

## PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN PEMBUATAN KUNYIT ASAM DI SMPN 3 GONDANG OLEH KKN-BBK 5 UNIVERSITAS AIRLANGGA

<sup>1</sup>Sonny Kristianto, <sup>2</sup>Wimbuh Tri Widodo, <sup>3</sup>Rury Eryna Putri,  
<sup>4</sup>Salma Zulqaida, <sup>5</sup>Ni Luh Ayu Megasari, <sup>6</sup>Aditya Prana Iswara,  
<sup>7</sup>Sendy Ayu Mitra Uktutias, <sup>\*8</sup>Khoirin Maghfiroh

<sup>1,2,3</sup> Ilmu Forensik, Sekolah Pascasarjana, Universitas Airlangga

<sup>4,5</sup> Ilmu Imunologi, Sekolah Pascasarjana, Universitas Airlangga

<sup>6</sup>Manajemen Bencana, Sekolah Pascasarjana, Universitas Airlangga

<sup>7</sup>Pengembangan Sumber daya Manusia, Sekolah Pascasarjana, Universitas Airlangga

<sup>\*8</sup>Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Yudharta  
Pasuruan

<sup>\*8</sup>Email: maghfiroh.khoirin@yudharta.ac.id

### ABSTRAK

Kesehatan reproduksi remaja menjadi isu penting yang membutuhkan perhatian serius, mengingat tingginya angka kehamilan dini dan risiko perilaku berisiko di kalangan remaja. Untuk mengatasi permasalahan ini, KKN-BBK 5 Universitas Airlangga melaksanakan program “SAHABAT REMAJA: Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Demonstrasi Pembuatan Ramuan Herbal Kunyit Asam untuk Memperlancar Menstruasi” di SMPN 3 Gondang, Kecamatan Gondang, Kabupaten Mojokerto. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan reproduksi dan mengenalkan ramuan herbal kunyit asam sebagai solusi alami untuk melancarkan menstruasi dan meredakan nyeri haid. Program yang mencakup penyuluhan interaktif dan demonstrasi praktis ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, sekaligus memberikan keterampilan praktis yang aplikatif. Hasil kegiatan juga mendukung penelitian terdahulu mengenai efektivitas edukasi kesehatan reproduksi dan manfaat kunyit asam. Selain itu, siswa dapat mengetahui dan memahami kesehatan reproduksi sehingga dapat mencegah perilaku seksual beresiko sejak dini. Selain itu, siswa memahami manfaat serta dapat membuat minuman kunyit asam secara mandiri. Program ini diharapkan memberikan dampak jangka panjang, dengan peluang pengembangan lebih lanjut melalui pelibatan orang tua dan guru, serta monitoring untuk memastikan keberlanjutan dampaknya dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja.

**Kata Kunci :** Kuliah Kerja Nyata, *Sex Education*, Kesehatan Reproduksi, Pengabdian Masyarakat

### ABSTRACT

*Adolescent reproductive health is a critical issue requiring serious attention, considering the high rates of early pregnancy and risky behaviors among teenagers. To address these challenges, KKN-BBK 5 Universitas Airlangga implemented the program "SAHABAT REMAJA: Reproductive Health Education and Herbal Turmeric Tamarind Remedy Demonstration to Improve Menstrual Flow" at SMPN 3 Gondang, Gondang District, Mojokerto Regency. This program aimed to enhance students' understanding of reproductive health and introduce turmeric tamarind herbal remedies as a natural solution to improve menstrual flow and relieve menstrual pain. The program, which included interactive education and practical demonstrations, successfully increased students' awareness of the importance of maintaining reproductive health while providing applicable practical skills. The results of this activity also support previous research on the effectiveness of reproductive health education and the benefits of turmeric tamarind remedies. Additionally, by learning about and comprehending reproductive health, students will be able to avoid harmful sexual behaviour at an early age. They will*

*also be able to brew their own tamarind and turmeric drink and comprehend its advantages. The program is expected to have long-term impacts, with opportunities for further development through the involvement of parents and teachers and monitoring to ensure the sustainability of its impact on supporting adolescent reproductive health.*

**Keywords :** *Community Service Program, Sex Education, Reproductive Health, Community Engagement*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset penting bagi masa depan suatu bangsa. Namun, tantangan kesehatan reproduksi remaja seringkali menjadi hambatan dalam menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas. Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi, tingginya angka kehamilan dini, dan praktik yang tidak aman, seperti aborsi pada usia remaja, menjadi masalah serius yang membutuhkan perhatian dari berbagai pihak. Masalah ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mempengaruhi kondisi mental, pendidikan, dan masa depan remaja. Menurut data World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa dari 200 juta kehamilan setiap tahunnya, sekitar 38% di antaranya adalah kehamilan yang tidak diinginkan. Hal ini menunjukkan bahwa masalah ini membutuhkan perhatian global yang serius. Secara global, sekitar 16 juta remaja perempuan berusia 15–19 tahun melahirkan setiap tahun, dengan sebagian besar kasus ditemukan di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah, termasuk Indonesia (Wardani et al., 2023; Rahmawati et al., 2023).

Permasalahan kehamilan pada usia remaja tidak hanya berisiko terhadap kesehatan ibu dan bayi, tetapi juga berdampak pada aspek sosial dan pendidikan remaja. Di Indonesia, pada tahun 2020, BKKBN melaporkan bahwa kehamilan tidak diinginkan mencapai 17,5%, sementara pada tahun 2021 angkanya meningkat hingga 19,6% dari total populasi remaja usia 14–19 tahun, dengan sekitar 20% kasus aborsi dilakukan oleh remaja. Fenomena ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif untuk mencegah kehamilan dini dan memberikan pemahaman mengenai risiko perilaku berisiko (Tim Penulis BKKBN, 2021; Wardani et al., 2023).

Sementara di Jawa Timur, mencatat angka perkawinan usia dini yang cukup tinggi. Data Kemenkes 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 302.684 perempuan berusia 10–19 tahun tercatat menikah, dengan 52,33% di antaranya pernah hamil dan 22,02% sedang hamil. Pada bulan Agustus 2023, Pengadilan Agama (PA) Mojokerto menerima peningkatan signifikan dalam jumlah permohonan dispensasi kawin. Jumlah permohonan dispensasi kawin tercatat sebanyak 56 perkara dari total 325 perkara yang masuk. Angka ini menunjukkan kenaikan sebesar 180% dibandingkan dengan bulan Juli 2023, yang hanya mencatatkan 20 perkara. Tingginya angka perkawinan usia dini dan permohonan dispensasi kawin di Jawa Timur, khususnya di Kabupaten Mojokerto, menunjukkan perlunya perhatian serius terhadap edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja. Tanpa pemahaman yang memadai mengenai kesehatan reproduksi, remaja berisiko menghadapi berbagai permasalahan, mulai dari kehamilan dini hingga dampak kesehatan fisik dan mental yang berkelanjutan. Menurut WHO, kesehatan reproduksi merupakan kondisi kesejahteraan menyeluruh yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial kultur, bukan sekadar ketiadaan penyakit atau gangguan pada sistem reproduksi.

Sedangkan usia 10 – 19 tahun. Masa tersebut terjadi perkembangan secara biologis dan psikososial (Fadliah et al., 2023;D. W. Wardani & Pratiwi, 2022).

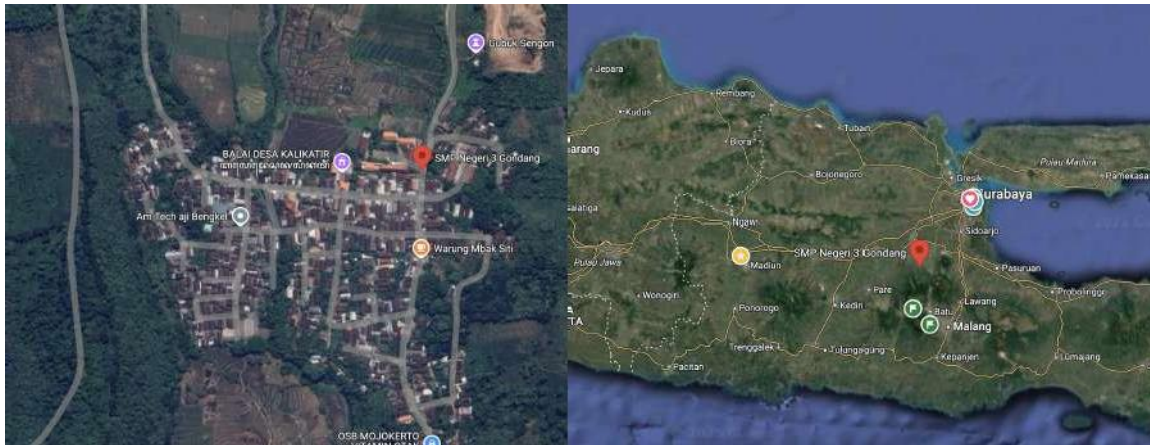
Pemberian edukasi mengenai kesehatan reproduksi melalui pemanfaatan bahan alami lokal dapat menjadi alternatif pendukung yang efektif. Indonesia, dengan kekayaan alamnya, memiliki potensi besar untuk mendukung solusi kesehatan yang alami dan berbasis herbal. Salah satu ramuan herbal yang populer adalah kunyit asam, herbal kunyit asam memiliki banyak manfaat khasiat bagi tubuh. Beberapa manfaat yang diperoleh antara lain adalah menurunkan kadar gula darah, mencegah risiko kanker, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi kemungkinan gagal jantung, dan bertindak sebagai antioksidan. Kunyit (*Curcuma longa* L.), yang menjadi bahan utama ramuan kunyit asam, menawarkan berbagai manfaat kesehatan berkat kandungan pigmen curcuminoid polifenolik di dalamnya (Kurniawan et al., 2021;Ayunita & Hidayatullah, 2026). Kurkumin, komponen utama yang memberikan warna kuning pada kunyit, memiliki sifat antiinflamasi, antioksidan, antikarsinogenik, dan berbagai efek farmakologis lainnya, seperti antibakteri, antivirus, serta imunomodulator (Malahayati et al., 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa suplementasi kurkuminoid-piperin mampu mengurangi gejala PMS (Premenstrual Syndrome) dan PD (Premenstrual Dysphoric Disorder) dengan menurunkan kadar NOx serum pada wanita muda. Hal ini disebabkan oleh efek pelepasan nitric oxide (NO) selama masa pramenstruasi, yang diyakini menjadi salah satu penyebab gejala PMS. Sementara, asam jawa mengandung anthocyanin dan tanin yang memiliki efek yang berbeda dibandingkan dengan obat-obatan golongan anti-prostaglandin non-steroid dalam meredakan nyeri, dengan cara mengurangi ketegangan otot pada miometrium saat menstruasi (Arianti et al., 2025;Karbasi et al., 2024;Farrokhfall et al., 2023). Selain itu, asam jawa diyakini memiliki kandungan yang berfungsi sebagai antioksidan, analgetik, antimikroba, antiinflamasi, antipiretik, serta dapat membantu membersihkan darah (Supriadi et al., 2025;Arianti et al., 2025).

Dalam upaya memberikan solusi terhadap masalah kesehatan reproduksi, KKN-BBK 5 Universitas Airlangga mengadakan program “*SAHABAT REMAJA: Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Demonstrasi Pembuatan Ramuan Herbal Kunyit Asam untuk Memperlancar Menstruasi*” di SMPN 3 Gondang, Kecamatan Gondang, Kabupaten Mojokerto. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kesadaran siswa tentang kesehatan reproduksi tetapi juga mengenalkan alternatif solusi berbasis herbal yang mudah diakses dan bermanfaat. Dengan menggabungkan edukasi teoretis dan praktik langsung, diharapkan siswa mampu memahami manfaat kesehatan dari ramuan tradisional sekaligus mempraktikkan pembuatannya secara mandiri. Pendekatan ini mendukung pemberdayaan masyarakat lokal dan relevan dengan kebutuhan kesehatan remaja di Indonesia.

## METODE

### a) Rancangan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di SMPN 3 Gondang, Desa Kalikatur, Kecamatan Gondang, Kabupaten Mojokerto. Kegiatan sosialisasi diadakan pada hari Jumat, 17 Januari 2025 dimulai pukul 07.00 WIB hingga selesai.



Gambar 1. Peta lokasi sosialisasi di SMPN 3 Gondang, Kabupaten Mojokerto

Sumber: dokumentasi google map, 2026

### b) Sasaran Kegiatan

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi sebanyak 54 siswa dari kelas 9A dan 9B SMPN 3 Gondang yang diarahkan oleh Koordinator Sekolah beserta Kepala Sekolah.

### c) Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan strategis untuk memastikan efektivitas program dan pencapaian tujuan yang diharapkan. Tahapan awal dimulai dengan observasi lapangan dan kunjungan lokasi pada Rabu, 8 Januari 2024, di SMPN 3 Gondang, Kecamatan Gondang, Kabupaten Mojokerto. Kegiatan ini bertujuan untuk memahami kondisi lingkungan, latar belakang siswa, dan permasalahan kesehatan reproduksi yang mereka hadapi. Observasi dilakukan dengan wawancara langsung dengan pihak sekolah, guru, serta siswa. Proses ini membantu tim KKN BBK 5 Universitas Airlangga mengidentifikasi kebutuhan mendesak yang memerlukan intervensi.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa menghadapi beberapa permasalahan utama terkait kesehatan reproduksi. Pertama, kurangnya pemahaman siswa mengenai pengetahuan dasar tentang reproduksi, seperti proses terjadinya kehamilan, risiko kehamilan pada usia remaja, dan bahaya penyakit yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Pengetahuan dasar ini sangat penting untuk membantu siswa menghindari perilaku berisiko yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Kedua, ditemukan minimnya informasi tentang cara merawat organ reproduksi secara aman. Banyak siswa yang belum memahami bagaimana menjaga kebersihan organ reproduksi. Ketiga, sebagian besar siswa juga belum mengetahui manfaat penggunaan bahan alami sebagai alternatif untuk mendukung kesehatan reproduksi, misalnya melalui pemanfaatan ramuan herbal seperti kunyit asam untuk memperlancar menstruasi dan menguatkan kekebalan imunitas tubuh.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, KKN BBK 5 Universitas Airlangga menyelenggarakan program “SAHABAT REMAJA: Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Demonstrasi Pembuatan Ramuan Herbal Kunyit Asam untuk Memperlancar Menstruasi”. Program ini dirancang untuk memberikan edukasi yang komprehensif dan relevan dengan kebutuhan siswa. Penyuluhan difokuskan pada penjelasan tentang pentingnya kesehatan reproduksi, bahaya perilaku berisiko seperti pernikahan dini atau hubungan seksual tidak aman, dan upaya pencegahan penyakit reproduksi. Penyampaian materi dilakukan dengan metode interaktif menggunakan *powerpoint* yang menarik untuk meningkatkan partisipasi siswa, seperti diskusi kelompok dan sesi tanya jawab, sehingga siswa dapat memahami informasi dengan lebih mudah dan aplikatif. Selain penyuluhan, program ini juga mencakup sesi praktis berupa demonstrasi pembuatan ramuan herbal kunyit asam. Sesi ini dirancang untuk melibatkan siswa secara aktif, sehingga mereka tidak hanya menerima pengetahuan tetapi juga mendapatkan keterampilan praktis yang bermanfaat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan demonstrasi yang dilaksanakan di SMPN 3 Gondang berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa mengenai pentingnya kesehatan reproduksi. Siswa aktif dalam mengikuti sosialisasi dan menunjukkan antusiasme tinggi, terutama pada sesi tanya jawab terkait proses kehamilan, risiko kehamilan dini, dan cara menjaga kesehatan reproduksi. Siswa juga tertarik mempelajari anatomi dan fisiologi organ reproduksi, risiko penyakit reproduksi, dan pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi secara aman dan nyaman.



Gambar 2. Penjelasan materi terkait kesehatan reproduksi  
Sumber gambar: dikumentasi pribadi



Gambar 3. Sesi tanya jawab terkait materi yang dijelaskan

Sesi demonstrasi pembuatan ramuan herbal kunyit asam juga mendapat respon positif dari siswa. Siswa menunjukkan ketertarikan besar pada manfaat kunyit asam untuk melancarkan menstruasi dan meredakan nyeri haid dengan mencoba ramuan yang sudah didemonstrasikan oleh pemateri. Para siswa juga menyatakan bahwa mereka berminat untuk mencoba membuat ramuan tersebut secara mandiri di rumah, dengan menggunakan bahan yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar, seperti: kunyit, asam jawa, dan gula jawa. Kegiatan ini membantu siswa tidak hanya memahami teori tetapi juga memperoleh keterampilan praktis yang aplikatif untuk menjaga kesehatan reproduksi mereka. Berikut hasil posttest pemahaman siswa dalam penyuluhan reproduksi kesehatan dan pembuatan kunyit asam jawa, yang disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1. Pengetahuan, Pemahaman dan keterampilan siswa dalam edukasi kesehatan reproduksi dan pemanfaatan bahan herbal kunyit asam jawa**

No.	Bentuk Kegiatan	Skala Penerimaan		
		1	2	3
1	Memahami anatomi dan fisiologi organ reproduksi	0%	11,1%	88,9%
2	Memahami proses terjadinya kehamilan	3,7%	27,8%	68,5%
3	Memahami bahaya kehamilan pada remaja	0%	5,5%	94,5%
4	Mengetahui dan memahami penyebab terjadinya kekerasan seksual	7,4%	18,5%	74,1%
5	Memahami risiko penyakit menular seksual (PMS) beserta pencegahannya	3,7%	9,3%	87%
6	Memahami cara merawat organ reproduksi yang baik	1,8%	14,8%	83,4%
7	Memahami manfaat ramuan herbal kunyit asam untuk melancarkan menstruasi dan menguatkan imunitas tubuh	0%	9,2%	90,8%
8	Siswa dapat membuat ramuan herbal kunyit asam jawa	0%	3,7%	96,3%

Sumber data: sumber data pribadi

Keterangan :

1 : Tidak tahu

2 : Sedikit tahu

3 : Tahu

Selain itu, pihak sekolah memberikan apresiasi terhadap kegiatan ini karena materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan siswa, dan metode pembelajaran yang dilakukan—gabungan antara teori dan praktik—dinilai efektif untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif jangka panjang pada pola pikir dan perilaku siswa terkait kesehatan reproduksi.



Gambar 5. Pemberian sertifikat kepada kepala sekolah SMPN 3 Gondang



Gambar 6. Foto bersama siswa kelas 9 SMPN 3 Gondang

Hasil kegiatan ini mendukung pandangan bahwa edukasi kesehatan reproduksi sangat penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap kesehatan reproduksi. Kurangnya edukasi sering kali menjadi akar masalah berbagai persoalan, seperti kehamilan dini, penyakit menular seksual, dan aborsi tidak aman. Pendekatan edukasi yang komprehensif mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kesehatan

reproduksi, sekaligus mengurangi risiko perilaku berisiko (Eko Bambang, 2024). Dalam kegiatan ini, penyampaian informasi disertai demonstrasi praktis memberikan efek positif pada peningkatan kesadaran siswa.

Pemanfaatan bahan herbal seperti kunyit asam dalam mendukung kesehatan reproduksi perempuan juga memiliki dasar ilmiah yang kuat. Kandungan kurkumin pada kunyit terbukti memiliki sifat antiinflamasi yang efektif dalam meredakan nyeri haid dan gejala Premenstrual Syndrome (PMS). Kurkuminoid mampu mengurangi kadar nitric oxide (NO), yang menjadi salah satu penyebab gejala pramenstruasi. Selain itu, asam jawa, yang memiliki sifat detoksifikasi, memperkuat efektivitas kunyit dalam melancarkan menstruasi (Karbasi et al., 2024; Farrokhfall et al., 2023). Relevansi penggunaan ramuan ini sejalan dengan penelitian terkait bahan herbal lokal dapat menjadi alternatif pengobatan tradisional yang efektif, aman, dan terjangkau (Grenvilco et al., 2023).

Lebih jauh, kombinasi edukasi teoritis dan praktik pembuatan ramuan herbal memberikan dampak yang tidak hanya pada pengetahuan tetapi juga pada keterampilan siswa dalam menerapkan solusi kesehatan secara mandiri. Selain meningkatkan kesadaran individu, kegiatan ini juga mempromosikan kearifan lokal dengan memanfaatkan potensi sumber daya alam yang tersedia. Hal ini sejalan dengan pentingnya pelestarian pengetahuan tradisional dalam mendukung kesehatan masyarakat, terutama di wilayah dengan akses terbatas terhadap pelayanan kesehatan modern. Dengan mengaitkan kegiatan ini pada kerangka pengetahuan yang sudah mapan, dapat disimpulkan bahwa program ini tidak hanya relevan tetapi juga memiliki dampak berkelanjutan bagi kesehatan reproduksi remaja.

Untuk meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program di masa mendatang, beberapa proyeksi dan modifikasi dapat diterapkan. Pertama, melibatkan orang tua dan guru dalam edukasi kesehatan reproduksi akan memberikan dukungan berkelanjutan bagi siswa. Orang tua dapat diberi pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi anak, sedangkan guru dapat dilatih untuk melanjutkan edukasi ini secara rutin di kelas. Kuis online sebagai alat evaluasi akan membantu mengukur peningkatan pemahaman siswa secara objektif. Ketiga, pengembangan modul pembelajaran dan panduan praktis tentang kesehatan reproduksi dan pembuatan ramuan kunyit asam akan memberikan bahan ajar yang dapat diakses oleh siswa, guru, dan orang tua. Kesehatan komunitas, dalam hal ini sekolah sangat penting perannya sebagai agen perubahan Kesehatan secara partisipatif. Sehingga sangat diperlukan adanya kegiatan berkelanjutan yang intensif sehingga dapat berdampak nyata bagi Kesehatan remaja (Maghfiroh et al., 2025; Virna Fathia et al., 2025).

Selain itu, pelaksanaan monitoring dan evaluasi berkelanjutan diperlukan untuk memastikan penerapan ilmu yang telah diajarkan, seperti pembuatan ramuan herbal di rumah atau kebiasaan menjaga kesehatan reproduksi. Ekspansi program ke sekolah-sekolah lain di daerah dengan permasalahan serupa juga dapat dilakukan untuk menjangkau lebih banyak siswa. Pemanfaatan teknologi digital, seperti pembuatan video edukasi atau aplikasi pembelajaran interaktif, juga menjadi opsi menarik untuk memperluas jangkauan program. Penggunaan metode tertentu pada proses pembelajaran di dalam kelas, seperti metode role playing dapat menjadi salah satu pilihan metode pembelajaran sehingga siswa dapat memahami secara keseluruhan peran penting sex edukasi sejak dini (Fithrianto et al., 2025; Virna Fathia et al., 2025). Melibatkan tenaga medis atau ahli kesehatan reproduksi dalam kegiatan ini akan

memberikan informasi yang lebih mendalam dan validasi ilmiah terhadap materi yang disampaikan. Terakhir, pemberian apresiasi atau kompetisi berbasis edukasi dapat dilakukan untuk mendorong partisipasi siswa secara aktif, sehingga menciptakan antusiasme lebih besar dalam mengikuti program. Dengan modifikasi ini, program diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang yang lebih luas dan berkelanjutan.

## **KESIMPULAN**

Program “SAHABAT REMAJA: Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Demonstrasi Pembuatan Ramuan Herbal Kunyit Asam untuk Memperlancar Menstruasi” yang dilaksanakan oleh KKN-BBK 5 Universitas Airlangga di SMPN 3 Gondang berhasil mencapai tujuan utama dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait kesehatan reproduksi. Program ini memberikan pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi organ reproduksi, proses kehamilan, risiko penyakit menular seksual (PMS), serta cara menjaga organ reproduksi secara aman dan nyaman. Selain itu, program ini juga mengenalkan pemanfaatan ramuan kunyit asam sebagai solusi alami untuk melancarkan menstruasi dan meredakan nyeri haid. Melalui pendekatan interaktif yang menggabungkan penyuluhan teoretis dan demonstrasi praktis, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga keterampilan yang aplikatif. Program ini mendapatkan apresiasi dari pihak sekolah dan menunjukkan dampak positif terhadap kesadaran dan pola pikir siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

Untuk meningkatkan dampak dan keberlanjutan program di masa mendatang, beberapa saran dapat diberikan. Pertama, melibatkan orang tua dan guru dalam edukasi kesehatan reproduksi untuk menciptakan dukungan berkelanjutan bagi siswa. Kedua, menyusun modul pembelajaran dan panduan praktis yang dapat diakses siswa secara mandiri sebagai materi tambahan. Ketiga, pelaksanaan monitoring dan evaluasi berkelanjutan diperlukan untuk memastikan ilmu yang telah diajarkan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Keempat, program serupa dapat diperluas ke sekolah-sekolah lain yang memiliki kebutuhan serupa, dengan memanfaatkan teknologi digital seperti video edukasi atau aplikasi pembelajaran untuk menjangkau lebih banyak peserta. Kelima, melibatkan tenaga medis atau ahli kesehatan reproduksi dalam kegiatan ini untuk memberikan validasi ilmiah dan memperkuat materi yang disampaikan. Dengan langkah-langkah tersebut, program ini diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih luas, berkelanjutan, dan signifikan dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja di Indonesia.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam pelaksanaan kegiatan ini. Penghargaan setinggi-tingginya juga diberikan kepada Universitas Airlangga melalui KKN BBK 5 dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Airlangga yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan “SAHABAT REMAJA: Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Demonstrasi Pembuatan Ramuan Herbal Kunyit Asam untuk Memperlancar Menstruasi”. Secara khusus, apresiasi yang mendalam diberikan kepada pihak sekolah, guru, dan siswa SMPN 3 Gondang, Kecamatan Gondang, Kabupaten Mojokerto, atas partisipasi, antusiasme, dan kerjasama yang

baik selama berlangsungnya kegiatan ini. Dukungan dari semua pihak sangat berkontribusi dalam keberhasilan program ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, J., M. Ikhtiar, Masriadi, M. K. Alwi, & N. Ulfah Muthalib. (2025). Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMAN 6 Bone. *Window of Public Health Journal*, 6(1), 34–47. <https://doi.org/10.33096/woph.v6i1.2090>
- Ayunita, F., & Hidayatullah, M. H. (2026). Analisis Kadar Kurkumin Pada Jamu Kunyit Asam Dengan Metode Spektrofotometri Visibel. *Journal of Pharmaceutical and Science*, 9(1), 39–49. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com>
- Eko Bambang. (2024). Peranan Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Federalisme: Jurnal Kajian Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, 1(3), 45–51. <https://doi.org/10.62383/federalisme.v1i3.21>
- Fadliah, B. N., A. Subiyatin, & Hamidah. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi dengan Kebersihan Saat Menstruasi. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1).
- Farrokhfall, K., Ataei, Z., Asadi, M., Talebpour, A., Nakhaee, S., Mohammadifard, M., Rezapour, H., Zahmatipour, F., Mohammadpour, N., Ferns, G. A., & Bahrami, A. (2023). A randomised controlled trial of the effects of curcumin on nitric oxide levels in women with premenstrual syndrome and dysmenorrhoea. *Journal of Herbal Medicine*, 41, 100705. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.hermed.2023.100705>
- Grenvilco, O., Kumontoy, D., Deeng, D., & Mulianti, T. (2023). Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Obat Tradisional untuk Kesehatan Masyarakat di Desa Guaan Kecamatab Mooat Kabupaten Bolaang Mongondow Timur. *Jurnal Holistik*, 16(3).
- Karbasi, S., Seyedabadi, S., Mozaffari, S., Foroutan, Z., Ferns, G. A., Zarban, A., & Bahrami, A. (2024). Curcuminoid–Piperine Combination Improves Radical Scavenging Activity in Women with Premenstrual Syndrome and Dysmenorrhea: A Post-hoc Analysis of a Randomized Clinical Study. *Chonnam Medical Journal*, 60(2), 113. <https://doi.org/10.4068/cmj.2024.60.2.113>
- Kurniawan, F. Y., Jalil, M., Purwantoro, A., Daryono, B. S., & Purnomo. (2021). Jamu Kunir Asem: Ethnomedicine Overview by Javanese Herbal Medicine Formers in Yogyakarta. *Jurnal Jamu Indonesia*, 6(1), 8–15. <https://doi.org/10.29244/jji.v6i1.211>
- Maghfiroh, K., Utami, C. R., Saputri, R. K., & Chotimah, C. (2025). Pelatihan PMT Instan Sari Kacang Hijau Temulawak dan Puding Mangga Jagung Untuk Kader Posyandu Stunting Lemahbang. *Jurnal Abdi Panca Marga*, 6(1). <https://ejournal.upm.ac.id/index.php/abdipancamarga>
- Malahayati, N., Wardani Widowati, T., & A. Febrianti. (2021). Karakterisasi Ekstrak Kurkumin dari Kunyit Putih (*Kaemferia rotunda* L.) dan Kunyit Kuning (*Curcuma domestica* Val.). *AgriTECH*, 41(2), 134–144. <https://doi.org/10.22146/agritech.41345>
- Fithrianto, M. N., Suharsono, J., Dyah Candra, S., Ahmad Baihaqi, M., Andrianata, M., Abrar Wardana, M., Jannah, R., & Wishal Nafis, R. (2025). Implementasi Metode Role Playing Terhadap Peningkatan Pengetahuan Bulliying di SD Negeri Pesisir. *Jurnal Abdi Panca Marga*, 6(1). <https://ejournal.upm.ac.id/index.php/abdipancamarga>
- Rahmawati, D., Arista, D., & Riastawati, D. (2023). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kepuasan Informasi dan Kecemasan Persalinan di Desa Tanjung Harapan Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 7(1). <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>

- Supriadi, A., Analis Hia, B., Sembiring, F. C., Sebayang, D. S., Hutagaol, V., Laiya, R., Kesehatan, P. J., & Rekreasi, D. (2025). *Efektivitas Static Stretching terhadap Peningkatan Fleksibilitas Hamstring Pada Mahasiswa*. 02(04).
- Tim Penulis BKKBN. (2021). *Metadata Pendataan Keluarga*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Virna Fathia, Zakiyatunnavis Bransah, & Zuliana Zuliana. (2025). Urgensi Pendidikan Seks di Sekolah: Mencegah Bukan Mengajarkan. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(4), 17–28. <https://doi.org/10.62383/risoma.v3i4.789>
- Wardani, A. V., Budi Lestari, K., Nurbaeti, I., Keperawatan, I., & Syarif Hidayatullah Jakarta, U. (2023). Hubungan Harga Diri Terhadap Depresi Postpartum Pada Ibu Postpartum. *Hubungan Harga Diri TerJournal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(1).
- Wardani, D. W., & Pratiwi, A. I. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Menciptakan Pola Hidup Bersih Dan Sehat di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pegabdian Kepada Masyarakat(PKM)*, 5(7), 2160–2169. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6252>