

Penguatan Perilaku Hidup Sehat Melalui Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Kalangan Remaja di Sanggar Belajar Sungai Besi Indah Kuala Lumpur, Malaysia

*Elmiyati¹, Satria Safirza², Ratih Ayu Atika³, Syarifah Nora Andriaty⁴
Rahmat Saputra Zaki⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

*Email: elmiyati_fk@abulyatama.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang berada pada fase transisi penting, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berpengaruh terhadap cara mereka memahami tubuh, seksualitas, serta relasi sosial. Pada fase ini, rendahnya literasi kesehatan reproduksi sering berimplikasi pada munculnya perilaku seksual berisiko dan pergaulan bebas, terutama ketika remaja tidak mendapatkan informasi yang benar dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosialnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Sanggar Belajar Sungai Besi Indah Kuala Lumpur, Malaysia, yang berada di bawah naungan KBRI dan Sekolah Indonesia Kuala Lumpur sebagai wadah pendidikan anak-anak Indonesia yang tidak sepenuhnya terfasilitasi pendidikan formal. Pengabdian ini bertujuan untuk memperkuat pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi serta meningkatkan kesadaran mereka tentang bahaya pergaulan bebas sebagai langkah preventif terhadap seks bebas dan dampaknya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan ceramah, penyusunan media edukasi, dan diskusi interaktif. Sebelum kegiatan dilakukan, tim pengabdian menyusun materi tentang kesehatan reproduksi remaja, risiko pergaulan bebas, serta pentingnya pengendalian diri dan pemilihan pergaulan yang sehat. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk mengukur tingkat pemahaman dan memberi ruang pada peserta menyampaikan persoalan yang mereka hadapi. Penyuluhan dilaksanakan pada 10 Oktober 2025 dengan melibatkan remaja yang belajar di sanggar tersebut. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti penyuluhan secara antusias, terlibat aktif dalam diskusi, serta mampu memberikan jawaban yang sesuai terhadap pertanyaan yang diajukan pemateri. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan reproduksi melalui kegiatan penyuluhan dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan literasi remaja dan memperkuat kesadaran mereka dalam menjaga kesehatan reproduksi melalui pembatasan pergaulan bebas. Secara umum, kegiatan ini menjadi langkah awal yang penting dalam membangun perilaku hidup sehat berbasis pengetahuan reproduksi pada remaja Indonesia yang tinggal di Malaysia.

Kata Kunci: *Pendidikan, Kesehatan Reproduksi, Remaja, Sanggar Belajar*

Pendahuluan

Masa remaja (usia 11 – 20 tahun) adalah masa yang khusus dan penting, karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia. Masa remaja disebut juga masa pubertas, merupakan masa transisi yang unik ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis. Remaja berada dalam situasi yang sangat peka terhadap pengaruh nilai baru, terutama bagi mereka yang tidak mempunyai daya tangkal. Mereka cenderung lebih mudah melakukan penyesuaian dengan arus globalisasi dan arus informasi yang bebas yang dapat menyebabkan terjadinya perubahan perilaku menyimpang karena adaptasi terhadap nilai-nilai yang datang dari luar (Aisyaroh, Kebidanan, & Unissula, 2010).

(BKKBN) mengategorikan remaja sebagai penduduk dengan umur 10 – 24 tahun dan belum pernah menikah. Periode remaja adalah masa transisi dari usia anak hingga dewasa. Ini merupakan saat yang sangat penting karena merupakan penentu masa depan bangsa. Di tahun 2010, jumlah remaja yang berusia 10 – 24 tahun berkisar 64 juta atau 27,6% dari keseluruhan penduduk Indonesia dengan jumlah 237,6 juta jiwa menurut Sensus Penduduk tahun 2010. Hal ini yang menjadikan masa remaja adalah saat yang amat krusial karena remaja merupakan tonggak penerus bangsa. Oleh karena itu, sangat perlu untuk dipersiapkan sebagai manusia sehat jasmaniah, mental dan spiritual. Namun faktanya, beragam penelitian memaparkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kompleksitas permasalahan. Persoalan tersebut meliputi TRIAD Kesehatan Reproduksi Remaja yaitu Seksualitas, HIV, AIDS dan Napza. Selain itu, masih minimnya pengetahuan remaja mengenai Kesehatan Reproduksi dan usia pernikahan pada perempuan yang rendah dengan rerata 19,8 tahun merupakan permasalahan tersendiri (Fatkhayah, Masturoh, & Atmoko, 2020)

Pada masa puber anak dewasa akan mengalami perubahan fisik yang signifikan seperti kemampuan sistem reproduksi. Akan tetapi fakta menunjukkan sebagian besar remaja tidak paham dan pada kondisi kesehatan reproduksi seperti siklus menstruasi dan proses terjadinya kehamilan. Tingginya perilaku asusila serta pergaulan bebas oleh remaja banyak diakibatkan oleh berbagai faktor. Sebagai penyebab tertinggi adalah kurangnya pengetahuan tentang seks yang benar baik pada kalangan remaja. Pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja dapat menjadi salah satu solusi agar para remaja lebih bijak dan berhati-hati dalam menanggapi perilaku seksual berisiko sehingga dapat terhindar dari berbagai penyakit menular seksual dan dapat menerapkan perilaku yang sehat (Permatasari & Suprayitno, 2021) Edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja merupakan hal penting sebagai upaya menghindari kekerasan dan penyimpangan seksual berbasis gender bagi remaja. Kurangnya edukasi terhadap hal yang berkaitan dengan reproduksi mampu memicu terjadinya hal-hal yang tak diinginkan diantaranya seks bebas, kekerasan seksual dan perilaku menyimpang (Fatkhayah et al., 2020).

Metode

Kegiatan Pengabdian luar negeri merupakan salah satu kegiatan rutin yang dilakukan oleh Universitas Abulyatama setiap tahunnya terutama dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran. Mitra kerja pada penelitian ini adalah Sanggar Belajar Sungai Besi Indah Kuala Lumpur, Malaysia. Sanggar Belajar Sungai Besi Indah merupakan suatu wadah belajar di bawah naungan KBRI dan sekolah Indonesia Kuala Lumpur dengan harapan semua anak Indonesia yang tidak terfasilitasi dengan Pendidikan formal namun mereka bisa mendapatkan Pendidikan di sanggar yang dikelola oleh sekolah Indonesia Kuala Lumpur.

Pengabdian masyarakat menggunakan metode penyuluhan dengan sasaran responden adalah seluruh anak yang belajar di Sanggar Belajar Sungai Besi Indah Kuala Lumpur. Adapun yang menjadi fokus penyuluhan pada pengabdian luar negeri ini adalah bahaya Kesehatan reproduksi dengan menjaga pergaulan bebas pada masa remaja. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2025, dengan melibatkan seluruh anak yang belajar pada Sanggar Belajar Sungai Besi Indah, Kuala Lumpur. Adapun kegiatan dalam pengabdian ini adalah 1). Melakukan *assesment* komunitas yang bertujuan untuk menentukan target sasaran kelompok yang ada di komunitas. 2). Penyusunan materi kegiatan pengabdian masyarakat. 3). Perencanaan program pengabdian dengan meliputi sosialisasi program yang akan dilakukan. 4). Pendidikan kesehatan reproduksi bahaya pergaulan bebas pada masa remaja.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan promosi kesehatan dalam pengabdian ini dimulai dari pembuatan konten edukasi dan medianya. Setelah itu tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pimpinan Sanggar Belajar Sungai Besi Indah Kuala Lumpur untuk penjadwalan hari dan tempat penyuluhan. Promosi kesehatan dilakukan oleh tim penyuluhan dari Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh Besar, Indonesia dan dihadiri oleh anak-anak yang belajar di Sanggar Belajar Sungai Besi Indah Kuala Lumpur. Tim penyuluhan memberikan edukasi tentang Kesehatan reproduksi pada remaja guna menjaga agar anak Indonesia yang berada di Malaysia khususnya pada Sanggar Belajar Sungai Besi Indah agar tidak salah dalam menjalani kehidupan remajanya. Adapun materi yang disampaikan berupa bahaya pergaulan bebas pada remaja.

Kenakalan dan pergaulan bebas di kalangan remaja adalah sebuah masalah dalam masyarakat yang semakin hari semakin kompleks dalam konteks hukum dan kehidupan sosial. Remaja, sebagai kelompok usia yang rentan, terus menghadapi berbagai risiko yang dapat mengarah pada perilaku yang merugikan bagi mereka sendiri dan masyarakat luas. Pada era modern ini, telah ditemukan banyak kasus kenakalan remaja sehingga hal ini telah menjadi fenomena dalam kehidupan sosial (Mbayang & Business, 2024). Arus modernisasi yang telah mengglobal dan lemahnya benteng keimanan kita mengakibatkan masuknya budaya asing tanpa penyeleksian yang ketat. Kondisi remaja saat ini yang cenderung lebih bebas dan jarang memperhatikan nilai moral yang terkandung dalam setiap perbuatan yang mereka lakukan. Remaja mempunyai sifat yang cenderung lebih agresif, emosi tidak stabil, dan tidak bisa menahan dorongan nafsu (Pebrianti, Shalahuddin, Eriyani, & Nugraha, 2022)

Faktor penyebab pergaulan Bebas, berupa: 1) Krisis identitas: Perubahan biologis dan sosiologis pada diri remaja memungkinkan terjadinya dua bentuk integrasi. Pertama, terbentuknya perasaan akan konsistensi dalam kehidupannya. Kedua, tercapainya identitas peran. Kenakalan remaja terjadi karena remaja gagal mencapai masa integrasi kedua; 2) Kontrol diri yang lemah: Remaja yang tidak bisa mempelajari dan membedakan tingkah laku yang dapat diterima dengan yang tidak dapat diterima akan terseret pada perilaku „nakal“; 3) Keluarga: Perceraian orang tua, tidak adanya komunikasi antar anggota keluarga, atau perselisihan antar anggota keluarga bisa memicu perilaku negatif pada remaja; 4) Teman sebaya yang Kurang baik; 5) Komunitas/lingkungan tempat tinggal yang kurang baik: Kenakalan remaja di era modern ini sudah melebihi batas yang sewajarnya. Banyak anak di bawah umur yang sudah mengenal Rokok, Narkoba, Freesex, dan terlibat banyak tindakan kriminal lainnya (Pebrianti et al., 2022)

Pergaulan bebas sering kali mencakup perilaku seksual yang tidak terikat dalam pernikahan atau hubungan yang komitmen. Ini bisa berarti hubungan seksual tanpa

ikatan emosional yang kuat atau tanpa penggunaan metode kontrasepsi yang aman, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya kehamilan tidak direncanakan atau penularan penyakit seksual (Mbayang & Business, 2024). Menurut WHO angka kejadian seks bebas di seluruh dunia yaitu sebesar 43,1%, dimana setiap tahun 500.000 remaja di Amerika Serikat hamil dan 70% di antara mereka belum menikah. Lebih dari 200.000 wanita di AS punya anak sebelum usia 18 tahun, sehingga mereka adalah "anak-anak yang punya anak". Berdasarkan hasil penelitian di 6 negara yaitu Liberia, Nigeria, Jepang, Israel, Meksiko, dan Inggris terdapat 66,20% remaja telah melakukan hubungan seksual baik itu berciuman, meraba payudara, dan alat kelamin bahkan sudah berhubungan seksual (Diana¹, Yuviska, Iqmy, & Evayanti, 2020).

Menurut data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) di Provinsi Lampung pada tahun 2017, kehamilan diluar nikah akibat seks bebas sebanyak 48,1% terjadi pada remaja usia 15-19 tahun. Di antara angka tersebut tingkat aborsi mencapai 2,5 juta dimana 800 ribu kali aborsi dilakukan oleh remaja, sedangkan di Kota Bandar Lampung pada tahun 2017 kehamilan diluar nikah akibat seks bebas sebanyak 52,5% terjadi pada remaja usia 15-19 tahun.

Untuk mencegah terjadinya pergaulan bebas yang dapat merusak Kesehatan reproduksi dapat dilakukan dengan upaya internal dan eksternal. Upaya internal yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan pendidikan agama mencegah perilaku pergaulan bebas, sehingga penguatan pendidikan agama memang perlu dilakukan sejak dini dan oleh semua pihak. Upaya internal yang kedua adalah memperkuat karakter diri yang positif hal ini agar kita mampu mengarahkan perilaku kita karah positif bukan pada hal-hal negatif yang bermuara pada penyimpangan. Konsep ini mampu ditempuh dengan jalan memberikan ambang batas dalam berperilaku, ini tentunya masih berkaitan dengan poin sebelumnya pada pungutan pendidikan agama, contoh menguatkan pemahaman berteman lebih baik daripada berpacaran. Upaya ketiga adalah dengan membatasi pergaulan diri, ini menjadi langkah pelengkap dari dua hal sebelumnya, dimana kita bisa membatasi diri kita dalam bergaul dengan siapa dan seberapa jauh kita bisa bergaul (Setiabudi, Octamaya, Awaru, & Irwansyah, 2021).

Upaya eksternal adalah peran orang tua (keluarga, hal ini tentunya tidak terlepas dari peran keluarga yang sangat penting. Keluarga adalah agen sosialisasi yang pertama dalam membentuk karakter dan pribadi individu itu sendiri, sehingga mereka memainkan peran yang signifikan. upaya kedua adalah peran sekolah dan guru, dimana sekolah berupaya memerikan program dan kebijakan untuk membentuk budi pekerti bagi peserta didik. Upaya itu dilakukan dengan kegiatan literasi dan pengkajian rutin. Selain itu guru berperan sebagai agen edukatif yang bukan hanya mengajarkan pengetahuan tatai mendidik untuk membentuk moralitas siswa (Setiabudi et al., 2021). Hasil kegiatan PKM ini adalah menghasilkan remaja di Sanggar Belajar Sungai Besi Indah Kuala Lumpur yang tereduksi akan pentingnya menjaga Kesehatan reproduksi terutama akan bahayanya pergaulan bebas guna menjaga penguatan generasi emas di masa mendatang.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian di Sanggar Belajar Sungai Besi

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat tentang "Kesehatan Reproduksi Remaja" di Sanggar Belajar Sungai Besi Indah Kuala Lumpur dilakukan dalam bentuk penyuluhan menghasilkan remaja yang dapat menjaga dan membatasi diri akan bahayanya pergaulan bebas yang dapat merusak masa depan. Dapat kita simpulkan dari pengabdian yang sudah dilakukan: kurangnya pengetahuan remaja akan bahayanya pergaulan bebas yang berdampak kepada Kesehatan reproduksi akan mempengaruhi mereka dalam menjalani kehidupan remajanya dimasa depan. Sebagian remaja sudah mulai paham akan menjaga diri namun masih ada para remaja yang belum paham akan bahaya pergaulan bebas dikarenakan kurangnya literasi dan kurangnya informasi yang mereka dapatkan.

Adapun keterbatasan dalam pengabdian ini adalah penyuluhan tidak dapat memantau dalam waktu yang lama sejauh apa remaja yang belajar di Sanggar Belajar Sungai Besi Indah Kuala Lumpur menjalankan kehidupan menjaga Kesehatan reproduksi dengan menjauhi pergaulan bebas. Semoga pengabdian masyarakat ini dapat menjadi titik awal remaja Indonesia yang belajar di Sanggar Belajar Sungai Besi Indah memahami dan menjalankan menjaga diri dari pergaulan bebas demi menjaga masa depan mereka.

Daftar Pustaka

- Aisyaroh, N., Kebidanan, S., & Unissula, F. J. J. M. I. S. A. U. S. A. (2010). Kesehatan reproduksi remaja. 8. *Jurnal FIK Unissula*
- Diana¹, A., Yuviska, I. A., Iqmy, L. O., & Evayanti, Y. (2020). Penyuluhan tentang bahaya seks bebas mempengaruhi pengetahuan remaja. *JKM : Jurnal Kebidanan Malahayati*, Vol.6 No.1. DOI 10.33024/jkm.v6i1.1732
- Fatkhiyah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. J. J. A. M. (2020). Edukasi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1), 84-89. DOI <https://doi.org/10.24903/jam.v4i1.776>
- Mbayang, C. M. J. J. J. o. L., (2024). Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja. *Jurnal of Law Education and Business*, 2(1), 366-372.
- Pebrianti, S., Shalahuddin, I., Eriyani, T., & Nugraha, B. A. J. J. K. P. K. M. (2022). Penyuluhan kesehatan dampak pergaulan bebas pada remaja di SMK YBKP3 Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 5(12), 4430-4439.
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. J. J. E. P. K. M. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Jurnal Empathy*, Vol. 2 (1) 8-12.
- Setiabudi, F., Octamaya, A., Awaru, T., & Irwansyah, I. J. P. J. o. S. E. R. (2021). Upaya Remaja Dalam Pencegahan Pergaulan Bebas Di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Sinjai. *Pinisi Journal of Sociology Education Review*, Vol. 1(3), 113-119.