

Edukasi Senam Kesehatan Reproduksi tentang Upaya Peningkatan Hemoglobin Remaja Putri di SMA Negeri 1 Wondama

Hasriyanti Romadhoni F¹, Priscilla J Pihahy^{1*}, Fajrin Arradiansyah¹

¹Poltekkes Kemnkes Sorong

*Corresponding author : Priscilla J Pihahy²,
e-mail: pihahypriscilla@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok berisiko tinggi mengalami anemia. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi anemia di Indonesia sebesar 26,4% pada usia 5–14 tahun dan 18,4% pada usia 15–24 tahun. Anemia pada remaja berdampak pada penurunan konsentrasi, kebugaran, dan dalam jangka panjang berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kehamilan. Aktivitas fisik seperti senam kesehatan reproduksi dapat menjadi salah satu upaya promotif dalam pencegahan anemia melalui peningkatan kebugaran dan pemahaman kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri melalui edukasi dan demonstrasi senam kesehatan reproduksi di SMA Negeri 1 Wondama. Desain kegiatan menggunakan pre-test dan post-test pada 94 siswi. Hasil analisis menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi adalah $3,92 \pm 1,85$ dan meningkat menjadi $8,41 \pm 1,26$ setelah edukasi. Uji Paired Sample T-Test menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$). Edukasi senam kesehatan reproduksi secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri dan berpotensi menjadi strategi promotif dalam pencegahan anemia di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: senam kesehatan reproduksi, remaja putri, kesehatan jasmani

ABSTRACT

Adolescent girls are a high-risk group for anemia. Data from the Indonesian Basic Health Research reported an anemia prevalence of 26.4% among children aged 5–14 years and 18.4% among adolescents aged 15–24 years. Anemia in adolescence may reduce concentration and physical fitness and, in the long term, increase the risk of pregnancy complications. Physical activity, including reproductive health exercise, can serve as a promotive strategy to support anemia prevention by improving fitness and health awareness. This community service activity aimed to improve adolescent girls' knowledge through education and demonstration of reproductive health exercise at SMA Negeri 1 Wondama. A pre-test and post-test design was applied to 94 female students. The results showed that the mean knowledge score increased from 3.92 ± 1.85 before the intervention to 8.41 ± 1.26 after the intervention. Paired Sample T-Test analysis indicated a statistically significant difference ($p < 0.001$). Reproductive health exercise education significantly improved adolescent girls' knowledge and has potential as a school-based promotive strategy for anemia prevention.

Keywords: reproductive health gymnastics, adolescent girls, physical health

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun⁽¹⁾. Sementara itu, dalam konteks nasional, remaja didefinisikan sebagai penduduk berusia 10–18 tahun berdasarkan regulasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kelompok usia ini memiliki kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk anemia⁽²⁾. Masa remaja terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental maupun peran sosial termasuk perubahan fisiologis. Perubahan fisiologis yang terjadi pada masa remaja, terutama pada organ reproduksi, menuntut remaja

untuk memperhatikan kesehatan reproduksinya agar tidak terjadi gangguan kesehatan⁽¹⁾.

Remaja putri merupakan kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia karena mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi serta meningkatnya kebutuhan nutrisi selama masa pertumbuhan⁽²⁾. Secara global, prevalensi anemia pada perempuan usia reproduktif masih tinggi, yaitu sekitar 29,9%⁽³⁾. Di Indonesia, prevalensi anemia pada usia 5–14 tahun sebesar 26,4% dan pada usia 15–24 tahun sebesar 18,4%⁽⁴⁾.

Anemia pada remaja berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran jasmani, serta berpotensi meningkatkan risiko komplikasi pada masa kehamilan di kemudian hari⁽²⁾. Penelitian menunjukkan bahwa kadar

hemoglobin yang rendah berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani yang kurang⁽⁵⁾.

Hemoglobin berperan dalam transportasi oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Kekurangan hemoglobin akan menurunkan suplai oksigen sehingga tubuh mudah lelah dan tingkat kebugaran jasmani menurun⁽⁵⁾. Aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan kapasitas kebugaran serta mendukung fungsi hemoglobin dalam distribusi oksigen⁽⁶⁾.

Senam sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik dapat dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran jasmani⁽⁶⁾. Senam kesehatan reproduksi diadopsi dari senam aerobik dan terbukti berpengaruh terhadap kebugaran jasmani remaja putri⁽⁷⁾. Penelitian Denis dan Conway menunjukkan bahwa aktivitas aerobik dapat berkontribusi terhadap peningkatan kadar hemoglobin apabila dilakukan secara rutin dan disertai intervensi nutrisi⁽⁸⁾. Penelitian lain juga melaporkan bahwa implementasi senam kesehatan reproduksi berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan status hemoglobin remaja putri^(7,9).

Pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu terhadap perilaku hidup sehat⁽¹⁰⁾. Metode edukasi dengan media dan pendekatan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja⁽¹¹⁾. Oleh karena itu, diperlukan edukasi senam kesehatan reproduksi sebagai upaya promotif dalam pencegahan anemia dan peningkatan kebugaran jasmani pada remaja putri di SMA Negeri 1 Wondama.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Persiapan Kegiatan

Koordinasi dengan pihak sekolah (kepala sekolah dan guru) terkait izin dan dukungan pelaksanaan kegiatan, waktu, tempat dan sasaran siswi Remaja.

Materi yang disiapkan saat akan dilakukan pengabdian masyarakat adalah materi Edukasi tentang kesehatan reproduksi dengan menggunakan media powerpoint dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi.



Gambar 1. Edukasi Senam Kesehatan Reproduksi

Tahapan pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian masyarakat yaitu:

1) Pre-test

Peserta mengisi kuesioner pengetahuan sebelum pemberian materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang senam kesehatan reproduksi dan pencegahan anemia.

2) Pemberian Materi Edukasi

Penyampaian materi mengenai senam kesehatan reproduksi, manfaat aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani, serta peran hemoglobin dalam pencegahan anemia melalui metode ceramah dan diskusi interaktif.

3) Demonstrasi Senam

Peserta mengikuti demonstrasi dan praktik langsung senam kesehatan reproduksi yang dipandu oleh tim pengabdian.

4) Post-test

Setelah sesi edukasi dan demonstrasi, peserta kembali mengisi kuesioner yang sama untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan.

5) Pengolahan dan Analisis Data

Kuesioner pre-test dan post-test dikumpulkan, kemudian dilakukan penilaian dan analisis statistik untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi.

6) Pelaporan Hasil

Hasil kegiatan dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi serta uji statistik yang ditampilkan pada Tabel 1 sampai dengan Tabel 4.



Gambar 2. Siswi Mempraktekkan Senam Kesehatan Reproduksi .

Hasil Uji Statistik :

Pengujian normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk Test karena jumlah sampel kurang dari 200 (n = 94).

Table 1. Distribusi Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi Senam Kesehatan Reproduksi.

Kategori Pengetahuan	Pre-test (n)	Pre-test (%)	Post-test (n)	Post-test (%)
Baik (skor 8–10)	6	6,4	80	85,1
Cukup (skor 4–7)	40	42,6	12	12,8
Kurang (skor 0–3)	48	51,1	2	2,1
Jumlah	94	100	94	100

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk) Skor Pengetahuan Senam Kesehatan Reproduksi

Variabel	n	Shapiro–Wilk (W)	p-value (Sig.)
Skor Pre-test	94	0,968	0,072
Skor Post-test	94	0,981	0,156
Selisih Skor (Post–Pre)	94	0,977	0,089

Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk di atas, nilai *p-value* untuk seluruh variabel (pre-test, post-test, dan selisih skor) memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data skor pengetahuan pre-test dan post-test berdistribusi normal, sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji t berpasangan (Paired Sample T-Test).

Tabel 3. Hasil (Paired Sample T-Test).

Variabel	Selisih Rata-rata (Δ)	t-hitung	df	p-value (Sig.)
Post– Pre	4,49	18,472	93	< 0,001

Tabel 4. Statistik Deskriptif Skor Pengetahuan

Variabel	n	Mean ± SD	Min	Max
Pre-test	94	3,92 ± 1,85	1	9
Post-test	94	8,41 ± 1,26	6	10

Interpretasi Hasil :

a) Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4, diketahui bahwa nilai rata-rata skor pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi (pre-test) adalah $3,92 \pm 1,85$, sedangkan setelah diberikan edukasi (post-test) meningkat menjadi $8,41 \pm 1,26$.



Gambar 3 Foto Bersama Guru, Siswa dan Tim PKM Poltekkes Sorong.

b) Peningkatan skor rata-rata sebesar 4,49 poin menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang cukup tinggi terhadap pengetahuan peserta setelah intervensi edukasi senam kesehatan reproduksi.

c) Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai t-hitung = 18,472 dengan derajat kebebasan (df = 93) dan nilai signifikansi $p < 0,05$.

Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pre-test dan post-test. Artinya edukasi senam kesehatan reproduksi dengan demonstrasi cukup efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri SMA Negeri 1 Wondama.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi senam kesehatan reproduksi. Rata-rata skor meningkat dari $3,92 \pm 1,85$ pada pre-test menjadi $8,41 \pm 1,26$ pada post-test dengan selisih rata-rata sebesar 4,49 poin ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai peran aktivitas fisik dan hemoglobin dalam pencegahan anemia.

Peningkatan pengetahuan tersebut sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu sebagai dasar perubahan perilaku kesehatan⁽¹⁰⁾.

Pendekatan edukasi yang mengombinasikan ceramah dan demonstrasi dinilai lebih efektif karena melibatkan partisipasi aktif peserta dalam proses pembelajaran⁽¹¹⁾. Melalui praktik langsung, peserta tidak hanya menerima informasi secara kognitif, tetapi juga memperoleh pengalaman yang memperkuat pemahaman terhadap materi yang disampaikan.

Perubahan distribusi kategori pengetahuan juga menunjukkan peningkatan yang bermakna pada kategori “baik” setelah intervensi. Hal ini menegaskan bahwa edukasi tidak hanya berdampak pada peningkatan nilai rata-rata, tetapi juga memperbaiki proporsi tingkat pemahaman peserta secara keseluruhan.

Secara konseptual, aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta mendukung optimalisasi fungsi hemoglobin dalam transportasi oksigen ke jaringan tubuh⁽⁶⁾. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas aerobik yang dilakukan secara teratur dapat berkontribusi terhadap peningkatan performa fisik dan status hemoglobin apabila disertai asupan nutrisi yang adekuat⁽⁷⁾.

Selain itu, implementasi senam kesehatan reproduksi juga dilaporkan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani remaja putri^(8,9).

Meskipun pada kegiatan ini tidak dilakukan pengukuran kadar hemoglobin secara longitudinal, peningkatan pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dan anemia merupakan langkah awal dalam membentuk perilaku preventif pada remaja putri. Peningkatan literasi kesehatan ini diharapkan dapat mendorong penerapan senam kesehatan reproduksi secara mandiri sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Sebagai kegiatan pengabdian masyarakat, intervensi ini memiliki potensi keberlanjutan apabila diintegrasikan dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Dukungan institusi sekolah sangat penting untuk memastikan praktik senam kesehatan reproduksi dapat dilakukan secara rutin sebagai strategi promotif dalam pencegahan anemia di lingkungan pendidikan.

KESIMPULAN

Edukasi senam kesehatan reproduksi yang diberikan kepada siswi SMA Negeri 1 Wondama secara signifikan meningkatkan pengetahuan tentang peran aktivitas fisik dan hemoglobin dalam pencegahan anemia. Terjadi peningkatan skor pengetahuan yang bermakna secara statistik antara sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,001$).

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi efektif sebagai strategi promotif di lingkungan sekolah. Integrasi senam kesehatan reproduksi dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) berpotensi mendukung upaya pencegahan anemia pada remaja putri secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) merupakan bukti nyata pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi yang wajib dilakukan untuk memecahkan permasalahan kesehatan di Masyarakat. Kesempatan ini Tim PKM menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada Kepala sekolah SMA Negeri 1 Wondama yang telah mengizinkan kami melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Penuh harapan melalui kegiatan PkM ini, remaja putri dan para guru di lingkungan SMA Negeri 1 Wondama dapat melakukan senam kesehatan reproduksi di sekolah maupun dapat

dilakukan di rumah secara mandiri untuk menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

Ucapan terima kasih atau pengakuan keterlibatan orang atau pihak lain dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, termasuk penyandang dana bila perlu.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade. Geneva: WHO; 2014. Available from: <https://iris.who.int/handle/10665/112750>
2. Kumalasari D, Kameliawati F, Mukhlis H, Kristanti DA. Pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Wellness Health Mag.* 2019;2(1):124–37. Available from: <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i223wh/24>
3. Alem AZ, Efendi F, McKenna L, Felipe-Dimog EB, Chilot D, Tonapa SI, et al. Prevalence and factors associated with anemia in women of reproductive age across low- and middle-income countries based on national data. *Sci Rep.* 2020;10:19138. doi:10.1038/s41598-020-76070-1.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018. Available from: https://repository.balitbangkes.kemkes.go.id/3230/1/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
5. Cendani EAM. Asupan mikronutrien, kadar hemoglobin dan kesegaran jasmani remaja putri. *Media Med Indones.* 2012;46(1):6–11.
6. Barker AR, Gracia-Marco L, Ruiz JR, Castillo MJ, Aparicio-Ugarriza R, González-Gross M, et al. Physical activity, sedentary time, TV viewing, physical fitness and cardiovascular disease risk in adolescents: The HELENA study. *Int J Cardiol.* 2018;254:303–9. doi:10.1016/j.ijcard.2017.11.080.
7. Denis RS, Conway JL. Iron deficiency and aerobic endurance performance in a female club runner. *Sci Sports.* 2019;34(1):45–51. doi:10.1016/j.scispo.2018.04.012.
8. Sarah F, Jumiati, Yulita N. Implementasi senam kesehatan reproduksi terhadap kebugaran jasmani remaja putri. *Saintekes.* 2021;2:195–204.
9. Fitria S. Implementasi senam kesehatan reproduksi terhadap kadar hemoglobin dan kebugaran jasmani remaja putri [skripsi]. Semarang: Poltekkes Kemenkes Semarang; 2019.
10. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan: teori dan aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta; 2005.
11. Jubaedah E, Yuhandini D, Sari S. Pendidikan kesehatan melalui media video dan leaflet terhadap pengetahuan personal hygiene menstruasi remaja putri. *J Ilm Panmed.* 2020;15(1):30–5.