

SEKOLAH SAHABAT REMAJA: PENGUATAN PEMAHAMAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN PUBERTAS SEHAT DI MAS PROYEK UNIVA MEDAN

Henni Safrida¹, Halimatussakdiyah Lubis²

^{1,2}Program Studi D-3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Deztron Indonesia

*Email Penulis: hennisafrida@udi.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis, terutama terkait proses pubertas dan perkembangan kesehatan reproduksi. Kurangnya pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi dan pubertas sehat dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program Sekolah Sahabat Remaja dalam meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi dan pubertas sehat pada siswa MAS Proyek UNIVA Medan. Metode penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa ($n = 30$) yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah dengan metode penyuluhan dan diskusi interaktif. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai kesehatan reproduksi dan pubertas sehat setelah pelaksanaan program Sekolah Sahabat Remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Program Sekolah Sahabat Remaja direkomendasikan sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendukung tumbuh kembang remaja secara sehat di lingkungan sekolah.

Kata kunci: kesehatan reproduksi remaja, pubertas sehat, pendidikan kesehatan, sekolah sahabat remaja

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period characterized by significant physical and psychological changes, particularly related to puberty and reproductive health development. Insufficient understanding of reproductive health and healthy puberty may increase the risk of unhealthy behaviors among adolescents. This study aimed to analyze the effectiveness of the Adolescent-Friendly School program in strengthening students' understanding of reproductive health and healthy puberty at MAS Proyek UNIVA Medan. The research employed a quasi-experimental design using a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 30 students ($n = 30$) selected through purposive sampling. The intervention was conducted through school-based reproductive health education using counseling sessions and interactive discussions. Data were collected using structured questionnaires measuring students' knowledge and understanding. The results indicated an improvement in students' understanding of reproductive health and healthy puberty after the implementation of the Adolescent-Friendly School program. These findings suggest that school-based reproductive health education is effective in improving adolescents' health literacy. The Adolescent-Friendly School program is recommended as a promotive and preventive strategy to support healthy adolescent development in school settings.

Keywords: adolescent reproductive health, healthy puberty, health education, adolescent-friendly school

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, terutama terkait pubertas dan kesehatan reproduksi. Ketidaksiapan remaja dalam memahami perubahan tersebut dapat menimbulkan kecemasan, miskonsepsi, serta perilaku berisiko. Berbagai laporan empiris dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kesehatan reproduksi remaja masih relatif rendah dan belum merata, khususnya pada siswa sekolah menengah yang belum memperoleh edukasi terstruktur.

Sekolah memiliki peran strategis sebagai wahana promotif dan preventif kesehatan remaja. Namun, pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah masih sering disampaikan secara terbatas dan belum terintegrasi dalam pendekatan yang ramah remaja. Program Sekolah Sahabat Remaja dikembangkan sebagai pendekatan berbasis sekolah yang bertujuan menciptakan lingkungan belajar yang aman, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan remaja, termasuk dalam memahami kesehatan reproduksi dan pubertas sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 30 siswa SMA ($n = 30$) dengan karakteristik usia remaja awal hingga menengah. Hasil pemetaan awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum pernah mengikuti kegiatan edukasi maupun konseling kesehatan reproduksi secara sistematis dan memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pubertas sehat. Dari sisi potensi, lingkungan sekolah memiliki sarana pembelajaran yang memadai serta dukungan sosial yang memungkinkan dilaksanakannya kegiatan edukatif dan konseling sebagai bentuk penguatan pemahaman kesehatan reproduksi.

Permasalahan yang dihadapi adalah rendahnya pemahaman siswa tentang kesehatan reproduksi dan pubertas sehat serta belum optimalnya penerapan pendekatan Sekolah Sahabat Remaja sebagai media edukasi dan konseling di sekolah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menguatkan pemahaman kesehatan reproduksi dan pubertas sehat melalui implementasi Program Sekolah Sahabat Remaja berbasis edukasi dan konseling.

Kajian literatur primer dan mutakhir menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Penelitian oleh Syafitri dan Rahmanto (2024) dalam jurnal pengabdian masyarakat melaporkan peningkatan signifikan pemahaman kesehatan reproduksi siswa SMA setelah intervensi edukasi terstruktur. Temuan serupa dilaporkan oleh Bun Yurizali et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi berbasis sekolah meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pubertas dan kebersihan organ reproduksi. Selain itu, Meinarisa et al. (2023) melaporkan bahwa konseling kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah efektif dalam meningkatkan kesiapan remaja menghadapi pubertas sehat. Bukti empiris tersebut menegaskan bahwa kegiatan pengabdian ini merupakan hilirisasi dari hasil-hasil penelitian terdahulu yang diimplementasikan secara aplikatif melalui Program Sekolah Sahabat Remaja.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan edukasi dan konseling kesehatan reproduksi berbasis sekolah dalam kerangka Program Sekolah Sahabat Remaja. Metode ini dipilih untuk mencapai tujuan penguatan pemahaman kesehatan reproduksi dan pubertas sehat pada siswa SMA.

Sasaran kegiatan adalah 30 siswa ($n = 30$) dengan karakteristik usia remaja awal hingga menengah. Metode penerapan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi kesehatan reproduksi dan pubertas sehat, serta penyusunan instrumen evaluasi. Tahap pelaksanaan meliputi pemberian edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan sesi konseling kelompok yang disesuaikan dengan karakteristik remaja. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan pemahaman siswa setelah kegiatan.

Pengukuran hasil pengabdian dilakukan secara deskriptif dan kualitatif. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner pemahaman kesehatan reproduksi dan pubertas sehat yang

diberikan sebelum dan sesudah kegiatan, serta lembar observasi partisipasi dan respons siswa selama kegiatan berlangsung. Kuesioner digunakan untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman, sedangkan observasi digunakan untuk menilai perubahan sikap dan keterlibatan siswa dalam diskusi dan konseling.

Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian diukur berdasarkan peningkatan pemahaman siswa, perubahan sikap terhadap kesehatan reproduksi, serta peningkatan keterbukaan siswa dalam membahas isu pubertas secara sehat. Keberhasilan kegiatan dinilai dari adanya peningkatan skor pemahaman setelah intervensi, meningkatnya partisipasi aktif siswa, dan perubahan sikap yang lebih positif terhadap kesehatan reproduksi. Indikator tersebut mencerminkan perubahan pada aspek pengetahuan, sikap, dan sosial budaya siswa sebagai sasaran kegiatan pengabdian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Program Sekolah Sahabat Remaja telah berhasil dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Kegiatan ini berfokus pada penyebaran pengetahuan dan peningkatan pemahaman kesehatan reproduksi serta pubertas sehat kepada siswa SMA sebagai sasaran utama. Hasil pengabdian menunjukkan adanya nilai tambah dalam aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku sosial peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan konseling.

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan edukasi dan konseling kesehatan reproduksi diikuti oleh 30 siswa ($n = 30$). Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman siswa terkait konsep kesehatan reproduksi dan pubertas sehat. Sebelum kegiatan, sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas dan cenderung menganggap topik pubertas sebagai hal yang tabu. Setelah intervensi, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

Selain peningkatan pemahaman, hasil observasi menunjukkan perubahan sikap siswa yang lebih terbuka dan positif dalam membahas isu kesehatan reproduksi. Siswa menjadi lebih aktif dalam diskusi, berani mengajukan pertanyaan, dan mampu menyampaikan pendapat secara sehat dan santun. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian memberikan dampak sosial berupa peningkatan literasi dan keterbukaan komunikasi di lingkungan sekolah.

Indikator Ketercapaian Tujuan

Indikator ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian meliputi:

1. Peningkatan pemahaman siswa tentang kesehatan reproduksi dan pubertas sehat berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test.
2. Perubahan sikap dan perilaku sosial, ditunjukkan melalui partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung.
3. Peningkatan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sebagai bagian dari perilaku hidup sehat.

Keberhasilan kegiatan ditentukan dari tercapainya indikator tersebut yang menunjukkan bahwa tujuan pengabdian telah tercapai secara optimal dalam jangka pendek.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan

sikap positif remaja. Pendekatan Sekolah Sahabat Remaja memberikan keunggulan berupa lingkungan belajar yang aman, suportif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Model ini memudahkan siswa menerima informasi yang benar dan mengurangi kesalahpahaman yang sering diperoleh dari sumber tidak resmi.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain keterbatasan waktu pelaksanaan dan belum optimalnya keterlibatan orang tua dalam proses edukasi. Selain itu, perbedaan tingkat pemahaman awal siswa juga menjadi tantangan dalam penyampaian materi secara merata. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki peluang besar untuk dikembangkan lebih lanjut melalui program berkelanjutan, pelibatan guru dan konselor sekolah, serta integrasi materi kesehatan reproduksi ke dalam kegiatan ekstrakurikuler atau kurikulum pendukung.

Secara jangka panjang, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pembentukan perilaku sehat remaja, pencegahan perilaku berisiko, serta penciptaan lingkungan sekolah yang lebih ramah dan peduli terhadap kesehatan reproduksi remaja.

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diikuti oleh 30 siswa ($n = 30$). Evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan pemahaman kesehatan reproduksi dan pubertas sehat sebelum dan sesudah kegiatan edukasi dan konseling. Hasil pengukuran tingkat pemahaman siswa disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pemahaman Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan

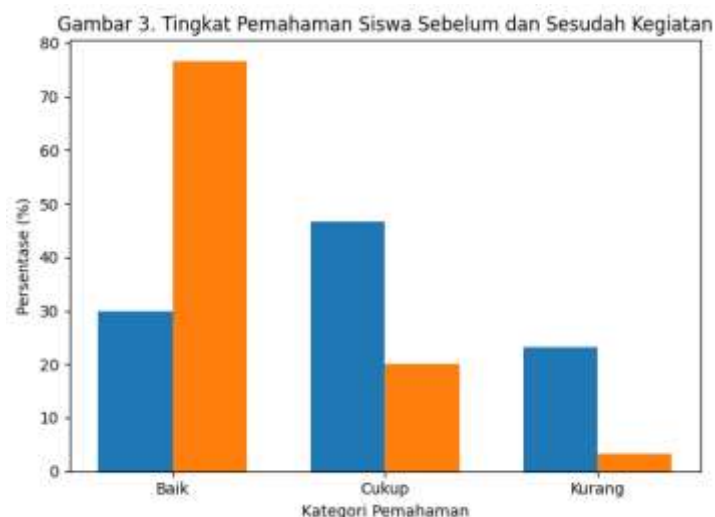
Kategori Pemahaman	Sebelum Kegiatan (%)	Sesudah Kegiatan (%)
Baik	30,0	76,7
Cukup	46,7	20,0
Kurang	23,3	3,3
Total	100	100

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan signifikan pada kategori pemahaman “baik” setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi dan konseling kesehatan reproduksi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja.

Selain peningkatan pemahaman, hasil observasi menunjukkan perubahan sikap siswa selama proses kegiatan berlangsung. Siswa menjadi lebih aktif dalam diskusi dan menunjukkan keterbukaan dalam membahas topik pubertas sehat. Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Hasil perbandingan tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Gambar 3 menunjukkan perbandingan tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabdian. Terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada kategori pemahaman **baik** dari 30,0% sebelum kegiatan menjadi 76,7% setelah kegiatan. Sebaliknya, kategori pemahaman **cukup** dan **kurang** mengalami penurunan, yang menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan konseling kesehatan reproduksi dan pubertas sehat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Program Sekolah Sahabat Remaja terbukti mampu meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi dan pubertas sehat pada siswa SMA. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pemahaman siswa setelah pelaksanaan edukasi dan konseling berbasis sekolah, disertai dengan perubahan sikap yang lebih terbuka dan positif dalam membahas isu kesehatan reproduksi. Keunggulan kegiatan ini terletak pada pendekatan yang ramah remaja, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa sehingga materi dapat diterima dengan baik. Namun demikian, kegiatan ini

masih memiliki keterbatasan, terutama pada durasi pelaksanaan yang relatif singkat dan belum optimalnya pendampingan berkelanjutan. Ke depan, program ini berpotensi untuk dikembangkan melalui kegiatan yang lebih berkesinambungan, pelibatan guru dan konselor sekolah, serta integrasi materi kesehatan reproduksi dalam program sekolah guna memberikan dampak jangka panjang terhadap perilaku sehat remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization, *Adolescent Health*, Geneva: WHO, 2023.
- United Nations Children's Fund, *Adolescent Development and Participation*, New York: UNICEF, 2022.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, Jakarta: Kemenkes RI, 2022.
- A. Syafitri and D. Rahmanto, "Edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah terhadap peningkatan pemahaman remaja," *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, vol. 5, no. 2, pp. 85–92, 2024.
- B. Yurizali, R. Handayani, and S. Putri, "Penyuluhan kesehatan reproduksi berbasis sekolah pada remaja SMA," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 1, pp. 45–52, 2024.
- N. Meinarisa, Y. Lestari, and M. Fadli, "Edukasi pubertas sehat pada remaja sekolah menengah," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol. 14, no. 1, pp. 12–20, 2023.
- R. Rahman et al., "Effectiveness of school-based reproductive health education for adolescents," *BMC Public Health*, vol. 23, no. 1, pp. 1–9, 2023.
- S. Susanti and L. Wibowo, "Peran sekolah dalam promosi kesehatan reproduksi remaja," *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 18, no. 2, pp. 101–109, 2022.
- A. Nugroho, "School-based counseling and adolescent reproductive health literacy," *Journal of Community Health*, vol. 47, no. 3, pp. 456–463, 2022.
- World Health Organization, *Making Schools Adolescent-Friendly*, Geneva: WHO, 2021. UNESCO, *International Technical Guidance on Sexuality Education*, Paris: UNESCO, 2020.
- M. Sawyer et al., "Adolescence: A foundation for future health," *The Lancet*, vol. 395, no. 10226, pp. 1630–1640, 2020.