Sustainable Society Journal Vol.1 No.2 (2026):44-50
Received 28 August 2026; Revised 16 September 2026, Accepted 29 September 2026
e-ISSN: 3124-9345

Mindful Midst: Reproductive Health Education and Positive Behavior among Adolescents at Al Islam Junior High School, Semarang

Dewi Elliana[1]*, Sri Mularsih[2], Titik Kurniawati[3]

[1,2,3]Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Agung Putra, Semarang, Indonesia
**dewielliana@apu.ac.id*

ABSTRAK

Remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang memerlukan pemahaman memadai tentang kesehatan reproduksi dan penguatan perilaku positif. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) "Mindful Midst: Cerdas Berperilaku, Sehat Bereproduksi melalui Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Penguatan Perilaku Positif pada Remaja di SMP Al Islam Kota Semarang" bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan reproduksi serta membangun kesadaran untuk menerapkan perilaku sehat dan bertanggung jawab. Kegiatan dirancang untuk melibatkan 40 siswa melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan kuis edukatif. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test dengan instrumen 20 pertanyaan. Berdasarkan simulasi hasil evaluasi, nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 62,5 menjadi 84,0, atau naik sebesar 21,5 poin. Proporsi siswa dalam kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 75%, sedangkan kategori kurang menurun dari 25% menjadi 0%. Hasil simulasi tersebut menunjukkan potensi edukasi interaktif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi. Program ini diharapkan mendukung pembentukan perilaku positif, pemahaman batasan diri, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Pengukuran aktual diperlukan untuk memastikan besarnya perubahan dan menilai efektivitas program.

Kata Kunci: Mindful Midst; kesehatan reproduksi; remaja; perilaku positif; edukasi kesehatan.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pada masa ini, remaja mulai membangun identitas diri, mengembangkan hubungan sosial, serta menghadapi berbagai pengaruh dari lingkungan keluarga, teman sebaya, dan media digital. Kondisi tersebut menjadikan edukasi kesehatan reproduksi dan penguatan perilaku positif sebagai kebutuhan penting dalam mendukung tumbuh kembang remaja yang sehat dan bertanggung jawab.

Kurangnya pemahaman mengenai perubahan pubertas, kebersihan organ reproduksi, pergaulan sehat, batasan diri, dan pengambilan keputusan dapat menyebabkan remaja kesulitan mengenali perilaku berisiko. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan reproduksi perlu diberikan secara tepat, komunikatif, sesuai usia, serta memperhatikan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Sekolah menjadi salah satu lingkungan strategis untuk memberikan edukasi karena dapat menjangkau remaja secara terstruktur dan mendukung pembentukan perilaku sehat.

SMP Al Islam Kota Semarang dipilih sebagai lokasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan mempertimbangkan pentingnya penguatan literasi kesehatan reproduksi pada usia sekolah. Program *Mindful Midst: Cerdas Berperilaku, Sehat Bereproduksi* dikembangkan sebagai pendekatan edukasi yang mengintegrasikan peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi, kesadaran terhadap diri sendiri, kemampuan menetapkan batasan diri, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Pendekatan edukasi interaktif diharapkan dapat mendorong peserta didik untuk tidak hanya memahami informasi kesehatan, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan PkM ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai kesehatan reproduksi serta memperkuat perilaku positif dalam pergaulan. Kontribusi yang diharapkan meliputi tersedianya edukasi kesehatan reproduksi yang sesuai dengan kebutuhan remaja, meningkatnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran kesehatan, serta terbentuknya peluang kerja sama berkelanjutan antara institusi pendidikan tinggi dan sekolah dalam mendukung kesehatan remaja.

METODE

1. Desain kegiatan

Kegiatan ini dirancang sebagai program edukasi kesehatan berbasis sekolah dengan pendekatan partisipatif. Pelaksanaan kegiatan meliputi sosialisasi, penyampaian materi, diskusi interaktif, latihan pengambilan keputusan, serta evaluasi pengetahuan peserta. Evaluasi dirancang menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah edukasi (*pre-test* dan *post-test*) untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswa.

2. Peserta program

Sasaran kegiatan adalah siswa SMP Al Islam Kota Semarang. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 40 siswa. Jumlah dan karakteristik peserta akhir disesuaikan dengan daftar hadir aktual serta persetujuan pihak sekolah. Kegiatan dilaksanakan dengan koordinasi bersama pihak sekolah dan menggunakan bahasa yang sesuai dengan tingkat perkembangan remaja.

3. Tahapan pelaksanaan

a. Persiapan dan koordinasi

Tim pengabdian berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal, sasaran, kebutuhan materi, tempat kegiatan, dan mekanisme pelaksanaan. Tim juga menyiapkan media edukasi, instrumen evaluasi, serta pembagian tugas pelaksana.

b. Sosialisasi dan pre-test

Peserta memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan rangkaian kegiatan. Selanjutnya, dilakukan pre-test untuk mengidentifikasi pengetahuan awal siswa tentang kesehatan reproduksi dan perilaku positif.

c. Edukasi interaktif

Penyampaian materi meliputi perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas, kebersihan organ reproduksi, pergaulan sehat, batasan diri, perlindungan diri dari tekanan teman sebaya, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Materi disampaikan melalui presentasi, diskusi, tanya jawab, dan contoh kasus yang relevan dengan kehidupan siswa.

d. Penguatan perilaku positif

Peserta diajak mendiskusikan situasi sehari-hari yang berkaitan dengan pergaulan, penghormatan terhadap diri sendiri dan orang lain, kemampuan mengatakan tidak terhadap ajakan yang tidak aman, serta cara mencari bantuan dari orang dewasa tepercaya. Kegiatan dilaksanakan secara edukatif, tidak menghakimi, dan menghormati privasi peserta.

e. Post-test dan evaluasi

Setelah edukasi, peserta mengerjakan post-test dengan instrumen yang sama atau setara dengan pre-test. Tim melakukan rekapitulasi nilai, mengamati partisipasi siswa, serta mengumpulkan umpan balik mengenai materi dan pelaksanaan kegiatan.

f. Pelaporan dan tindak lanjut

Hasil evaluasi digunakan untuk menyusun laporan kegiatan dan rekomendasi bagi sekolah. Tindak lanjut dapat berupa penguatan materi melalui guru, konselor sekolah, tenaga kesehatan, atau kegiatan edukasi lanjutan.

4. Alat dan bahan

Alat dan bahan yang dipersiapkan meliputi laptop, proyektor, presentasi edukasi, lembar pre-test dan post-test, alat tulis, lembar evaluasi, serta media diskusi berbasis kasus. Apabila tersedia, media tambahan dapat berupa poster atau leaflet mengenai pubertas, kebersihan organ reproduksi, dan pergaulan sehat.

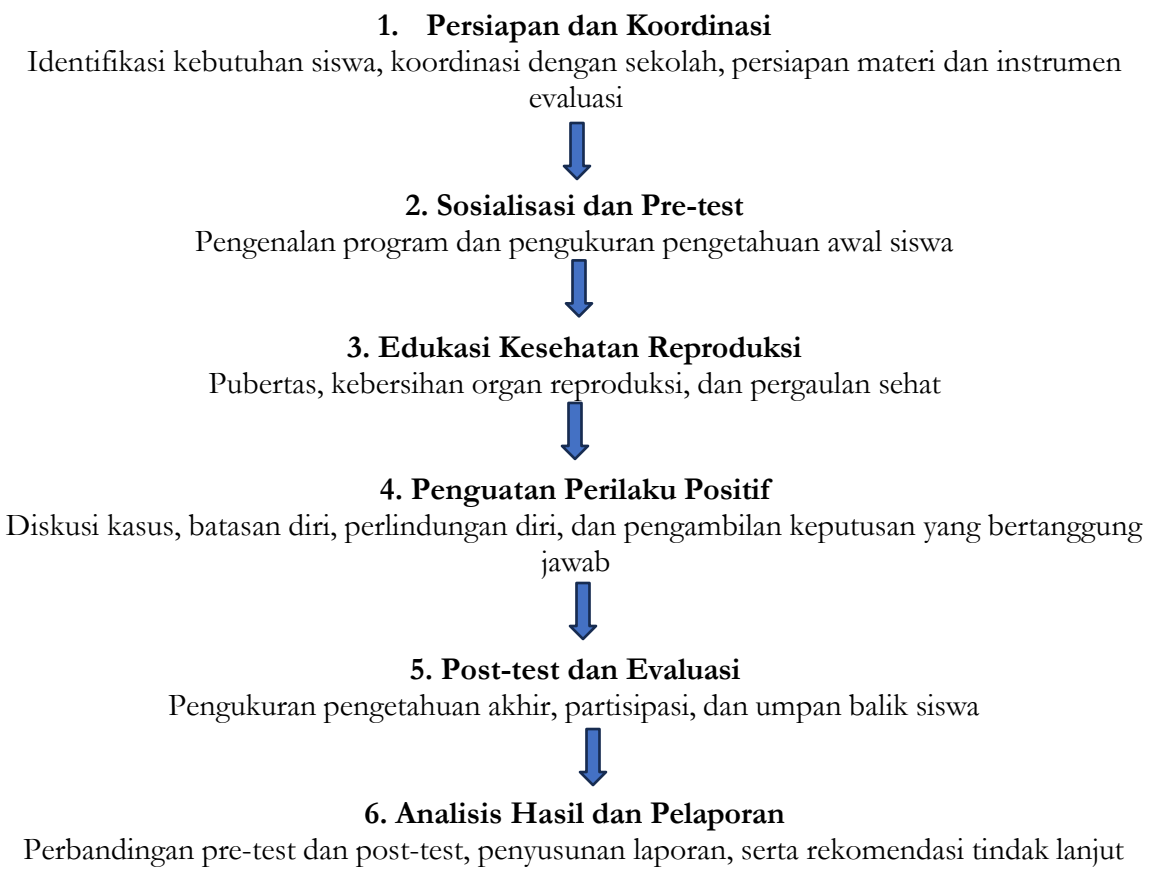
5. Teknik evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui beberapa indikator berikut:

a. **Pengetahuan:** perubahan nilai rata-rata pre-test dan post-test.
b. **Partisipasi:** keterlibatan siswa dalam diskusi dan tanya jawab.
c. **Penerimaan program:** tanggapan peserta terhadap materi dan metode edukasi.
d. **Keterlaksanaan:** kesesuaian kegiatan dengan jadwal dan tahapan yang direncanakan.

Nilai pengetahuan dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar dibandingkan dengan jumlah pertanyaan, kemudian dikonversi ke skala 0–100. Perubahan nilai rata-rata dihitung dengan mengurangkan nilai rata-rata pre-test dari nilai rata-rata post-test. Jika data individual tersedia, analisis berpasangan dapat digunakan untuk menilai perubahan skor secara statistik. Penilaian pengetahuan tidak secara langsung dianggap sebagai bukti perubahan perilaku jangka panjang.

Gambar 1. Diagram Alir Pelaksanaan Kegiatan PkM



HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan kegiatan

Program *Mindful Midst: Cerdas Berperilaku, Sehat Bereproduksi* dirancang untuk memberikan edukasi kesehatan reproduksi yang komunikatif dan sesuai dengan kebutuhan remaja sekolah menengah pertama. Kegiatan meliputi pengenalan program, pengukuran pengetahuan awal, penyampaian materi, diskusi berbasis kasus, dan evaluasi setelah edukasi.

Dalam, kegiatan ini melibatkan 40 siswa. Materi difokuskan pada pemahaman pubertas, kebersihan organ reproduksi, pergaulan sehat, batasan diri, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Diskusi dan tanya jawab digunakan untuk mendorong peserta aktif menyampaikan pertanyaan dan memahami penerapan informasi dalam kehidupan sehari-hari.







2. Hasil evaluasi pengetahuan

Sebagai ilustrasi penyajian hasil, berikut digunakan data simulasi yang belum berasal dari pengukuran aktual.

Tabel 1. Perbandingan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

Indikator	Pre-test	Post-test
Jumlah peserta	40	40
Nilai rata-rata	62,5	84,0
Nilai minimum dan maksimum	Belum tersedia	Belum tersedia
Perubahan rata-rata	—	+21,5 poin

Berdasarkan data simulasi, nilai rata-rata pengetahuan meningkat sebesar 21,5 poin setelah edukasi. Peningkatan tersebut menggambarkan potensi program dalam membantu siswa memahami materi kesehatan reproduksi dan perilaku positif.

Tabel 2. Distribusi Kategori Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan Reproduksi

Kategori	Pre-test	Post-test
Baik (76–100)	8 siswa (20%)	30 siswa (75%)
Cukup (56–75)	22 siswa (55%)	10 siswa (25%)
Kurang (di bawah 56)	10 siswa (25%)	0 siswa (0%)
Total	**40 siswa (100%)**	**40 siswa (100%)**

Berdasarkan Tabel 2, distribusi kategori pengetahuan siswa menunjukkan perubahan antara sebelum dan sesudah edukasi kesehatan reproduksi melalui program Mindful Midst. Pada pre-test, sebagian besar siswa berada dalam kategori pengetahuan cukup, yaitu 22 siswa (55%), sedangkan 8 siswa (20%) berada dalam kategori baik dan 10 siswa (25%) berada dalam kategori kurang. Setelah edukasi, jumlah siswa dalam kategori baik meningkat menjadi 30 siswa (75%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 10 siswa (25%) dan tidak terdapat siswa dalam kategori kurang.

Perubahan distribusi tersebut menggambarkan potensi edukasi interaktif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan reproduksi dan perilaku positif. Penyampaian materi melalui diskusi, tanya jawab, dan contoh kasus dapat membantu siswa memahami informasi serta menghubungkannya dengan situasi sehari-hari

3. Pembahasan

Pendekatan edukasi interaktif dalam program *Mindful Midst* memiliki potensi untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran kesehatan reproduksi. Penyampaian materi yang dipadukan dengan diskusi, tanya jawab, dan contoh kasus memungkinkan siswa menghubungkan informasi kesehatan dengan situasi yang mungkin mereka hadapi di lingkungan sekolah maupun pergaulan sehari-hari.

Materi mengenai pubertas dan kebersihan organ reproduksi penting untuk membantu remaja memahami perubahan tubuh secara wajar dan menjaga kesehatan diri. Sementara itu, materi pergaulan sehat, batasan diri, dan pengambilan keputusan bertanggung jawab ditujukan untuk memperkuat keterampilan sosial serta kemampuan mengenali situasi yang berpotensi membahayakan diri. Pembelajaran yang tidak menghakimi juga dapat mendukung terciptanya suasana yang aman bagi siswa untuk bertanya dan memperoleh informasi yang benar.

Peningkatan skor pre-test dan post-test terkonfirmasi melalui data aktual, hasil tersebut dapat menjadi indikator awal keberhasilan program dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan tidak otomatis membuktikan perubahan sikap atau perilaku. Pengukuran lanjutan diperlukan untuk mengetahui apakah pemahaman yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan program juga dipengaruhi oleh kesesuaian materi dengan usia peserta, kemampuan fasilitator, dukungan sekolah, ketersediaan waktu, dan partisipasi siswa. Hambatan yang perlu diantisipasi meliputi keterbatasan waktu, rasa malu ketika membahas kesehatan reproduksi, perbedaan pengetahuan awal, serta keterbatasan kesempatan untuk melakukan pemantauan setelah kegiatan. Strategi yang dapat diterapkan adalah menggunakan bahasa yang sesuai usia, menyediakan sesi tanya jawab yang nyaman, menjaga kerahasiaan pertanyaan pribadi, dan melibatkan guru atau tenaga kesehatan dalam tindak lanjut.

Secara keseluruhan, program ini berpotensi menjadi bentuk kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah untuk memperkuat literasi kesehatan reproduksi remaja. Data pelaksanaan dan evaluasi aktual diperlukan agar kesimpulan mengenai keberhasilan program dapat disampaikan secara objektif dan dapat dipertanggungjawabkan.

KESIMPULAN

Program *Mindful Midst: Cerdas Berperilaku, Sehat Bereproduksi* dirancang sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi dan memperkuat perilaku positif pada siswa SMP Al Islam Kota Semarang. Program mengintegrasikan edukasi mengenai pubertas, kebersihan organ reproduksi, pergaulan sehat, batasan diri, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab melalui metode partisipatif. Evaluasi menggunakan pre-test dan post-test dapat membantu mengukur perubahan pengetahuan peserta, sedangkan observasi partisipasi dan umpan balik dapat digunakan untuk menilai keterlaksanaan kegiatan.

Untuk keberlanjutan program, disarankan adanya edukasi berkala, penguatan peran guru dan tenaga kesehatan, penyediaan media informasi yang sesuai usia, serta evaluasi lanjutan untuk menilai penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Kolaborasi berkelanjutan antara sekolah dan institusi pendidikan tinggi diharapkan dapat mendukung terbentuknya remaja yang memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi yang memadai, mampu menjaga diri, dan bertanggung jawab dalam pergaulan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Kepala Sekolah SMP Al Islam Semarang yang sudah memberikan waktu kepada kami sehingga acara pengabdian ini bisa berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil kesehatan Indonesia tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI; 2022.

World Health Organization. Adolescent health. Geneva: World Health Organization; 2021.

World Health Organization. Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents. Geneva: WHO; 2020.

UNICEF. The State of the World's Children 2021: On My Mind—Promoting Mental Health Among Children and Adolescents. New York: UNICEF; 2021.

Dahl RE, Allen NB, Wilbrecht L, Suleiman AB. Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. Nature. 2018;554(7693):441-450.

Zoogman S, Goldberg SB, Hoyt WT, Miller L. Mindfulness interventions with youth: a meta-analysis. Mindfulness. 2021;12(3):709-725.

Santrock JW. Adolescence. 17th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2021.