

## PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG HIDUP SEHAT DENGAN MENGENALI DAN MERAWAT ORGAN REPRODUKSI WANITA DI KAMPUNG BANTARGEDANG

**Mutia Juli Safitri<sup>1\*</sup>, Ida Herdiani<sup>1</sup>, Amalia<sup>1</sup>, Salsabila Fuji Firmando<sup>1</sup>, Sri Suryani<sup>1</sup>, Nur Afni Alfianti<sup>1</sup>, Vidi Destiani<sup>1</sup>, Ujang Rifan Muhammad<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

---

### Informasi Artikel

Submit : 20 Juni 2025

Revisi : 30 Juni 2025

Tersedia Online : 25 Juli 2025

### Kata Kunci

Reproduction Health, Couples of Childbearing Age, Reproduction, Health Promotion, reproductive anatomy and physiology

### Correspondence

Phone: (+62)85770222165

E-mail: [mutiajulisafitri18@gmail.com](mailto:mutiajulisafitri18@gmail.com)

### Website :

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/balarea>

### Doi :

<https://doi.org/10.35568/balarea.v4i2.7122>

Copyright (c) 2025 The Author(s)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

E-ISSN : 2961-760X

### ABSTRAK

Pengetahuan tentang reproduksi wanita sangat penting dimiliki oleh pasangan usia subur guna mendukung perencanaan kehamilan yang sehat serta mencegah risiko gangguan kesehatan reproduksi. Pasangan yang memiliki pemahaman yang baik mengenai fungsi organ reproduksi, siklus menstruasi, masa subur, serta metode kontrasepsi, akan lebih siap dalam mengambil keputusan terkait kehamilan, jarak kelahiran, dan pengendalian fertilitas. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan kehamilan yang tidak direncanakan, komplikasi kehamilan, serta kesulitan dalam mencapai kehamilan. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan pasangan usia subur mengenai reproduksi wanita dan faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti tingkat pendidikan, akses informasi kesehatan, serta peran tenaga kesehatan. Hasil dari penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi yang lebih efektif bagi pasangan usia subur. Metode dilakukan melalui edukasi tentang Hidup Sehat Dimulai dari Mengenali dan Merawat Organ Reproduksi Wanita dengan media perantara leaflet, yang dilaksanakan di kampung Bantargedang Rw.09, Kelurahan Kersanagara, Kecamatan Cibeureum, Kota Tasikmalaya. Evaluasi dilakukan menggunakan metode tanya jawab. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan pada pasangan usia subur sejumlah 15 responden meningkat 60%.

## PENDAHULUAN

Penyakit pada sistem reproduksi wanita tidak boleh dianggap sepele. Gangguan pada organ reproduksi wanita ini bisa disebabkan banyak hal. Jika tidak diobati, beberapa penyakit pada sistem reproduksi wanita ini bahkan dapat meningkatkan risiko wanita untuk mengalami masalah kesuburan. Sistem reproduksi wanita terdiri dari labia mayora, labia minora, kelenjar Bartholin, klitoris, vagina, uterus atau rahim, ovarium (indung telur), dan tuba falopi (Julina et al., 2021).

Wanita Usia Subur (WUS) adalah perempuan yang berada dalam rentang usia 15 hingga 49 tahun, di mana pada periode ini mereka masih mengalami siklus menstruasi dan berada dalam fase reproduktif. Organ reproduksinya telah berfungsi secara optimal, sehingga umumnya memiliki tingkat kesuburan yang baik. Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa wanita usia subur adalah perempuan yang telah mengalami menstruasi, memiliki kesuburan tinggi, dan masih mampu menjalani proses reproduksi secara normal (Anon, 2010).

Kurangnya kesadaran masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan reproduksi atau mempunyai konsep yang salah terhadap kesehatan reproduksi pada pasangan usia subur dapat disebabkan karena masyarakat masih belum menganggap bahwa kesehatan reproduksi itu penting. Faktor lain yang mempengaruhi hal tersebut adalah biaya pemeriksaan yang relatif mahal, dan pengetahuan masyarakat mengenai masalah kesehatan reproduksi saat ini pun masih kurang. Dengan adanya beberapa kendala yang terjadi pada pasangan usia subur maka tenaga kesehatan pun sulit mendeteksi adanya masalah kesehatan yang terjadi di daerah, padahal masalah kesehatan reproduksi yang tidak segera terdeteksi dan tidak segera mendapatkan tindakan preventive dan curative akan menjadi masalah yang cukup serius dan bahkan berbahaya seperti kanker serviks yang sekarang menjadi masalah kesehatan yang menjadi penyebab terbesar kematian di seluruh dunia, terutama di Negara berkembang. Atas dasar hal tersebut sehingga pendidikan tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sangat diperlukan, terutama bagi pasangan usia

subur yang menggunakan kontrasepsi. Tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan tindakan promotif dan preventive untuk meminimalisir terjadinya gangguan kesehatan reproduksi bagi pengguna kontrasepsi, sehingga dapat mendorong mereka untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, dan mau berupaya untuk mendatangi tenaga kesehatan untuk memeriksakan kesehatan reproduksinya. (Lidiana, D, dkk, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), Menstruasi adalah proses keluarnya darah dan jaringan dari lapisan dinding rahim (endometrium) melalui vagina yang terjadi secara siklus setiap bulan pada perempuan usia subur. Normalnya, siklus menstruasi muncul setiap 21 sampai 35 hari, dengan lama menstruasi antara 3 hingga 7 hari. Selama fase menstruasi berlangsung, wanita akan mengeluarkan darah dengan volume rata-rata tidak lebih dari 80 mililiter. Setiap wanita bisa memiliki rentang waktu siklus menstruasi yang berbeda-beda, tetapi ada beberapa wanita yang mengalami kelainan pada siklus menstruasi. Adapun, kelainan yang sering ditemukan seperti jadwal menstruasi tidak teratur dan volume darah yang keluar terlalu banyak.

Siklus menstruasi yang tidak normal dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang memengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh wanita. Salah satu penyebab utama adalah gangguan hormonal, seperti ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron, yang sering terjadi pada masa pubertas, perimenopause, atau akibat sindrom ovarium polikistik (PCOS). Stres emosional dan fisik juga dapat mengganggu siklus menstruasi karena memengaruhi fungsi hipotalamus, bagian otak yang mengatur hormon reproduksi. Selain itu, pola makan yang buruk, penurunan berat badan drastis, kelebihan berat badan, dan gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia dapat memengaruhi ovulasi. Penggunaan alat kontrasepsi hormonal, seperti pil KB, suntik, atau implan, juga dapat menyebabkan perubahan pada siklus menstruasi. Faktor lain termasuk gangguan tiroid, penyakit kronis, penggunaan obat-obatan tertentu, serta kondisi medis seperti fibroid rahim dan endometriosis. Oleh karena itu, penting bagi wanita untuk memantau siklus menstruasi

mereka dan berkonsultasi dengan tenaga medis jika terjadi ketidakteraturan yang berkelanjutan.

Berikut adalah ringkasan penjelasan terkait keluhan yang sering timbul pada organ reproduksi perempuan dimana faktor terbesarnya adalah seputar keputihan dan menstruasi, dua hal yang sangat umum dan seringkali terabaikan akan kebersihannya, padahal hal tersebut bisa saja menjadi salah satu indikasi atau sinyal-sinyal kecil akan terjadinya penyakit reproduksi pada perempuan.

Keputihan adalah kondisi keluarnya cairan dari vagina yang merupakan hal normal dan bagian dari mekanisme tubuh untuk membersihkan serta menjaga keseimbangan flora di area reproduksi wanita. Cairan ini biasanya berwarna bening atau putih susu, tidak berbau menyengat, dan tidak menimbulkan rasa gatal atau nyeri. Keputihan normal umumnya terjadi menjelang ovulasi, sebelum menstruasi, atau saat mengalami rangsangan seksual. Namun, keputihan bisa menjadi tidak normal jika mengalami perubahan warna (seperti kuning, hijau, atau abu-abu), berbau tidak sedap, atau disertai dengan gejala lain seperti gatal, nyeri saat buang air kecil, atau iritasi. Penyebab keputihan tidak normal antara lain infeksi jamur (seperti *Candida*), infeksi bakteri (*bacterial vaginosis*), atau infeksi menular seksual seperti trikomoniasis. Selain itu, kurangnya kebersihan organ intim, penggunaan produk kewanitaan yang mengandung bahan iritatif, perubahan hormon, stres, dan sistem kekebalan tubuh yang melemah juga dapat memicu keputihan abnormal. Oleh karena itu, penting untuk mengenali tanda-tanda keputihan tidak normal dan segera melakukan pemeriksaan ke tenaga kesehatan jika diperlukan.

Menjaga kesehatan organ reproduksi wanita sangat penting untuk menunjang fungsi reproduksi, keseimbangan hormonal, serta mencegah berbagai penyakit. Beberapa tips yang dapat dilakukan antara lain menjaga kebersihan area genital dengan mencuci menggunakan air bersih dari arah depan ke belakang untuk mencegah infeksi bakteri. Hindari penggunaan sabun berpewangi atau produk pembersih kewanitaan yang dapat mengganggu pH alami vagina. Gunakan pakaian dalam berbahan katun yang menyerap keringat

dan hindari pakaian terlalu ketat. Selain itu, lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, termasuk pap smear dan tes infeksi menular seksual (IMS) jika diperlukan. Gaya hidup sehat juga berperan penting, seperti mengonsumsi makanan bergizi, minum cukup air, berolahraga secara teratur, serta mengelola stres dengan baik. Menjaga hubungan seksual yang aman dan setia pada satu pasangan juga dapat mencegah risiko penularan penyakit. Dengan perawatan dan perhatian yang tepat, organ reproduksi wanita dapat tetap sehat dan berfungsi secara optimal sepanjang hidup.

Tujuan dari artikel ini adalah untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengenali dan merawat organ reproduksi wanita. Artikel ini juga bertujuan menjelaskan terkait bagaimana memahami fungsi dari organ reproduksi wanita, gambaran umum terkait siklus menstruasi, keputihan yang sering timbul pada reproduksi wanita, dan cara merawat organ reproduksi agar terhindar dari penyakit reproduksi wanita seperti kanker serviks dan rahim. Selain itu, artikel ini bertujuan mengedukasi pasangan usia subur dan masyarakat tentang risiko kesehatan yang dapat terjadi akibat kurangnya menjaga kebersihan pada organ reproduksi wanita. Tidak hanya itu, artikel ini juga memberikan panduan praktis terkait tips untuk merawat kebersihan organ reproduksi wanita. Dengan meningkatnya kesadaran mengenai pentingnya menjaga organ reproduksi pada wanita, diharapkan masyarakat, khususnya pasangan usia subur, lebih memahami peran penting bagaimana cara merawat organ reproduksi wanita agar meminimalisir atau terhindar dari penyakit kanker serviks dan rahim dalam menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas di masa depan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan metode kuantitatif untuk menilai tingkat pengetahuan pasangan usia subur terkait mengenali dan merawat organ reproduksi wanita sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Variabel yang diteliti adalah pengetahuan pasangan usia subur terkait organ reproduksi wanita. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang mencakup

berbagai pertanyaan tentang apa saja bagian organ reproduksi wanita, keluhan apa saja yang sering terjadi pada organ reproduksi wanita, serta bagaimana tips menjaga kebersihan organ reproduksi pada wanita.

Penelitian dilakukan pada pasangan usia subur di kampung bantargedang rw.09, kelurahan kersanagara, kecamatan cibeureum, kota Tasikmalaya, pada 01 Juli 2025. Penyuluhan pendidikan kesehatan ini disampaikan kepada para wanita khususnya pasangan usia subur di kampung bantargedang dengan jumlah populasi 15 orang, sampel dipilih secara purposive dengan pertimbangan kriteria yang ditentukan meliputi pasangan usia subur berusia 25-30 tahun, bersedia mengikuti penelitian ini dan pasangan usia subur yang tidak memiliki penyakit berat.

Intervensi berupa pendidikan kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi. Prosesnya meliputi pre-test diawali sebelum pelaksanaan penyuluhan, pemberian materi edukasi berupa leaflet, sesi tanya jawab dan post-test untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan pada wanita khususnya pasangan usia subur.

Tahap awal dari kegiatan penyuluhan ini adalah mendapatkan perizinan, persiapan sarana dan prasarana. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pre-test, yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian intervensi melalui ceramah dan diskusi. Setelah itu, dilakukan post-test untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang telah diberikan. Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif menggunakan metode statistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan Kesehatan dilakukan di Kampung bantargedang Kota Tasikmalaya dengan sesi tanya-jawab sebagai berikut:

1. Tahap pretest dalam kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan pasangan usia subur tentang menjaga kebersihan organ reproduksi wanita. Dari 15 wanita khususnya pada pasangan usia subur didapatkan hasil presentase pengetahuan ibu sebesar 20%
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan wawasan, informasi dan pengetahuan mengenai cara menjaga kebersihan organ reproduksi wanita pada pasangan usia subur.

3. Tahap post-tes dalam kegiatan ini bertujuan mengetahui pengetahuan pasangan usia subur tentang cara menjaga kebersihan organ reproduksi wanita. Dari 15 wanita khususnya pasangan usia subur didapatkan hasil nilai rata-rata pengetahuan sebesar 60%.

Dilihat dari hasil nilai rata-rata diskusi sebelum pelaksanaan penyuluhan dan setelah pelaksanaan, ada peningkatan nilai rata-rata tentang pengetahuan pada wanita khususnya pasangan usia subur setelah diberi Pendidikan Kesehatan terkait mengenali dan cara merawat organ reproduksi wanita.



**Gambar1. Penyuluhan**

## SIMPULAN

Mengenali dan merawat organ reproduksi wanita merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh, khususnya dalam mendukung fungsi reproduksi dan mencegah berbagai penyakit. Pemahaman yang baik mengenai struktur dan fungsi organ reproduksi, seperti rahim, ovarium, vagina, dan saluran tuba, memungkinkan wanita lebih sadar terhadap tanda-tanda gangguan kesehatan reproduksi. Perawatan yang tepat meliputi menjaga kebersihan area genital, menjalani pola hidup sehat, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta menghindari perilaku berisiko seperti berganti-ganti pasangan seksual tanpa pengaman. Dengan edukasi dan perhatian yang cukup terhadap kesehatan reproduksi, wanita dapat meningkatkan kualitas hidupnya serta menjaga keseimbangan fisik dan psikologis, terutama selama masa pubertas, kehamilan, dan menopause.

Bantargedang RW.09, Kelurahan Kersanagara, Kecamatan Cibeureum, berhasil meningkatkan kesadaran wanita khususnya

pasangan usia subur tentang pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi wanita. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan pemahaman sebanyak 60% pada 15 orang yang menjawab. Topik penyuluhan mencakup mengenali organ reproduksi wanita, masalah apa saja yang sering muncul pada organ reproduksi wanita seperti keputihan dan menstruasi, serta tips menjaga kebersihan organ reproduksi wanita. Kegiatan berlangsung dengan baik berkat kerja sama semua pihak terkait, termasuk kader desa dan ibu-ibu yang telah hadir dan penggunaan strategi pendidikan yang efektif, seperti ceramah dan diskusi.

## REFERENSI

- World health organization (who). (2020). Reproductive tract infections
- Anandita, m. Y. R., & gustina, i. (2021). Edukasi pada wanita usia subur tentang gangguan sistem reproduksi. *Jurnal pengabdian masyarakat bakti parahita*, 2(02).
- Who. (2021). Guidelines on menstrual health and hygiene. Geneva: world health organization.
- Ulfah, b., ulfa, s. M., agustina, y. R., rosyad, s. R., & efendi, d. Y. (2024). Peduli gangguan kesehatan reproduksi pada wanita usia subur melalui promosi kesehatan di wilayah pegunungan meratus desa loklahung. *Pedamas (pengabdian kepada masyarakat)*, 2(04), 1151-1157.
- Uberty, a., julianti, u. F., astuti, w. A., rahmadanti, f. R., & mia, m. (2025). Mengenal lebih dini kanker serviks pada wanita usia subur di sma negeri 3 singkawang. *Jurnal karya pengabdian masyarakat*, 1(01), 7-13