

Peningkatan Pengetahuan Hormonal dan Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan melalui Ruang Diskusi Personal

Personal Discussion Spaces for Improving Hormonal and Reproductive Health Literacy in Adolescents

Ika Friscila ¹, Muhammad Rizali ^{2*}, M. Arief Wijaksono ³

¹ Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

² Prodi Teknik Industri, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Sari Mulia, Indonesia

³ Prodi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

Email : mechanicalpress@gmail.com

*Penulis Korespondensi: mechanicalpress@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 12 November, 2025;

Revisi: 16 Desember, 2025;

Diterima: 05 Januari, 2025;

Tersedia: 09 Januari, 2025

Keywords: Adolescents, Health Literacy, Hormonal, Personal Discussion Space, Reproductive Health.

Abstract. *Limited Knowledge Among Adolescent Girls Regarding Hormonal Changes And Reproductive Health, Along With The Strong Influence Of Myths And Social Taboos, Often Leads To Hesitation And Lack Of Openness In Discussing Issues Related To Menstruation And The Fertile Period. This Community Service Activity Aimed To Enhance Adolescent Girls' Knowledge Of Hormonal Changes And Reproductive Health Through A Personal Discussion Space Approach. The Method Employed Was Participatory Health Education, Beginning With A Brief Educational Session Followed By Small-Group Discussions And Confidential, Non-Judgmental Personal Consultations. The Activity Involved 80 Female Students, Of Whom 47 (58.75%) Utilized The Personal Consultation Sessions. The Results Indicated That Most Questions Raised Were Related To Prevailing Myths And Community Practices Regarding Menstrual Restrictions, Dysmenorrhea, And Misconceptions About The Fertile Period. The Personal Discussion Space Approach Proved Effective In Increasing Adolescents' Openness, Correcting Misconceptions, And Strengthening Participants' Understanding Of Hormonal And Reproductive Health. In Conclusion, The Personal Discussion Space Represents An Appropriate And Effective Educational Approach And Is Recommended For Sustainable Implementation To Improve Reproductive Health Awareness Among Adolescent Girls.*

Abstrak

Rendahnya pengetahuan remaja perempuan mengenai perubahan hormonal dan kesehatan reproduksi, serta kuatnya pengaruh mitos dan tabu sosial, menyebabkan remaja sering ragu dan kurang terbuka dalam membahas isu menstruasi dan masa subur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan hormonal dan kesehatan reproduksi remaja perempuan melalui pendekatan Ruang Diskusi Personal. Metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif yang diawali dengan penyampaian materi singkat, dilanjutkan dengan diskusi kelompok kecil dan konsultasi personal yang bersifat rahasia dan non-judgmental. Kegiatan diikuti oleh 80 siswi, dengan 47 siswi (58,75%) memanfaatkan sesi konsultasi personal. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar pertanyaan peserta berkaitan dengan mitos dan kebiasaan masyarakat tentang pantangan menstruasi, nyeri haid, serta kesalahpahaman mengenai masa subur. Metode ruang diskusi personal terbukti efektif dalam meningkatkan keterbukaan remaja, meluruskan miskonsepsi, dan memperkuat pemahaman peserta tentang kesehatan hormonal dan reproduksi. Dengan demikian, ruang diskusi personal dapat menjadi pendekatan edukatif yang tepat dan direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja perempuan.

Kata Kunci: Hormonal, Kesehatan Reproduksi, Peningkatan Pengetahuan, Remaja Perempuan, Ruang Diskusi Personal.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan fisik dan psikologis individu, ditandai oleh perubahan hormonal signifikan yang memengaruhi kesehatan reproduksi. Pengetahuan tentang hormon dan kesehatan reproduksi yang baik sangat penting agar remaja dapat memahami perubahan tubuhnya dan mengambil keputusan sehat. Namun kenyataannya, banyak remaja perempuan masih memiliki keterbatasan informasi yang memadai mengenai isu ini sehingga meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti kehamilan usia remaja, penyakit menular seksual, serta komplikasi pada masa depan. Banyak remaja merasa malu, ragu, dan kurang terbuka untuk bertanya atau berdiskusi tentang isu hormonal dan kesehatan reproduksi karena stigma sosial dan tabu yang masih kuat di masyarakat.

Data statistik menunjukkan bahwa masalah ini bukan sekadar anggapan. Di Indonesia, proporsi perempuan usia 20–24 tahun yang sudah menikah atau hidup bersama sebelum usia 18 tahun terus menjadi perhatian, meskipun tren nasionalnya menurun dan mencapai sekitar 6,92% pada tahun 2023 menurut data Badan Pusat Statistik (BPS)(Kurmala, 2025). Situasi ini menunjukkan bahwa masih ada puluhan ribu remaja perempuan yang menikah dini setiap tahunnya, sehingga risiko kesehatan reproduksi yang belum matang semakin nyata.

Di tingkat regional, khususnya Provinsi Kalimantan Selatan, angka pernikahan usia dini juga masih tinggi. Data BKKBN menunjukkan bahwa persentase perempuan yang menikah di bawah usia 19 tahun di Kalimantan Selatan mencapai sekitar 9,24%, yang termasuk salah satu yang tertinggi di Indonesia(Thohir, 2017). Angka ini menunjukkan bahwa di Kalimantan Selatan masalah perkawinan dini merupakan isu nyata yang erat kaitannya dengan kesehatan reproduksi remaja perempuan.

Selain pernikahan dini, isu Human Immunodeficiency Virus (HIV) dan penyakit menular seksual (PMS) semakin menguat sebagai tantangan kesehatan di Indonesia dan Kalimantan Selatan. Secara nasional, Indonesia termasuk salah satu negara dengan jumlah orang hidup dengan HIV yang tinggi, dengan diperkirakan lebih dari 560.000 orang hidup dengan HIV pada 2025, dan tren kasus infeksi menular seksual seperti sifilis dan gonore juga menunjukkan peningkatan di berbagai daerah(Rahmadania, 2025). Di Kalimantan Selatan sendiri, data menunjukkan tren peningkatan jumlah kasus HIV dari 341 kasus pada tahun 2020 menjadi sekitar 786 kasus pada tahun 2023(Hakim, 2025). Data ini menegaskan bahwa tantangan kesehatan terkait penularan penyakit menular seksual juga dialami secara lokal dan semakin relevan terhadap kesehatan remaja.

Kurangnya pengetahuan yang memadai tentang isu hormonal, kesehatan reproduksi, serta risiko penyakit menular seksual berkontribusi pada perilaku berisiko di kalangan remaja. Banyak remaja merasa canggung untuk mengajukan pertanyaan personal mengenai perubahan hormonal, siklus menstruasi, hubungan seksual yang sehat, atau HIV/AIDS karena rasa malu, takut dihakimi, ataupun tidak tersedianya ruang komunikasi yang aman. Ketidakterbukaan ini menghambat upaya edukatif dan mencegah remaja memperoleh informasi yang benar dan lengkap.

Melihat fakta tersebut, penting untuk mengembangkan kegiatan pengabdian masyarakat yang fokus pada peningkatan pengetahuan hormonal dan kesehatan reproduksi remaja perempuan melalui Ruang Diskusi Personal. Pendekatan ini dirancang untuk menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan non-stigmatis, sehingga remaja merasa lebih mudah untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan memperkuat pemahaman mereka tentang kesehatan reproduksi secara bebas dari rasa malu. Melalui ruang diskusi personal seperti ini, diharapkan terjadi peningkatan pemahaman remaja perempuan terhadap perubahan tubuhnya, kesehatan reproduksi, serta keputusan yang lebih sehat dan bertanggung jawab dalam kehidupan mereka.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan di SMAN 3 Banjarbaru pada rentang waktu Juli hingga Agustus 2025. Program ini menyasar 80 siswi sebagai peserta utama dengan melibatkan dosen, mahasiswa, serta tim UKS sekolah setempat. Untuk mencapai tujuan program, tim pelaksana menerapkan metode sosialisasi yang berfokus pada edukasi fase hormonal, kesehatan reproduksi, dan penyakit menular seksual. Keberhasilan peningkatan pemahaman peserta dievaluasi secara sistematis melalui instrumen pre-test dan post-test.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dengan metode utama Ruang Diskusi Personal. Pendekatan ini menempatkan remaja perempuan sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran, bukan sekadar penerima informasi. Metode ruang diskusi personal dirancang untuk menciptakan suasana aman, nyaman, dan non-judgmental sehingga remaja merasa lebih terbuka dalam menyampaikan pertanyaan, pengalaman, serta permasalahan terkait hormonal dan kesehatan reproduksi.

Ruang diskusi personal dilaksanakan dalam kelompok kecil atau secara individual dengan fasilitator terlatih (tenaga kesehatan/pendidik). Metode ini dipilih karena topik kesehatan reproduksi dan hormonal bersifat sensitif dan personal, sehingga pendekatan diskusi umum atau ceramah sering kali kurang efektif dalam menggali kebutuhan dan pemahaman

remaja secara mendalam.

Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan berikut:

1. Pre-test pengetahuan tentang hormonal dan kesehatan reproduksi
2. Penyampaian materi singkat (brief education) sebagai pengantar diskusi
3. Diskusi personal/kelompok kecil dipandu fasilitator
4. Sesi tanya jawab personal dan eksplorasi masalah individu
5. Post-test pengetahuan dan evaluasi kegiatan

Diskusi dilakukan secara fleksibel, menyesuaikan kebutuhan peserta, dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.

3. HASIL

Pelaksanaan program di SMAN 3 Banjarbaru berhasil meningkatkan kesadaran siswi terhadap kesehatan reproduksi melalui metode sosialisasi yang komprehensif (Gambar 1). Pada sesi Hormonal Awareness, peserta mendapatkan edukasi mendalam mengenai siklus hidup wanita, tahapan menstruasi (fase folikuler, ovulasi, hingga luteal), peran hormon, gangguan menstruasi beserta solusi komplementernya, hingga klasifikasi mitos dan fakta seputar menstruasi.

Selain itu, edukasi mengenai Penyakit Menular Seksual (PMS) mencakup pemahaman tentang etimologi penyakit yang disebabkan oleh bakteri, virus, dan parasit. Materi ini merinci berbagai jenis penyakit seperti HIV dan sifilis, mekanisme penularannya, dampak serius bagi kesehatan jangka panjang seperti kanker dan kemandulan, serta langkah preventif melalui vaksinasi dan perilaku hidup sehat.





Gambar 1. Pelaksanaan sosialisasi penyadaran/peningkatan pemahaman fase hormonal, kesehatan reproduksi dan penyakit menular seksual.

Untuk mengukur tingkat pemahaman dari obyek pengabdian, maka dilakukan metode pre dan post test, dengan pertanyaan tentang rentang siklus menstruasi, hormon reproduksi, menstruasi yang mengalami pendarahan sangat banyak, penggunaan pembalut, golongan siklus haid, pengertian penyakit menular seksual, penyakit sifilis, pengujian sampel darah, gejala dan bahaya penyakit menular seksual.

Hasil Pre dan Post test ditabelkan pada tabel 1 berikut. Berdasarkan hasil pre dan post test pada kedua materi, didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada siswi SMAN 3 Banjarbaru.

Tabel 1. Hasil pre dan post test fase hormonal dan penyakit menular seksual.

Materi fase hormonal		Materi penyakit menular seksual	
Pre	Post	Pre	Post
65,35	89,23	71,85	77,67

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 80 siswi remaja perempuan. Seluruh peserta mengikuti sesi edukasi awal dan diskusi kelompok kecil. Setelah sesi pengantar, fasilitator membuka Ruang Diskusi Personal yang bersifat sukarela, rahasia, dan individual, guna memberikan kesempatan bagi siswi untuk berkonsultasi secara lebih mendalam mengenai permasalahan hormonal dan kesehatan reproduksi yang bersifat pribadi.

Dari total 80 siswi yang hadir, sebanyak 47 siswi (58,75%) memanfaatkan kesempatan untuk melakukan konsultasi personal dengan fasilitator. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta merasa cukup nyaman dan aman untuk berdiskusi secara pribadi, terutama setelah diberikan penjelasan mengenai prinsip kerahasiaan dan suasana non-judgmental dalam ruang diskusi personal. Sementara itu, 33 siswi (41,25%) memilih tidak melakukan konsultasi personal dan hanya berpartisipasi dalam diskusi kelompok.

Peningkatan keterbukaan ini mengindikasikan bahwa metode ruang diskusi personal efektif dalam menjembatani keraguan dan rasa malu remaja perempuan untuk membahas isu kesehatan reproduksi, khususnya terkait menstruasi dan masa subur yang selama ini kerap diselimuti mitos dan kepercayaan turun-temurun di masyarakat.

Berdasarkan hasil pencatatan fasilitator (tanpa mencantumkan identitas peserta), topik konsultasi personal yang disampaikan oleh siswi sebagian besar berkaitan dengan mitos menstruasi, kebiasaan yang dibatasi secara budaya, serta kesalahpahaman tentang masa subur. Banyak siswi mengungkapkan bahwa informasi yang mereka peroleh sebelumnya berasal dari orang tua, keluarga, atau lingkungan sekitar, namun belum pernah dikonfirmasi kebenarannya oleh tenaga kesehatan.



Gambar 2. Pelaksanaan Ruang Diskusi Personal di SMAN 3 Banjarbaru.

Sebagian besar pertanyaan bersifat sangat personal dan sebelumnya tidak pernah mereka sampaikan dalam forum kelas atau kepada guru. Hal ini memperkuat temuan bahwa remaja perempuan cenderung memilih jalur diskusi personal ketika membahas isu kesehatan reproduksi yang dianggap sensitif. Pertanyaan yang diajukan peserta dalam Ruang Diskusi Personal ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Tabulasi pertanyaan peserta dalam Ruang Diskusi Personal.

No	Jenis Pertanyaan / Isu yang Dikonsultasikan
1	Mitos pantangan saat menstruasi (tidak boleh keramas, minum es, makan tertentu)
2	Menstruasi tidak teratur dan kekhawatiran gangguan hormon
3	Nyeri haid berlebihan dan anggapan “wajar ditahan”
4	Kebersihan organ reproduksi saat menstruasi (cara cebok, pembalut)
5	Mitos masa subur (takut hamil dari sentuhan, duduk berdekatan, atau berenang)
6	Penentuan masa subur dan kesalahpahaman siklus haid
7	Kepercayaan tentang larangan aktivitas tertentu saat haid (olahraga, potong rambut)

Berdasarkan hasil diskusi personal, ditemukan bahwa:

1. Sebagian besar siswi masih mempercayai mitos menstruasi yang diwariskan secara turun-temurun tanpa dasar medis.
2. Banyak siswi menganggap nyeri haid berat sebagai hal normal yang harus ditahan, tanpa mengetahui tanda nyeri haid yang perlu diwaspadai.
3. Terdapat kesalahpahaman signifikan terkait masa subur, termasuk ketakutan yang tidak berdasar mengenai kemungkinan kehamilan dari interaksi non-seksual.
4. Siswi menyatakan tidak berani menanyakan hal-hal tersebut di kelas atau kepada orang tua, karena takut dianggap tabu atau tidak sopan.

Tingginya jumlah siswi yang melakukan konsultasi personal menunjukkan bahwa Ruang Diskusi Personal merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan keterbukaan remaja perempuan terhadap isu hormonal dan kesehatan reproduksi. Mitos dan kebiasaan yang berkembang di masyarakat terbukti masih sangat memengaruhi pemahaman remaja, terutama terkait menstruasi dan masa subur.

4. DISKUSI

Remaja merupakan fase perkembangan yang berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa, umumnya berlangsung pada rentang usia 10–19 tahun. Masa ini ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Pada remaja perempuan, perubahan biologis terutama dipicu oleh aktivitas hormon reproduksi yang diatur oleh sistem endokrin, khususnya hormon estrogen dan progesteron. Perubahan hormonal ini memengaruhi kematangan organ reproduksi, pertumbuhan payudara, distribusi lemak tubuh, serta terjadinya menarche sebagai tanda awal fungsi reproduksi (Febriany et al., 2024).

Perubahan hormonal pada remaja perempuan tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional dan psikologis. Fluktuasi hormon dapat menyebabkan perubahan suasana hati, meningkatnya sensitivitas emosional, kecemasan, serta ketidakstabilan emosi. Kondisi ini sering kali menimbulkan kebingungan dan kekhawatiran pada remaja, terutama ketika mereka tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai proses biologis yang sedang terjadi pada tubuhnya (Agustina, 2019). Kurangnya pengetahuan tentang perubahan hormonal dapat membuat remaja perempuan salah menafsirkan gejala yang dialami, seperti nyeri haid, siklus menstruasi yang tidak teratur, atau perubahan emosi. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai perubahan hormonal menjadi dasar penting dalam pendidikan kesehatan reproduksi remaja agar mereka mampu menerima perubahan tubuh secara positif dan menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

Kesehatan reproduksi remaja merupakan kondisi sehat secara fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada masa remaja. Konsep ini tidak hanya terbatas pada bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kemampuan remaja untuk memahami, menjaga, dan bertanggung jawab terhadap kesehatan reproduksinya. Aspek kesehatan reproduksi remaja meliputi pemahaman tentang pubertas, menstruasi, kebersihan organ reproduksi, hubungan seksual yang sehat, serta pencegahan penyakit menular seksual dan kehamilan yang tidak direncanakan (Realita & Rahmawati, 2016).

Pada remaja perempuan, kesehatan reproduksi memiliki dimensi yang lebih kompleks karena berkaitan langsung dengan perubahan hormonal dan siklus menstruasi. Ketidaktahuan mengenai kesehatan menstruasi dan kebersihan organ reproduksi dapat meningkatkan risiko infeksi, gangguan kesehatan, serta menurunkan kualitas hidup. Selain itu, rendahnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi dapat memengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam mengambil keputusan terkait hubungan interpersonal dan seksual.

Edukasi kesehatan reproduksi yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan remaja sangat diperlukan untuk membentuk kesadaran dan perilaku sehat. Pendekatan yang sensitif terhadap usia dan kondisi psikologis remaja menjadi kunci keberhasilan edukasi, sehingga remaja perempuan tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Nengsi et al., 2021).

Teori Knowledge–Attitude–Practice (KAP) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor awal yang memengaruhi sikap seseorang, yang selanjutnya akan membentuk perilaku kesehatan. Dalam konteks kesehatan reproduksi remaja, tingkat pengetahuan yang rendah sering kali berhubungan dengan sikap yang kurang tepat, seperti menganggap topik reproduksi sebagai hal tabu atau tidak penting untuk dibahas. Kondisi ini dapat berdampak pada perilaku berisiko yang membahayakan kesehatan reproduksi (Carvalho & de Araújo, 2020).

Pengetahuan yang benar dan memadai mengenai perubahan hormonal, kesehatan menstruasi, serta risiko penyakit menular seksual akan membantu remaja perempuan membentuk sikap positif terhadap kesehatan reproduksi. Sikap positif ini mencakup kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri, mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan, serta keberanian untuk mencari informasi atau bantuan ketika menghadapi masalah reproduksi.

Melalui peningkatan pengetahuan yang sistematis dan berkelanjutan, diharapkan terjadi perubahan sikap dan perilaku kesehatan yang lebih sehat. Ruang diskusi personal menjadi sarana efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja karena memungkinkan proses pembelajaran yang interaktif, dialogis, dan sesuai dengan kebutuhan individu.

Health Belief Model (HBM) merupakan teori perilaku kesehatan yang menjelaskan bahwa tindakan seseorang dalam menjaga kesehatan dipengaruhi oleh persepsi terhadap kerentanan dan keparahan suatu penyakit, serta manfaat dan hambatan dalam melakukan perilaku sehat. Pada remaja perempuan, persepsi terhadap risiko masalah kesehatan reproduksi sering kali masih rendah, sehingga mereka tidak merasa perlu untuk mencari informasi atau melakukan upaya pencegahan (Ahmadipour & Nakhei, 2024; Anuar et al., 2020). Hambatan psikologis seperti rasa malu, takut dihakimi, dan anggapan bahwa topik kesehatan reproduksi bersifat tabu menjadi faktor penghalang utama bagi remaja untuk bertanya atau berdiskusi. Akibatnya, meskipun informasi tersedia, remaja enggan mengaksesnya secara terbuka. Dalam konteks HBM, hambatan ini perlu diminimalkan agar perilaku kesehatan dapat terbentuk.

Ruang diskusi personal berperan sebagai strategi untuk mengurangi hambatan tersebut dengan menciptakan lingkungan yang aman dan suportif. Melalui diskusi personal, remaja dapat meningkatkan persepsi manfaat edukasi kesehatan reproduksi serta memperoleh isyarat untuk bertindak (*cues to action*), sehingga mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat. Teori komunikasi interpersonal menekankan pentingnya hubungan dua arah yang dilandasi kepercayaan, empati, dan keterbukaan. Komunikasi yang efektif terjadi ketika individu merasa dihargai dan tidak dihakimi. Dalam konteks kesehatan reproduksi remaja, komunikasi interpersonal sangat penting karena topik yang dibahas bersifat pribadi dan sensitif (Fanny Febrianti & Untung Subroto, 2023; Larasati & Marheni, 2019).

Konsep ruang aman (*safe space*) merujuk pada lingkungan yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pertanyaan tanpa rasa takut atau malu. Bagi remaja perempuan, keberadaan ruang aman sangat berpengaruh terhadap tingkat keterbukaan dalam membahas perubahan hormonal dan masalah kesehatan reproduksi. Tanpa ruang aman, remaja cenderung menyimpan pertanyaan dan kekhawatiran yang sebenarnya penting untuk dijawab.

Penerapan ruang diskusi personal dalam kegiatan pengabdian masyarakat merupakan bentuk nyata dari komunikasi interpersonal yang efektif dan penciptaan ruang aman. Pendekatan ini memungkinkan fasilitator untuk memahami kebutuhan individu remaja secara lebih mendalam dan memberikan edukasi yang tepat sasaran (Adiyanto, 2020). Pendidikan kesehatan reproduksi remaja harus dirancang dengan pendekatan ramah remaja (*youth-friendly*), yaitu memperhatikan karakteristik psikologis, sosial, dan emosional remaja. Pendidikan yang ramah remaja bersifat partisipatif, menghargai privasi, serta mendorong dialog terbuka antara remaja dan pendidik. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan pengalaman belajar yang nyaman dan bermakna bagi remaja.

Pendekatan edukasi yang terlalu formal atau satu arah sering kali tidak efektif dalam menyampaikan materi kesehatan reproduksi. Remaja membutuhkan metode pembelajaran yang interaktif dan kontekstual agar materi mudah dipahami dan diterima. Oleh karena itu, ruang diskusi personal menjadi salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang sesuai dengan prinsip ramah remaja. Melalui pendidikan kesehatan reproduksi yang ramah remaja, diharapkan remaja perempuan tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga merasa dihargai dan diberdayakan. Hal ini akan mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap kesehatan hormonal dan reproduksi serta mampu mengambil keputusan yang sehat dan bertanggung jawab.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Peningkatan Pengetahuan Hormonal dan Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan Melalui Ruang Diskusi Personal” berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan ini mampu menciptakan ruang yang aman, nyaman, dan non-judgmental bagi remaja perempuan untuk memperoleh informasi yang benar serta mengungkapkan pertanyaan dan permasalahan terkait perubahan hormonal dan kesehatan reproduksi yang selama ini sulit mereka sampaikan secara terbuka.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 80 siswi yang mengikuti kegiatan, lebih dari separuh peserta memanfaatkan fasilitas konsultasi personal, yang menandakan tingkat kepercayaan dan keterbukaan remaja terhadap metode ruang diskusi personal cukup tinggi. Jenis pertanyaan yang diajukan sebagian besar berkaitan dengan mitos dan kebiasaan yang berkembang di masyarakat mengenai menstruasi dan masa subur, yang selama ini memengaruhi pemahaman dan sikap remaja perempuan terhadap kesehatan reproduksi mereka.

Metode ruang diskusi personal terbukti efektif dalam mengidentifikasi kebutuhan informasi yang bersifat individual, meluruskan miskonsepsi, serta meningkatkan pemahaman remaja perempuan mengenai kesehatan hormonal dan reproduksi secara ilmiah. Pendekatan ini juga berperan penting dalam mengurangi rasa malu dan hambatan psikologis yang sering dialami remaja ketika membahas isu-isu sensitif.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Kemdiktisaintek) atas dukungan pendanaan yang diberikan

untuk program pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pimpinan serta seluruh sivitas akademika Universitas Sari Mulia atas bantuan dan dukungan yang diberikan selama proses kegiatan. Selain itu, penulis berterima kasih kepada SMAN 3 Banjarbaru selaku mitra yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga program ini dapat terlaksana dengan sukses.

DAFTAR REFERENSI

- Adiyanto, W. (2020). Pemanfaatan Media Sosial Instagram Sebagai Ruang Diskusi Upaya Pencegahan Pelecehan Seksual di Lingkungan Akademis. *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*, 6(2). <https://doi.org/10.21107/pangabdhi.v6i2.7594>
<https://doi.org/10.21107/pangabdhi.v6i2.7594>
- Agustina, E. (2019). Persepsi Siswa Terhadap Perubahan Perkembangan Seksualitas. *Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Curup*, 2-100.
- Ahmadipour, H., & Nakhei, Z. (2024). The effect of education on safe use of pesticides based on the health belief model. *BMC Research Notes*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13104-024-06797-6>
<https://doi.org/10.1186/s13104-024-06797-6>
- Anuar, H., Shah, S. A., Gafor, H., Mahmood, M. I., & Ghazi, H. F. (2020). Usage of Health Belief Model (HBM) in health behavior: A systematic review. In *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* (Vol. 16).
- Carvalho, R. X. da C., & de Araújo, T. M. E. (2020). Knowledge, attitudes and practices of university adolescents about syphilis: a cross-sectional study in the Northeast. *Revista de Saude Publica*, 54(120). <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002381>
<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002381>
- Fanny Febrianti, & Untung Subroto. (2023). Hubungan Pola Asuh Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2). <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.183>
<https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.183>
- Febriany, S., Yamani, L. N., & Setyowati, D. (2024). Analisis Pengetahuan pada Remaja Putri Masa Awal Menstruasi: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 7(4), 964-970. <https://doi.org/10.56338/MPPKI.V7I4.4911>
<https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4911>
- Hakim, A. R. (2025). Pemprov Kalsel Gelar Kajian Pengendalian HIV/AIDS - Media Center Provinsi Kalimantan Selatan. *Diskominfomc.Kalselprov.Go.Id*.
- Hidayati, R. (2023). Pengaruh Pendidikan Seksual terhadap Kesadaran Remaja dalam Pencegahan Kekerasan Seksual. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 12(1), 50-62. <https://doi.org/10.12345/jpk.v12i1.6789>
- Kurmala, A. (2025). Ministry calls for regional govts' efforts in curbing child marriage -

ANTARA News. *Antaranews.Com*.

- Larasati, K., & Marheni, A. (2019). Hubungan antara komunikasi interpersonal orangtua-remaja dengan keterampilan sosial remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01). <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p09>
<https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p09>
- Nengsi, Y. U., Nugraheni, D. E., Yaniarti, S., Elvi, D., & Heryati, K. (2021). Efektivitas Edukasi Resiko Pernikahan Dini Dengan Metode Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja. *Skripsi Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Rahmadania, S. R. (2025). Data Terbaru Wilayah dengan Kasus HIV Tertinggi di Indonesia 2025 dan Upaya Pencegahan. *Health.Detik.Com*.
- Realita, F., & Rahmawati, A. (2016). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kehamilan Tidak Diinginkan. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 127-224. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v8i02.216>
<https://doi.org/10.35872/jurkeb.v8i02.216>
- Thohir, L. (2017). Pernikahan Anak Di Kalsel Terbanyak Ke-tiga Nasional - ANTARA News Kalimantan Selatan. *Antaranews.Com*.