengubah perilaku para remaja terutama di SMK 3 Muhammadiyah Dolopo melalui penyampaian informasi dan pengetahuan. Tujuan dari penyuluhan ini adalah agar para remaja di SMK tersebut mampu melakukan perubahan positif dalam berbagai aspek kehidupan. Dari hasil penyuluhan tersebut tentang pengertian remaja, klasifikasi umur dari pra-pubertas sampai pubertas, dan pentingnya pendidikan reproduksi bagi remaja, beberapa perubahan fisik dan psikologi, pembahasan menstruasi, mimpi basah, seks pra-nikah, dan penyakit menular seksual di SMK 3 Muhammadiyah Dolopo. Target yang digunakan pada kegiatan ini diharapkan remaja di SMK 3 Muhammadiyah Dolopo dapat meningkatkan pengetahuan dan melakukan perubahan positif pada diri sendiri maupun orang lain.

Kata Kunci: Kesehatan Reproduksi, Penyuluhan.

ABSTRACT

SMK Muhammadiyah 3 Dolopo is a Vocational High School established in 1993 which has been accredited A since 2018 which has 4 expertise competencies, namely light vehicle engineering, visual communication design, motorcycle engineering, and fashion design and production. Counseling is non-formal education that aims to change the behavior of adolescents, especially at SMK 3 Muhammadiyah Dolopo through the delivery of information and knowledge. The purpose of this counseling is so that adolescents at the vocational school are able to make positive changes in various aspects of life. From the results of the counseling about the definition of adolescents, age classification from pre-puberty to puberty, and the importance of reproductive education for adolescents, several physical and psychological changes, discussions of menstruation, wet dreams, premarital sex, and sexually transmitted diseases at SMK 3 Muhammadiyah Dolopo. The target used in this activity is expected that adolescents at SMK 3 Muhammadiyah Dolopo can increase their knowledge and make positive changes to themselves and others.

Keywords: *Reproduction Health, Counseling.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dari masa anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam aspek biologis, psikologis, sosial, dan budaya. Salah satu perubahan paling mencolok yang terjadi selama masa ini adalah perubahan dalam sistem reproduksi. Oleh karena itu, pemahaman yang tepat mengenai biologi reproduksi manusia menjadi sangat penting bagi remaja, tidak hanya untuk memahami perubahan dalam tubuh mereka sendiri, tetapi juga untuk menjaga kesehatan reproduksi dan membuat keputusan yang bertanggung jawab. Lebih lanjut, WHO juga mendefinisikan remaja sebagai kelompok usia yang sedang dalam proses pencapaian kedewasaan biologis dan sosial, serta berkembang menuju kemandirian. Pada masa ini, banyak remaja menghadapi tantangan besar seperti minimnya pengetahuan tentang

kesehatan reproduksi, tabu sosial terhadap pendidikan seks, serta pengaruh gaya hidup modern.

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan reproduksi adalah keadaan fisik, mental, dan sosial yang utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam semua aspek yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, serta prosesnya. Ini mencakup kemampuan untuk memiliki kehidupan seksual yang aman dan memuaskan, serta kebebasan untuk memutuskan apakah, kapan, dan seberapa sering ingin memiliki anak.

Oleh karena itu, pendidikan reproduksi sejak dini sangat penting untuk membekali remaja dengan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dapat membantu mereka menghindari risiko-risiko seperti infeksi menular seksual (IMS), kehamilan tidak diinginkan, serta dampak psikologis akibat perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilakukan hari Senin tanggal 16 Juni 2025 pukul 07.00-10.30 WIB secara tatap muka. Peserta dalam kegiatan sosialisasi tersebut adalah siswa kelas 10 dan 11 SMK 3 MUHAMMADIYAH DOLOPO. Materi di sampaikan oleh presentator dengan metode presentasi menggunakan media power point dan juga di lakukan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi pemahaman siswa sebelum dan sesudah sosialisasi dengan menggunakan metode kuis di aplikasi quizziz. Dengan melakukan metode pelaksanaan tersebut di harapkan kegiatan sosialisasi tentang Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja yang di tujukan kepada siswa siswi SMK 3 MUHAMMADIYAH DOLOPO dapat berjalan dengan lancar dan dapat di terapkan di kehidupan para siswa siswi SMK 3 MUHAMMADIYAH DOLOPO dengan materi yang telah di sampaikan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Stikes Bhakti Husada Madiun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi ini membahas secara menyeluruh mengenai kesehatan reproduksi, khususnya pada masa remaja. Kesehatan reproduksi menurut WHO adalah kondisi fisik, mental, dan sosial yang utuh dalam segala aspek yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Hal ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup aspek biologis, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial. Masa remaja merupakan fase transisi yang kompleks dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan hormonal, emosional, dan sosial. Pada fase ini, remaja mengalami ketertarikan terhadap lawan jenis, perubahan suasana hati, serta pencarian jati diri. Pentingnya pendidikan reproduksi bagi remaja tidak dapat diabaikan, mengingat rendahnya kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi. Ditambah lagi, masih adanya anggapan tabu terhadap pembahasan seksualitas di masyarakat membuat remaja kurang mendapat informasi yang benar dan ilmiah. Perubahan gaya hidup modern juga turut memengaruhi perilaku remaja, yang jika tidak dibarengi dengan pendidikan yang tepat, dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku seksual berisiko. Proses alami seperti menstruasi pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki juga dijelaskan sebagai bagian dari perkembangan seksual yang normal. Pengetahuan mengenai cara menjaga kebersihan dan kesehatan saat menstruasi, serta pemahaman terhadap mimpi basah, menjadi penting agar remaja tidak merasa takut atau malu mengalaminya.

Selain itu, materi ini menekankan pentingnya menjauhi seks pranikah karena dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti tertular penyakit menular seksual, kehamilan tidak diinginkan, serta tekanan sosial. Penyakit-penyakit seperti HIV, gonore, sifilis, dan herpes genital merupakan ancaman serius yang dapat dicegah melalui edukasi dan perilaku seksual yang sehat. Oleh karena itu, remaja didorong untuk mengisi waktu dengan kegiatan

positif, menjaga pergaulan, serta mengembangkan pemahaman dan kontrol diri yang baik. Kesimpulannya, pendidikan reproduksi merupakan bekal penting bagi remaja untuk menjalani masa pubertas secara sehat, bertanggung jawab, dan terhindar dari risiko yang merugikan masa depan mereka.

Berdasarkan materi yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa pemahaman tentang kesehatan reproduksi sangat penting terutama bagi remaja yang sedang mengalami masa transisi menuju kedewasaan. Hasil dari penyuluhan ini adalah pendidikan reproduksi yang tepat dapat membantu remaja mengenal perubahan yang terjadi pada tubuh mereka, seperti menstruasi dan mimpi basah, serta bagaimana cara menjaga kebersihan dan kesehatannya. Selain itu, pemahaman ini juga mendorong remaja untuk menghindari perilaku seksual berisiko seperti seks pranikah yang dapat menyebabkan kehamilan tidak diinginkan, tertular penyakit menular seksual, hingga tekanan sosial. Remaja perlu diberi ruang dan informasi yang benar agar mampu menjaga kesehatan reproduksinya secara fisik, mental, dan sosial. Dengan demikian, melalui pendidikan yang benar dan pendekatan yang positif, remaja dapat tumbuh menjadi individu yang bertanggung jawab terhadap tubuh dan masa depannya.

Salah satu hambatan utama dalam pelaksanaan sosialisasi ini adalah kesulitan dalam menyamakan jadwal antara siswa-siswi SMK 3 Muhammadiyah Dolopo dan Mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. Dan juga keselarasan jadwal antara kegiatan sekolah dan perkuliahan terbukti menjadi tantangan signifikan dalam penentuan waktu pelaksanaan.

Untuk mengatasi hal ini, kami telah mengambil langkah proaktif dengan meminta bantuan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMK 3 Muhammadiyah Dolopo untuk membantu mencari tahu jadwal-jadwal kosong yang memungkinkan bagi kedua belah pihak. Selain masalah jadwal, kami juga menemukan kendala lain selama penyampaian materi, yaitu beberapa siswa yang kurang fokus dan cenderung asyik berbicara sendiri. Untuk mengatasi hal ini, kami menerapkan strategi memberikan kesempatan tanya jawab dan umpan balik setelah presentasi selesai. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat lebih memahami materi dan memberikan tanggapan langsung atas hal-hal yang kurang jelas. Kedepannya, kami berharap strategi ini dapat meningkatkan pemahaman dan penerapan materi sosialisasi oleh para siswa.





Gambar 1 Penjelasan Materi Tentang Kesehatan Reproduksi



Gambar 2 Foto Bersama Dengan Siswa – Siswi SMK 3 Dolopo

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan reproduksi sangat penting diberikan kepada remaja sebagai bekal menghadapi masa transisi menuju kedewasaan. Materi ini menekankan bahwa kesehatan reproduksi mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, serta pentingnya pemahaman remaja terhadap perubahan tubuh seperti menstruasi dan mimpi basah. Edukasi yang tepat mampu mencegah perilaku seksual berisiko, termasuk seks pranikah yang dapat berdampak pada kesehatan, sosial, dan masa depan remaja. Sosialisasi yang dilakukan mengalami tantangan, terutama dalam penyesuaian jadwal dan kurangnya fokus siswa, namun telah diatasi melalui kerja sama dengan guru BK serta pendekatan interaktif seperti sesi tanya jawab. Diharapkan, melalui pendidikan yang tepat dan metode penyampaian yang efektif, remaja dapat menjadi pribadi yang sadar, bertanggung jawab, dan mampu menjaga kesehatan reproduksinya secara menyeluruh.

Saran

Sebagai tindak lanjut dari penyuluhan ini, diperlukan perluasan dan penguatan pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah agar siswa mendapatkan informasi yang benar dan komprehensif. Selain itu, peran orang tua dan komunitas sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang terbuka dan mendukung pembelajaran remaja tentang seksualitas secara sehat. Penyampaian materi sebaiknya dikemas secara menarik dan sesuai dengan perkembangan remaja agar lebih mudah dipahami dan tidak membosankan. Remaja juga didorong untuk menjalani gaya hidup sehat dan mengisi waktu luang dengan kegiatan positif seperti olahraga, seni, atau aktivitas keagamaan untuk mencegah perilaku berisiko. Yang tidak kalah penting, pemerintah dan sekolah sebaiknya menyediakan akses yang aman dan ramah bagi remaja untuk berkonsultasi mengenai kesehatan reproduksi, baik melalui layanan medis maupun konseling.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyaroh N., (2010). Kesehatan Reproduksi Remaja. Jurnal Majalah Ilmiah Sultan Agung.
Mareti S., Nurasa I., (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Kota Pangkalpinang. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, vol. 9(2), 26.