

Peningkatan Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat sebagai Upaya Pencegahan Infertilitas pada Remaja Putri di Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto

Heni Purwati ^{1*}

¹ Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Indonesia

*Corresponding Author: hn.purwati@gmail.com

Received : 21 November 2024; Revised : 23 November 2024; Accepted : 25 November 2024

ABSTRAK

Infertilitas pada wanita disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang meningkat, terutama terkait dengan life style yang tidak terkendali sejak usia remaja. life style adalah cara hidup yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi. Remaja yang mengalami obesitas dan kelebihan gizi umumnya melakukan aktivitas fisik yang ringan. Hal ini menyebabkan risiko infertilitas dimasa mendatang. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan infertilitas pada remaja putri di Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto. Desain Kegiatan ini menggunakan quasi-eksperimental dengan pendekatan one group pretest posttest desaign. Populasi dalam penelitian ini seluruh remaja putri di Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto. Teknik sampling yang digunakan adalah Purposive sampling. Sampel penelitian ini adalah remaja putri di Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto yang memenuhi kriteria inklusi dan Eksklusi. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji simple paired t-test untuk melihat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi health education. Hasil penelitian menunjukkan p value $(0,001) < \alpha (0.05)$ sehingga ada pengaruh health education terhadap pengetahuan life style untuk pencegahan infertilitas. Media Informasi yang menarik seperti slide Power Point, video, dan leaflet, serta kegiatan kuis interaktif meningkatkan pemahaman remaja, selain itu usia dan akses informasi dari sumber yang kredibel seperti tenaga kesehatan juga memainkan peran penting dalam peningkatan pengetahuan ini.

Kata Kunci: Pengetahuan, Gaya Hidup, Infertilitas, Remaja Putri

ABSTRACT

Infertility in women is influenced by various risk factors, primarily stemming from uncontrolled lifestyle habits established during adolescence. Lifestyle is a way of living that affects well-being and health, including reproductive health. Adolescent girls experiencing obesity and overnutrition often engage in low physical activity, increasing the risk of future infertility. This community service activity aimed to enhance knowledge about a healthy lifestyle to prevent infertility among adolescent girls in Leminggir Village, Mojosari Subdistrict, Mojokerto Regency. The activity employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population included all adolescent girls in Leminggir Village, selected through purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected using a validated and reliable questionnaire, and the results were analyzed with a paired t-test to determine differences in knowledge before and after health education intervention. The

findings showed a significant effect of health education on knowledge of lifestyle for infertility prevention, with a p-value (0.001) < α (0.05). Engaging information media such as PowerPoint slides, videos, and leaflets, combined with interactive quizzes, enhanced understanding among participants. Additionally, age and access to credible information sources, such as healthcare professionals, played a crucial role in improving knowledge.

Keywords: Knowledge, Lifestyle, Infertility, Adolescent Girls

LATAR BELAKANG

Infertilitas merupakan masalah kesehatan reproduksi yang semakin mendapat perhatian di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Infertilitas dapat mempengaruhi kualitas hidup individu dan pasangan, serta memiliki dampak psikologis, sosial, dan ekonomi yang signifikan. Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah ini adalah remaja putri, yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan dan memulai perencanaan kehidupan berkeluarga. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai pencegahan infertilitas seharusnya dimulai sejak masa remaja. Pencegahan dapat dilakukan dengan mengetahui sedini mungkin faktor risiko, terutama gaya hidup yang dapat mempengaruhi kesuburan, untuk menjaga kesehatan reproduksi di masa depan.

Pengetahuan remaja dalam infertilitas berhubungan dengan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi. Pengetahuan remaja di Indonesia terutama di wilayah Jawa Timur masih dibawah target nasional. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah tahun (2023) di wilayah Jawa Timur menunjukkan sebagian besar remaja belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai kesehatan reproduksi. Hal ini terbukti dari nilai indeks yang belum mencapai 50,0.

Upaya dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang infertilitas diyakini akan berdampak positif pada kesadaran mereka mengenai faktor risiko, serta memudahkan mereka untuk mencari bantuan medis tepat waktu. Health education mengenai kesehatan reproduksi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan individu mengenai infertilitas (Mahey et al., 2018). Health Education tentang pencegahan infertilitas pada remaja meliputi faktor risiko infertilitas, terutama dalam hal mencegah obesitas, serta menekankan pentingnya menjaga gaya hidup sehat. Hal ini mencakup pengendalian pola makan, menjaga asupan makanan yang seimbang, dan berkomitmen pada rutinitas olahraga atau aktivitas fisik yang dapat membantu membakar energi.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis mengambil judul “Peningkatan Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Infertilitas Pada Remaja Putri Di Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto”

METODE

Pengabdian ini dilaksanakan Pada Tanggal 01 September 2024 di Balai Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto Propinsi Jawa Timur. Adapun Jumlah Peserta sebanyak 81 Remaja Putri dengan menggunakan Purposive Sampling. Intervensi berupa edukasi kesehatan menggunakan media audio-visual (slide PPT dan video) serta leaflet sebagai bahan pendukung. Edukasi berlangsung selama 70 menit, terdiri dari sesi penyuluhan, diskusi, dan sesi tanya jawab yang diakhiri dengan kuis interaktif untuk mengevaluasi pemahaman.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi untuk mengukur peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat dan pencegahan infertilitas. Analisis data menggunakan uji paired t-test untuk mengetahui signifikansi perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Data awal menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar siswi (59%) memiliki pengetahuan yang cukup, sementara 14% memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah edukasi, terdapat peningkatan signifikan, dengan 93% siswi mencapai kategori pengetahuan baik, sedangkan hanya 7% yang memiliki pengetahuan cukup.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan di Desa Leminggir Kec Mojosari Kab Mojokerto

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gaya Hidup Sehat

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Kurang	11	14	0	0
Cukup	48	59	6	7
Baik	22	27	75	93
Total	81	100	81	100

Tabel 1 menunjukkan pengetahuan setelah diberikan Edukasi dari 81 responden didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 75 orang (93%) memiliki pengetahuan baik, 6 orang (7%) memiliki pengetahuan cukup, dan Tidak ada (0%) yang memiliki pengetahuan kurang. Rerata pengetahuan remaja putri sebelum diberikan Edukasi adalah sebesar 64% dan sesudah diberikan Edukasi sebesar 94%. Sehingga perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan health education adalah 30%. Hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan SPSS versi 27.0 dengan simple paired t-test didapatkan nilai $p < 0.001$, sehingga dapat disimpulkan ada Peningkatan Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Infertilitas Pada Remaja Putri Di Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto.

Menurut Ridwan (2021) pengetahuan merupakan hasil dari proses memperoleh informasi, yang mengubah ketidaktahuan menjadi pemahaman, serta ketidakmampuan menjadi kemampuan. Proses ini melibatkan berbagai metode dan konsep, baik melalui pendidikan maupun pengalaman. Ciri utama dari pengetahuan adalah kemampuan untuk mengingat informasi yang diperoleh, baik dari pengalaman, pembelajaran, maupun dari informasi yang diterima dari orang lain.

Pemberian Edukasi merupakan proses pembelajaran yang dinamis dan tersusun dengan metode yang jelas. Proses ini bertujuan untuk mengubah perilaku dengan meningkatkan kemampuan, memperluas informasi, dan mengubah sikap mengenai peningkatan gaya hidup yang lebih sehat. Perubahan yang diharapkan dari pendidikan kesehatan dapat diterapkan pada tingkat individu maupun masyarakat, serta dalam pelaksanaan program-program kesehatan (Nurmala et al., 2018). Menurut Efendi dalam Prabu (2022) Faktor-faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu Edukasi meliputi faktor materi, faktor lingkungan, faktor sarana media, dan faktor kondisi individu. Faktor kondisi individu merupakan subjek belajar mencakup

berbagai kondisi fisiologis dan psikologis yang memengaruhi proses pembelajaran. Kondisi fisiologis termasuk keadaan sensorik seperti kemampuan mendengar dan melihat. Sementara itu, kondisi psikologis mencakup faktor-faktor seperti kecerdasan, kemampuan mengamati, daya tangkap, ingatan, motivasi, dan aspek-aspek lain yang relevan.

Berdasarkan fakta dan teori yang ada, terlihat bahwa Pemberian Edukasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto tentang Gaya Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Infertilitas Pada Remaja. Setelah diberikan Edukasi, terjadi peningkatan signifikan dalam jumlah remaja putri yang memiliki pengetahuan baik, dari 27% menjadi 93%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka, sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku melalui peningkatan keterampilan, pengetahuan, dan perubahan sikap (Nurmala et al., 2018).

Peningkatan pengetahuan ini didukung oleh penggunaan berbagai metode penyampaian materi, seperti penggunaan media audiovisual (slide PPT dan video) dan leaflet yang berisi informasi tentang infertilitas, faktor-faktor risiko yang berkaitan dengan gaya hidup, dan gaya hidup yang dapat dilakukan untuk mencegah infertilitas di masa mendatang. Aktivitas interaktif seperti kuis berhadiah juga membantu meningkatkan pemahaman siswi. Namun, masih ada 6 orang (7%) yang memiliki pengetahuan cukup setelah pemberian materi. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya perhatian saat penyampaian materi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun Pemberian edukasi efektif secara umum, ada faktor-faktor lain seperti tingkat perhatian dan keterlibatan peserta yang juga mempengaruhi hasilnya. Dengan mengetahui perilaku Gaya Hidup Sehat Yang Baik, diharapkan remaja putri dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebarkan pengetahuan yang didapatkan kepada teman-teman dan masyarakat sekitarnya. Oleh karena itu, pelaksanaan health education yang efektif memerlukan materi yang jelas dan alat bantu media yang menarik untuk memastikan informasi dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh semua peserta.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Program edukasi kesehatan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai gaya hidup sehat untuk pencegahan infertilitas. Dengan nilai $p < 0,001$, terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi Kesehatan

Saran

Disarankan agar institusi pendidikan dan institusi Kesehatan terus mengadakan program edukatif yang serupa secara rutin untuk memperkuat pemahaman Remaja Putri tentang pentingnya gaya hidup sehat. Bagi Remaja Putri, diharapkan mereka dapat mengimplementasikan gaya hidup sehat dalam keseharian dan menyebarkan pengetahuan yang telah didapatkan kepada teman sebaya serta keluarga

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bidan Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melaksanakan program ini. Terima kasih juga kepada para Remaja Putri di Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, M., Ibad, M., Masyarakat, K., & Nahdlatul Ulama Surabaya, U. (2023). Gambaran Indeks Pengetahuan Dan Perilaku Kesehatan Reproduksi Remaja Di Indonesia Tahun 2019. 1(3), 46–54. <https://doi.org/10.55606/anestesi.v1i2.322>
- Mahey, R., Gupta, M., Kandpal, S., Malhotra, N., Vanamail, P., Singh, N., & Kriplani, A. (2018). Fertility awareness and knowledge among Indian women attending an infertility clinic: A cross-sectional study. BMC Women's Health, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0669-y>
- Ridwan, M., Sukri, A., & Syukri, A. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya Analytical Studies On The Meaning Of

Knowledge And Science And Its Types And Sources. Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin, 04(01), 31–54.
<http://www.journal.geutheeinstitute.com>.

Prabu, S., Farid, A., Budhi, S. N., & Penulis, R. (2022). Promosi Dan Pendidikan Kesehatan Di Masyarakat (Strategi Dan Tahapannya). PT Global Eksekutif Teknologi. www.globaleksekuatifteknologi.co.id

Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., & Yulia Anhar, V. (2018). Promosi Kesehatan. Airlangga University Press.