

## Upaya Terpadu Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Lahan Kering – Perbatasan Indonesia

### *Integrated Efforts for Adolescent Reproductive Health in Dry Land Areas - Indonesian Borders*

Honey Ivone Ndoen, Masrida Sinaga, Enjelita Mariance Ndoen\*

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

\*Email: enjelitandoen@staf.undana.ac.id

(Diterima 17-10-2023; Disetujui 03-01-2024)

#### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang penting untuk pembentukan perilaku yang terkait gizi dan kesehatan. Sebagian besar siswa perempuan di SMP Negeri 4 Kupang Timur menunjukkan kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi remaja dan gizi seimbang di masa remaja, belum konsisten menerapkan kebersihan perorangan, dan masih menerapkan pola makan dengan prinsip 'yang penting kenyang'. Penyelesaian masalah kesehatan remaja yang kompleks ini memerlukan upaya terpadu dengan pendekatan pemenuhan gizi dan kebersihan. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah remaja putri di SMP Negeri 4 Kupang Timur yang berjumlah 60 orang. Tujuan yang ingin dicapai adalah peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi dan gizi seimbang, serta kebersihan perorangan bagi remaja putri. Kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa penyuluhan dengan menggunakan metode tanya jawab dan simulasi tentang kesehatan reproduksi, gizi seimbang, dan kebersihan perorangan, dan pemberian media promosi kesehatan, serta paket kebersihan perorangan bagi para remaja putri. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar  $\geq 50\%$  setelah penyuluhan. Siswa perempuan SMP Negeri 4 Kupang Timur juga menunjukkan kemauan yang kuat untuk memelihara kesehatan reproduksi dan menerapkan pola makan dengan gizi seimbang. Pihak sekolah diharapkan terus melakukan pemantauan terhadap praktik kebersihan perorangan dan pemanfaatan sarana CTPS dan pola konsumsi siswa selama di sekolah.

Kata kunci: gizi seimbang, kebersihan diri, kesehatan reproduksi, remaja

#### ABSTRACT

*Adolescence is an essential period for developing behavior related to nutrition and health. Most female students at SMP Negeri 4 Kupang Timur need more knowledge about adolescent reproductive health and balanced nutrition during adolescence, are inconsistent in implementing personal hygiene, and are still adopting a diet based on the 'what is important to be full' principle. Solving this complex adolescent health problem requires an integrated effort to approach the fulfillment of nutrition and hygiene. The target of this service activity is young women at SMP Negeri 4 Kupang Timur, totaling 60 people. The goal to be achieved is to increase young women's knowledge about reproductive health and balanced nutrition, as well as personal hygiene for young women. Service activities are conducted through counseling using the question and answer method and simulations about reproductive health, balanced nutrition, and personal hygiene, and providing health promotion media and personal hygiene packages for young women. The results of community service activities show an increase in knowledge of  $\geq 50\%$  after counseling. Female students at SMP Negeri 4 Kupang Timur also show a strong will to maintain reproductive health and adopt a balanced nutritional diet. The school is expected to continue to monitor personal hygiene practices, use of CTPS facilities, and students' consumption patterns while at school.*

*Keywords: adolescents, balanced nutrition, personal hygiene, reproductive health*

#### PENDAHULUAN

Fase akil balik dimulai saat seseorang memasuki usia remaja, ditandai dengan perubahan fisik secara seksual pada tubuh anak. Beberapa batasan umur remaja, menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19

tahun, dan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes, 2015). Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk tahun 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Pada sensus penduduk 2020 meningkat menjadi 46 juta (Unicef, 2021). Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (Kemenkes, 2015).

Saat seorang anak memasuki remaja, pendidikan dan pengetahuan tentang gizi seimbang, kesehatan reproduksi perlu di tanamkan sedini mungkin. Fase remaja merupakan fase penting untuk remaja berada pada usia subur dan produktif dengan sehat sehingga saat memasuki usia pernikahan, seorang remaja putri dapat hamil, melahirkan dan mengasuh anak dengan baik. Selain itu, masalah kematian ibu, kematian balita dan balita stunting dapat dicegah sejak dini (Wibowo et al., 2019).

Pengertian tentang kesehatan reproduksi remaja didefinisikan sebagai keadaan sejahtera fisik dan psikis seorang remaja, termasuk keadaan terbebas dari kehamilan yang tak dikehendaki, aborsi yang tidak aman, penyakit menular seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS, serta semua bentuk kekerasan dan pemaksaan seksual perlu ditanamkan (Djama, 2017). Saat remaja memiliki pemahaman yang benar diharapkan dapat memengaruhi penerapannya dalam kehidupan sehari-hari demi pencegahan kehamilan dini, aborsi maupun efek lain dari ketidaktahuan tentang kespro maupun gizi seimbang.

Di Indonesia, data Badan Pusat Statitistik tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 10,8 % remaja hidup di bawah garis kemiskinan dan lebih banyak remaja yang tinggal di daerah pedesaan. Beberapa masalah terkait remaja yaitu jumlah remaja yang merokok semakin meningkat 2,5% tahun 2014 menjadi menjadi 2,9 % tahun 2019, dan terdapat 40% remaja mengkonsumsi makanan yang kurang beragam karena faktor ekonomi (Soeroso, 2016). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32,0% (Kemenkes, 2018). Hal-hal tersebut mempunyai efek jangka panjang untuk terjadinya status gizi bermasalah bagi para remaja putri yang nantinya akan menjadi calon ibu.

Beberapa data juga menunjukkan bahwa selain kebiasaan merokok yang meningkat, penyalahgunaan narkoba, kekerasan interpersonal, kecelakaan, serta hubungan seksual yang tidak aman yang bisa mengakibatkan penyakit menular seksual termasuk HIV/AIDS, terjadi pada masa remaja (Soeroso, 2016). Pengaruh informasi global (paparan media

audio-visual) yang semakin mudah diakses justru memancing anak dan remaja untuk mengadaptasi kebiasaan-kebiasaan tidak sehat, seperti merokok, minum minuman beralkohol, penyalahgunaan obat dan suntikan terlarang, perkuliahan antar-remaja atau tawuran. Pada akhirnya, secara kumulatif kebiasaan-kebiasaan tersebut akan mempercepat usia awal seksual aktif serta mengantarkan mereka pada kebiasaan berperilaku seksual yang berisiko tinggi, karena kebanyakan remaja tidak memiliki pengetahuan yang akurat mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas serta tidak memiliki akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan reproduksi, termasuk kontrasepsi (Djama, 2017).

Studi perilaku lain yang dilakukan di Papua melaporkan bahwa kaum muda memiliki kecenderungan cukup tinggi untuk melakukan kegiatan yang berkaitan perilaku seksual seperti berciuman, saling melakukan rangsangan seksual, melakukan onani/masturbasi, atau bahkan berhubungan seks sebelum menikah. Kecenderungan perilaku seksual pranikah di kalangan remaja dewasa ini semakin banyak terjadi, tercermin dari tingkat aborsi di kalangan remaja diperkirakan sekitar 700 ribu kasus per tahun atau sekitar 30% dari seluruh kasus aborsi per tahun di Indonesia (Hidayangsih, 2014).

Program kesehatan reproduksi remaja mulai menjadi perhatian karena beberapa alasan yaitu ancaman HIV/AIDS menyebabkan perilaku seksual dan kesehatan reproduksi remaja, kejadian IMS yang tertinggi pada remaja khususnya perempuan, jumlah kelahiran pada remaja di bawah usia 20 tahun pun meningkat karena kurangnya pendidikan seksual atau kesehatan reproduksi serta pelayanan yang dibutuhkan remaja, pengetahuan dan praktik pada tahap remaja akan menjadi dasar perilaku yang sehat pada tahap selanjutnya dalam kehidupan remaja sehingga investasi pada program kesehatan reproduksi remaja akan bermanfaat selama hidupnya (Pratiwi, Hamdiyah, & Asnuddin, 2020). Isu-isu lain yang penting, seperti halnya juga manajemen kebersihan saat menstruasi, perlu pemahaman yang benar tentang higiene perorangan saat menstruasi bagi remaja putri, dan juga sarana prasarana yang mendukung di sekolah.

Kabupaten Kupang merupakan kabupaten yang secara administratif berbatasan dengan negara Republic Democratic Timor Leste dan menjadi salah satu kabupaten di Provinsi NTT yang cukup bermasalah dengan cakupan penyediaan air bersih di daerah lahan kering kepulauan, serta beragam masalah kesehatan, diantaranya masalah kesehatan reproduksi pada kelompok remaja. Ibu kota Kabupaten Kupang terletak di Kecamatan Kupang Timur. SMP Negeri 4 Kupang Timur terletak di Desa Pukdale Kecamatan Kupang Timur, Kabupaten Kupang, yang memiliki jumlah siswa sebanyak 159 orang yang terdapat dalam enam rombongan belajar. Jumlah tenaga guru di sekolah ini tercatat ada 14 orang.

Sekolah ini dipilih sebagai lokasi kegiatan pengabdian karena belum pernah dilaksanakan kegiatan serupa dan dipandang perlu karena siswa SMP merupakan anak remaja yang perlu mendapat informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksi, pengetahuan tentang gizi bagi remaja, manajemen menstruasi yang baik, serta kebersihan perorangan. Berdasarkan analisis situasi, masalah yang dihadapi mitra SMP Negeri 4 Kupang Timur adalah kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi remaja dan gizi seimbang di masa remaja, belum konsisten menerapkan kebersihan perorangan, masih menerapkan pola makan dengan gizi yang tidak seimbang, dan belum adanya sistem dukungan penerapan kesehatan remaja di tingkat sekolah

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan yang menyeluruh mengenai kesehatan reproduksi remaja, gizi seimbang dan kebersihan perseorangan bagi remaja. Promosi kesehatan reproduksi remaja perlu diarahkan pada kelompok remaja dan kesehatan reproduksi remaja perlu ditangani secara khusus dengan cara-cara yang ditujukan untuk menyiapkan remaja sehat dan bertanggung jawab agar kelak menjadi orang tua yang berkualitas.

## **BAHAN DAN METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana (FKM Undana) di SMP Negeri 4 Kupang Timur, Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Peserta kegiatan terdiri atas para siswa/i dan guru dari SMP tersebut. Pelaksanaan kegiatan pengabdian terdiri atas tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pemantauan dan evaluasi.

Tahap persiapan diawali dengan kegiatan survei situasi di SMP Negeri 4 Kupang Timur oleh tim pelaksana pengabdian. Dalam survey tersebut juga dilakukan diskusi dan *sharing* dengan pihak mitra untuk mengetahui masalah dan penyebabnya, serta menentukan prioritas masalah dan intervensi yang akan dilaksanakan. Kegiatan selanjutnya meliputi pembagian tugas dalam tim, pembuatan materi penyuluhan, desain dan cetak media edukasi dan promosi kesehatan (*banner* dan *leaflet*), dan penyediaan alat dan bahan untuk penunjang kegiatan pengabdian berupa perlengkapan kebersihan perorangan secara umum dan saat menstruasi. Tahap pelaksanaan meliputi tiga kegiatan utama, yaitu penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi remaja, yang dipadukan dengan penyuluhan tentang gizi seimbang, simulasi penggunaan pembalut yang benar dan pemilihan menu untuk “isi piringku” untuk konsumsi sehari-hari, dan pembagian perangkat kebersihan

perorangan bagi peserta kegiatan pengabdian, media edukasi kesehatan reproduksi, dan paket Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) kepada pihak sekolah.

Tahapan terakhir adalah tahap pemantauan dan evaluasi yang bertujuan untuk memantau dan mengevaluasi pelaksanaan kegiatan dan manfaatnya bagi peserta kegiatan pengabdian. Penilaian hasil kegiatan dilakukan melalui metode *pre-post test* sebelum dan setelah penyuluhan, dan metode diskusi kelompok dengan kepala sekolah dan staf guru SMP Negeri 4 Kupang. Pemberian *pre-post test* dimaksudkan untuk menilai ada tidaknya peningkatan pengetahuan dari para peserta penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi dan gizi seimbang bagi remaja, serta kebersihan perorangan, terkhususnya kebersihan perorangan saat menstruasi bagi remaja putri. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan menetapkan adanya peningkatan pengetahuan jika skor jawaban benar setiap peserta  $\geq 60$ . Selain itu, diskusi kelompok yang melibatkan kepala sekolah dan staf guru bertujuan untuk mengetahui pandangan pihak sekolah terkait manfaat yang diterima dari kegiatan pengabdian tersebut, serta harapan tindak lanjut dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan.

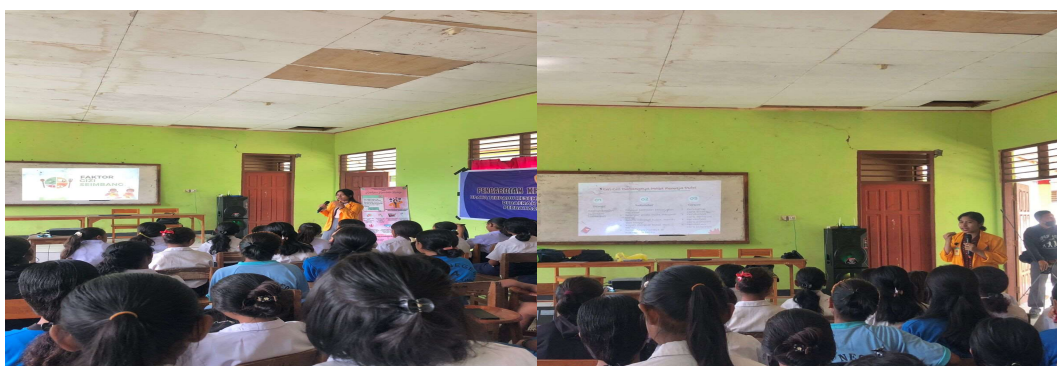
Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, SMP Negeri 4 Kupang Timur turut berpartisipasi dalam menentukan prioritas masalah, menyiapkan waktu, dan tempat, mengkoordinir para peserta kegiatan pengabdian, berpartisipasi dalam penyuluhan, dan selanjutnya mengawasi siswa dalam penerapan kebersihan perorangan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PPM) ini, dilakukan pada tanggal 13 Juli 2023 yang melibatkan seluruh peserta didik perempuan sejumlah 60 orang dari kelas 7, kelas 8 dan kelas 9, dan didampingi oleh para guru SMP Negeri 4 Kupang Timur (Gambar 1). Kegiatan diawali dengan sambutan ketua tim pengabdian yang menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan, yaitu peningkatan pengetahuan yang menyeluruh bagi remaja putri mengenai kesehatan reproduksi, gizi seimbang, dan kebersihan perorangan, terutama kebersihan diri saat menstruasi. Selanjutnya, kegiatan penyuluhan dibagi dalam dua sesi, yaitu penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi dan kebersihan perorangan, dan dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai gizi seimbang bagi remaja (Gambar 2).



Gambar 1. Foto Bersama Peserta Penyuluhan SMP Negeri 4 Kupang Timur



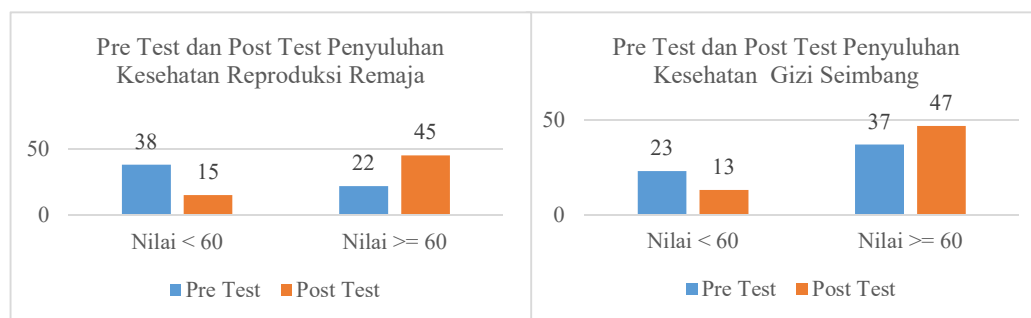
Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Gizi Seimbang di SMP Negeri 4 Kupang Timur

Sebelum materi penyuluhan disampaikan, para peserta mengikuti *pretest* untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai materi yang akan disampaikan. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang kurang, baik mengenai kesehatan reproduksi, kebersihan diri, dan gizi seimbang. Selanjutnya, materi penyuluhan disampaikan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Adapun materi utama yang disampaikan mengenai kesehatan reproduksi dan kebersihan diri meliputi definisi dan pentingnya pemahaman kesehatan reproduksi, siklus hidup manusia, terutama pada perempuan, ciri dan perkembangan remaja, perilaku berisiko pada remaja, anemia dan dampaknya bagi remaja putri, *stunting*, dan cara menjaga kebersihan organ reproduksi, terkhususnya saat menstruasi (manajemen kebersihan menstruasi). Pemberian penyuluhan kesehatan reproduksi ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik bagi remaja. Pemberian informasi kesehatan reproduksi bertujuan membantu remaja untuk dapat mengenali tubuh dan kegunaan organ reproduksinya, dan menerapkan perilaku yang tepat dalam memelihara kesehatan reproduksinya, termasuk perilaku kebersihan diri saat menstruasi yang baik dan benar (Kemenkes, 2015).

Setelah penyampaian materi tentang kesehatan reproduksi, para peserta diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang. Materi gizi seimbang mencakup apa itu gizi seimbang, pengaruh dan manfaat gizi seimbang bagi remaja, prinsip gizi seimbang, faktor yang memengaruhi kebutuhan gizi pada remaja, kebutuhan gizi remaja, pentingnya sarapan, perbedaan makanan yang sehat dan aman dengan makanan yang tidak sehat, dan alasan membawa bekal. Pemberian penyuluhan mengenai gizi seimbang merupakan salah satu bentuk upaya terpadu yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini. Sebagai remaja putri dengan keunikan proses pematangan seksualnya dalam hal ini fase menstruasi, menyebabkan remaja putri rawan terkena berbagai masalah gizi, seperti anemia (Aini, 2013; Rah, Melse-Boonstra, Agustina, Van Zutphen, & Kraemer, 2021). Melalui penyuluhan ini diharapkan peserta didik memahami pentingnya memilih makanan dengan komposisi gizi seimbang dalam konsumsi sehari-hari dan tidak perpegang pada prinsip “yang penting kenyang”. Hasil pengabdian sebelumnya di SMAN 1 Amarasi Kabupaten Kupang menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pola konsumsi beragam, bergizi, seimbang dan aman, dan meningkatkan kemampuan penilaian status gizi remaja (Ndoen, Ndun, & Toy, 2023).

Simulasi diadakan di akhir penyampaian materi penyuluhan, dimana para peserta bersama-sama mempraktikkan cara pemasangan pembalut yang benar, pengenalan pakaian dalam berbahan katun, serta cara membuang sampah pembalut saat menstruasi dengan benar di tempat sampah, diikuti cara cuci tangan pakai sabun. Terkait simulasi gizi, para peserta diminta menyebutkan contoh bahan makanan yang ada di sekeliling dan kehidupan harian mereka untuk praktik pemenuhan “Isi Piringku” pada piring makan mereka sehari-hari. Pemberian simulasi ini bertujuan membantu peserta penyuluhan untuk semakin antusias dan lebih mudah memahami dan menyerap informasi. Melalui simulasi, anak tidak hanya mendengarkan dan membayangkan, tapi juga dapat menyaksikan langsung hal yang diajarkan (Khalid, 2014). Hasil pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa peserta terlihat lebih antusias ketika penyampaian materi dilengkapi dengan simulasi (Ndoen & Ndun, 2021). Pengabdian lainnya yang dilakukan di SMP Negeri 1 Amanuban Selatan Kabupaten Kupang juga menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan yang disertai dengan simulasi memudahkan peserta dalam menyerap dan memvisualisasikan materi (Junias et al., 2023). Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang menggunakan metode simulasi sangat efektif meningkatkan pengetahuan peserta didik (Aziz, 2018; Prasko, Santoso, & Sutomo, 2016).

Selama penyampaian materi penyuluhan dan simulasi, para peserta terlihat sangat antusias memperhatikan materi yang diberikan dan aktif terlibat dalam tanya-jawab dan diskusi. Seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan dan simulasi diakhiri dengan pemberian posttest untuk menilai ada tidaknya perubahan pengetahuan yang lebih baik dari para peserta penyuluhan. Hasil *pre-test* dan *post-test* penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dan penyuluhan gizi seimbang disajikan dalam Gambar 3.



**Gambar 3. Perubahan Pengetahuan Para Siswi Sebelum dan Setelah Penyuluhan**

Hasil tes terhadap pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi di masa remaja menunjukkan bahwa dari 22 orang (36,6%) yang memperoleh  $\geq 60$  meningkat menjadi 45 orang (75%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah siswi yang berpengetahuan baik sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan, hanya sebagian kecil peserta yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan reproduksi dan kebersihan diri. Namun, setelah penyuluhan sebagian besar peserta telah memiliki pengetahuan yang baik. Selanjutnya, hasil *pre-post test* penyuluhan kesehatan reproduksi menunjukkan bahwa dari 37 orang (61,6%) yang memperoleh  $\geq 60$  meningkat menjadi 47 orang (78,3%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah siswi yang berpengetahuan baik sebelum dan sesudah penyuluhan.

Adanya peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan tercapainya tujuan penyuluhan. Berdasarkan berbagai literatur, penyuluhan kesehatan merupakan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan pengetahuan, dan mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mengikuti anjuran kesehatan. Penyuluhan yang merupakan pendidikan kesehatan dalam jangka pendek menghasilkan perubahan pengetahuan yang lebih baik yang kemudian dalam jangka menengah dapat menentukan perubahan perilaku kesehatan (Khalid, 2014; Ndoen & Ndun, 2021). Adanya peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi telah semakin mendorong kesadaran dan kemauan peserta penyuluhan untuk mempraktikkan perilaku pemeliharaan kesehatan, termasuk menerapkan perilaku kebersihan diri saat menstruasi yang benar. Hasil serupa juga ditemukan pada



hasil pengabdian dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja menghasilkan kesadaran dan perilaku yang baik terhadap kesehatan reproduksi, terkhususnya terhadap pengelolaan kebersihan diri saat menstruasi (Junias et al., 2023; Littik, Manongga, Ndoen, Elim, & Ledo, 2023). Begitu pula peningkatan pengetahuan gizi seimbang diharapkan dapat mendorong peserta penyuluhan untuk memiliki pola makan yang tepat sehingga dapat mencegah terjadinya berbagai permasalahan gizi pada remaja, seperti anemia, kurang energi kronik, dan obesitas. Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa literasi gizi memberikan pengaruh yang positif terhadap pemenuhan kebutuhan gizi remaja (Ikhmawati, Sarbini, & Puspowati, 2013; Marfuah & Kusudaryati, 2016). Informasi gizi dapat membangun keyakinan diri dan gambaran tubuh yang positif pada remaja dalam upaya perbaikan pola konsumsi dan promosi gizi dan kesehatan (Rachmi et al., 2019). Selain itu, hasil diskusi dengan pihak sekolah mengenai kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan juga menunjukkan sambutan yang baik dan harapan adanya keberlangsungan kegiatan.

Mengacu pada Teori L. Green, ketersediaan faktor pendukung dan pendorong sangat menentukan ada tidaknya perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2014). Oleh karenanya, kegiatan pengabdian ini diakhiri dengan pembagian media promosi kesehatan dan seperangkat alat Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) (Gambar 4). Media promosi kesehatan dibagikan ke pihak sekolah untuk mendorong para siswa siswi tetap mengingat edukasi kesehatan yang telah diberikan, dan diharapkan menjadi gaya hidup mereka, yaitu untuk menjaga kebersihan diri, terutama saat menstruasi dan mengonsumsi makanan dengan beragam zat gizi untuk pemenuhan gizi. Demikian juga dengan pembagian seperangkat alat CTPS, untuk memungkinkan peserta membiasakan diri mencuci tangan pakai sabun setelah melakukan aktivitas apapun.



**Gambar 4: Penyerahan Media Promosi Kesehatan dan Paket CTPS**

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran para siswa perempuan SMP Negeri 4 Kupang Timur mengenai kesehatan reproduksi, gizi seimbang, dan kebersihan diri, terkhususnya kebersihan diri saat menstruasi. Pemberian penyuluhan yang dilengkapi dengan simulasi telah membantu siswa perempuan untuk lebih memahami dan memvisualisasikan materi penyuluhan. Adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran diharapkan dapat semakin mendorong siswa perempuan SMP Negeri 4 Kupang Timur untuk melakukan perubahan perilaku kesehatan reproduksi, gizi seimbang, dan kebersihan diri. Pihak sekolah perlu melakukan pemantauan untuk melihat praktik kebersihan perorangan dan pemanfaatan sarana CTPS. Hasil koordinasi dengan pihak guru di sekolah menunjukkan pentingnya revitalisasi UKS di tingkat sekolah dan pembentukan kader remaja di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. N. (2013). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1).
- Aziz, A. (2018). Pengaruh video animasi terhadap kemampuan bina diri anak tunagrahita ringan pada pembelajaran bina diri di slb tunas kasih surabaya. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 10(2).
- Djama, N. T. (2017). Kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 30-34.
- Hidayangsih, P. S. (2014). Perilaku berisiko dan permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 1-10.
- Ikhmawati, Y., Sarbini, D., & Puspowati, S. D. (2013). *Hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan kebiasaan makan terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di asrama sma mta surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Junias, M. S., Toy, S. M., Ndoen, E. M., Manurung, I. F., Doke, S., & Keraf, M. K. (2023). Promosi kesehatan reproduksi remaja dan manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sekolah menengah pertama. *Abdimas Galuh*, 5(1), 69-78.
- Kemenkes, R. (2015). Infodatin reproduksi remaja. *Pusat Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemenkes, R. (2018). Hasil utama riset kesehatan dasar tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1-100.
- Khalid, A. (2014). Promosi kesehatan; dengan pendekatan teori perilaku, media dan aplikasinya untuk mahasiswa dan praktisi kesehatan. *Jakarta: Rajawali Pers*.
- Littik, S. K., Manongga, S. P., Ndoen, E. M., Elim, R. V., & Ledo, J. P. (2023). Peningkatan pengetahuan dan praktik kebersihan diri saat menstruasi siswi sekolah menengah pertama: Increasing knowledge and practice of personal hygiene when menstruation among first high school female students. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(1), 65-72.
- Marfuah, D., & Kusudaryati, D. P. D. (2016). Efektifitas edukasi gizi terhadap perbaikan asupan zat besi pada remaja putri. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(1), 5-9.

- Ndoen, E. M., & Ndun, H. J. (2021). Perbaikan kesehatan gigi dan mulut melalui pemberian cerita audiovisual dan simulasi pada anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 15(1), 1-7.
- Ndoen, E. M., Ndun, H. J., & Toy, S. M. (2023). Peningkatan pola konsumsi beragam, bergizi, seimbang, dan aman (b2sa) pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 17(1), 6-12.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu perilaku kesehatan, cet ke-2. *Rineka Cipta. Jakarta*.
- Prasko, P., Santoso, B., & Sutomo, B. (2016). Penyuluhan metode audio visual dan demonstrasi terhadap pengetahuan menyikat gigi pada anak sekolah dasar. *Jurnal kesehatan gigi*, 3(2), 53-57.
- Pratiwi, W. R., Hamdiyah, H., & Asnuddin, A. (2020). Deteksi dini masalah kesehatan reproduksi melalui pos kesehatan remaja. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 3(1), 87-94.
- Rachmi, C. N., Esthetika, W., Harry, K., Luh Ade, A., Rinaldi, R., & Tulus, C. (2019). Buku panduan untuk siswa: Aksi bergizi hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian: Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., Van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The triple burden of malnutrition among adolescents in indonesia (Vol. 42, pp. S4-S8): SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA.
- Soeroso, S. (2016). Masalah kesehatan remaja. *Sari Pediatri*, 3(3), 189-197.
- Unicef. (2021). Profil remaja 2021. *United Nations Children's Fun*, 1-9.
- Wibowo, R., Poerwanto, P., Mangunwibawa, A. A., Suwaryani, N., Utami, A. B., & Priamsari, A. (2019). Remaja sehat itu keren: Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Menengah.