

PEMBERDAYAAN REMAJA PUTRI MELALUI SOSIALISASI KESEHATAN REPRODUKSI DAN AKTIVITAS JASMANI DI BANJAR DINAS BUKIAN

Ni Luh Putu Spyranawati¹, I Made Satyawan², Ni Putu Dwi Sucita Dartini³, Made Agus Wijaya⁴, I Ketut Iwan Swadesi⁵, I Komang Sukarata Adnyana⁶, Gede Berata⁷, I Kadek Yogi Suardana⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FOK, Undiksha.

Email: putu.spyanawati@undiksha.ac.id, made.satyawan@undiksha.ac.id, sucita.dartini@undiksha.ac.id, agus.wijaya@undiksha.ac.id, iwan.swadesi@undiksha.ac.id, sukarata.adnyana@undiksha.ac.id, gede.berata@student.undiksha.ac.id, yogi.suardana@student.undiksha.ac.id

ABSTRACT

Adolescent girls face various health challenges in supporting optimal growth. The lack of accurate information regarding how to maintain reproductive health and fulfill physical activity will affect optimal development and growth. This community service activity aims to (1) Provide comprehensive and easy-to-understand information about reproductive health to adolescent girls, (2) Motivate and facilitate the active participation of adolescent girls in various forms of safe and enjoyable physical activities. The methods used are lectures, discussions, mentoring, and follow-up results. Based on the results of the data analysis obtained, it shows that 88.3% of participants stated that the activity was effective and 11.7% stated that the activity was quite effective both from the material presented, the implementation, the facilities provided and the instructor's ability in delivering the material. Based on these results, it can be concluded that the socialization carried out was effective in increasing participants' knowledge, motivation and understanding of reproductive health and safe physical activities and their ability to implement them in their daily lives.

Keywords: Socialization, Reproductive Health, Physical Activity, Adolescent Girls

ABSTRAK

Remaja putri menghadapi berbagai tantangan kesehatan dalam mendukung pertumbuhan optimal. Kurangnya informasi yang akurat mengenai cara pemeliharaan kesehatan reproduksi dan pemenuhan aktivitas fisik akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan yang optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk (1) Memberikan informasi yang komprehensif dan mudah dipahami mengenai kesehatan reproduksi kepada remaja putri, (2) Memotivasi dan memfasilitasi partisipasi aktif remaja putri dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani yang aman dan menyenangkan. Adapun metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, pendampingan, dan tindak lanjut hasil. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa 88,3% peserta menyatakan kegiatan berjalan efektif dan 11,7 % menyatakan kegiatan berjalan cukup efektif baik dari materi yang disampaikan, penyelenggaraan, sarana yang disediakan dan kemampuan instruktur dalam memberikan materi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sosialisasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, motivasi dan pemahaman peserta terhadap kesehatan reproduksi dan aktivitas jasmani yang aman serta mampu mengimplementasikannya pada kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Sosialisasi, Kesehatan Reproduksi, Aktivitas Jasmani, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang unik dan krusial dalam siklus kehidupan manusia. Pada fase ini, terjadi berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Kesehatan wanita, khususnya remaja putri, menjadi perhatian penting mengingat peran mereka di masa depan sebagai generasi penerus bangsa. Investasi pada kesehatan remaja putri bukan hanya berdampak pada kualitas hidup individu saat ini, tetapi juga akan memengaruhi kesehatan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

Remaja putri secara khusus menghadapi berbagai tantangan kesehatan, mulai dari perubahan hormonal, kebutuhan gizi khusus, hingga pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung pertumbuhan optimal. Aktivitas jasmani yang cukup dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan reproduksi, kebugaran jasmani, hingga kesehatan mental (Bull et al., 2020; Chaput et al., 2020; Okely, Kontsevaya, Ng, & Abdeta, 2021). Kurangnya informasi yang akurat dan kebiasaan hidup yang kurang sehat dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti anemia, gangguan menstruasi, obesitas, hingga masalah kesehatan mental. Selain itu, rendahnya tingkat aktivitas jasmani di kalangan remaja putri juga menjadi perhatian serius, mengingat manfaatnya yang besar bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup.

Namun, dalam kenyataannya, banyak remaja putri yang kurang mendapatkan informasi yang memadai

mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi remaja dengan tingkat aktivitas fisik rendah di Indonesia mencapai lebih dari 33% (Kemenkes RI, 2022). Hal ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan kesadaran dan edukasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat sejak usia dini.

Wilayah Banjar Dinas Bukian, sebagai bagian dari komunitas yang lebih luas, juga tidak terlepas dari tantangan terkait kesehatan remaja putri. Observasi awal menunjukkan adanya potensi kurangnya akses terhadap informasi kesehatan yang komprehensif dan kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas jasmani secara teratur di kalangan remaja putri di wilayah ini. Faktor sosial budaya, keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga, serta kurangnya program sosialisasi yang terarah dapat menjadi beberapa penyebab kondisi ini. Sosialisasi terkait pentingnya keseimbangan hidup dengan aktivitas jasmani menjadi penting untuk diberikan kepada remaja putri agar mereka dapat mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan dan meningkatkan kualitas generasi muda di wilayah Banjar Dinas Bukian.

Remaja putri merupakan kelompok usia yang berada dalam masa transisi penting dari anak-anak menuju dewasa. Perubahan biologis dan psikologis yang mereka alami menuntut perhatian khusus, khususnya dalam hal kesehatan fisik, gizi, dan gaya hidup aktif. Kurangnya

pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan pada masa ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup di masa mendatang (Azamti, Fitrhiana, & Andrayani, 2018; Sujianti, 2018)

Selain aspek fisik, edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan kebersihan diri juga menjadi tantangan tersendiri. Di lingkungan yang masih kental dengan budaya patriarki atau tabu dalam membicarakan isu-isu kesehatan reproduksi, remaja putri cenderung mendapatkan informasi dari sumber yang tidak valid atau bahkan tidak mendapatkannya sama sekali (Widyastuti, Nugraheni, Miko Wahyono, & Yovsyah, 2021). Hal ini berpotensi menimbulkan perilaku berisiko, baik dalam hal kesehatan maupun perkembangan psikososial. Melihat kondisi ini, diperlukan intervensi yang bersifat edukatif dan partisipatif guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri di Banjar Dinas Bukian. Sosialisasi yang dirancang dengan pendekatan komunikatif, berbasis budaya lokal, dan dikombinasikan dengan praktik langsung aktivitas jasmani diyakini dapat memberikan dampak positif dan berkelanjutan bagi para peserta kegiatan.

METODE

Adapun metode yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat Penerapan Ipteks ini adalah dengan metode ceramah, diskusi dan pendampingan. Sebagai narasumber dalam pelaksanaan ini adalah dosen dan instruktur kompeten dibidangnya yaitu tim *Days for Girls Australia* (*Ms Leola D. Gilliland*), Bapak Dr. I Gede Suwiwa,

S.Pd., M.Pd., dan Luh Ita Mahendrayani, S.Ft., M.Fis. Materi yang diberikan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari: 1) Ceramah, yaitu metode yang digunakan untuk menyampaikan materi tentang Kesehatan reproduksi yang meliputi: pemahaman dasar Kesehatan reproduksi, masa pubertas dan perubahan fisik-psikologis, kesehatan mental dan reproduksi, pola hidup sehat untuk reproduksi, risiko dan pencegahan masalah Kesehatan reproduksi termasuk sanitasi yang baik saat menstruasi. Materi berikutnya yaitu aktivitas jasmani untuk remaja putri yang meliputi: pentingnya aktivitas jasmani, jenis aktivitas jasmani yang dianjurkan, durasi dan intensitas latihan, serta praktik aktivitas jasmani yang sesuai konsep BBT. Beberapa metode yang digunakan dalam pelatihan adalah 1) Ceramah dan tanya jawab; 2) Praktik, yaitu metode yang digunakan untuk memperdalam wawasan remaja putri dan ibu-ibu PKK mengenai materi diatas; 3) Pendampingan, yaitu metode yang digunakan untuk menerapkan materi pada peserta pelatihan, di bawah bimbingan dosen pelaksana atau fasilitator pengabdian; 4) Pengukuran hasil, yaitu metode yang digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan program pelatihan dengan test serta mengevaluasi hasil yang telah dikerjakan oleh peserta; dan 5) Tindak lanjut hasil, yaitu metode yang digunakan untuk menelaah hasil implementasi baik keberhasilan maupun kekurangannya, serta menindak lanjuti untuk pengembangan berikutnya, dengan pembimbingan dan konsultasi dosen/fasilitator.

Untuk menganalisis data digunakan rumus perhitungan dari (Akbar, Sukmawati, & Katsirin, 2024) yaitu:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka Persentase

f = Frekuensi atau jumlah nilai

N =Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

Berdasarkan kesimpulan hasil analisis persentase, maka hasil tersebut dibandingkan dengan tabel kriteria penilaian pada tabel berikut:

Tabel 1. Kategori penilaian

Persentase	Keterangan
81 – 100 %	Sangat Efektif
61 – 80%	Efektif
41 – 60%	Cukup Efektif
21 – 40%	Tidak Efektif
<21 %	Sangat Tidak Efektif

HASIL

Dalam pelaksanaan sosialisasi ada beberapa hal yang dirancang sehingga perlu adanya persiapan pelaksanaan dan pelaksanaan itu sendiri.

1. Persiapan Pelaksanaan

Persiapan sosialisasi kesehatan reproduksi dan aktivitas jasmani bagi remaja putri di Wilayah Banjar Dinas Bukian, dimulai dari persiapan dan koordinasi pelaksana dengan pihak yang terkait yaitu Kelian Banjar Dinas Bukian yang selanjutnya mengkoordinasikan peserta sebanyak 60 orang yang terdiri dari 45 orang remaja putri dan sebanyak 15 orang kader PKK serta menyiapkan tempat kegiatan. Pelaksana menyiapkan narasumber dan materi kegiatan serta instrument keberhasilan kegiatan.

2. Pelaksanaan Pelatihan

Sesuai dengan rencana yang telah dirancang kegiatan sosialisasi kesehatan reproduksi dan aktivitas jasmani bagi remaja putri di Wilayah Banjar Dinas

Bukian, dilakukan secara luring pada hari Jumat, tanggal 30 Mei 2025, pukul 09.00 wita-16.00 wita bertempat di Banjar Dinas Bukian, Desa Nongan, Kecamatan Rendang.

Kegiatan diawali dengan pembukaan kegiatan pada pukul 09.00 wita sampai pukul 09.30 wita yang dihadiri oleh kepala desa Nongan, Kelian banjar Dinas Bukian, Babinsa dan dibuka oleh Bapak Wakil Dekan III FOK. Selanjutnya pukul 09.30 sampai dengan pukul 12.00 dilanjutkan dengan dengan pemaparan materi oleh narasumber Ibu Luh Ita Mahendrayani, S.Ft., M.Fis. dan tim *Days for Girls Australia (Ms Leola D. Gilliland)*, dengan materi Kesehatan reproduksi yang meliputi: pemahaman dasar Kesehatan reproduksi, masa pubertas dan perubahan fisik-psikologis, kesehatan mental dan reproduksi, pola hidup sehat untuk reproduksi, resiko dan pencegahan masalah Kesehatan

reproduksi termasuk sanitasi yang baik saat menstruasi.

Acara diistirahatkan selama 30 menit dan pada pukul 12.30 wita samapi 16.00 dilanjutkan oleh narasumber Bapak Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., dengan pemaparan materi tentang aktivitas jasmani untuk remaja putri yang meliputi: pentingnya aktivitas jasmani, jenis aktivitas jasmani yang dianjurkan, durasi dan intensitas latihan, serta praktik aktivitas jasmani yang sesuai konsep BBTT. Kegiatan ditutup pada pukul 16.00 dengan pembagian *starter kit* dari tim *Days for Girls Australia* yang didalamnya berisikan paket sanitasi dan menstruasi yang ramah lingkungan serta pengisian angket evaluasi pelaksanaan kegiatan. Berikut adalah dokumentasi kegiatan:



Gambar 01. Pembukaan kegiatan oleh
WD 3 FOK



Gambar 02. Kegiatan P2M



Gambar 03. Pelaksanaan kegiatan



Gambar 03. Penutupan

3. Hasil Pelaksanaan Kegiatan.

Data hasil pelatihan diperoleh data melalui pengumpulan data berupa 4 aspek penilaian terhadap pelaksanaan pengabdian dan keseluruhan terdapat 20 sub aspek yang diberikan kepada 60 orang peserta sosialisasi didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis Data Angket Kepuasan Peserta Terhadap Kegiatan

No	Materi	Penyelenggaraan	Sarana	Kemampuan	Keterangan
				Instruktur	
	37				
1	orang	41 orang	39 orang	40 orang	Sangat efektif
	18				
2	orang	18 orang	19 orang	17 orang	Efektif
3	5 orang	1 orang	2 orang	3 orang	Cukup efektif
4	0	0	0	0	Tidak efektif
					Sangat tidak efektif
5	0	0	0	0	efektif

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa kepuasan peserta sosialisasi yang diikuti oleh 60 orang remaja putri dan kader PKK Banjar Dinas Bukian diperoleh nilai persentase berdasarkan aspek penilaian materi sebanyak 37 orang menyatakan sangat efektif, 18 orang efektif dan 5 orang cukup efektif. Dilihat dari aspek penyelenggaraan sebanyak 41 orang menyatakan sangat efektif, 18 orang efektif,

dan 1 orang cukup efektif. Dari aspek sarana 39 orang menyatakan sangat efektif, 19 orang efektif dan 2 orang cukup efektif. Sedangkan dari kemampuan instruktur 40 orang menyatakan sangat efektif, 17 orang efektif dan 3 orang kurang efektif.

Secara klasikal dapat analisis data kepuasan peserta sosialisasi sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Data Klasikal

No	Jumlah	Persentase	Keterangan
	Keseluruhan		
1	0	0	Sangat efektif
2	53	88,30%	Efektif
3	7	11,70%	Cukup efektif
4	0	0	Tidak efektif
5	0	0	Sangat tidak efektif

Berdasarkan Tabel 3 disimpulkan bahwa secara klasikal analisis data kepuasan peserta sosialisasi yaitu 88,3% menyatakan efektif dan 11,7% cukup efektif.

Peserta sangat antusias dan memberikan berbagai masukan, yaitu:

1. Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini agar dilakukan secara berkesinambungan.

2. Materi yang diberikan agar tidak terlalu cepat.

3. Karena terdapat narasumber dari luar negeri yang berbahasa Inggris agar power poin yang diberikan tetap menggunakan Bahasa Indonesia.

Pada kegiatan terakhir sekaligus di evaluasi hasil penugasan dan kegiatan peserta. Hasil analisis data didapatkan evaluasi dari kehadiran dan keseriusan

peserta mencapai 100%. Hasil diskusi menunjukkan keantusiasan peserta dalam kegiatan pelatihan. Pada hari pelatihan kehadiran peserta 100% yaitu 60 orang peserta.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan evaluasi pelaksanaan kegiatan seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dengan penuh perhatian dan bersungguh-sungguh. Hal ini terlihat dari daftar hadir peserta dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan selalu berada di tempat dan mengikuti dengan sungguh-sungguh. Berpartisipasi aktif dalam pelatihan dengan menanggapi, bertanya, memberikan pengalaman-pengalaman yang telah mereka lakukan atau alami sebelumnya serta menyampaikan kendala-kendala yang dialami dan bersama-sama mencari solusi. Peserta pelatihan 100% hadir dibuktikan dengan lembar absensi. Pertanyaan dan bahan yang didiskusikan meliputi bagaimana cara menjaga alat reproduksi yang baik dan benar, serta bagaimana aktivitas jasmani bagi anak remaja putri untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan yang baik dan benar. Pertanyaan ini dijawab dengan sangat lugas dan disertai contoh-contoh nyata oleh narasumber.

Pemahaman tentang pendidikan reproduksi pada remaja perlu disesuaikan dengan perkembangannya, terutama pada usia remaja dimana rasa ingin tahu cenderung tinggi, maka diperlukan edukasi dengan metode yang dapat diterima oleh remaja salah satunya dengan diajak diskusi (Dungga & Ihsan, 2023; Fatkhiah, Masturoh, & Atmoko, 2020). Menjaga kesehatan organ reproduksi terutama sejak

masa remaja adalah waktu terbaik untuk membangun kebiasaan baik menjaga kebersihan, yang bisa menjadi aset dalam jangka panjang dan hal ini juga bisa menghindari remaja melakukan hal-hal yang tidak diinginkan misalnya penyimpangan perilaku seksual (Wardiyah et al., 2022). Selain itu diharapkan peran orangtua bagi remaja agar bisa menjadi teman diskusi agar setiap permasalahan yang dihadapi oleh remaja dapat diselesaikan dengan baik dan orang tua bisa menjadi tempat curhat, tempat bertanya bagi remaja dengan jiwa yang masih belum stabil terutama dalam pengambilan Keputusan (Ingrit et al., 2022).

Berikutnya ada pula yang bertanya tentang peranan aktivitas jasmani bagi perkembangan dan kesehatan reproduksi. Untuk pertanyaan ini narasumber mengajak peserta untuk praktik beberapa jenis gerakan yang mampu merangsang pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang maksimal terutama saat menstruasi. Dengan berolahraga teratur aliran darah menjadi lancar sehingga rasa nyeri saat menstruasi menjadi berkurang (Cintiani & Sangadji, 2020; Hanum & Nuriyanah, 2016). Aktivitas fisik yang benar dan dilakukan dengan teratur serta asupan gizi yang seimbang juga dapat mengatasi anemia pada remaja putri (Rimbawati & Muniroh, 2019). Bahkan dengan melakukan aktivitas olahraga dapat mengurangi gejala premenstrual syndrome yaitu perasaan mudah sedih dan menurunnya harapan hidup sekitar 29,6% (Hamidiyah, 2020; Nainar, Sari, & Hikmah, 2021). Aktivitas olahraga yang terstruktur dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dengan aturan tertentu dapat ditunjukkan guna

meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani.

Di akhir kegiatan peserta dibagikan starter kit yang berisi alat sanitasi dan alat-alat kebersihan organ vital saat menstruasi dari bahan alami dan ramah lingkungan. Peserta juga dibagikan lembar angket kepuasan terhadap teori yang telah diberikan. Dari 60 orang peserta sosialisasi 88,3% menyatakan bahwa kegiatan ini efektif, serta 11,7% menyatakan cukup efektif. Maka dapat disimpulkan bahwa sosialisasi kesehatan reproduksi dan aktivitas jasmani bagi remaja putri efektif dalam menambah pemahaman dan pengetahuan peserta.

Sosialisasi ini terbukti efektif dengan menunjukkan beberapa kesimpulan penting berdasarkan praktik terbaik (**best practice**) dan keberhasilan yang dicapai dalam kegiatan tersebut yaitu 1) Sosialisasi ini berhasil memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada peserta mengenai kesehatan reproduksi. Mereka lebih paham cara menjaga dan merawat alat-alat reproduksi terutama saat menstruasi. 2) Penerapan aktivitas jasmani dalam peranannya membatu pertumbuhan dan perkembangan optimal dari remaja putri dilakukan dalam situasi nyata sesuai dengan kebutuhan peserta terutama remaja putri. 3) Sosialisasi ini menekankan pentingnya menjaga Kesehatan reproduksi dan tetap melakukan aktivitas jasmani serta menjaga sanitasi selama masa menstruasi. 4) sosialisasi ini mencakup perawatan organ reproduksi baik melalui aktivitas jasmani maupun kebersihan serta mempergunakan alat-alat sanitasi yang ramah lingkungan.

Meski banyak keberhasilan yang dicapai, beberapa tantangan seperti keterbatasan waktu dan biaya, keterbatasan Bahasa, karena narasumber berbahasa

Inggris. Namun, pendampingan berkelanjutan dan kolaborasi peserta dan narasumber dalam berbagi pengalaman praktik terbaik menjadi solusi efektif untuk mengatasi hambatan ini. Sosialisasi ini membantu peserta untuk lebih menghargai diri dan lingkungan dengan merawat tubuh dan lingkungan selalu bersih dan menerapkan pola hidup sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk (1) Memberikan informasi yang komprehensif dan mudah dipahami mengenai kesehatan reproduksi kepada remaja putri di Banjar Dinas Bukian. (2) Memotivasi dan memfasilitasi partisipasi aktif remaja putri dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani yang aman dan menyenangkan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui angket yang diisi oleh peserta menunjukkan bahwa 88,3% peserta menyatakan kegiatan berjalan efektif dan 11,7 % menyatakan kegiatan berjalan cukup efektif baik dari materi yang disampaikan, penyelenggaraan, sarana yang disediakan dan kemampuan instruktur dalam memberikan materi. 100% peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sosialisasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, motivasi dan pemahaman peserta terhadap kesehatan reproduksi dan aktivitas jasmani yang aman serta mampu mengimplementasikannya pada kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*,

- I(3).
<https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Azamti, B. N. A., Fitrhiana, D., & Andrayani, N. (2018). Hubungan Usia Dan Paritas Ibu Dengan Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) Di Ruang Bersalin RSUD Praya Lombok Tengah. *Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(1).
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, Vol. 54.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol. 17. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Cintiani, D., & Sangadji, I. (2020). Hubungan Aktivitas Olahraga, Dan Asupan Nutrisi Dengan Kejadian Disminore Pada Reamaja Putri Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya Provinsi Jawa Barat Tahun 2017. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 10(2).
<https://doi.org/10.52643/jbik.v10i2.1066>
- Dungga, E. F., & Ihsan, M. (2023). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society*, 2(3).
<https://doi.org/10.37905/phar.soc.v2i3.21146>
- Fatkhiyah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1).
<https://doi.org/10.24903/jam.v4i1.776>
- Hamidiyah, A. (2020). HUBUNGAN ASUPAN NUTRISI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(1).
<https://doi.org/10.36341/jomis.v4i1.1091>
- Hanum, S. M. F., & Nuriyanah, T. E. (2016). Dismenorea Dan Olahraga Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 1 Taman. *Rakernas Aipkema*.
- Ingrit, B. L., Rumerung, C. L., Nugroho, D. Y., Situmorang, K., Yoche A, M. M., & Manik, M. J. (2022). PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5.
<https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v5i0.1461>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Nainar, A. A. A., Sari, J., & Hikmah, H. (2021). Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 2.
<https://doi.org/10.31000/sinamu.v2i0.3572>
- Okely, A. D., Kontsevaya, A., Ng, J., & Abdeta, C. (2021). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. *Sports Medicine and Health Science*, Vol. 3.
<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001>

- Rimbawati, Y., & Muniroh, M. (2019). HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA, STATUS GIZI DAN ANEMIA DENGAN KEJADIAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.235>
- Sujianti. (2018). Hubungan Usia Ibu dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di RSUD Cilacap. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, 11(1).
- Wardiyah, A., Aryanti, L., Marliyana, M., Oktaliana, O., Khoirudin, P., & Dea, M. A. (2022). Penyuluhan kesehatan pentingnya menjaga kesehatan alat reproduksi. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(1). <https://doi.org/10.56922/phc.v2i1.172>
- Widyastuti, N. N., Nugraheni, W. P., Miko Wahyono, T. Y., & Yovsyah, Y. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Kejadian Tuberculosis Paru Pada Anak Usia 1-5 Tahun Di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(2). <https://doi.org/10.22435/hsr.v24i2.3793>