



Sehat dan Bugar dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Perempuan terhadap Kesehatan Reproduksi

Jehan Puspasari^{1*}, Veronica Yeni Rahmawati², Ika Mustafida³, Dian Fitria⁴, Retno Handayani⁵, Nabila Andini⁶, Sopya Ananta⁷

Program Studi S1 Fisioterapi¹
STIKes RS Husada¹, jehan@stikesrshusada.ac.id¹
Program Studi S1 Keperawatan²
STIKes RS Husada², vero@stikesrshusada.ac.id²
Program Studi S1 Fisioterapi³
STIKes RS Husada³, jehan@stikesrshusada.ac.id³
Program Studi Profesi Ners⁴
STIKes RS Husada⁴, dian@stikesrshusada.ac.id⁴

Info Artikel

Diajukan : 19 Agustus 2025

Diterima : 26 Agustus 2025

Diterbitkan : 29 Agustus 2025

Abstract

The lack of public awareness about reproductive health care, or misconceptions about reproductive health among couples of childbearing age, may be due to the public still not considering reproductive health to be important. Furthermore, this lack of information leads to women being undereducated regarding the importance of reproductive health. Many women seek health services not for promotive or preventive measures, but for curative measures, thus ensuring a good understanding of reproductive health is essential. The purpose of this community service activity is to improve women's understanding of reproductive health through health cadres. The method used is providing education in the form of materials and techniques to improve reproductive health. The results of the activity showed an increase in participant knowledge. Regarding the PHBS material, 38.4% of participants had good knowledge during the pre-test and 100% during the post-test. Regarding the material on reproductive health issues, 27% of participants had good knowledge during the pre-test and 100% during the post-test. Therefore, it can be concluded that the community service activity in increasing women's awareness of reproductive health has proven successful.

Keywords: reproductive health, women, PHBS

Abstrak

Kurangnya kesadaran masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan reproduksi atau mempunyai konsep yang salah terhadap kesehatan reproduksi pada pasangan usia subur dapat disebabkan karena masyarakat masih belum menganggap bahwa kesehatan reproduksi itu penting. Selain itu, kurangnya informasi menyebabkan perempuan kurang teredukasi terkait pentingnya kesehatan reproduksi. Banyak perempuan yang datang ke pelayanan kesehatan bukan untuk tindakan promotif ataupun preventif, tetapi sudah tindakan kuratif, sehingga diperlukannya



pemahaman yang baik bagi perempuan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman perempuan melalui kader kesehatan terkait kesehatan reproduksi. Metode yang digunakan adalah pemberian edukasi berupa materi dan teknik untuk meningkatkan kesehatan reproduksi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Pada materi mengenai PHBS, peserta yang memiliki pengetahuan baik saat pre-test sebesar 38,4% dan post-test menjadi 100%. Pada materi mengenai masalah-masalah kesehatan reproduksi, peserta yang memiliki pengetahuan baik saat pre-test sebesar 27% dan post-test menjadi 100%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya meningkatkan kesadaran perempuan terhadap kesehatan reproduksi terbukti berhasil.

Kata kunci: kesehatan reproduksi, perempuan, PHBS

Pendahuluan

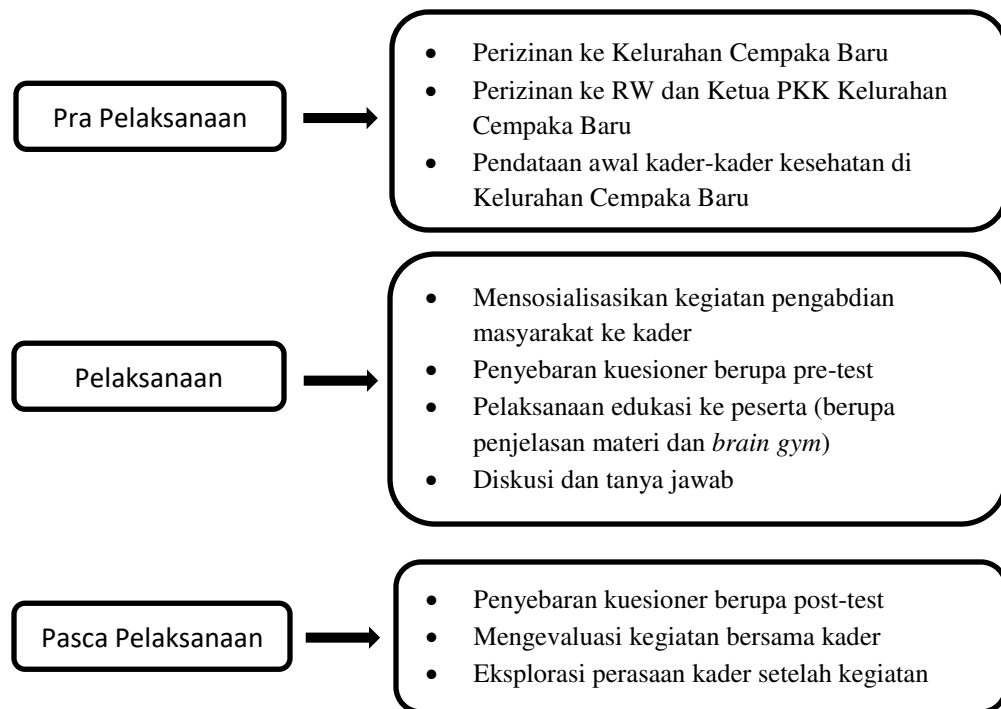
Sehat merupakan suatu keadaan kesehatan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial dan bukan semata-mata terbebas dari penyakit atau kecacatan. Definisi kesehatan reproduksi menurut hasil ICPD (*International Conference for Population and Development*) adalah keadaan sempurna fisik, mental dan sosial yang utuh kesejahteraan sosial dan tidak semata-mata ketiadaan penyakit atau kelemahan bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi dan fungsi serta prosesnya (Direktorat Kesehatan Keluarga Kemenkes RI, 2017).

Kurangnya kesadaran masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan reproduksi atau mempunyai konsep yang salah terhadap kesehatan reproduksi pada pasangan usia subur dapat disebabkan karena masyarakat masih belum menganggap bahwa kesehatan reproduksi itu penting. Faktor lain yang mempengaruhi hal tersebut adalah biaya pemeriksaan yang relatif mahal, dan pengetahuan masyarakat mengenai masalah kesehatan reproduksi saat ini pun masih kurang. Dengan adanya beberapa kendala yang terjadi pada pasangan usia subur maka tenaga kesehatan pun sulit mendeteksi adanya masalah kesehatan yang terjadi di daerah, padahal masalah kesehatan reproduksi yang tidak segera terdeteksi dan tidak segera mendapatkan tindakan preventif dan kuratif akan menjadi masalah yang cukup serius dan bahkan berbahaya seperti kanker serviks yang sekarang menjadi masalah kesehatan yang menjadi penyebab terbesar kematian di seluruh dunia, terutama di Negara berkembang.

Atas dasar hal tersebut sehingga pendidikan tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sangat diperlukan, terutama bagi pasangan usia subur yang menggunakan kontrasepsi. Tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan tindakan promotif dan preventif untuk meminimalisir terjadinya gangguan kesehatan reproduksi bagi pengguna kontrasepsi, sehingga dapat mendorong mereka untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, dan mau berupaya untuk mendatangi tenaga kesehatan untuk memeriksakan kesehatan reproduksinya (Lidiana et al, 2020).

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari yaitu pada tanggal 8 Juli 2025. Lokasi pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Balai Warga Kelurahan Cempaka Baru Jakarta Pusat. Kegiatan ini mengundang kader-kader kesehatan di wilayah Kelurahan Cempaka Baru untuk berperan aktif sebagai peserta. Adapun kegiatan ini terdiri dari pra pelaksanaan, pelaksanaan dan pasca pelaksanaan dapat dijelaskan pada bagan berikut ini:



Gambar 1. Rencana Pelaksanaan Kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan inti pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung selama 1 hari. Hari pertama diawali dengan mengisi pre-test kemudian dilanjutkan dengan materi edukasi mengenai PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat), dan masalah-masalah kesehatan reproduksi serta pemberian brain gym untuk meningkatkan kesehatan reproduksi perempuan. Setelah kegiatan edukasi selesai, kegiatan selanjutnya yaitu mengisi kuesioner post-test kemudian evaluasi kegiatan.

Kegiatan pertama diisi oleh Ns. Ika Mustafida, M.Kep.,Sp.Kep.MB dengan materi edukasi tentang PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat). Kemudian dilanjutkan dengan materi kedua yang dibawakan oleh Ns. Veronica Y Rahmati, M. Kep., Sp. Kep. Mat dengan materi edukasi tentang masalah-masalah kesehatan reproduksi. Kegiatan ketiga dilanjutkan

dengan demonstrasi brain gym untuk meningkatkan kesehatan reproduksi pada perempuan yang dibawakan oleh Ns. Jehan Puspasari, M. Kep. Setelah semua kegiatan edukasi selesai, diakhir dilakukan post-test dan evaluasi kegiatan.

Adapun hasil analisis pre-test dan post-test seperti di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Kuesioner Pre-test dan Post-test

	Pre-test				Post-test			
	Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
	N	%	N	%	N	%	N	%
PHBS Kespro	10	38,4	16	61,6	26	100	0	0
Masalah-masalah Kespro	7	27	19	73	26	100	0	0

Berdasarkan tabel 6.1 terlihat bahwa dari 26 orang responden, pada pre-test terdapat kader sebanyak 16 orang (61,6%) belum memahami PHBS pada kesehatan reproduksi, dan setelah dilakukan post-test terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 26 orang (100%). Pada variable materi tentang masalah-masalah kesehatan reproduksi, hasil pre-test didapatkan sebanyak 19 kader (73%) belum memahami materi tersebut dan saat post-test terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 26 kader (100%).

Hasil kuesioner post-test menunjukkan bahwa peserta yang memiliki pengetahuan baik mengenai PHBS dan masalah-masalah kesehatan reproduksi dengan masing-masing materi 100% menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan edukasi, sehingga kegiatan pengabdian kepada Masyarakat “Sehat dan Budar dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Perempuan pada Kesehatan Reproduksi” yang dilakukan di Kelurahan Cempaka Baru berhasil dilaksanakan.

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dapat menambah pengetahuan kader kesehatan dalam melakukan PHBS maupun menangani masalah-masalah kesehatan reproduksi yang mungkin dapat terjadi pada setiap perempuan. Kesehatan reproduksi perempuan menjadi salah satu hal penting bagi perempuan di Indonesia, karena kesehatan reproduksi sebagai bagian dari kesehatan masyarakat, hak untuk mengambil keputusan terkait reproduksi, dan hak atas kesetaraan serta keadilan antara laki-laki dan perempuan, hak atas keamanan seksual dan reproduksi (Farchiyah et al, 2021).

Kesehatan reproduksi adalah faktor penting dalam menjaga kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Kesehatan reproduksi menekankan pentingnya kesehatan fisik, mental, dan sosial dalam mencapai kesehatan reproduksi yang optimal. Definisi ini juga mengedepankan hak asasi manusia, pencegahan dan pengelolaan masalah reproduksi, serta pentingnya pendidikan dan kesadaran terkait kesehatan reproduksi. Meskipun terdapat beberapa kekurangan dalam definisi ini, namun penting untuk tetap memperhatikan dan menerapkan konsep kesehatan reproduksi secara holistik dan inklusif (Fitria et al., 2023).



Kesehatan reproduksi yang baik merupakan sebab dan akibat dari upaya perencanaan hidup yang baik. Jika kesehatan reproduksi dapat dijaga dengan baik, maka kualitas hidup keluarga secara umum juga dapat ditingkatkan (Jupri et al., 2022).

Langkah-langkah strategis yang holistik dan terintegrasi dapat memastikan bahwa setiap individu, terutama perempuan dan anak balita, dapat menikmati hak mereka untuk hidup sehat dan bermartabat di Indonesia (Sutinah & Mas' udah, 2023). Dengan upaya pemberdayaan perempuan diharapkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan reproduksi dapat meningkat. Melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan penyuluhan atau memberikan informasi terkait kesehatan reproduksi dapat mengedukasi dan menumbuhkan rasa kesadaran diri akan pentingnya kesehatan reproduksi (Khobibah et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Akrom et al (2020) menunjukkan bahwa upaya peningkatan kesehatan reproduksi pada wanita usia subur memiliki hubungan yang signifikan pada kehidupan reproduksinya, terutama pada kesehatan fisik dan psikologis. Permasalahan kesehatan reproduksi yang sering timbul pada perempuan dapat diakibatkan karena kurangnya informasi atau pengetahuan. Kurangnya edukasi terkait hal tersebut, dapat berdampak buruk bagi kesehatan reproduksi perempuan (Oktafia et al, 2020).

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dapat diperoleh melalui pendidikan kesehatan, penyuluhan, pengalaman, membaca materi tentang kesehatan reproduksi melalui media cetak seperti majalah, leaflet, buku tentang kesehatan atau media elektronik dan pendidikan baik di sekolah maupun di dalam keluarga. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Tingkat pengetahuan yang masih kurang ini mungkin disebabkan karena kurang mendapat informasi tentang kesehatan reproduksi, khususnya tentang perawatan dan menjaga organ reproduksi, kebanyakan hanya mendapatkan informasi dari teman sebaya yang persepsi mereka sendiri yang belum tentu kebenarannya. Kurangnya pemahaman tersebut disebabkan oleh berbagai faktor antara lain: adat istiadat, budaya, agama, dan kurangnya informasi dari sumber yang benar (Galbinur et al, 2021).

Edukasi tentang kesehatan reproduksi wanita sangat penting agar wanita selalu menjaga kondisi kesehatan reproduksinya, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, istri maupun ibu sampai kondisi perempuan tersebut memasuki masa menopause. Edukasi kesehatan ini mempunyai tujuan agar wanita berperilaku hidup sehat, khususnya dalam menjaga organ reproduksinya sehingga tidak timbul masalah yang mengganggu kesehatan (Ropitasari et al., 2020).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat “Sehat dan Budar dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Perempuan pada Kesehatan Reproduksi” diharapkan dapat menambah pengetahuan kader kesehatan dalam melakukan PHBS maupun menangani masalah-masalah kesehatan reproduksi yang mungkin dapat terjadi pada setiap perempuan. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlihat adanya peningkatan pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) maupun cara menangani masalah-masalah Kesehatan reproduksi pada perempuan sebelum dan sesudah kegiatan. Setelah



mengikuti rangkaian kegiatan ini sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan baik.

Referensi

- Kementerian Kesehatan RI, 2018. Profil kesehatan Indonesia tahun 2017. Katalog dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI
- Lidiana, E. H. et al 2021, 'Gambaran Karakteristik Kejadian Ikutan Pasca Vaksinasi COVID-19 Pada Tenaga Kesehatan Alumni Universitas 'Aisyiyah Surakarta', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(Mei), pp. 33–42
- Chapman, L., & Durham, R. (2010). *Maternal- Newborn Nursing: The Critical Component of Nursing Care*. Philadelphia: FA Davis Company
- Farchiyah et al, 2021. Kesehatan reproduksi perempuan di Indonesia dalam perspektif gender. ISBN 978-623-92728-6-9 Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UPNVJ 2021
- Fitria, A., Safitri, J., & Nisa, H. (2023). Hubungan Akses Informasi Kesehatan dengan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 8(2), 180–188.
- Jupri, A., Husain, P., Putra, A. J., Sunarwidi, E., & Rozi, T. (2022). Sosialisasi kesehatan tentang stunting, pendewasaan usia pernikahan dan pengenalan Hak Kesehatan Reproduksi Remaja (HKSR). *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat Unw Mataram*, 3(2), 107–112
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11–17
- Sutinah, S., & Mas' udah, S. (2023). Pemberdayaan Perempuan untuk Kesehatan Reproduksi dan Anak Balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Bangka Belitung*, 10(1), 16–31.
- Oktafia, R., Wahyu Setyo Budi, A., & Wahyuningsih, L. (2020). Menstruasi Sehat Pada Remaja Putri Di Sanggar Disminore Gadis Qur'an Wilayah Desa Tlogo Rt 05 Tamantirto Kshan Bantul. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 3(1), 148–155
- Akrom Malya Veda; Sukma, Irawan; Turmudzi, Ahmad; Ghifary, Muhammad Irza; Saputra, Bimo Eka Yudha; Veniati, Veniati; Amalia, Nur Rizky; Sari, Dini Novi Endah; Permatasari, Ade, A. R. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Terpadu Dalam Program Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Masjid Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(Vol 4, No 2 (2020)), 227–236. <http://journal2.uad.ac.id/index.php/jpmuad/article/view/1536>
- Galbinur, E., Defitra, M. A., & Venny. 2021. Pentingnya pengetahuan kesehatan reproduksi bagi remaja di era modern. Prosiding SEMNAS BIO 2021 Universitas Negeri Padang ISBN : 2809-8447