

## **Optimalisasi Kesehatan Jiwa Remaja melalui Psikoedukasi Kesehatan Reproduksi pada Anak Panti di Rumoh Seujahtera Aneuk Nanggroe**

**Afni Yan Syah<sup>1</sup>, Riska Amalia<sup>2</sup>, Cut Rahmiati<sup>3</sup>, Juliana<sup>4</sup>, Lisa Fitriani<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh, Indonesia

<sup>5</sup> Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Indonesia

Received : 22 Mei 2026, Revised : 29 Mei 2026, Published : 5 Juni 2026

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Afni Yan Syah

**E-mail:** [afniyansyah88@gmail.com](mailto:afniyansyah88@gmail.com)

### **Abstrak**

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan biologis, psikologis, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental, termasuk dalam menghadapi perubahan kesehatan reproduksi. Keterbatasan informasi kesehatan reproduksi pada remaja, khususnya di lingkungan panti asuhan, berpotensi menimbulkan miskonsepsi, kecemasan, dan rendahnya kesiapan menghadapi masa pubertas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan optimalisasi kesehatan jiwa remaja melalui psikoedukasi kesehatan reproduksi pada anak panti di Rumoh Seujahtera Aneuk Nanggroe (RSAN). Metode kegiatan menggunakan pendekatan psikoedukasi berbasis keperawatan jiwa melalui ceramah, diskusi interaktif, pembagian leaflet, serta evaluasi pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 April 2026 dengan peserta remaja yang mengikuti sebanyak 21 orang. Materi yang diberikan meliputi perubahan pubertas, kesehatan reproduksi, personal hygiene, kesehatan mental remaja, serta strategi adaptasi terhadap perubahan perkembangan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi psikoedukasi, ditandai dengan meningkatnya kategori pengetahuan baik pada hasil post-test. Selain itu, peserta menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Psikoedukasi kesehatan reproduksi berbasis keperawatan jiwa efektif meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi dan kesehatan mental sebagai upaya promotif dan preventif di lingkungan panti asuhan.

**Kata kunci** - kesehatan reproduksi, psikoedukasi, remaja

### **Abstract**

Adolescence is a developmental stage characterized by biological, psychological, emotional, and social changes that may affect mental health, including challenges related to reproductive health. Limited access to reproductive health information among adolescents, particularly those living in orphanages, may lead to misconceptions, anxiety, and inadequate preparedness in facing puberty. This community service program aimed to improve adolescents' knowledge and optimize mental health through reproductive health psychoeducation at Rumoh Seujahtera Aneuk Nanggroe (RSAN). The intervention employed a psychiatric nursing-based psychoeducational approach through lectures, interactive discussions, leaflet distribution, and pre-test and post-test evaluations. The activity was conducted on April 7, 2026, involving 21 adolescent participants. The educational materials covered puberty changes, reproductive health, personal hygiene, adolescent mental health, and adaptive coping strategies for developmental changes. The evaluation results demonstrated an increase in participants' knowledge following the psychoeducational intervention, as indicated by improved post-test outcomes. Participants also showed active engagement throughout the activity. Reproductive health psychoeducation based on psychiatric nursing was found to be effective in enhancing adolescents' understanding of reproductive and mental health as a promotive and preventive effort within the orphanage setting.

**Keywords** - reproductive health, psychoeducation, adolescents

**How To Cite :** Syah, A. Y., Amalia, R., Rahmiati, C., Juliana, J., & Fitriani, L. (2026). Optimalisasi Kesehatan Jiwa Remaja melalui Psikoedukasi Kesehatan Reproduksi pada Anak Panti di Rumoh Seujahtera Aneuk Nanggroe . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(11), 570–575. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v2i11.304>  
**Copyright** ©2026 Afni Yan Syah, Riska Amalia, Cut Rahmiati, Juliana Juliana, Lisa Fitriani

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, emosional, dan sosial secara signifikan sehingga memengaruhi pembentukan identitas, perilaku, dan kesehatan mental individu (World Health Organization, 2024). Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan, termasuk perubahan sistem reproduksi yang dapat memunculkan rasa ingin tahu, kebingungan, dan kecemasan apabila tidak didukung informasi kesehatan reproduksi yang memadai (Sawyer et al., 2018). Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dapat meningkatkan risiko perilaku berisiko, gangguan emosional, serta masalah kesehatan jiwa yang berdampak pada kualitas hidup remaja (Williams, 2025).

Kesehatan reproduksi remaja tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga mencakup aspek mental dan sosial dalam proses reproduksi (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Pendidikan kesehatan reproduksi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai perubahan pubertas, kebersihan organ reproduksi, pencegahan perilaku seksual berisiko, serta pembentukan perilaku hidup sehat (Seimahuira et al., 2025). Namun, isu kesehatan reproduksi masih sering dianggap sensitif sehingga banyak remaja memperoleh informasi dari teman sebaya maupun media sosial yang belum tentu akurat dan berpotensi menimbulkan miskonsepsi (Widman et al., 2018).

Kondisi kerentanan remaja menjadi lebih kompleks pada anak yang tinggal di panti asuhan karena keterbatasan dukungan keluarga, pengalaman hidup yang berbeda, serta kebutuhan adaptasi terhadap lingkungan sosial yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis dan emosional (Magna & Valentina, 2024). Remaja yang tinggal di panti asuhan juga memiliki risiko mengalami hambatan regulasi emosi, rendahnya dukungan emosional, serta kesulitan penyesuaian diri apabila kebutuhan perkembangan mental tidak terpenuhi secara optimal (Aziz & Rahmatullah, 2023). Selain itu, keterbatasan akses terhadap edukasi kesehatan reproduksi menyebabkan remaja di lingkungan panti sering memperoleh informasi yang belum sesuai dengan kebutuhan perkembangan usianya (Hayon et al., 2023).

Rumoh Seujahtera Aneuk Nanggroe (RSAN) merupakan lembaga sosial yang memberikan pelayanan pengasuhan bagi anak dan remaja di Aceh dengan latar belakang sosial yang beragam. Berdasarkan hasil observasi awal tim pengabdian dan wawancara dengan Kepala RSAN pada tanggal 2 April 2026, ditemukan bahwa sebagian remaja di RSAN belum memahami secara optimal mengenai perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas, menjaga kesehatan reproduksi, serta kaitan kesehatan reproduksi dengan kesehatan mental. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan yang terintegrasi dengan pendekatan keperawatan jiwa agar remaja mampu memahami perubahan yang terjadi pada dirinya secara sehat dan adaptif (Stuart, 2021).

Psikoedukasi merupakan salah satu pendekatan keperawatan jiwa yang efektif untuk meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis melalui pemberian informasi, penguatan *coping mechanism*, dan peningkatan kemampuan pemecahan masalah (Townsend & Morgan, 2017). Psikoedukasi memungkinkan remaja memperoleh pengetahuan yang benar mengenai kesehatan reproduksi sekaligus memperoleh dukungan emosional dalam menghadapi perubahan perkembangan yang dialami (Videbeck, 2020). Intervensi psikoedukasi mampu meningkatkan *self-awareness*, membantu regulasi emosi, mengurangi kecemasan, serta memperkuat kesehatan mental remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan psikososial (Lam & Lam, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Afni Yan Syah menunjukkan bahwa intervensi psikologis

memiliki efektivitas dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Pendekatan terapi berbasis ekspresi emosional terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dengan membantu individu mengenali, mengelola, dan menyalurkan emosi secara adaptif (Syah & Dewiyuliana, 2023). Selain itu, intervensi relaksasi psikologis juga efektif dalam menurunkan tingkat stres melalui peningkatan kontrol emosi, ketenangan mental, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis (Syah & Delianti, 2024). Temuan tersebut memperkuat bahwa pendekatan psikologis dalam keperawatan jiwa dapat menjadi strategi promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan mental remaja, termasuk melalui pemberian psikoedukasi pada kelompok remaja rentan (Lam & Lam, 2023). Psikoedukasi kesehatan reproduksi diketahui dapat membantu remaja memahami perubahan pubertas, menjaga personal hygiene, meningkatkan kesadaran kesehatan mental, dan memperkuat kemampuan pengambilan keputusan yang sehat terkait kesehatan reproduksi (Widman et al., 2018). Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat berupa optimalisasi kesehatan jiwa remaja melalui Psikoedukasi kesehatan reproduksi pada anak panti di Rumoh Seujahtera Aneuk Nanggroe penting dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan, kesehatan mental, serta kemampuan adaptasi remaja terhadap perubahan perkembangan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan optimalisasi kesehatan jiwa remaja melalui psikoedukasi kesehatan reproduksi pada anak panti di RSAN.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 7 April 2026 di Rumoh Seujahtera Aneuk Nanggroe dengan sasaran remaja panti asuhan. Jumlah remaja di RSAN sebanyak 43 orang, namun peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 21 remaja dengan rentang usia 13–17 tahun. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan optimalisasi kesehatan jiwa remaja melalui psikoedukasi kesehatan reproduksi.

Metode yang digunakan adalah psikoedukasi berbasis keperawatan jiwa melalui ceramah, diskusi interaktif, pembagian leaflet, serta evaluasi pre-test dan post-test. Materi yang diberikan meliputi perubahan pubertas, kesehatan reproduksi, *personal hygiene*, kesehatan mental remaja, dan cara menghadapi perubahan perkembangan secara sehat (Townsend & Morgan, 2017). Diskusi interaktif dilakukan untuk memberi kesempatan peserta bertanya dan berbagi pengalaman terkait perubahan fisik maupun emosional selama masa remaja sehingga meningkatkan pemahaman dan regulasi emosi peserta (Videbeck, 2020).

Kegiatan berlangsung selama 50 menit yang terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak RSAN, observasi awal, wawancara dengan Kepala RSAN pada tanggal 2 April 2026, penyusunan materi, serta persiapan leaflet dan instrumen evaluasi. Tahap pelaksanaan diawali dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta, dilanjutkan penyampaian materi melalui ceramah dan diskusi, kemudian pembagian leaflet edukatif. Pada akhir kegiatan dilakukan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* serta mengamati partisipasi peserta selama kegiatan. Indikator keberhasilan ditunjukkan melalui peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan reproduksi dan kesehatan jiwa remaja setelah diberikan psikoedukasi.

**Tabel 1.**  
Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan	Kegiatan	Waktu
Persiapan	Koordinasi, observasi, penyusunan materi	2–6 April 2026
Pelaksanaan	Pre-test, ceramah, diskusi, leaflet	7 April 2026
Evaluasi	Post-test dan evaluasi kegiatan	7 April 2026

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Optimalisasi Kesehatan Jiwa Remaja melalui Psikoedukasi Kesehatan Reproduksi pada Anak Panti di Rumoh Seujahtera Aneuk Nanggroe (RSAN) dilaksanakan pada tanggal 7 April 2026 dan diikuti oleh 21 remaja dengan rentang usia 13–17 tahun. Kegiatan berlangsung selama 50 menit melalui metode ceramah, diskusi interaktif, pembagian leaflet, serta evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Materi yang diberikan meliputi perubahan pubertas, kesehatan reproduksi remaja, personal hygiene, kesehatan mental, serta cara menghadapi perubahan perkembangan secara sehat dan adaptif.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta terkait kesehatan reproduksi dan kesehatan jiwa remaja. Hasil observasi menunjukkan sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman terbatas mengenai perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas, menjaga kebersihan organ reproduksi, serta hubungan kesehatan reproduksi dengan kesehatan mental. Setelah dilakukan psikoedukasi, peserta tampak lebih aktif berdiskusi dan menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang diberikan.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman sehingga peserta lebih terbuka dalam menyampaikan pengalaman maupun pertanyaan terkait perubahan fisik dan emosional selama masa remaja. Diskusi interaktif membantu peserta memahami bahwa perubahan selama masa pubertas merupakan proses perkembangan normal yang perlu disikapi secara positif. Penggunaan leaflet sebagai media edukasi juga membantu peserta memahami kembali materi yang telah disampaikan dan dapat digunakan sebagai sumber informasi mandiri setelah kegiatan berlangsung.

Selama pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa kendala yang dihadapi, di antaranya masih adanya rasa malu dan keterbatasan keterbukaan sebagian peserta dalam membahas isu kesehatan reproduksi karena topik tersebut dianggap sensitif. Selain itu, perbedaan tingkat pemahaman peserta menyebabkan penyampaian materi perlu dilakukan dengan bahasa yang lebih sederhana dan interaktif agar mudah dipahami oleh seluruh peserta. Keterbatasan waktu pelaksanaan juga menjadi tantangan karena diskusi berlangsung cukup aktif sehingga tidak semua pertanyaan peserta dapat dibahas secara mendalam. Namun demikian, kendala tersebut dapat diatasi melalui pendekatan komunikatif, pemberian kesempatan bertanya secara terbuka, serta penggunaan media leaflet sebagai penguatan materi setelah kegiatan selesai.

Meskipun terdapat beberapa kendala, peserta menunjukkan antusiasme yang baik selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari meningkatnya partisipasi peserta saat diskusi dan kemampuan menjawab pertanyaan pada sesi evaluasi, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dan kesehatan jiwa remaja setelah diberikan intervensi psikoedukasi.



**Gambar 1.**  
Psikoedukasi Kesehatan Reproduksi

**Tabel 2.**  
Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	5 (23,8%)	16 (76,2%)
Cukup	10 (47,6%)	4 (19,2%)
Kurang	6 (28,6%)	1 (4,76%)
<b>Jumlah</b>	<b>21 (100%)</b>	<b>21 (100%)</b>

Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan psikoedukasi kesehatan reproduksi. Pada pre-test, mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan cukup (47,6%), sedangkan setelah intervensi pada post-test, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan baik (76,2%). Selain itu, ditemukan satu peserta dengan kategori pengetahuan kurang setelah kegiatan berlangsung. Hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi kesehatan reproduksi efektif meningkatkan pemahaman remaja mengenai perubahan pubertas, kesehatan reproduksi, dan kesehatan jiwa.

Peningkatan pengetahuan peserta terjadi karena penyampaian informasi dilakukan secara komunikatif dan sesuai dengan karakteristik usia remaja. Psikoedukasi memungkinkan remaja memperoleh informasi yang benar mengenai perubahan pubertas, menjaga kesehatan reproduksi, serta memahami hubungan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental (Lam & Lam, 2023). Pendekatan ini juga membantu meningkatkan *self-awareness* dan kemampuan remaja dalam menghadapi perubahan psikososial secara lebih adaptif (Videbeck, 2020).

Temuan kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afni Yan Syah yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola respons emosional dan menurunkan kecemasan maupun stres pada kelompok remaja dan dewasa muda (Syah & Delianti, 2024; Syah & Dewiyuliana, 2023). Selain itu, edukasi kesehatan reproduksi berbasis psikoedukasi diketahui efektif dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku hidup sehat, kemampuan pengambilan keputusan, serta kesiapan remaja dalam menghadapi perubahan fisik dan psikososial pada masa perkembangan (Goldfarb & Lieberman, 2021).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman remaja di RSAN mengenai kesehatan reproduksi dan kesehatan jiwa. Partisipasi aktif peserta selama diskusi dan peningkatan hasil *post-test* menunjukkan bahwa psikoedukasi kesehatan reproduksi dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan panti asuhan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui psikoedukasi kesehatan reproduksi pada remaja di Rumoh Seujahtera Aneuk Nanggroe berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan kesehatan jiwa. Psikoedukasi yang diberikan melalui ceramah, diskusi, dan media edukasi membantu remaja memahami perubahan pubertas, menjaga *personal hygiene*, serta meningkatkan kesadaran dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis secara sehat dan adaptif. Pendekatan keperawatan jiwa melalui psikoedukasi juga mendukung peningkatan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa perkembangan. Dengan demikian, psikoedukasi kesehatan reproduksi dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung optimalisasi kesehatan jiwa remaja di lingkungan panti asuhan.

Kegiatan serupa disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan dengan materi yang lebih komprehensif serta melibatkan pengasuh atau pendamping panti agar penguatan edukasi kesehatan reproduksi dan kesehatan jiwa dapat dilakukan secara konsisten. Selain itu, pada penulisan artikel

pengabdian selanjutnya disarankan untuk menggunakan evaluasi yang lebih terukur, seperti analisis perubahan skor *pre-test* dan *post-test*, penambahan media edukasi interaktif, serta dokumentasi hasil kegiatan yang lebih sistematis guna memperkuat kualitas luaran ilmiah dan publikasi jurnal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh, khususnya Direktur Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh atas dukungan, arahan, dan fasilitasi sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Rumoh Seujahtera Aneuk Nanggroe yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, sehingga proses psikoedukasi kesehatan reproduksi pada remaja dapat berjalan dengan lancar. Penghargaan juga diberikan kepada seluruh remaja peserta yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. N., & Rahmatullah, A. S. (2023). Maintaining Mental Health through the Role of Self-Compassion for Adolescents in Orphanages. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(03), 300–310.
- Goldfarb, E. S., & Lieberman, L. D. (2021). Three decades of research: The case for comprehensive sex education. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 13–27.
- Hayon, K. S., Tira, D. S., & Sir, A. (2023). Description of the Personal Hygiene of Women Adolescent in the At-Tin Orphanage. *Lontar: Journal of Community Health*, 5(1), 457–464.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil kesehatan indonesia 2022*.
- Lam, L. T., & Lam, M. K. (2023). Child and adolescent mental well-being intervention programme: A systematic review of randomised controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1106816.
- Mangna, N. K. K., & Valentina, T. D. (2024). Ketahanan Remaja di Panti Asuhan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 8(1), 78–92.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228.
- Seimahuira, T. N., KM, M., Unitly, A. J. A., Latuheru, G., Jotlely, H., Sos, S., Nindatu, M., & Kes, M. (2025). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. PT Penerbit Qriset Indonesia.
- Stuart, G. W. (2021). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing (11th ed)* (11th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Syah, A. Y., & Delianti, N. (2024). *Efektivitas terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah*.
- Syah, A. Y., & Dewiyuliana, D. (2023). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Levels in Teenage Bullying Victims. *Media Keperawatan Indonesia*, 6(3), 175–183.
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2017). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice*. FA Davis.
- Videbeck, S. (2020). Psychiatric/mental health nursing. In *Nursing Clinics of North America* (Vol. 21, Issue 3). <https://doi.org/10.3928/0279-3695-19870801-16>
- Widman, L., Nesi, J., Kamke, K., Choukas-Bradley, S., & Stewart, J. L. (2018). Technology-based interventions to reduce sexually transmitted infections and unintended pregnancy among youth. *Journal of Adolescent Health*, 62(6), 651–660.
- Williams, J. (2025). Adolescent development. *Children's Rights and Children's Development: An Integrated Approach*, 189–216.
- World Health Organization. (2024). *Promoting adolescent well-being*. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/promoting-adolescent-well-being>