

PENGARUH PROGRAM PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI MELALUI OLAHRAGA TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP MAHASISWA IKOR TERHADAP KESEHATAN REPRODUKSI

Oleh

Ayu Elvana¹, Rifqi Aufan¹, Jenita Oktavia Panjaitan², Ade Setiowati¹, Jekson Martiar Siahaan², Indra Satrio Anantha Hasugian¹, Cristian marito siregar¹, Noviola sari Kusuma sagala¹, Ahmad Abiyyu Muda Lubis¹, Vandem Samuel Purba¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

²Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan

Email: ayuelvana@unimed.ac.id

Abstrak

Kesehatan reproduksi merupakan aspek fundamental dalam kesehatan secara keseluruhan. Mahasiswa Ilmu Keolahragaan, sebagai calon ahli di bidang olahraga dan kesehatan, dituntut untuk memiliki pengetahuan dan sikap yang komprehensif mengenai kesehatan reproduksi, mengingat eratnya kaitan antara aktivitas fisik dengan sistem reproduksi. Namun, pendidikan kesehatan reproduksi yang konvensional seringkali kurang efektif dan tidak terintegrasi dengan bidang keahlian mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian program pendidikan kesehatan reproduksi yang diintegrasikan dengan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Metode yang digunakan adalah *Pre experimental design* dengan *one group pre-test post-test design*. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan dan sikap yang signifikan setelah pemberian intervensi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 55,2 (kategori kurang) menjadi 85,7 (kategori baik). Demikian pula, skor sikap meningkat dari 59 (kategori positif) menjadi 88,3 (kategori sangat positif). Nilai p-value untuk kedua variabel adalah <0.05 , yang mengindikasikan bahwa intervensi memberikan pengaruh yang signifikan. Program pendidikan kesehatan reproduksi yang disampaikan melalui pendekatan olahraga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang lebih positif mengenai kesehatan reproduksi pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

Kata kunci: *Sistem Reproduksi, Kesehatan Reproduksi, Pendidikan Kesehatan Reproduksi, Olahraga Kesehatan Reproduksi, Pengetahuan dan Sikap*

A. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan komponen esensial dalam derajat kesehatan masyarakat yang mencakup keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh, bukan sekadar terbebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi (WHO, 2022). Pada populasi mahasiswa yang berada dalam

masa transisi menuju dewasa, pemahaman komprehensif mengenai kesehatan reproduksi menjadi kebutuhan mendesak mengingat periode ini merupakan masa kritis untuk pembentukan perilaku kesehatan yang bertanggung jawab.

Mahasiswa Ilmu Keolahragaan sebagai calon profesional di bidang kesehatan dan kebugaran fisik memiliki peran strategis tidak hanya sebagai pelaku tetapi juga sebagai agen perubahan dalam mempromosikan gaya hidup sehat di masyarakat. Namun, ironisnya, fokus kurikulum pendidikan Ilmu Keolahragaan di Indonesia masih terbatas pada aspek biomedis dan teknik olahraga, dengan minimnya integrasi pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif (Kemenkes RI, 2018). Studi oleh Pohan et al. (2021) mengungkapkan bahwa pengetahuan kesehatan reproduksi pada mahasiswa Indonesia masih fragmentaris dan disertai dengan sikap yang ambivalen, meskipun mereka memiliki akses terhadap berbagai sumber informasi.

Penelitian pendahuluan yang penulis lakukan terhadap 45 mahasiswa Ilmu Keolahragaan di Universitas X menunjukkan bahwa 68,9% responden memiliki pengetahuan yang tidak memadai mengenai infeksi menular seksual (IMS), dan 57,8% memiliki persepsi negatif terhadap diskusi kesehatan reproduksi yang dianggap sebagai topik tabu. Temuan ini mengonfirmasi adanya kebutuhan mendesak untuk mengembangkan model intervensi yang efektif dalam meningkatkan kapasitas mahasiswa Ilmu Keolahragaan mengenai kesehatan reproduksi.

Olahraga sebagai medium edukasi menawarkan pendekatan yang inovatif dan kontekstual. Berdasarkan teori *experiential learning* oleh Kolb (1984), proses pembelajaran melalui pengalaman langsung (*experiential*) mampu meningkatkan internalisasi nilai dan retensi pengetahuan. Integrasi pendidikan kesehatan reproduksi dalam aktivitas olahraga terstruktur diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang dinamis, mengurangi kecemasan, dan memfasilitasi pembentukan sikap positif melalui pendekatan yang partisipatif dan tidak mengancam.

Hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan reproduksi adalah hubungan yang kompleks dan timbal balik. Aktivitas fisik yang teratur dan terukur telah terbukti memberikan dampak positif, seperti meningkatkan sirkulasi darah, mengatur keseimbangan hormon, dan mengurangi stres yang pada gilirannya mendukung fungsi reproduksi yang optimal (Lynch et al., 2022). Namun, aktivitas fisik yang berlebihan (*overtraining*), intensitas yang tidak tepat, atau komposisi tubuh yang tidak ideal

(misalnya, *body fat percentage* yang sangat rendah pada atlet putri) justru dapat berdampak negatif. Dampak ini dapat berupa gangguan siklus menstruasi (*amenorrhea* atlet), penurunan kepadatan tulang, hingga gangguan pada produksi sperma (Nazem & Ackerman, 2021). Fakta ini menegaskan bahwa mahasiswa Ilmu Keolahragaan seharusnya menjadi pihak yang paling paham tentang keterkaitan ini.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode *Pre experimental design* dengan *one group pre-test post-test design*. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Ilmu Keolahragaan Angkatan 2024 yang berjumlah 50 orang.

Program pendidikan kesehatan reproduksi dilaksanakan dalam bentuk serangkaian sesi yang terstruktur. Setiap sesi menggabungkan materi teoritis kesehatan reproduksi dengan aplikasinya dalam dunia olahraga. Topik-topik yang dibahas meliputi: (1) Anatomi dan Fisiologi Sistem Reproduksi: Dikaitkan dengan performa fisik dan perlindungan dari cedera. (2) Gangguan Menstruasi dan *Female Athlete Triad* (Energi Availability, Gangguan Menstruasi, Osteoporosis): Penyebab, risiko, dan strategi pencegahannya. (3) Dampak Latihan Intensif terhadap Keseimbangan Hormon Reproduksi (pada pria dan wanita). (4) Kesehatan Reproduksi Pria: Dampak olahraga tertentu (seperti bersepeda) dan disfungsi seksual. (5) Gizi Optimal untuk Kesehatan Reproduksi Atlet. (6) Kesehatan Mental, Stres, dan Hubungannya dengan Kesehatan Reproduksi. (7) Pentingnya Istirahat dan Pemulihan dalam Menjaga Fungsi Reproduksi. Metode penyampaian meliputi ceramah interaktif, studi kasus nyata dari dunia olahraga, diskusi kelompok, dan simulasi.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, Data yang terkumpul dianalisis secara statistik menggunakan program SPSS. Uji normalitas dilakukan sebagai syarat analisis selanjutnya. Untuk menguji perbedaan skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi, digunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Dari 50 responden dan rentang usia 19-22 tahun menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan pada kedua variabel dan disajikan pada tabel 1 dibawah ini

Tabel 1
Data Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa

Variabel	Pretest (rata-rata)	Kategori	Posttest (rata-rata)	Kategori	P-Value
Pengetahuan	55,2	Kurang	85,7	Baik	0,000
Sikap	59,0	Positif	88,3	Sangat Positif	0,000

Tabel di atas mengungkap bahwa Pengetahuan mengalami lompatan dari kategori "kurang" ke kategori "baik", dengan peningkatan skor rata-rata sebesar 30,5 poin. Sikap juga meningkat dari kategori "positif" menjadi "sangat positif", dengan peningkatan skor rata-rata sebesar 29,3 poin.

Nilai p-value (0,000) untuk kedua variabel menunjukkan bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik, yang berarti bahwa peningkatan tersebut sangat kecil kemungkinannya terjadi karena kebetulan, melainkan benar-benar dipengaruhi oleh intervensi program pendidikan yang diberikan.

Secara ringkas, hasil penelitian ini membuktikan bahwa program pendidikan kesehatan reproduksi yang diintegrasikan dengan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa dari kategori "kurang" menjadi "baik". Program yang sama juga terbukti efektif dalam mengubah sikap mahasiswa dari kategori "positif" menjadi "sangat positif". Peningkatan pada kedua variabel tersebut signifikan secara statistik, yang mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi memang disebabkan oleh intervensi yang diberikan, bukan oleh faktor kebetulan.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini berhasil mendemonstrasikan bahwa program pendidikan kesehatan reproduksi yang diintegrasikan dengan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan memberikan pengaruh yang signifikan dan positif terhadap peningkatan pengetahuan serta perubahan sikap mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Temuan ini menjawab tujuan penelitian dan

mengonfirmasi hipotesis yang diajukan, bahwa pendekatan kontekstual yang relevan dengan bidang studi peserta didik dapat meningkatkan efektivitas proses pembelajaran.

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa Program Pendidikan Kesehatan Reproduksi melalui Olahraga memberikan dampak yang sangat positif bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Peningkatan pengetahuan yang tajam (dari 55,2 menjadi 85,7) menunjukkan bahwa pendekatan kontekstual—menghubungkan materi kesehatan reproduksi dengan dunia olahraga—sangat efektif dalam memfasilitasi pemahaman. Materi yang relevan dengan bidang studi mereka membuat informasi menjadi lebih mudah dicerna, dipahami, dan diingat. Misalnya, membahas *Female Athlete Triad* membuat mahasiswi lebih sadar akan pentingnya keseimbangan antara latihan, gizi, dan kesehatan reproduksi (ernawati, 2018).

Peningkatan yang drastis ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor kunci dalam desain intervensi: (1) Kontekstualisasi Materi: Materi kesehatan reproduksi tidak disajikan sebagai entitas yang terpisah, tetapi dikaitkan secara langsung dengan anatomi fisiologi tubuh saat berolahraga, biomekanika, nutrisi atlet, dan manajemen stres fisik. Misalnya, pembahasan tentang hormon reproduksi dikaitkan dengan pengaruh intensitas latihan terhadap siklus menstruasi pada atlet wanita atau kesehatan sperma pada atlet pria. Pendekatan ini membuat materi menjadi lebih relevan dan "nyambung" dengan kerangka pikir keilmuan mereka, sehingga lebih mudah dipahami dan diinternalisasi. (2) Pembelajaran yang Aplikatif: Sebagai calon ahli keolahragaan, mahasiswa cenderung lebih tertarik pada aspek praktis. Program ini mungkin berhasil menerjemahkan konsep kesehatan reproduksi ke dalam rekomendasi praktis, seperti jenis olahraga yang dianjurkan selama kehamilan, latihan untuk mengatasi nyeri haid, atau pengelolaan energi yang terkait dengan kesehatan sistem reproduksi. Hal ini memfasilitasi proses encoding informasi dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang. (3) Penggunaan Bahasa yang Relevan: Penjelasan menggunakan terminologi ilmu keolahragaan (seperti *overtraining*, *body fat percentage*, *endorphin release*) membuat mahasiswa tidak merasa asing dengan materi, berbeda dengan pendidikan kesehatan reproduksi konvensional yang mungkin menggunakan pendekatan biomedis atau kesehatan masyarakat murni.

Peningkatan sikap yang signifikan (dari 59,0 menjadi 88,3) juga merupakan hal yang krusial. Sebelum intervensi, meskipun sikap mereka sudah positif, masih ada

keraguan atau ketidaktahuan tentang urgensi masalah ini. Setelah program, sikap mereka berkembang menjadi "sangat positif". Hal ini tercermin dari antusiasme mereka dalam diskusi, pengakuan akan pentingnya topik ini bagi karir mereka kelak sebagai pelatih, guru, atau praktisi olahraga, dan niat untuk menerapkan pengetahuan ini baik untuk diri sendiri maupun untuk atlet yang akan mereka bina. Program ini berhasil mengubah kesehatan reproduksi dari topik yang abstrak dan tabu menjadi sesuatu yang konkret, aplikatif, dan penting bagi kesuksesan dalam bidang keolahragaan.

Kesuksesan program ini terletak pada desainnya yang *tailor-made*. Alih-alih memberikan pendidikan kesehatan reproduksi umum, program ini secara spesifik menjawab "kelekaan kognitif" mahasiswa dengan menjelaskan fenomena-fenomena yang mungkin mereka alami atau lihat di lapangan, tetapi tidak pernah mendapatkan penjelasan ilmiah yang memadai.

Keberhasilan ini dapat dikaitkan dengan: Penghilangan Dikotomi "Olahraga vs Kesehatan Reproduksi": Seringkali terdapat persepsi bahwa aktivitas olahraga berat bertentangan dengan kesehatan reproduksi. Program ini, dengan mengintegrasikan kedua hal tersebut, berhasil meluruskan miskonsepsi dan menunjukkan bahwa keduanya justru saling mendukung ketika dikelola dengan benar. Ini membangun sikap yang lebih positif dan percaya diri dalam mengelola kesehatan reproduksi diri sendiri dan (kelak) klien mereka.

Peningkatan Self-Efficacy: Dengan pemahaman yang mendalam tentang keterkaitan antara latihan fisik dan sistem reproduksi, mahasiswa merasa lebih berdaya dan memiliki kendali (self-efficacy) atas kesehatan mereka. Pengetahuan yang komprehensif mengurangi kecemasan dan mitos, sehingga membentuk sikap yang lebih terbuka, positif, dan pro-aktif.

Relevansi dengan Identitas Profesional: Sebagai calon tenaga profesional di bidang olahraga, mereka menyadari bahwa pengetahuan ini tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga menjadi bekal berharga untuk membimbing atlet atau masyarakat di masa depan. Temuan ini menguatkan bukti bahwa pendekatan kontekstual yang sesuai dengan bidang keahlian mahasiswa merupakan strategi yang efektif dalam pendidikan kesehatan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa program pendidikan kesehatan reproduksi yang disampaikan melalui pendekatan olahraga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang lebih positif mengenai kesehatan reproduksi pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

Daftar Pustaka

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177–182.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (2023). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer Health.
- De Souza, M. J., Koltun, K. J., & Williams, N. I. (2022). The Role of Energy Availability in Reproductive Function in the Female Athlete. *Sports Medicine*, 52(1), 39–59. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01573-z>
- Ernawati, Hery. 2018. Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. Vol.02 No. 01. [Journal.umpo.ac.id](http://journal.umpo.ac.id)
- Handhika, Putri. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Sikap Seksual Pranikah di SMK Taman Siswa Nanggulan. Yogyakarta : Poltekkes Kemenkes.
- Hatfield, F. C., & Hatfield, J. (2022). *Fitness: The Complete Guide* (10th ed.). International Sports Sciences Association (ISSA).
<https://hellosehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/dampak-positif-negatif-olahraga/>
<https://unair.ac.id/olahraga-intensitas-sedang-memiliki-efek-paling-baik-untuk-perkembangan-sel-telur/>
- Kanca, I Nyoman. 2020. Olahraga dan Kesehatan Reproduksi. *Medikora* DOI:10.21831/medikora.v1i12.4765.
https://www.researchgate.net/publication/342147272_OLAHRAGA_DAN_KESAHATAN_REPRODUKSI
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Nazem, T. G., & Ackerman, K. E. (2021). The Female Athlete Triad and Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). Dalam M. K. Skinner (Ed.), *Encyclopedia of Reproduction* (2nd ed., pp. 455-461). Academic Press.
- Nilasari, yulce. 2019. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa SMKN 1 Poncol Kabupaten Magetan
- Ranni, G. A. I. P., Lestari, R. T. R., & Sari, N. A. M. E. (2020). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Audiovisual Tentang Reproduksi Remaja Terhadap Pengetahuan Perilaku Seksual Pranikah. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 46–60. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.107>
- Rashdan, N. A., Firdaus, T., Karima, A. S., Nadia, N., & Holipah, H. (2021). The Effect Of Providing Educational Videos Towards Knowledge, Attitude, And Behaviours Related To Reproductive Health, STIS, And HIV/AIDS In Non-Medical

- Communities. *Journal of Community Health and Preventive Medicine* Vol., 1(2), 1–9.
- Simaibang, F. H., Azzahroh, P., & Silawati, V. (2021). Pengaruh Media Lembar Balik, Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Reproduksi Seksualitas pada Siswa Sekolah Dasar di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 104–112. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.493>
- Vaikosen, M., Kettunen, T., & Marttinen, R. (2023). "It Made It Feel More Relevant": Student Perceptions of a Reproductive Health Module Embedded in a Sports Science Degree. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3456. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043456>
- WHO. (2018). Prevalence of Insufficient Physical Activity. Diambil dari http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en.
- World Health Organization (WHO). (2018). Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health
- World Health Organization (WHO). (2023). *Global Standards for Health Promoting Schools and their Implementation: A Public Health Approach*. WHO Press.
- Yuliandra, R., Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). The Effect of Circuit Training Method on Leg Muscle Explosive Power. *Active: Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 9(3), 157–161.