



Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja, Menstruasi, Dismenorea, dan Periksa Payudara Sendiri (Sadari)

Dewi Zolekhah^{1*}, Arum Margi Kusumawardani², Silvia Ari Agustina³, Liberty Barokah⁴

Program Studi Kebidanan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

[dewizolekhah87@gmail.com*](mailto:dewizolekhah87@gmail.com)

Article History:

Received : 11 - 08 - 2025

Revised : 22 - 10 - 2025

Accepted : 29 - 10 - 2025

Publish : 01 - 11 - 2025

Kata Kunci: Edukasi; Reproduksi; Kesehatan

Abstrak: Masa remaja merupakan merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial. Masa remaja diawali dengan pertumbuhan yang sangat cepat. Kasus seputar reproduksi remaja sekarang semakin meningkat, disebabkan ketidak pahaman remaja terhadap berbagai aspek reproduksi yang berhubungan dengan dirinya sendiri. Permasalahan remaja mengenai seksualitas dan kesehatan reproduksi kian lama dirasakan kian kompleks dan memprihatinkan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertema "Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja". Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan remaja dapat mengetahui tentang Kesehatan reproduksi pada remaja. Tempat Pengabdian yaitu di SMAN 1 Kasihan Bantul, Yogyakarta. Metode yang digunakan yaitu dengan tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Hasil dari pengabdian Masyarakat ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan siswa di SMAN 1 Kasihan Bantul. Sebelum penyuluhan, terdapat 13 siswa (31,7%) dengan pengetahuan kurang, 20 siswa (48,8%) dengan pengetahuan cukup, dan 8 siswa (19,5%) dengan pengetahuan kurang. Setelah penyuluhan, tidak ada siswa dengan pengetahuan kurang, 8 siswa (22%) dengan pengetahuan cukup, dan 32 siswa (78%) dengan pengetahuan baik.

Keywords: Education; Reproductive; Health

Abstract: Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, encompassing biological, psychological, and social changes. It begins with rapid growth, Cases related to adolescent reproduction are increasingly prevalent, largely due to adolescents' lack of understanding about various reproductive aspects concerning themselves. Issues surrounding adolescent sexuality and reproductive health are becoming more complex and concerning over time. This community service initiative carries the theme "Adolescent Reproductive Health Education." The goal of this program is to help adolescents gain knowledge about reproductive health during adolescence. The activity was conducted at SMAN 1 Kasihan Bantul, Yogyakarta. The method used involved three stages: preparation, implementation, and final evaluation. The results of this community service showed a significant increase in students' knowledge at SMAN 1 Kasihan Bantul. Before education, there were 13 students (31.7%) with insufficient knowledge, 20 students (48.8%) with adequate knowledge, and 8 students (19.5%) with poor knowledge. After the outreach, there were no students with insufficient knowledge, 8 students

(22%) with adequate knowledge, and 32 students (78%) with good knowledge.

Pendahuluan

Remaja memiliki peranan yang sangat penting untuk keberlangsungan masa depan suatu bangsa. Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak-anak menuju usia dewasa. Usia remaja dibedakan menjadi remaja awal usia 12 –15 tahun, remaja pertengahan usia 16 –18 tahun, dan remaja akhir usia 19 –22 tahun. Remaja akan mengalami perubahan dari segi hormon, fisik, dan juga psikologisnya.

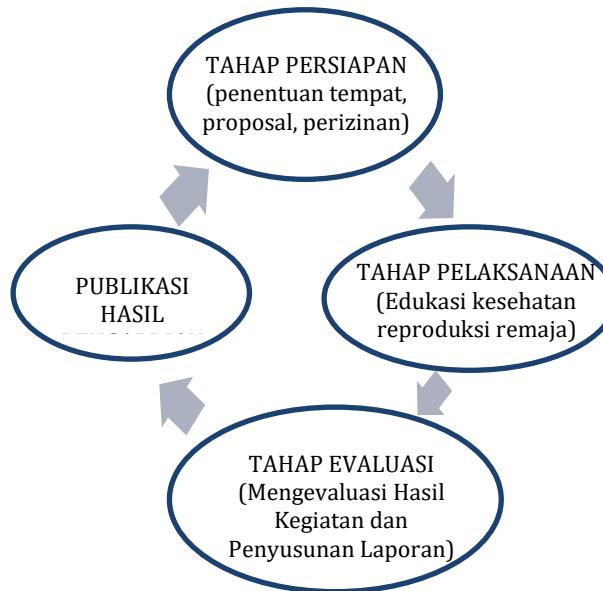
Pertumbuhan dan perkembangan ini harus dilalui oleh remaja, jika tidak dilewati dengan baik maka akan timbul hambatan pada tahap menuju kedewasaan selanjutnya. Perubahan kompleks akan terjadi pada periode ini sehingga membutuhkan pengenalan yang baik terutama dari remaja itu sendiri. Proses perkembangan remaja sangat rawan dan penuh risiko sehingga dibutuhkan kesehatan diri yang baik [1]. Salah satu permasalahan yang paling banyak mendapatkan perhatian pada remaja adalah tentang kesehatan reproduksi. Hal ini berkaitan dengan perubahan biologis dan pematangan organ reproduksi pada remaja, serta mempersiapkan remaja menghadapi proses perkembangan berikutnya yaitu berkembang biak (bereproduksi). Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi adalah hal yang penting untuk diberikan kepada para remaja. Remaja perlu dibekali dengan berbagai pengetahuan, pengembangan sikap dan keterampilan diri yang terkait kesehatan reproduksi untuk mendukung perkembangan yang positif [2]. Masa remaja seringkali menjadi masa dimana remaja melakukan perilaku perilaku seksual. Perilaku seksual dapat didefinisikan sebagai bentuk perilaku yang didorong oleh hasrat seksual baik dengan lawan jenis maupun sejenis. Menurut Simkin, perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual baik dengan lawan jenis maupun dengan sesama jenis. Bentuk tingkah laku ini beraneka ragam mulai dari perasaan tertarik hingga tingkah laku berkencan, bercumbu dan bersenggama [2]. Mengingat tingginya risiko masalah kesehatan reproduksi di kalangan demografi ini, Kesehatan reproduksi remaja patut mendapat perhatian besar di bidang kesehatan masyarakat. Tiga risiko utama terhadap kesehatan reproduksi (TRIAD KRR) seksualitas, HIV/AIDS, dan narkotika dan zat adiktif lainnya merupakan permasalahan yang dihadapi banyak remaja Indonesia. Pengabaian remaja terhadap perubahan dan perkembangan sistem reproduksinya merupakan satu perilaku acuh yang menimbulkan penyimpangan tingkah laku terhadap masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan remaja memiliki sisi positif maupun negatif dalam dirinya, yaitu adanya keinginan untuk selalu didengarkan dan mencoba melawan terhadap hal yang tidak disukai [3]. Remaja sangat penting memahami kesehatan reproduksi agar mempunyai informasi yang benar tentang proses reproduksi dan berbagai faktor yang ada disekitarnya [4].

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu tanda utama pubertas pada remaja putri adalah datangnya menstruasi. Menstruasi bukan sekadar fenomena biologis, tetapi juga merupakan indikator penting dalam kesehatan reproduksi. Siklus menstruasi yang teratur mencerminkan keseimbangan hormonal dan status gizi, serta menjadi petunjuk bahwa organ reproduksi berfungsi dengan baik [5]. Pemahaman tentang menstruasi sangat penting bagi remaja. Siklus menstruasi yang tidak normal, seperti amenore, dismenore, atau perdarahan berlebihan, dapat mengindikasikan adanya masalah kesehatan reproduksi, seperti sindrom ovarium polikistik (PCOS), gangguan tiroid, atau anemia defisiensi besi [6]. Apabila diabaikan, gangguan menstruasi dapat berdampak pada kesuburan, kualitas hidup, bahkan meningkatkan risiko komplikasi kesehatan reproduksi di masa mendatang. Selain itu, stigma, tabu, dan minimnya edukasi tentang menstruasi membuat remaja kesulitan memahami pentingnya MHM. Manajemen menstruasi yang

buruk dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi dan gangguan kesehatan jangka panjang [7]. Menstruasi sering disertai keluhan nyeri haid atau dismenore, yaitu rasa nyeri pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi. Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologis paling umum yang dialami remaja putri. Prevalensi dismenore pada remaja diperkirakan mencapai 50–90% di seluruh dunia [8]. Dismenore dibagi menjadi dua, yaitu dismenore primer yang tidak disebabkan oleh kelainan organik, melainkan akibat kontraksi uterus berlebihan karena peningkatan prostaglandin, serta dismenore sekunder yang berhubungan dengan kelainan ginekologis, seperti endometriosis, adenomiosis, atau mioma uterus [9]. Di Indonesia, angka kejadian dismenore dilaporkan cukup tinggi, dan sebagian besar remaja mengeluhkan bahwa nyeri haid yang dialaminya berdampak pada aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar di sekolah maupun di rumah [10]

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 1 Kasihan Bantul. Waktu pengabdian kepada masyarakat ini Selasa, 16 April 2025. Jumlah objek pengabdian ini yaitu 40 remaja untuk mendapatkan edukasi kesehatan reproduksi remaja. Pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan informasi kesehatan yang dilakukan dalam beberapa tahap, meliputi Tahap persiapan yaitu menentukan jumlah objek, penyusunan proposal, perizinan, dan penyusunan materi penyuluhan. Tahap pelaksanaan yaitu Menyebarluaskan informasi dengan mengantarkan proposal pengabdian masyarakat. Melakukan penyuluhan mengenai edukasi kesehatan reproduksi remaja. Tahap penyusunan Evaluasi yaitu Mengevaluasi hasil kegiatan dan menyusun laporan kegiatan.



Gambar 1. Proses Perencanaan dan Pelaksanaan Kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian berisi kemajuan pelaksanaan pengabdian, data yang diperoleh, dan analisis yang telah dilakukan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang "Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja di SMAN 1 Kasihan Bantul" dilaksanakan pada 16 April 2025 dengan rincian sebagai berikut :

Kegiatan 1: Pendataan

Tahap awal pengabdian masyarakat ini adalah pendataan jumlah remaja yang hadir dalam acara penyuluhan, remaja yang hadir dalam acara penyuluhan edukasi Kesehatan reproduksi pada Selasa, 16 April 2025 yaitu sebanyak 41 siswi. Dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Remaja
Sumber: Data Primer, 2025

Usia (th)	Jumlah	%
16	13	31,7
17	25	60,9
18	3	7,3
Jumlah	41	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui Sebagian besar siswa putri yaitu berusia 17 tahun yaitu sebanyak 25 Siswa (60,9%), dan usia paling sedikit yaitu usia 18 tahun sebanyak 3 siswa (7,3%).

Kegiatan II: Penyuluhan

Isi dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan terkait edukasi Kesehatan reproduksi remaja. Kegiatan ini di isi oleh 3 dosen yang dibantu oleh 2 mahasiswa pendamping remaja. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan *pre test* terlebih dahulu dengan cara menyebarkan kuesioner kepada remaja dengan kisi-kisi kuesioner yaitu pengertian Menstruasi, siklus menstruasi, keluhan saat menstruasi, pengertian dismenoreia, jenis dismenoreia, penyebab dismenoreia, pengertian SADARI, Langkah-langkah SADARI, waktu pelaksanaan SADARI dan tujuan SADARI.

Tabel 2. *Pre Test* Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja
Sumber: Data Primer, 2025

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentasi (%)
Baik	8	19,5
Cukup	20	48,8
Kurang	13	31,7
Jumlah	41	100

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan siswi terkait kesehatan reproduksi remaja yaitu baik sejumlah 8 siswi (19,5%), Cukup sejumlah 20 siswi (48,8%) dan Kurang sejumlah 13 siswa (31,7%).



Gambar 1. Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja
(Sumber : Penulis, 2025)



Gambar 2. Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja
(Sumber: Penulis 2025)

Kegiatan III: Demonstrasi

Setelah penyuluhan dilakukan demonstrasi SADARI (Periksa Payudara Sendiri) untuk megetahui apakah terdapat tanda-tanda abnormalitas pada payudara. Demonstrasi berjalan dengan baik dan mahasiswa sangat antusias untuk mempraktekan SADARI.



Gambar 3: Demonstrasi SADARI
(Sumber: Penulis 2025)



Gambar 4. Demonstrasi SADARI
(Sumber: Penulis 2025)

Kegiatan IV: Evaluasi

Evaluasi Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi untuk mengetahui tentang sejauh mana siswi memahami terkait kesehatan remaja. Tahap ini dilakukan dengan memberikan *posttest* kepada remaja dan menanyakan tentang kesehatan reproduksi yang sudah di diskusikan.

Tabel 3. *Post Test* Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja
Sumber: Data Primer, 2025

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentasi (%)
Baik	32	78
Cukup	9	22
Kurang	0	0
Jumlah	41	100

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan siswi setelah diberikan penyuluhan yaitu mengalami peningkatan kategori baik menjadi 32 siswi (78%), dan pengetahuan cukup sejumlah 9 siswa (22%) dan tidak ada yang berpengetahuan kurang. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa semua remaja mempunyai pengetahuan yang baik megenai kesehatan reproduksi setelah mengikuti penyuluhan.



Gambar 5. Evaluasi (*Post Test*)
(Sumber: Penulis 2025)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan edukasi Kesehatan reproduksi di SMAN 1 Kasihan Bantul berhasil meningkatkan pengetahuan siswa terhadap Kesehatan reproduksi remaja. Hal ini terlihat dari hasil *pre test* sebelum edukasi Dimana Sebagian besar siswa mempunyai Tingkat pengetahuan kurang sejumlah 13 siswa (31.7%, berpengetahuan cukup 20 siswa (48.8%), berpengetahuan kurang 8 siswa (19.5%). Setelah penyuluhan terjadi perubahan pengetahuan yang cukup signifikan yaitu tidak ada mahasiswa yang berpengetahuan kurang, pengetahuan cukup 8 (22%) dan pengetahuan baik 32 siswa (78%). Selain itu siswa di SMAN 1 Kasihan Bantul sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini terbukti dengan siswa memperhatikan penjelasan dan aktif bertanya selama sesi diskusi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Wirenviona and A. A. I. D. C. Riris, *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Surabaya: Airlangga University Press, 2020.
- [2] A. Hapsari, *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi: Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang: Wineka Media, 2019.
- [3] I. Umami, *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Idea Press, 2019.
- [4] I. Setiawati, *Buku Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: BukuLoka Press, 2023.
- [5] V. Chandra-Mouli and S. V. Patel, "Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries," *Reprod. Health*, vol. 14, no. 1, p. 30, 2017.
- [6] S. Prawirohardjo, *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono, 2014.
- [7] UNICEF and WHO, "Guidelines on Menstrual Hygiene Management," vol. 2015.
- [8] M. L. Proctor and C. M. Farquhar, "Dysmenorrhoea," *Pubmed Clin. Evid.*, 2016.

- [9] J. S. Berek, *Berek & Novak's Gynecology* (16th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins., 2019.
- [10] S. Nurhayati, "Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di Bogor.," *J. Nurs. Pract. Educ.*, vol. 1, no. 2, pp. 45–52, 2021.