

EDUKASI DAN SENAM KESEHATAN REPRODUKSI PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 1 BANTERAN

Silfi Emilia¹, Meliana Loly Saputri¹, Bakti Kusumaning Tyas¹, Meita Dwi Cahyandari¹, Nurul Izzah Islamy¹, Hervinda Yasfa Imaniar¹, Resty Desyani Fitri¹, Fadillah Puspa Nadinnisa¹, Irena Anung Verari¹, Lita Heni Kusumawardani^{1,2*}, Arif Zaenudin³

¹Jurusan Keperawatan, Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr. Soeparno Grendeng, Purwokerto Utara

²Pusat Unggulan IPTEKS Perguruan Tinggi (PUI-PT) CAS-PAH LPPM Universitas Jenderal Soedirman

³Puskesmas Sumbang I Kabupaten Banyumas

*E-mail: litahenikusumawardani@unsoed.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan fase perkembangan yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum mencapai usia dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Salah satu perubahan paling signifikan yaitu pada sistem reproduksi yang dikenal sebagai masa pubertas. Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan di SD Negeri 1 Banteran didapatkan hasil bahwa dari total sampel 10 anak, semuanya belum mengerti mengenai apa itu kesehatan reproduksi dan bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi serta 3 dari 6 siswi telah menstruasi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu siswa kelas 6 SD Negeri 1 Banteran memiliki pengetahuan dan menerapkan senam kesehatan reproduksi. Sasaran kegiatan ini yaitu siswa SD kelas 6 yang terdiri dari 30 siswa. Sasaran ditetapkan berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilaksanakan dengan menggunakan metode lembar observasi melalui *google formulir*. Kegiatan dilakukan dengan edukasi dan demonstrasi di lingkungan sekolah mengenai masalah kesehatan reproduksi. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi diukur dengan kuesioner sebanyak tiga pertanyaan sebelum dan sesudah edukasi dan senam. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan *pretest* kategori baik sebanyak 10 siswa (33,3%) dan *posttest* 19 siswa (63,35%). Dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi dan senam kesehatan reproduksi dapat meningkatkan pengetahuan siswa terkait kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: kesehatan reproduksi, sekolah dasar, senam

Abstract

Adolescence is a phase of development that occurs after childhood and before reaching adulthood, characterized by significant physical, emotional, and social changes. One of the most significant changes is in the reproductive system known as puberty. Based on the results of the assessment that has been done at SD Negeri 1 Banteran, the results show that from a total sample of 10 children, all of them do not understand what reproductive health is and how to maintain reproductive health and 3 out of 6 female students have menstruated. The purpose of this community service is that 6th-grade students of SD Negeri 1 Banteran have the knowledge and apply reproductive health exercises. The target of this activity is 6th-grade elementary school students consisting of 30 students. The target was determined based on the results of interviews and observations carried out using the observation sheet method through Google Forms. Activities were carried out with education and demonstrations in the school environment regarding reproductive health issues. Knowledge about reproductive health was measured with a three-question questionnaire before and after education and gymnastics. Based on the results of data analysis, there was an increase in pretest knowledge in the good category as many as 10 students (33.3%) and posttest 19 students

(63.35%). It can be concluded that reproductive health education and gymnastics activities can improve students' knowledge related to reproductive health.

Keywords: gymnastics, reproductive health, students

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. WHO mendefinisikan remaja sebagai fase perkembangan yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum mencapai usia dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Masa remaja juga merupakan periode di mana individu mengalami pencarian identitas diri, termasuk perkembangan kognitif dan kemampuan untuk mengambil keputusan secara lebih mandiri. Masa remaja identik dengan pubertas, yang merupakan masa penting karena terjadi banyak perubahan yang signifikan selama prosesnya. Perubahan fisik dan psikologis menjadi salah satu perubahan yang meliputi proses pubertas. Salah satu perubahan paling signifikan yaitu pada sistem reproduksi. Kesehatan reproduksi yaitu kesehatan yang menyeluruh baik dari segi fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan alat reproduksi beserta fungsinya (Wardani & Pratiwi 2022).

Remaja harus memiliki pengetahuan tentang sistem reproduksi, karena berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Korea Selatan didapatkan bahwa perilaku kesehatan reproduksi pada remaja dapat mempengaruhi fertilitas (Je et al., 2020). Selain itu, pemberian edukasi tentang kesehatan reproduksi pada remaja dapat memberikan dampak besar terhadap pengetahuan dan perilaku seksualnya (Hu et al., 2023).

Pada remaja perempuan, ciri utama terjadinya pubertas yaitu dengan menarche. Menarche biasanya terjadi pada saat usia 12-13 tahun. Rata-rata usia menarche di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 rata-rata saat berusia 13 tahun dengan menarche paling awal pada usia 9 tahun dan paling lambat usia 17 tahun. Data juga menyebutkan bahwa sebanyak 23,9% anak usia 9-12 tahun sudah mengalami haid. Pada remaja laki-laki ciri utama pubertas yaitu dengan mimpi basah atau *wet dream* diawali pada usia 13 tahun. Usia tersebut merupakan usia dimana anak masih duduk di bangku sekolah dasar. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah untuk menyediakan sarana edukasi yang dapat memberikan informasi bagi siswa-siswi terkait kesehatan reproduksi. Pemberian edukasi terkait kesehatan reproduksi secara tepat penting dilakukan pada remaja, namun dalam pelaksanaannya belum banyak kegiatan edukasi ini yang menargetkan siswa sekolah dasar. Pada lingkup keperawatan, terdapat keperawatan kesehatan sekolah yang termasuk dalam keperawatan komunitas dengan tujuan utama pencegahan dan penatalaksanaan penyakit menular dengan berfokus pada upaya promotif dan preventif (Juniarti, Haroen & Yani 2017).

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan pada hari Senin, 30 Oktober 2024 di SD Negeri 1 Banteran didapatkan hasil bahwa dari total sampel 10 anak, semuanya belum mengerti mengenai apa itu kesehatan reproduksi dan bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi, serta 3 dari 6 siswi telah menstruasi. Dari hasil pengkajian

tersebut maka perlu dilakukan edukasi kesehatan reproduksi pada siswa kelas 6 SD Negeri 1 Banteran. Edukasi kesehatan reproduksi ini bertujuan untuk tercapainya penyelenggaraan asuhan keperawatan komunitas di Desa Banteran, Kecamatan Sumbang, khususnya pada agregat sekolah sebagai upaya peningkatan pengetahuan warga sekolah.

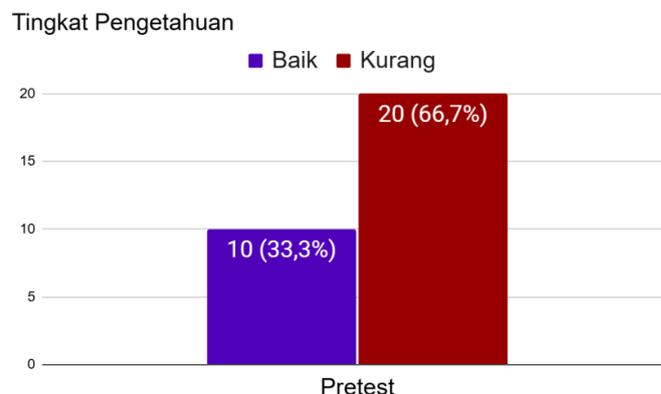
METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu berupa edukasi dan demonstrasi di lingkungan sekolah mengenai masalah kesehatan reproduksi dengan menggunakan metode *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui pemahaman siswa. Kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 10 Oktober 2024 yaitu pada siswa Sekolah Dasar kelas 6 di SDN 1 Banteran. Sasaran kegiatan edukasi kesehatan reproduksi yaitu siswa kelas 6 yang terdiri dari 30 siswa yang telah ditetapkan berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilaksanakan dengan menggunakan metode lembar observasi melalui *google formulir*. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan hasil 66,7% siswa kelas 6 memiliki pengetahuan kurang tentang kesehatan reproduksi.

Kegiatan ini diawali dengan melaksanakan demonstrasi senam kesehatan reproduksi yang dilaksanakan di halaman depan masjid untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan reproduksi. Selanjutnya dilaksanakan edukasi kesehatan reproduksi di dalam kelas yang diikuti seluruh siswa kelas 6. Saat pelaksanaan kegiatan edukasi, siswa diberikan lembar *pretest* sebelum edukasi dan siswa diberikan lembar *posttest* setelah edukasi untuk mengetahui pemahaman siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi.

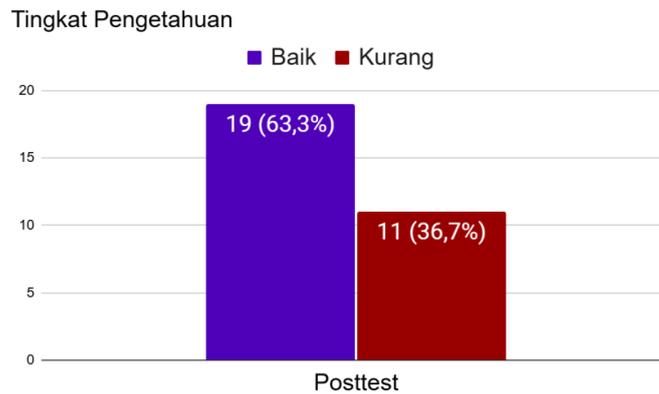
HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL



Gambar 1. Hasil *Pretest* Kegiatan

Gambar 1 menunjukkan tingkat pengetahuan siswa dengan kategori baik sebanyak 10 siswa (33,3%) dan kategori kurang sebanyak 20 siswa (66,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa memiliki pengetahuan kurang terkait kesehatan reproduksi.



Gambar 2. Hasil *Posttest* Kegiatan

Gambar 2 menunjukkan sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu 19 siswa (63,33%). Sedangkan siswa dengan kategori pengetahuan kurang sebanyak 11 siswa (36,7%).

Hasil analisis data diatas menunjukkan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan *pretest* dan *posttest* yaitu adanya peningkatan jumlah siswa dengan tingkat pengetahuan baik pada *posttest*. Artinya kegiatan edukasi dan senam kesehatan reproduksi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa terkait kesehatan reproduksi.

PEMBAHASAN

Hasil analisis tingkat pengetahuan siswa kelas 6 SD Negeri 1 Banteran yang dinilai berdasarkan *pretest* dan *posttest* setelah diberikan edukasi kesehatan terkait kesehatan reproduksi menunjukkan adanya peningkatan. Selain itu, siswa juga diberikan demonstrasi senam kesehatan reproduksi yang dilakukan secara bersama-sama. Adanya peningkatan pengetahuan terjadi karena faktor masa sekolah dasar, media edukasi, metode pendekatan sesuai usia, serta ketersediaan pendidikan formal, informasi, dan tenaga ahli. Masa sekolah dasar merupakan masa yang tepat untuk diberikan edukasi terkait kesehatan reproduksi. Hal ini karena siswa sekolah dasar memiliki kemampuan dan kecakapan yang baik dalam mengeksplorasi hal-hal baru sehingga informasi mudah diterima oleh siswa (Rahmadhani, Faudylawati & Nurdiantami 2021). Penyampaian informasi pada siswa dapat dilakukan melalui berbagai metode yang bertujuan untuk menyesuaikan dengan gaya belajar dan tahap perkembangan siswa, salah satunya dengan penggunaan media edukasi seperti *leaflet*.



Gambar 3. Kegiatan Senam Kesehatan Reproduksi

Leaflet sebagai media edukasi menjadi faktor yang dapat berperan dalam peningkatan pengetahuan pada siswa sekolah dasar. Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian Handini (2021), yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi pendidikan kesehatan reproduksi dengan menggunakan media *leaflet* dapat meningkatkan pemahaman tentang menstruasi siswi sekolah dasar kelas 5. *Leaflet* dirancang semenarik mungkin dengan menggabungkan teks dan gambar sehingga dapat menarik daya minat siswa untuk membacanya. Menurut Mirnawati (2020), dalam pemilihan media gambar untuk tujuan pembelajaran, terdapat lima kriteria yaitu meliputi terpenuhinya kebutuhan pengajaran, kualitas seni, kejelasan, ukuran yang memadai, validitas, dan menarik.



Gambar 4. Kegiatan Edukasi Kesehatan Reproduksi

Peningkatan pengetahuan siswa terkait kesehatan reproduksi juga dipengaruhi oleh metode pendekatan yang sesuai usia, di mana materi disesuaikan dengan perkembangan kognitif anak. Materi kesehatan reproduksi yang disampaikan sesuai dengan usia dan kebutuhan siswa sehingga membantu siswa untuk memahami tanpa merasa terbebani atau takut. Metode pendekatan ini memungkinkan siswa memahami

konsep-konsep yang mungkin dianggap tabu atau sensitif, dengan cara yang mudah dicerna sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa. Saat disampaikan dengan pendekatan yang relevan, materi kesehatan reproduksi tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga membantu siswa mengurangi rasa takut atau malu dalam membicarakan hal tersebut, sehingga mereka lebih terbuka untuk menerima informasi baru (Fasina, 2021).

Selain pendekatan usia, penggunaan metode interaktif seperti diskusi kelompok dan demonstrasi senam kesehatan reproduksi, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman pada siswa, sejalan dengan penelitian Fasina (2021) yang menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan kesehatan berbasis aktivitas interaktif dapat meningkatkan partisipasi siswa serta memungkinkan pemahaman yang lebih dalam terhadap informasi yang disampaikan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan edukasi kesehatan reproduksi melalui pendekatan sesuai usia mengalami peningkatan signifikan dalam pemahaman dan rasa percaya diri dalam membicarakan kesehatan reproduksi serta mengurangi persepsi negatif atau ketakutan tentang isu-isu kesehatan reproduksi.

Faktor lain yang juga berperan terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan reproduksi, yaitu pendidikan formal yang turut serta memainkan peran penting, di mana materi yang diajarkan di sekolah, seperti pengenalan alat reproduksi dan pemahaman tentang pubertas dapat membentuk pengetahuan siswa. Selain itu, ketersediaan sumber informasi yang akurat dan terpercaya juga sangat penting seperti siswa yang memiliki akses buku, brosur maupun *leaflet* kesehatan dan sumber online yang kredibel cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik. Peran orang tua dalam memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan pengetahuan anak-anak mereka, komunikasi terbuka antara orang tua dan anak dapat mendorong pemahaman yang lebih baik lagi. Keterlibatan tenaga ahli di bidang kesehatan yang melakukan penyuluhan terkait kesehatan reproduksi ke sekolah-sekolah dasar juga turut serta meningkatkan kualitas pendidikan kesehatan dan memberikan informasi yang mendalam kepada siswa (Ayu Cintya Dewi & Baptis Kediri, 2023).

Senam kesehatan reproduksi dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Senam dapat meningkatkan aktivitas metabolik dan memperlancar sirkulasi darah sehingga mengaktifkan saraf parasimpatik yang dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah yang menghasilkan oksigen yang banyak. Semakin banyak oksigen, otot-otot dan jaringan akan tersirkulasi dengan baik dan kebugaran jasmani meningkat (Sarah, Jumiati & Yulita 2021). Senam ini dapat diterapkan di sekolah dalam proses pembelajaran seperti pada pelajaran pendidikan jasmani.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi kesehatan reproduksi pada siswa-siswi kelas 6 SDN 1 Banteran. Selain itu, kegiatan senam kesehatan reproduksi dapat dijadikan sebagai penunjang edukasi kesehatan dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Edukasi kesehatan ini dilakukan kembali saat memasuki ajaran baru untuk membantu siswa-siswi dalam menghadapi pubertas. Sedangkan pada kegiatan senam kesehatan reproduksi dapat dilakukan sebagai salah satu program pembelajaran di sekolah seperti pada pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kesehatan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Cintya Dewi, K., & Baptis Kediri, S. R. (2023). Seberapa Baik Pengetahuan Dasar Kesehatan Reproduksi Siswa Sekolah Dasar? *Journal of Sexual and Reproductive Health*, 3(1), 31–38. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v3i1.1105>
- Fasina, F. (2021). “The Role of Age-Appropriate Education in Reducing Fear and Increasing Knowledge about Reproductive Health in Primary School Students.” *Journal of School Health*, Vol. 91, No. 4.
- Handini, M.D.S. 2021, ‘Efektivitas Media Video dan Leaflet untuk Pendidikan Kesehatan Reproduksi Siswi Kelas 5 SD Muhammadiyah Sokonandi’, *E-Jurnal Skripsi Program Studi Teknologi*, vol. 10, no. 3, pp. 278–82.
- Hu, Z., Fu, Y., Wang, X., Zhang, H., Guo, F., Hee, J., & Tang, K. (2023). Effects Of Sexuality Education On Sexual Knowledge, Sexual Attitudes, And Sexual Behaviors Of Youths In China: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Journal Of Adole*, 72, 607–615. <https://Doi.Org/10.1016/J.Jadohealth.2022.11.006>
- Je, M., Ju, H. O., & Lee, J. (2020). ‘Factors Affecting Reproductive Health Promotion Behavior Among Late-Adolescent Girls In South Korea: A Cross-Sectional Descriptive Study’. *Childyouth Journal*. <https://Doi.Org/10.1016/J.Childyouth.2020.105347>.
- Juniarti, N., Haroen, H. and Yani, D.I., 2017. Upaya penguatan pelayanan kesehatan primer pada anak sekolah di Pangandaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), pp.232-235.
- Kemendes RI 2018, *Laporan riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Mirawati 2020, ‘Penggunaan Media Gambar dalam Pembelajaran untuk Meningkatkan Minat Baca Siswa’, *Jurnal Didaktika*, vol. 9, no. 1, pp. 98–112.
- Rahmadhani, A.S., Faudylawati, T. & Nurdiantami, Y. 2021, “Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Siswa Tingkat Sekolah Dasar: Tinjauan Pustaka,” *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2022*, vol. 2, no. 1, hal. 65–72.
- Sarah, F., Jumiaty & Yulita, N. 2021, “Implementasi Senam Kesehatan Reproduksi terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Putri,” *Saintekes*, vol. 2, hal. 195–204.
- Wardani, D.W. & Pratiwi, A.I. 2022, ‘Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Menciptakan Pola Hidup Bersih Dan Sehat di Era Pandemi Covid-19’, *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, vol. 5, no. 7, pp. 2160–9