ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Vol.5, No.11, Oktober 2026

Hubungan Edukasi Kesehatan, Dukungan Orang Tua, dan Pola Nutrisi terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan di Perumahan Ambar Cibinong Residence Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2026

Kharima Widhi Pramesti[1], Salfia Darmi[2]
[1,2]Universitas Indonesia Maju
E-mail: kharima.ayra@gmail.com[1], salfiadarmi742@gmail.com[2]

Article History:
Received: 01 Oktober 2026
Revised: 10 Oktober 2026
Accepted: 12 Oktober 2026

Keywords: *kesehatan reproduksi remaja; edukasi kesehatan; dukungan orang tua; pola nutrisi; remaja perempuan.*

Abstrak: *Kesehatan reproduksi remaja perempuan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan pengetahuan, lingkungan keluarga, dan kebiasaan hidup sehari-hari. Edukasi kesehatan dan dukungan orang tua berperan dalam membentuk pemahaman serta perilaku kesehatan reproduksi, sementara pola nutrisi menjadi aspek penting dalam mendukung perkembangan fisik selama masa remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan edukasi kesehatan, dukungan orang tua, dan pola nutrisi dengan kesehatan reproduksi remaja perempuan di Perumahan Ambar Cibinong Residence, Kabupaten Bogor. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional yang melibatkan 91 remaja perempuan dari populasi 117 orang. Responden dipilih berdasarkan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat edukasi kesehatan, dukungan orang tua, pola nutrisi, dan kondisi kesehatan reproduksi yang tergolong baik. Edukasi kesehatan memiliki hubungan signifikan dengan kesehatan reproduksi, di mana remaja yang memperoleh edukasi kesehatan yang baik menunjukkan peluang lebih tinggi untuk memiliki kategori kesehatan reproduksi yang baik dibandingkan mereka yang memperoleh edukasi kurang memadai. Dukungan orang tua juga menunjukkan hubungan signifikan, dengan kecenderungan kondisi kesehatan reproduksi yang lebih baik pada remaja yang mendapatkan dukungan keluarga yang memadai. Sebaliknya, pola nutrisi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesehatan reproduksi dalam penelitian ini. Temuan*

ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan dukungan orang tua merupakan faktor yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja perempuan. Penguatan edukasi kesehatan reproduksi yang melibatkan orang tua dan lingkungan keluarga dapat menjadi salah satu pendekatan promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan reproduksi remaja.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja perempuan merupakan bagian penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat karena masa remaja ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk kematangan organ reproduksi serta dimulainya menstruasi (*menarche*). Pemahaman yang baik mengenai kesehatan reproduksi diperlukan agar remaja mampu menjaga kebersihan organ reproduksi, memahami siklus menstruasi, dan mencegah berbagai gangguan kesehatan yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial (Sumarni, 2024; Fransiska, 2026). Rendahnya pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan reproduksi masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian, karena dapat meningkatkan risiko gangguan menstruasi, infeksi saluran reproduksi, keputihan abnormal, serta masalah kesehatan lainnya (WHO, 2024; Kemenkes RI, 2024; Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2024; Mutianingsih, 2022).

Kesehatan reproduksi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya edukasi kesehatan, dukungan orang tua, dan pola nutrisi. Edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kebersihan organ reproduksi dan pencegahan gangguan kesehatan, sementara dukungan orang tua melalui komunikasi, perhatian, dan pemberian informasi yang tepat dapat membentuk perilaku kesehatan yang positif (Wulandari, 2025; Febriana, 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara edukasi kesehatan dan dukungan orang tua dengan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja (Marlina & Lestari, 2023; Fitri & Handayani, 2022). Selain itu, pola nutrisi yang seimbang, khususnya kecukupan zat besi, protein, vitamin, dan mineral, berperan dalam mendukung keseimbangan hormonal dan kesehatan menstruasi remaja perempuan (Nurfazriah, 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dan Oktaviani (2024) yang menemukan hubungan antara pola nutrisi dan pengetahuan kesehatan reproduksi.

Di Perumahan Ambar Cibinong Residence, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, studi pendahuluan terhadap 10 remaja perempuan menunjukkan bahwa 60% memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi yang kurang, 70% jarang memperoleh edukasi, 50% kurang mendapatkan dukungan orang tua, dan 60% memiliki pola nutrisi kurang baik. Sebanyak 40% juga melaporkan mengalami gangguan kesehatan reproduksi, terutama menstruasi tidak teratur. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian untuk menganalisis hubungan edukasi kesehatan, dukungan orang tua, dan pola nutrisi dengan kesehatan reproduksi remaja perempuan di wilayah tersebut pada tahun 2026.

Kesehatan reproduksi remaja perempuan masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Data SKI 2024 menunjukkan bahwa sekitar 55–60% remaja perempuan memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kesehatan reproduksi. Kondisi serupa ditemukan di Jawa Barat dan Kabupaten Bogor, yang ditandai dengan masih rendahnya pengetahuan serta tingginya keluhan gangguan menstruasi. Studi pendahuluan di Perumahan Ambar Cibinong Residence juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan, edukasi, dukungan orang tua, dan pola nutrisi yang belum optimal, serta sebagian mengalami gangguan menstruasi. Kondisi

tersebut menunjukkan perlunya upaya peningkatan kesehatan reproduksi melalui edukasi yang memadai, keterlibatan orang tua, dan penerapan pola nutrisi yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan edukasi kesehatan, dukungan orang tua, dan pola nutrisi dengan kesehatan reproduksi remaja perempuan di Perumahan Ambar Cibinong Residence, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Tahun 2026. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menjadi referensi dalam pengembangan ilmu kesehatan reproduksi remaja. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan bermanfaat bagi peneliti dalam meningkatkan pengalaman penelitian, bagi tempat penelitian sebagai dasar penguatan upaya promotif dan preventif, serta bagi responden dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran untuk menjaga kesehatan reproduksi melalui perilaku hidup sehat.

LANDASAN TEORI

State of the Art

Kesehatan reproduksi remaja merupakan kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi, bukan sekadar terbebas dari penyakit (Harahap, 2022; WHO, 2022). Remaja usia 10–19 tahun berada pada masa transisi yang ditandai perubahan biologis, psikologis, dan sosial, termasuk pubertas dan pematangan organ reproduksi (Kemenkes RI, 2023). Kondisi kesehatan reproduksi dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, perilaku, lingkungan, peran orang tua, pendidikan, serta akses informasi dan pelayanan kesehatan (Seimahuira, 2025).

Edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perilaku sehat, termasuk menjaga kebersihan reproduksi, mengonsumsi makanan bergizi, serta menghindari perilaku berisiko (Khairina, 2022; Riyanto, 2026). Selain itu, dukungan orang tua melalui perhatian, komunikasi, bimbingan, informasi, dan pemenuhan kebutuhan kesehatan dapat memperkuat perilaku positif serta membantu remaja mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan reproduksi (Melani, 2024).

Pola nutrisi juga menjadi faktor penting karena kecukupan zat besi, protein, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya mendukung pertumbuhan, keseimbangan hormon, serta keteraturan menstruasi. Sebaliknya, pola nutrisi yang kurang baik dapat meningkatkan risiko anemia, gangguan menstruasi, dan masalah kesehatan lainnya (Romadlona, 2023). Dengan demikian, edukasi kesehatan, dukungan orang tua, dan pola nutrisi merupakan faktor yang saling berkaitan dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja perempuan (Nurfazriah, 2025).

Kesehatan Reproduksi Remaja

Kesehatan reproduksi remaja merupakan kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi, sehingga tidak hanya terbatas pada bebas dari penyakit atau kecacatan (Harahap, 2022). Pemahaman kesehatan reproduksi perlu diberikan sejak remaja agar mampu mengenali perubahan tubuh, memahami menstruasi, serta mendeteksi gangguan kesehatan sejak dini (Agustina, 2024). Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan remaja dalam menjaga serta mengatur fungsi reproduksinya secara sehat dan bertanggung jawab (Andriani, 2022). Namun, kesehatan reproduksi remaja masih menghadapi berbagai permasalahan, seperti rendahnya pengetahuan, gangguan menstruasi, kurangnya kebersihan organ reproduksi, pola nutrisi tidak seimbang, anemia, serta pola hidup tidak sehat. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi dan menurunkan kualitas hidup remaja (Fransiska, 2026).

Edukasi Kesehatan, Dukungan Orang Tua, dan Pola Nutrisi

Edukasi kesehatan merupakan upaya terencana untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perilaku hidup sehat pada individu, kelompok, maupun masyarakat (Dyna, 2024; Yulita, 2024; Mamahit, 2022; Nudesti, 2026). Dalam kesehatan reproduksi remaja, dukungan orang tua melalui perhatian, kasih sayang, komunikasi, bimbingan, informasi, dan pendampingan berperan penting dalam membantu remaja memahami perubahan pubertas serta menerapkan perilaku kesehatan yang tepat (Damayanti, 2023; Enike, 2025; Puspita, 2024; Natalia, 2024). Selain itu, pola nutrisi yang seimbang, meliputi kecukupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, fungsi tubuh, dan kesehatan reproduksi remaja. Pemenuhan zat gizi, khususnya zat besi, juga penting untuk mencegah anemia dan gangguan kesehatan lainnya (Al Rahmad, 2025; Ardiansyah, 2022).

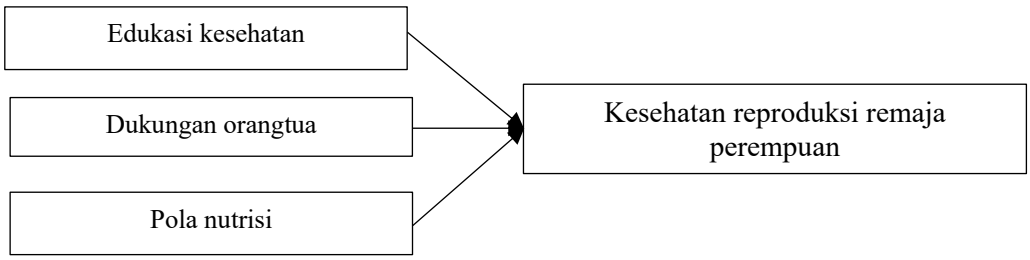
***Roadmap* Peneliti**

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi kesehatan, dukungan orang tua, dan pola nutrisi memiliki keterkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja, meskipun hasil penelitian mengenai edukasi kesehatan masih menunjukkan perbedaan. Sumarni dan Amin (2024) menemukan bahwa pendidikan kesehatan tidak berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan remaja (p=0,102), sedangkan Marlina dan Lestari (2023) menemukan hubungan signifikan antara edukasi kesehatan reproduksi dan pengetahuan remaja (p=0,001). Sasmita (2024) serta Fitri dan Handayani (2022) juga menemukan hubungan signifikan antara peran atau dukungan orang tua dengan kesehatan reproduksi/pengetahuan remaja (p=0,000 dan p=0,003). Sementara itu, Rahmawati dan Oktaviani (2024) menunjukkan adanya hubungan antara pola nutrisi dan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja (p=0,002).

Berdasarkan penelitian tersebut, sebagian besar studi masih mengkaji faktor secara terpisah. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menganalisis edukasi kesehatan, dukungan orang tua, dan pola nutrisi secara simultan terhadap kesehatan reproduksi remaja perempuan. Penelitian menggunakan desain *cross sectional* pada 91 dari 117 remaja perempuan di Perumahan Ambar Cibinong Residence, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Tahun 2026. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja perempuan.

Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian merupakan gambaran hubungan antarvariabel yang menjadi dasar pemikiran dalam penelitian (Ekayanti, 2023). Penelitian ini mengkaji hubungan edukasi kesehatan, dukungan orang tua, dan pola nutrisi dengan kesehatan reproduksi remaja perempuan di Perumahan Ambar Cibinong Residence, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Tahun 2026.



Gambar 1. Kerangka Penelitian

Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian yang kebenarannya perlu diuji melalui pengumpulan dan analisis data secara empiris (Ekayanti, 2023). Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian, hipotesis yang diajukan adalah:

Ha: Terdapat hubungan antara edukasi kesehatan, dukungan orang tua, dan pola nutrisi dengan kesehatan reproduksi remaja perempuan di Perumahan Ambar Cibinong Residence, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Tahun 2026.

H_0: Tidak terdapat hubungan antara edukasi kesehatan, dukungan orang tua, dan pola nutrisi dengan kesehatan reproduksi remaja perempuan di Perumahan Ambar Cibinong Residence, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Tahun 2026.

METODE PENELITIAN

Jenis Dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* untuk menggambarkan edukasi kesehatan, dukungan orang tua, pola nutrisi, dan kesehatan reproduksi remaja perempuan pada satu waktu pengukuran (Ekayanti, 2023). Penelitian dilaksanakan di Perumahan Ambar Cibinong Residence, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, pada Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh remaja perempuan yang tinggal di wilayah tersebut sebanyak 117 orang, sedangkan sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 91 responden sebagai sampel penelitian.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah responden yang menjadi sampel penelitian
N = jumlah keseluruhan populasi penelitian
e = tingkat kesalahan yang ditetapkan sebesar 5%

$$n = \frac{117}{1 + 117(0{,}05)^2}$$

$$n = \frac{117}{1{,}2925} = 90{,}53$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin, jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 91 responden. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Kriteria inklusi meliputi remaja perempuan berusia 10–19 tahun yang berdomisili di Perumahan Ambar Cibinong Residence, bersedia menjadi responden, serta mampu membaca dan menulis. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau tidak hadir pada saat pengumpulan data.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan pengolahan data. Tahap persiapan meliputi pengurusan izin penelitian serta penyusunan instrumen berupa kuesioner yang mencakup variabel edukasi kesehatan, dukungan orang tua, pola nutrisi, dan kesehatan reproduksi remaja perempuan. Pada tahap pelaksanaan, peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada calon responden serta memperoleh *informed consent*. Responden kemudian mengisi kuesioner secara mandiri dengan pendampingan peneliti, setelah itu kuesioner dikumpulkan dan diperiksa kelengkapannya. Selanjutnya, data diolah dan dianalisis

sesuai tujuan penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan variabel penelitian. Kuesioner edukasi kesehatan terdiri atas 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar atau salah, dengan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin baik pengetahuan responden mengenai kesehatan reproduksi. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitas pada 30 remaja perempuan di Perumahan Villa Esperanza yang memiliki karakteristik serupa dengan responden penelitian. Uji validitas menggunakan Pearson Product Moment dengan *r* tabel sebesar 0,361 pada tingkat signifikansi 5%.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Kuesioner Edukasi Kesehatan

No.	Butir Pertanyaan	r Tabel	r Hitung	Keterangan
1	P1	0,361	0,469	Valid
2	P2	0,361	0,184	Tidak Valid
3	P3	0,361	0,400	Valid
4	P4	0,361	0,753	Valid
5	P5	0,361	0,208	Tidak Valid
6	P6	0,361	0,753	Valid
7	P7	0,361	0,382	Valid
8	P8	0,361	0,760	Valid
9	P9	0,361	0,336	Tidak Valid
10	P10	0,361	0,382	Valid
11	P11	0,361	0,760	Valid
12	P12	0,361	0,237	Tidak Valid
13	P13	0,361	0,779	Valid
14	P14	0,361	0,543	Valid
15	P15	0,361	0,469	Valid

Sumber: Data Primer yang diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 1, uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai *r* hitung dengan *r* tabel sebesar 0,361. Butir pertanyaan dinyatakan valid apabila *r* hitung > *r* tabel. Dari 15 butir pertanyaan, terdapat 11 butir valid, yaitu P1, P3, P4, P6, P7, P8, P10, P11, P13, P14, dan P15, sedangkan 4 butir tidak valid, yaitu P2, P5, P9, dan P12. Butir yang tidak valid selanjutnya dapat dieliminasi sehingga instrumen penelitian menggunakan 11 butir pertanyaan yang valid.

Etika Penelitian, Pengolahan, dan Analisis Data

Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian melalui *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality*. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta hak selama penelitian dan berpartisipasi secara sukarela. Identitas responden tidak dicantumkan dan digantikan dengan kode, sedangkan seluruh data dijaga kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian (Ekayanti, 2023). Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, coding, entry data, dan tabulating. *Editing* dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban, sedangkan *coding* dilakukan dengan memberikan kode pada setiap kategori variabel. Edukasi kesehatan, dukungan orang tua, pola nutrisi, dan kesehatan reproduksi dikategorikan berdasarkan nilai median, yaitu kategori baik/mendukung diberi kode 1 dan kategori kurang/tidak mendukung diberi kode 0. Selanjutnya, data dimasukkan ke dalam Microsoft Excel atau SPSS dan disusun dalam tabel distribusi frekuensi untuk memudahkan analisis (Ekayanti, 2023).

Analisis data terdiri atas analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk

menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square (χ^2) untuk mengetahui hubungan edukasi kesehatan, dukungan orang tua, dan pola nutrisi dengan kesehatan reproduksi remaja perempuan. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan *p-value*, yaitu $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, sedangkan $p \geq 0,05$ menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan (Ekayanti, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Edukasi Kesehatan, Dukungan Orang Tua, Pola Nutrisi, Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan

Bagian ini menyajikan gambaran mengenai edukasi kesehatan, dukungan orang tua, pola nutrisi, dan kesehatan reproduksi remaja perempuan di Perumahan Ambar Cibinong Residence, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Tahun 2026. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase sebagaimana ditampilkan pada Tabel 4.1.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Edukasi Kesehatan, Dukungan Orang Tua, Pola Nutrisi, dan Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan

Variabel	Kategori	f	%
Edukasi Kesehatan	Kurang	41	45,1
	Baik	50	54,9
	Total	**91**	**100,0**
Dukungan Orang Tua	Tidak Mendukung	43	47,3
	Mendukung	48	52,7
	Total	**91**	**100,0**
Pola Nutrisi	Kurang	39	42,9
	Baik	52	57,1
	Total	**91**	**100,0**
Kesehatan Reproduksi Remaja	Tidak Baik	38	41,8
	Baik	53	58,2
	Total	**91**	**100,0**

Sumber: Data Primer yang diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 2, dari 91 responden, sebagian besar memiliki edukasi kesehatan yang baik sebanyak 50 responden (54,9%), mendapat dukungan orang tua sebanyak 48 responden (52,7%), dan memiliki pola nutrisi yang baik sebanyak 52 responden (57,1%). Sementara itu, sebanyak 53 responden (58,2%) memiliki kesehatan reproduksi yang baik, sedangkan 38 responden (41,8%) memiliki kesehatan reproduksi yang tidak baik. Secara umum, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori baik atau mendukung pada seluruh variabel penelitian.

Pembahasan

Gambaran Edukasi Kesehatan, Dukungan Orang Tua, Pola Nutrisi, Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan

Hasil penelitian terhadap 91 responden menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki edukasi kesehatan yang baik sebanyak 50 responden (54,9%), dukungan orang tua yang mendukung sebanyak 48 responden (52,7%), serta pola nutrisi yang baik sebanyak 52 responden (57,1%). Selain itu, sebanyak 53 responden (58,2%) memiliki kesehatan reproduksi yang baik, sedangkan 38 responden (41,8%) berada pada kategori tidak baik. Proporsi edukasi kesehatan yang

baik menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah memperoleh informasi mengenai kesehatan reproduksi dari berbagai sumber, seperti sekolah, tenaga kesehatan, media massa, dan media sosial. Pengetahuan tersebut dapat membantu remaja memahami perubahan selama pubertas, menjaga kebersihan organ reproduksi, serta mencegah berbagai gangguan kesehatan reproduksi sehingga mendorong terbentuknya perilaku yang lebih sehat (Sari, 2026).

Dukungan orang tua yang relatif baik juga menunjukkan adanya peran keluarga dalam mendampingi remaja menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama masa pubertas. Komunikasi yang terbuka dan pemberian informasi yang tepat dapat membantu remaja memperoleh pemahaman yang benar mengenai kesehatan reproduksi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi kecenderungan melakukan perilaku berisiko (Lusdani, 2026; Susanti, 2025). Sementara itu, sebagian besar responden memiliki pola nutrisi yang baik. Kondisi tersebut penting karena masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang membutuhkan kecukupan zat gizi untuk mendukung perkembangan fisik dan fungsi reproduksi. Konsumsi makanan yang seimbang, terutama yang mengandung protein, vitamin, mineral, zat besi, dan asam folat, dapat mendukung keseimbangan hormon, daya tahan tubuh, serta kesehatan organ reproduksi (Rahmayani et al., 2025). Namun, kesehatan reproduksi tidak hanya ditentukan oleh pola nutrisi, tetapi juga dipengaruhi oleh edukasi, dukungan keluarga, perilaku, lingkungan, dan faktor kesehatan lainnya. Sebagian besar responden memiliki kesehatan reproduksi yang baik, yang menunjukkan bahwa mayoritas telah menerapkan perilaku sehat, memahami perubahan pubertas, dan menjaga kebersihan organ reproduksi (Maifita et al., 2025). Namun, masih terdapat responden dengan kondisi kurang baik sehingga diperlukan penguatan edukasi, dukungan orang tua, dan penerapan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara edukasi kesehatan dan kesehatan reproduksi (p=0,000; OR=5,489; 95% CI: 2,213–13,613). Remaja dengan edukasi kurang memiliki peluang 5,489 kali lebih besar mengalami kesehatan reproduksi tidak baik. Edukasi yang memadai dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam menjaga kebersihan reproduksi, memahami pubertas, serta mencegah perilaku berisiko (Lalita, 2026; Pramiyana, 2025). Temuan ini sejalan dengan Rohman (2025) dan Yati (2024). Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara dukungan orang tua dan kesehatan reproduksi (p=0,001; OR=4,588; 95% CI: 1,875–11,226). Remaja yang tidak memperoleh dukungan orang tua memiliki peluang 4,588 kali lebih besar mengalami kesehatan reproduksi tidak baik. Dukungan emosional, informasi, bimbingan, dan komunikasi terbuka dari orang tua dapat membantu remaja memahami perubahan pubertas dan menerapkan perilaku sehat (Amalia, 2022). Sebaliknya, kurangnya komunikasi dapat membuat remaja mencari informasi dari sumber yang belum tentu tepat (Kusumaningrum, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ananda (2026) yang menemukan hubungan signifikan antara peran orang tua dan perilaku kesehatan reproduksi remaja (p=0,002). Dukungan berupa perhatian, bimbingan, komunikasi, dan pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan serta perilaku positif remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi (Ananda, 2026; Cahyani, 2021). Peneliti berasumsi bahwa dukungan orang tua yang baik dapat meningkatkan pengetahuan, kepercayaan diri, dan perilaku sehat remaja, sedangkan kurangnya dukungan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan reproduksi. Berdasarkan hasil penelitian, dari 39 responden dengan pola nutrisi kurang, 19 (48,7%) memiliki kesehatan reproduksi tidak baik, sedangkan dari 52 responden dengan pola nutrisi baik, 33 (63,5%) memiliki kesehatan reproduksi baik. Namun, uji *Chi-Square* menunjukkan p=0,244 (p>0,05) dengan OR=1,650 (95% CI: 0,709–3,838), sehingga tidak terdapat hubungan signifikan antara pola nutrisi dan kesehatan reproduksi remaja perempuan. Meskipun nutrisi berperan dalam pertumbuhan, keseimbangan hormon, dan fungsi reproduksi (Laili, 2026),

kesehatan reproduksi juga dipengaruhi oleh edukasi, kebersihan diri, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, lingkungan, dan dukungan keluarga (Hastuty, 2023). Tidak signifikannya hubungan dalam penelitian ini diduga karena faktor-faktor tersebut lebih dominan, sehingga pola nutrisi tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna secara statistik (Putri, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja perempuan memiliki edukasi kesehatan yang baik, dukungan orang tua yang mendukung, pola nutrisi yang baik, dan kesehatan reproduksi yang baik. Terdapat hubungan signifikan antara edukasi kesehatan dengan kesehatan reproduksi serta antara dukungan orang tua dengan kesehatan reproduksi. Sebaliknya, pola nutrisi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesehatan reproduksi.

Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain, seperti pengaruh teman sebaya, media sosial, komunikasi keluarga, dan akses layanan kesehatan, serta menggunakan desain dan jumlah sampel yang lebih luas. Pihak Perumahan Ambar Cibinong Residence diharapkan meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi melalui kerja sama dengan puskesmas, sekolah, dan tenaga kesehatan serta melibatkan orang tua. Sementara itu, remaja perempuan diharapkan meningkatkan pengetahuan melalui sumber terpercaya, menerapkan pola hidup sehat, dan membangun komunikasi yang baik dengan orang tua maupun tenaga kesehatan terkait kesehatan reproduksi.

DAFTAR REFERENSI

Al Rahmad, A. H., Dewi, T. P., Wirawan, S., & Ibrahim, W. N. S. I. (2025). *Pola makan sehat: Panduan nutrisi dan rencana makan untuk kesehatan optimal*. Get Press Indonesia.

Amalia, A. A., & Nabilah, S. A. (2022). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan kesiapan menghadapi menarche pada anak usia sekolah di SDN Baginda 2 tahun 2022. *JIKSA: Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April, 4*(2), 1–5.

Ananda, A., Wahyusari, S., Fani, R. A., & Roesardhyati, R. (2026). Hubungan peran orang tua dengan sikap dan perilaku kesehatan reproduksi remaja MTs Darul Huda. *Borneo Nursing Journal (BNJ), 8*(2), 645–658.

Andriani, L., Simbolon, D., & Riastuti, F. (2022). *Kesehatan reproduksi remaja dan perencanaan masa depan*. Penerbit NEM.

Ardiansyah, S., Sari, N. W., Sulistiawati, F., Kusmana, O., Al Kautsar, M. A., Saputra, A. W., Prisusanti, R. D., Hidayah, M. S., Meilinda, V., Rafsanjani, T. M., Rubiyanti, R., Noflidaputri, R., & Nengsih, W. (2022). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Damayanti, D. P. (2023). Model dukungan holistik terhadap pendidikan anak di pondok pesantren. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 4*(2), 2121–2128.

Dyna, F., Hendra, D., Deswinda, D., Anita, F., Bahri, S., & Misran, M. (2024). Edukasi kesehatan remaja sehat bebas anemia. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2*(1), 48–53.

Ekayanti. (2023). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rizmedia Pustaka Indonesia.

Enike, S. C. (2025). Kekuatan dukungan psikologis orang tua dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja sekolah menengah atas. *Tarumanagara Medical Journal, 7*(1), 166–171.

Febriana, A., & Mulyono, S. (2022). Dukungan informasional dan emosional keluarga dalam perilaku pemanfaatan layanan kesehatan reproduksi remaja. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 1*(3), 385–391.

Fitri, N., & Handayani, S. (2022). Hubungan dukungan orang tua dengan pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja perempuan di SMA Muhammadiyah Bogor tahun 2021. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat, 5*(2), 88–95.

Fransiska, R. D., Maharani, A., Hastuti, N. A. R., Hanifarizani, R. D., & Meisani, D. R. (2026). *Semua tentang kesehatan reproduksi remaja*. Universitas Brawijaya Press.

Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2022). Hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi dengan perilaku seksual remaja di SMA Negeri 8 Padangsidimpuan. *Bioedunis Journal, 1*(2), 67–72.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Profil kesehatan Indonesia 2024*. https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2024

Khairina, I., Susmiati, Nelwati, & Rahman, D. (2022). Literasi kesehatan sebagai upaya peningkatan perilaku kesehatan remaja. *JAPI: Jurnal Akses Pengabdian Indonesia, 7*(1), 1–8.

Lestari, D., & Marlina, R. (2023). Hubungan edukasi kesehatan reproduksi dengan tingkat pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi di SMA Negeri 1 Cibinong tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Wanita, 7*(1), 33–40.

Mamahit, A. Y., Oktavyanti, D., Aprilyawan, G., Wibowo, M., Ishak, S. N., Solehah, E. L., Farani, S., Ulfain, Suwarni, L., & La Patilaiya, H. (2022). *Teori promosi kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Melani, M., Prastita, N. P. G., Putri, R. T. D., & Adnani, Q. E. S. (2024). *Promosi kesehatan remaja dengan pendekatan KIPK*. Sarana Ilmu Indonesia.

Mutianingsih, R., Muliani, S., Supiana, N., Safinatunnaja, B. Q., Munawarah, Z., & Mawaddah, S. (2022). *Penyuluhan kesehatan dalam siklus hidup perempuan*. Penerbit NEM.

Natalia, L. E., & Vidya, A. (2024). *Dunia remaja: Permasalahan dan solusinya*. Ananta Vidya.

Nurfazriah, I., Umaesaroh, S., & Nurkhayati, E. (2025). Analisis faktor yang berhubungan dengan kelainan siklus menstruasi. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran, 2*(4), 206–219.

Puspita, R., & Waroh, S. (2024). Peran dukungan orang tua dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pendidikan menengah. *Journal Educational Research and Development, 1*(2), 51–63.

Putri, R. Y., Neherta, M., & Sari, I. M. (2023). *Promosi kesehatan kebersihan organ reproduksi (remaja putri tuna grahita ringan)*. Penerbit Adab.

Rahmawati, A., & Oktaviani, L. (2024). Hubungan pola nutrisi dengan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri di SMK Kesehatan Kota Bekasi tahun 2023. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja, 4*(1), 21–29.

Rasyid, P. S., Zakaria, R., & Munaf, A. Z. T. (2022). *Remaja dan stunting*. Penerbit NEM.

Riyanto, A. A., Khaerina, R., Asyhar, M., Hidayat, R., Agusman, A., Jauhari, A., & Dewi, A. R. (2026). Peningkatan pengetahuan terkait kesehatan reproduksi remaja melalui sosialisasi berbasis pendidikan Bahasa Indonesia di Kecamatan Gerung: Improving adolescents' knowledge of reproductive health through Indonesian language-based educational outreach in Gerung District. *Darma Diksani: Jurnal Pengabdian Ilmu Pendidikan, Sosial, dan Humaniora, 6*(2), 50–59.

Romadlona, N. A., Katmawanti, S., Paramita, F., Ratih, S. P., Ramadhani, E. M., & Nashih, N. F. (2023). *Gizi seimbang remaja*. PT Limajari Indonesia.

Rowa, S. S., & Mas'ud, H. (2023). Hubungan pola makan dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 13 Luwu: The relationship diet and nutritional status with the menstrual

cycle at the students of SMAN 13 Luwu. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 9*(2), 378–386.

Rupilu, V. C. M., Rahmadani, U., Firmansyah, Y., Mareti, S., Pustikasari, A., Susilowati, M., Surti, N. N., & Raudatussalamah. (2026). *Buku ajar keperawatan kesehatan reproduksi*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.

Sari, N. N., & Maifita, Y. (2026). Penyuluhan anatomi organ reproduksi wanita dan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdi Terhadap Masyarakat), 6*(3), 317–324.

Sasmita, A., Hayati, U., Popang, C. T., & Sulistiyowati, A. N. (2024). The relationship of the role of parents in providing reproductive health education and care of genital organ hygiene in adolescent women in MAN Model Manado. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan, 3*(1), 258–265. https://doi.org/10.55606/klinik.v3i1.2623

Seimahuira, T. N., Unitly, A. J. A., Latuheru, G., Batubara, F. R., Jotlely, H., & Nindatu, M. (2025). *Kesehatan reproduksi remaja*. PT Penerbit Qriset Indonesia.

Sumarni, S., & Amin, D. R. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di MTs. Miftahul Falah Bekasi tahun 2023. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan, 4*(1), 263–276. https://doi.org/10.55606/jrik.v4i1.3536

Suryatno, H., Adhi, I. G. A. M., Ratu, S. O., Astuti, F., Ilmi, N., & Sulistiyani, E. (2023). Hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 7 Mataram. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 9*(2), 160–174.

Susanti, N. F., Octaliana, H., & Listya, E. P. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi orang tua-remaja dalam isu kesehatan seksual dan reproduksi: Tinjauan literatur sistematis. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, 20*(1), 180–191.

Wulandari, E., Komalasari, W., Hanifa, F., Karo, M. B., Masan, L., Hartati, D., Mularsih, S., Asri, Sulistiyanti, A., & Amalia, N. M. (2025). *Kesehatan reproduksi remaja: Mengerti, mencegah, dan merawat*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.

Yulita, C., Lestari, M. A., Lestari, D. I., Nurjannah, Aryani, D., Adawiyah, A. R., Husna, Manik, S. E., Asi, M., Stefanicia, & Khotimah, E. (2024). *Edukasi dan promosi kesehatan kebidanan*. CV Eureka Media Aksara.