

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI DI ERA GEN Z SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESADARAN REMAJA DI SMA NUR ADIA

Huwaina Af'idah¹, Ade Irma², Rapotan Hasibuan³, Tri Andika Putra Ginting⁴,
Ainun Jariyah⁵, Jihan Azzahra⁶

Akper Kesdam I/BB Medan^{1,2}, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam
Negeri Sumatera Utara^{3,4,5,6}

*email korespondensi : manurungade@gmail.com

Abstract

Reproductive health is a crucial factor in adolescent development, particularly among Generation Z, characterized by rapid technological advancements, changing lifestyles, and increased exposure to risky behaviors. A lack of understanding of reproductive health among adolescents can lead to various physical and mental health problems, including reproductive infections, sexually transmitted infections, and mental health issues. This community service program aims to broaden adolescents' knowledge and awareness of the importance of maintaining reproductive health in the Generation Z era. The activity was held on December 6, 2025, at Nur Adia High School and involved 60 students as participants. The methods applied in this program included health education, interactive discussions, and question-and-answer sessions. The results showed an increase in participants' understanding of reproductive health, personal hygiene practices, healthy lifestyles, and prevention of risky behaviors. It is hoped that this activity can be a preventative measure in increasing awareness of reproductive health and supporting the development of a healthy and responsible young generation.

Keywords: Reproductive Health, Gen Z Youth, Health Education

Abstrak

Kesehatan reproduksi adalah faktor penting dalam perkembangan remaja, terutama di kalangan Generasi Z, yang ditandai oleh cepatnya kemajuan teknologi, perubahan pola hidup, dan meningkatnya paparan terhadap perilaku yang berisiko. Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi di kalangan remaja bisa mengakibatkan berbagai masalah fisik dan mental, termasuk infeksi pada sistem reproduksi, penyakit menular seksual, dan isu-isu kesehatan mental. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi di zaman Generasi Z. Kegiatan ini dilaksanakan pada 6 Desember 2025 di SMA Nur Adia dan melibatkan 60 siswa sebagai peserta. Metode yang diterapkan dalam program ini mencakup pendidikan mengenai kesehatan, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi, praktik kebersihan pribadi, gaya hidup sehat, dan pencegahan perilaku berisiko. Harapannya, kegiatan ini dapat menjadi langkah pencegahan dalam meningkatkan kesadaran akan kesehatan reproduksi dan mendukung perkembangan generasi muda yang sehat serta bertanggung jawab.

Kata Kunci: Kesehatan Reproduksi, Remaja Gen Z, Pendidikan Kesehatan

LATAR BELAKANG

Kesehatan reproduksi adalah bagian tak terpisahkan dari kesehatan secara utuh, mencakup aspek jasmani, rohani, dan sosial. Di masa remaja, isu kesehatan reproduksi

menjadi krusial karena mereka mengalami pubertas dan perkembangan organ reproduksi. Perubahan fisik saat ini seringkali kurang disertai pengetahuan memadai, memicu berbagai persoalan kesehatan reproduksi.

Di era Generasi Z (Gen Z), remaja menghadapi tantangan yang makin kompleks. Kemajuan teknologi dan mudahnya akses informasi lewat platform digital tak selalu diimbangi kemampuan literasi kesehatan yang baik.

Remaja rentan terpapar informasi keliru tentang kesehatan reproduksi, gaya hidup tak sehat, serta perilaku berisiko seperti seks bebas, narkoba, alkohol, dan kurang gerak. Kondisi ini bisa berimbas buruk pada kesehatan reproduksi, baik jangka pendek maupun panjang.

Kurangnya edukasi tentang kesehatan reproduksi bisa sebabkan beragam masalah, seperti infeksi saluran reproduksi, penyakit menular seksual, keputihan abnormal, gangguan haid, dan risiko susah hamil. Selain dampak fisik, masalah kesehatan reproduksi juga bisaengaruhi kondisi mental remaja, seperti cemas, rendah diri, hingga trauma akibat kekerasan atau pelecehan seksual.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal punya peran sentral dalam memberi pendidikan kesehatan reproduksi yang efektif dan berkesinambungan. Lewat program pengabdian masyarakat, info tentang kesehatan reproduksi bisa disampaikan secara langsung, komunikatif, dan sesuai karakter remaja. Kegiatan lapangan ini dilaksanakan di SMA Nur Adia sebagai upaya tingkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif remaja terhadap pentingnya jaga kesehatan reproduksi di zaman Gen Z.

Diharapkan dengan kegiatan ini, remaja bisa pahami perubahan pada diri mereka, terapkan pola hidup bersih dan sehat, serta hindari perilaku berisiko yang bisaancam kesehatan reproduksi dan masa depan mereka.

KAJIAN TEORITIS

1. Konsep Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi adalah kondisi yang sehat secara fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi, serta bukan hanya bebas dari penyakit atau gangguan (World Health Organization, 2018). Kesehatan reproduksi meliputi kemampuan individu untuk menjalani kehidupan seksual yang aman dan

memuaskan, serta untuk memiliki keturunan dan menentukan waktu serta cara proses reproduksinya.

Pada masa remaja, kesehatan reproduksi sangat krusial karena berkaitan dengan proses pubertas, yaitu tahap di mana organ reproduksi matang, disertai dengan perubahan hormonal, fisik, dan psikis. Minimnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan dan perilaku yang tidak sehat.

2. Kesehatan Reproduksi Remaja

Remaja adalah kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan reproduksi akibat perubahan biologis dan psikososial yang berlangsung dengan cepat. Dalam fase ini, remaja mulai mengalami pubertas yang dicirikan oleh kematangan organ reproduksi, seperti menstruasi pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), kurangnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dapat berujung pada meningkatnya kasus infeksi pada saluran reproduksi, penyakit menular seksual, kehamilan yang tidak direncanakan, serta gangguan kesehatan mental. Oleh sebab itu, edukasi mengenai kesehatan reproduksi sejak dini sangat penting sebagai langkah pencegahan.

3. Generasi Z dan Tantangan Kesehatan Reproduksi

Generasi Z merujuk kepada mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan dibesarkan dalam era digital. Ciri utama Gen Z adalah ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi dan media sosial sebagai sumber informasi. Akan tetapi, tidak semua informasi yang diperoleh mudah dipercaya, terutama yang menyangkut kesehatan reproduksi.

Paparan konten negatif, termasuk pornografi dan gaya hidup tidak sehat, dapat mempengaruhi sikap serta perilaku remaja terkait kesehatan reproduksi. Selain itu, kebiasaan begadang, kurang berolahraga, dan pola makan yang tidak sehat juga dapat memengaruhi keseimbangan hormon serta kesehatan organ reproduksi. Kondisi ini menunjukkan bahwa Gen Z memerlukan perhatian khusus dalam hal edukasi mengenai kesehatan reproduksi.

4. Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Promotif dan Preventif

Edukasi kesehatan adalah salah satu strategi untuk mempromosikan dan mencegah masalah kesehatan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan

perilaku masyarakat. Menurut Notoatmodjo (2012), kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Dalam konteks kesehatan reproduksi remaja, edukasi melalui kegiatan pengabdian masyarakat memberikan kesempatan untuk penyampaian informasi secara langsung dan interaktif. Metode ini dianggap efektif karena dapat menyesuaikan materi dengan kebutuhan dan karakteristik remaja, sehingga pesan-pesan kesehatan lebih mudah dimengerti dan diterima.

5. Peran Pengabdian Masyarakat dalam Peningkatan Kesehatan Reproduksi

Pengabdian masyarakat adalah salah satu bentuk penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk memberikan kontribusi yang nyata kepada publik. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat, mahasiswa dapat berperan aktif sebagai agen edukasi untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

Kegiatan di lapangan yang dilakukan di sekolah menjadi sarana strategis untuk memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi. Dengan pendekatan yang edukatif dan partisipatif, pengabdian masyarakat diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan reproduksi dan mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat pada remaja.

Tujuan Penelitian Masyarakat

Tujuan Umum

Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi di era Generasi Z. Hal ini diharapkan agar remaja dapat menerapkan gaya hidup sehat serta terhindar dari berbagai risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi serta kesejahteraan mental dan fisik mereka.

Tujuan Khusus

1. Menyampaikan informasi kepada remaja mengenai dasar-dasar kesehatan reproduksi dan perubahan fisik serta mental yang terjadi selama masa pubertas.
2. Meningkatkan pengertian remaja tentang berbagai masalah kesehatan reproduksi dan faktor-faktor yang mempengaruhi risiko tersebut.
3. Mendorong remaja untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, terutama dalam hal higiene organ reproduksi.

4. Menumbuhkan sikap bijak dalam interaksi sosial dan penggunaan media digital untuk mencegah perilaku yang berisiko.
5. Mengajak remaja untuk aktif berkontribusi dalam menjaga kesehatan reproduksi sebagai bagian dari usaha membangun generasi yang sehat dan berkualitas.

Persiapan Alat

Persiapan peralatan dilakukan untuk memastikan kelancaran kegiatan penelitian. Peralatan yang dipersiapkan mencakup media presentasi seperti laptop dan proyektor, materi edukasi dalam bentuk slide PowerPoint, serta alat tulis untuk pencatatan. Selain itu, media tambahan seperti leaflet atau materi cetak juga disediakan sebagai alat untuk memperkuat informasi yang disampaikan kepada peserta.

Persiapan Peserta

Persiapan peserta dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu, lokasi, dan jumlah peserta yang akan ikut serta dalam kegiatan. Peserta diharapkan hadir tepat waktu dan mengikuti semua rangkaian acara dengan tertib. Sebelum kegiatan dimulai, peserta akan diberikan penjelasan singkat mengenai tujuan acara agar mereka siap secara mental dan memiliki minat untuk berpartisipasi aktif selama penyuluhan dan diskusi berlangsung.

Metode Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode penelitian. Pendekatan ini dipilih untuk secara sistematis menggambarkan pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan reproduksi di SMA NUR ADIA pada tanggal 6 Desember 2025 serta respon dan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan tersebut. Metode ini menekankan pada pemaparan situasi nyata di lapangan tanpa melakukan perubahan pada variabel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung dan diskusi interaktif dengan peserta. Observasi digunakan untuk melihat keterlibatan dan antusiasme peserta, sedangkan diskusi dan tanya jawab digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi kesehatan reproduksi yang disampaikan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan hasil pelaksanaan kegiatan penelitian.

Desain Penelitian

Kelompok Remaja	Pre Test	Edukasi	Post Test
Pengetahuan	01	X	02

Hasil dan Pembahasan

Hasil Kegiatan

Kegiatan penelitian untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi di kalangan Gen Z telah dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2025 di SMA Nur Adia, dengan total peserta mencapai 60 siswa. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapat respons yang positif dari pihak sekolah serta para peserta.

Selama kegiatan berlangsung, para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Ini terlihat dari keterlibatan siswa dalam menyimak materi, mengajukan pertanyaan, dan berpartisipasi dalam diskusi yang interaktif. Sebagian besar peserta dapat mengikuti materi dengan baik, khususnya mengenai pemahaman kesehatan reproduksi, perubahan fisik dan psikologis saat remaja, serta cara menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi.

Dari hasil observasi dan sesi tanya jawab, diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta tentang kesehatan reproduksi sebelum kegiatan masih cukup rendah. Banyak peserta yang belum menyadari dampak dari perilaku tidak sehat seperti begadang, pola makan yang tidak seimbang, dan pergaulan yang berisiko bagi kesehatan reproduksi. Setelah edukasi berlangsung, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman, yang terlihat dari kemampuan mereka menjelaskan kembali materi, menyebutkan langkah-langkah untuk menjaga kebersihan diri, serta mengidentifikasi perilaku yang sebaiknya dihindari.

Pembahasan

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi yang dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para remaja. Hal ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang mengatakan bahwa informasi yang disampaikan secara langsung dan interaktif dapat mengubah pengetahuan dan sikap individu

(Notoatmodjo, 2012).

Karakteristik Generasi Z yang cenderung aktif serta kritis terhadap informasi menjadikan metode diskusi interaktif dan sesi tanya jawab sebagai pendekatan yang sesuai. Dengan menggunakan metode tersebut, peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, namun juga terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Situasi ini berkontribusi pada peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi di tengah tantangan gaya hidup modern.

Selain itu, kegiatan ini juga membantu meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya menjaga kebersihan diri serta menghindari perilaku berisiko, seperti seks bebas, penyalahgunaan narkoba, dan pergaulan yang tidak sehat. Edukasi yang diberikan berhasil menghubungkan antara pola hidup sehari-hari dengan dampaknya terhadap kesehatan reproduksi, sehingga peserta lebih mudah memahami dan menerima pesan kesehatan.

Dengan demikian, hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini mendukung pandangan bahwa edukasi kesehatan reproduksi yang dilaksanakan secara terencana dan sesuai dengan karakteristik remaja dapat menjadi langkah pencegahan yang efektif dalam menjaga kesehatan reproduksi serta membentuk generasi muda yang sehat dan bertanggung jawab.

Selain itu, program edukasi tentang kesehatan reproduksi ini juga memberikan kesempatan bagi remaja untuk menanyakan dan berbagi pengalaman yang selama ini sulit untuk dibahas secara langsung. Situasi ini menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dan mendorong peserta untuk terbuka dalam memahami isu-isu kesehatan reproduksi dengan benar. Dengan adanya interaksi yang berlangsung dua arah antara pengajar dan peserta, kesalahpahaman yang sering ada di kalangan remaja bisa dikoreksi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan yang komunikatif dan relevan dengan kebutuhan remaja sangat penting dalam meningkatkan rasa percaya diri mereka untuk menjaga kesehatan reproduksi dan membuat keputusan yang tepat tentang perilaku kesehatan yang mereka pilih.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	32%
Perempuan	39	68%
Usia		
14	12	21,5%
15	16	28,05%
16	14	26,32%
17	15	26,32%
Kelas		
9	13	22,81%
10	17	29,82%
11	11	19,30%
12	16	28,07%

Berdasarkan tabel 1. hasil analisis data karakteristik responden, diketahui bahwa jumlah responden dalam kegiatan/penelitian ini sebanyak 57 orang yang berasal dari rentang usia 14 sampai 17 tahun dan tingkat kelas IX hingga XII. Analisis karakteristik responden dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang responden sehingga dapat mendukung pemahaman terhadap hasil kegiatan atau penelitian yang dilakukan.

Berdasarkan pengelompokan usia, responden dengan usia 15 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 16 orang (28,07%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase pertengahan remaja, yang umumnya sedang mengalami perkembangan psikologis dan sosial yang cukup dinamis. Selanjutnya, responden berusia 17 tahun berjumlah 15 orang (26,32%), diikuti oleh responden usia 16 tahun sebanyak 14 orang (24,56%). Sementara itu, responden dengan jumlah paling sedikit berasal dari kelompok usia 14 tahun, yaitu sebanyak 12 orang (21,05%). Meskipun demikian, distribusi usia responden secara umum tergolong cukup merata.

Ditinjau dari tingkat kelas, responden paling banyak berasal dari kelas X, yaitu sebanyak 17 orang (29,82%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden pada jenjang awal SMA cukup dominan dalam kegiatan/penelitian ini. Responden dari kelas XII menempati urutan kedua dengan jumlah 16 orang (28,07%), yang mengindikasikan adanya keterlibatan siswa tingkat akhir dalam kegiatan yang dilaksanakan. Selanjutnya,

responden dari kelas IX berjumlah 13 orang (22,81%), sedangkan responden paling sedikit berasal dari kelas XI, yaitu sebanyak 11 orang (19,30%).

Secara keseluruhan, distribusi responden berdasarkan usia dan tingkat kelas menunjukkan variasi yang cukup beragam dan proporsional. Kondisi ini mencerminkan keterwakilan responden dari berbagai kelompok usia dan jenjang pendidikan, sehingga data yang diperoleh diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif dan mendukung keakuratan hasil analisis dalam kegiatan/penelitian ini.

EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI DI ERA GEN Z SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESADARAN REMAJA DI SMA NUR ADIA

Dengan demikian, penting bagi remaja untuk mendapatkan pendidikan dan juga pelatihan mengenai kesehatan reproduksi, yaitu melalui edukasi Kesehatan reproduksi di era Generasi Z sebagai Upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta sikap remaja dalam menjaga Kesehatan reproduksi.



Gambar 1. Dokumen Edukasi Kesehatan

Reproduksi Di Era Gen Z Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Remaja Di SMA Nur
'Adia

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Pre dan Post Edukasi

PENGETAHUAN	PRETEST (%)	POSTTEST (%)
Rendah		
Cukup	50%	25%
Tinggi	50%	75%

Dari hasil tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil pre-test dan posttest. Peningkatan yang baik terlihat dari nilai awal sebesar 50% yang meningkat menjadi 75%. Hasil edukasi ini menunjukkan bahwa seluruh siswa SMA Nur 'Adia mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi Kesehatan reproduksi yang dilaksanakan di SMA Nur 'Adia ini menunjukkan bahwa program ini mampu mencapai tujuan dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai Kesehatan reproduksi. Edukasi yang diberikan sangat berperan penting dalam membentuk peningkatan pengetahuan, sikap, dan juga perilaku remaja agar lebih peduli terhadap

Kesehatan reproduksi. Melalui kegiatan ini, remaja memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai perubahan fisik dan juga psikologis pada masa pubertas., pentingnya menjaga kebersihan diri, serta dampak perilaku beresiko terhadap Kesehatan reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Oktomalioputri, Biomechy, and Eryati Darwin. "Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Generasi Z dengan Metode Edugame di Sma 1 Batang Anai, Pariaman." *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 3.2 (2019): 46-51.
- Somantri, Ucu Wandu. "Edukasi Bahaya Perilaku Seks Bebas Generasi Gen Z Di SMK Mathla'ul Anwar Sukalangu Pandeglang." *ASPIRASI: Publikasi Hasil Penelitian* 2.1 (2024): 222-228.

Lampiran 1. Daftar Nama Anggota Kelas IKM 10

NO	NAMA	NIM
1	ASLA NORA	0801243347
2	AZMI MUAMMAR LUBIS	0801243343
3	DHEA SAHARA NST	0801243336
4	FEBRIYANTI	0801243346
5	FITRIYA RAMADHANI	0801243342
6	MUHAMMAD NAUFAL DZAKI	0801243341
7	NAFISA ALDA RAHAYU R	0801243337
8	NAZARA AZWA BALQIS	0801243352
9	NAZWA NISAUL FAZRI S	0801243338
10	NISRIN ALUBIS	0801243339
11	NURUL AMALIA	0801243349
12	RISTY ANGGRAINI SALEHA	0801243348
13	SALSABILA AMANDA PUTRI	0801243351
14	ULFA ZUHAIDA LUBIS	0801243344
15	WARDHATUL JANNAH NST	0801243340
16	ASSYFA SALSABILA NST	0801243362
17	DINDA RAMADHANI	0801243355
18	IKHWAN BAHRI	0801243368
19	INTAN ARSANI	0801243363
20	IQBAL MAULANA	0801243360
21	JUNIAR SILAEN	0801243317
22	NABILA BALQIS	0801243358
23	NEZZA SYAIRA P	0801243367
24	NUR ADILA DWI SARI	0801243357
25	RAMADHANI PUTERI DAULAY	0801243361
26	RASRAWATI WIDYA UTAMI	0801243353
27	REGHYNA MAKRUH NST	0801243356
28	RISDA MUTIARA BR PASARIBU	0801242370
29	ZIHAN AMANDA	0801243364
30	ZIKRA NABILA	0801243371