

Health-Based Pre-Marital Education for Adolescent Reproductive Health and Family Readiness: Edukasi Kesehatan Pra-Nikah Berbasis Kesehatan untuk Kesiapan Reproduksi Remaja dan Kesiapan Berkeluarga

Dzulqarnain Andira

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

dzulqarnainandira@umsida.ac.id

General Background: Adolescent reproductive health is a critical determinant of future family well-being and national human capital quality. Adolescents are prepared with critical information by pre-marital health education to make thoughtful judgments about their physical, mental, and social preparedness for marriage. **Context:** In many Indonesian communities, teenagers are increasingly exposed to hazardous activities, but there is still little access to organized, evidence-based health education prior to marriage. Targeted interventions are necessary for high school pupils, who are in a transitional age group, to close this knowledge difference. There is a knowledge gap since there aren't many community-based educational initiatives that have specifically concentrated on providing senior high school students in the Porong, Sidoarjo region with thorough pre-marital health education—which covers Islamic viewpoints, mental readiness, and reproductive health. **Goals:** This community service endeavor sought to raise teenagers' awareness of premarital health readiness, including reproductive health, risk prevention, and family preparedness, within the framework of Islamic values. **Results:** The activity, which involved interactive lectures and discussions with 12th-grade students from SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong, enhanced participants' understanding of reproductive health, consciousness of the dangers of pre-marital sexual behavior, and awareness of the value of physical, mental, and social preparation prior to marriage. This program is unique in that it combines thorough pre-marital health education with Islamic ethical principles in a community service program at the high school level. It specifically addresses the medical, psychological, and spiritual aspects of family preparation. **Implications:** The findings indicate that health-based pre-marital education can serve as a promotive and preventive approach in adolescent populations to support healthier family formation and reduce reproductive health risks.

Highlights:

- Twelfth-grade participants demonstrated greater understanding of reproductive risks and responsible decision-making.
- Interactive lectures and open discussions addressed physical, psychological, social, and spiritual dimensions.
- Learners valued practical guidance on examinations, peer pressure, schooling, careers, and marriage planning.

Keywords: Pre-Marital Health, Adolescent Reproductive Health, Family Readiness, Community Service, Islamic Values, Health Education

Pendahuluan

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu pilar penting dalam pembangunan sumber daya manusia berkualitas. Masa remaja adalah periode transisi kritis yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang signifikan [1], [2]. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tantangan, termasuk paparan informasi yang belum tentu akurat, tekanan teman sebaya, dan risiko perilaku berisiko yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi dan kesejahteraan psikososial mereka [3], [4].

Pre-marital health education atau edukasi kesehatan pra-nikah merupakan upaya strategis untuk mempersiapkan individu sebelum menikah agar siap secara fisik, psikologis, reproduksi, dan sosial untuk membangun keluarga sehat [5], [6]. Edukasi pra-nikah terbukti meningkatkan kesiapan remaja, mencegah kehamilan berisiko, dan mengurangi penularan penyakit menular seksual [7], [8]. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menerima edukasi kesehatan reproduksi komprehensif memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik dan perilaku yang lebih bertanggung jawab dibandingkan mereka yang tidak mendapatkannya [3], [9].

Di wilayah Porong, Kabupaten Sidoarjo, siswa SMA kelas 12 berada pada tahap akhir pendidikan menengah dan menghadapi masa transisi menuju dewasa, termasuk potensi pernikahan dini di beberapa komunitas. Namun, keterbatasan akses yang masih kurang terhadap edukasi kesehatan pra-nikah yang terstruktur dan berbasis bukti ilmiah. Meningkatkan pemahaman siswa tentang kesiapan pra-nikah dari aspek kesehatan reproduksi, pencegahan risiko, dan kesiapan mental, serta mengintegrasikannya dengan nilai-nilai Islam sebagai landasan moral dan spiritual ini tujuan dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat.

Metode

Edukasi kesehatan pra-nikah dengan pendekatan ceramah interaktif dan diskusi terbuka ini bentuk dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat tersebut. Kegiatan ini memiliki tema yaitu "Menyiapkan Generasi Sehat, Keluarga Berkualitas, dan Masa Depan Gemilang" diselenggarakan pada tanggal 1 April 2026, pukul 09.00–10.30 WIB, di Aula SMA Kemala Bhayangkari 3, Pusdik Shabara, Porong, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur.

Pemilihan target sasaran ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas 12 berada pada fase transisi menuju kedewasaan dan berpotensi menghadapi keputusan terkait pernikahan dalam waktu dekat. Target dalam kegiatan ini berjumlah puluhan siswa kelas 12 SMA Bhayangkari 3 Porong

Ada Sembilan pokok bahasan didalam materi yang akan di sampaikan sebagai berikut:

1. Konsep Dasar Pemahaman Kesehatan Pra-Nikah terdiri dari Pengertian dan urgensi persiapan fisik, psikologis, reproduksi, dan sosial sebelum menikah.
2. Kesehatan Reproduksi Remaja terdiri dari Perubahan pubertas, anatomi organ reproduksi, dan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.
3. Risiko Perilaku Seksual Pranikah akan mengakibatkan Dampak medis (kehamilan tidak diinginkan, PMS, aborsi tidak aman), psikologis (depresi, rasa bersalah, trauma), dan sosial (putus sekolah, stigma).
4. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Remaja yaitu Pendekatan *Health Belief Model* (HBM) mencakup kurangnya pengetahuan, pengaruh teman sebaya, media sosial, dan persepsi "tidak berisiko".
5. Persiapan Kesehatan Pra-Nikah meliputi Pemeriksaan kesehatan (golongan darah, skrining penyakit menular, status gizi), persiapan kehamilan sehat (nutrisi, kesehatan ibu, pencegahan stunting), dan kesehatan mental (kematangan emosi, komunikasi, manajemen konflik).
6. Pentingnya edukasi dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan mencegah perilaku berisiko merupakan peran penting dari Edukasi Kesehatan
7. Perspektif Islam tentang Kesehatan Pra-Nikah adalah Pernikahan sebagai ibadah, kewajiban menjaga diri (*iffah*), dan kesehatan sebagai amanah.
8. Pesan Motivasi yang dapat di sampaikan adalah "Sukses masa depan dimulai dari keputusan hari ini" dengan ajakan menjaga kesehatan, menghindari perilaku berisiko, fokus pendidikan dan karier, serta mempersiapkan diri sebelum menikah.
9. Penutup dan Promosi FK Umsida: Pengenalan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sebagai institusi yang mendidik dokter berkompeten, berbasis nilai Islam, dan fokus pada pencegahan penyakit.

Metode penyampaian dirancang komunikatif, interaktif, dan kontekstual dengan kehidupan sehari-hari remaja, sehingga peserta dapat dengan mudah memahami dan menerapkan materi yang diberikan.

Hasil dan Pembahasan

A. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan berlangsung dengan antusiasme tinggi dari peserta. Siswa kelas 12 SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong

aktif mengikuti sesi ceramah dan diskusi. Banyak pertanyaan diajukan terkait topik-topik yang dianggap sensitif namun penting, seperti bagaimana menolak tekanan teman sebaya untuk perilaku berisiko, kapan waktu yang tepat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan reproduksi, serta bagaimana mengenali tanda-tanda kesiapan mental untuk menikah.

B. Peningkatan Pemahaman Peserta

Materi edukasi menekankan bahwa kesehatan pra-nikah bukan hanya tentang pemeriksaan fisik, melainkan juga kesiapan psikologis, sosial, dan spiritual. Peserta menunjukkan pemahaman yang meningkat tentang:

1. Keterkaitan pola asuh orang tua dengan kesehatan reproduksi: Remaja yang dibesarkan dalam keluarga dengan komunikasi terbuka tentang kesehatan reproduksi cenderung memiliki perilaku yang lebih bertanggung jawab [1], [10].
2. Risiko perilaku seksual pranikah: Penelitian menunjukkan bahwa perilaku seksual berisiko pada remaja berhubungan dengan meningkatnya kejadian penyakit menular seksual dan masalah sosial kesehatan [4], [11].
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja: Sesuai dengan *Health Belief Model*, persepsi kerentanan, persepsi keparahan, dan isyarat untuk bertindak sangat memengaruhi keputusan remaja [3], [12].

C. Pentingnya Keterlibatan Kedua Orang Tua dan Nilai Spiritual

Kegiatan ini juga menekankan bahwa persiapan pernikahan yang sehat tidak hanya menjadi tanggung jawab calon pengantin perempuan, tetapi juga laki-laki. Dalam perspektif Islam, pernikahan adalah ibadah dan amanah yang memerlukan persiapan lahir dan batin. Menjaga diri (*iffah*), menjaga kesehatan tubuh, dan mempersiapkan keluarga *sakinah* adalah prinsip-prinsip fundamental yang harus dipahami sejak remaja [9], [13].

Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi yang diintegrasikan dengan nilai-nilai agama dan budaya lokal memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan pendekatan yang sekuler semata, karena menyentuh aspek moral dan spiritual remaja [8], [14].

D. Respon dan Dampak Langsung

Peserta menyampaikan apresiasi terhadap materi yang disampaikan karena:

1. Relevan dengan situasi dan tantangan yang mereka hadapi sebagai remaja.
2. Aplikatif dengan tips-tips praktis yang dapat diterapkan sehari-hari.
3. Membangun motivasi untuk fokus pada pendidikan dan karier serta mempersiapkan pernikahan di masa depan dengan lebih matang.

Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka baru menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan pra-nikah dan dampak jangka panjang dari keputusan yang diambil saat remaja.

E. Peluang Keberlanjutan

Kegiatan ini juga membuka peluang untuk:

1. Kolaborasi berkelanjutan antara FK Umsida dan SMA Kemala Bhayangkari 3 dalam program edukasi kesehatan remaja.
2. Pengembangan modul edukasi kesehatan pra-nikah yang dapat digunakan oleh sekolah-sekolah lain di Sidoarjo.
3. Pembentukan *peer educator* dikalangan siswa untuk menyebarkan informasi kesehatan reproduksi yang akurat dan berbasis bukti.

Simpulan

Edukasi kesehatan pra-nikah merupakan intervensi promotif dan preventif yang penting dalam meningkatkan kesiapan remaja untuk membangun keluarga sehat, khususnya bagi siswa SMA kelas 12 yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong menunjukkan bahwa remaja memiliki kebutuhan besar terhadap informasi kesehatan reproduksi yang relevan, aplikatif, dan berbasis bukti ilmiah, serta diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam sebagai landasan moral dan spiritual ini merupakan hasil kesimpulan yang dapat di ambil dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong

Melalui edukasi kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini, peserta diharapkan mampu:

1. Menjaga dan merawat kesehatan fisik dan reproduksi mereka.
2. Menghindari perilaku seksual pranikah berisiko yang dapat merugikan masa depan.

3. Mempersiapkan diri secara mental dan sosial sebelum memasuki jenjang pernikahan.
4. Menjadikan pernikahan sebagai ibadah dan amanah yang dipersiapkan dengan sebaik-baiknya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepala Sekolah dan jajaran SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan.
2. Para guru dan staf SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong atas dukungan teknis dan koordinasi kegiatan.
3. Seluruh siswa kelas 12 atas partisipasi dan antusiasme yang luar biasa.
4. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas dukungan institusional dan moral.
5. Seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

References

1. Adyani, K., et al., "Faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah pada remaja di Indonesia," *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 2, no. 4, Dec. 2024.
2. P. M. K. Aprilia, T. Rahayu, and S. Wahyuni, "Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap sikap dan perilaku seksual remaja," *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 3, no. 2, 2025.
3. I. Fitriwati and Meinarisa, "Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah pada remaja di MAN 1 Bungo," *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, vol. 6, no. 2, Sep. 2022.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2023.
5. K. Kustin and Y. Handayani, "Health belief model tentang upaya pencegahan perilaku seks bebas pada remaja," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 5, no. 3, May 2024.
6. S. Mahmud, et al., "Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap sikap remaja tentang seksual pranikah," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan (JIMPK)*, vol. 3, no. 5, 2023.
7. F. Mastorci, et al., "Adolescent health: A framework for developing an innovative personalized well-being index," *Frontiers in Pediatrics*, vol. 7, Art. no. 181, May 2020.
8. A. Niam, et al., "Analisa konsep pernikahan dini dalam perspektif hukum Islam, sosial," *Jurnal Ilmu Sosial dan Hukum*, vol. 4, no. 1, 2026.
9. Nur Anita, "Edukasi kesehatan reproduksi berbasis kearifan lokal: Upaya meningkatkan literasi remaja Desa Danau Usung," *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, vol. 4, no. 1, 2025.
10. A. A. Pradja, "Literature review: Hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja dengan perilaku seksual berisiko pada remaja," *Midwife Care Journal (MICARE)*, vol. 2, no. 1, 2025.
11. S. V. Putri, A. Andriyani, and N. Lusida, "Hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi dengan perilaku seksual remaja," *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, vol. 3, no. 3, Aug. 2025.
12. K. S. Rohana, "Pernikahan dini perspektif hukum Islam," *Jurnal Darussalam: Pemikiran Hukum Ketatanegaraan dan Perbandingan Mazhab*, vol. 3, no. 2, 2023.
13. L. H. Santoso and M. Sulistyowati, "Determinan perilaku seks pranikah remaja berdasarkan teori health belief model (HBM)," *Media Gizi Kesmas*, vol. 13, no. 2, pp. 810–815, 2024.
14. S. Sriwahyuni, A. Astuti, and I. Ismawati, "Efektivitas pendidikan kesehatan reproduksi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pencegahan HIV/AIDS pada remaja," *Holistik Jurnal Kesehatan*, vol. 20, no. 1, 2026.
15. World Health Organization, *Adolescent Health and Development: A Framework for Action*. Geneva: WHO Press, 2022.