Vol 4 No.3 (2025) - Agustus, pp 616-623 https://doi.org/10.59025/pz1tb472

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Pemberdayaan Ibu PKK dalam Pencegahan Masalah Kesehatan Reproduksi melalui Skrining Kesehatan dan Modifikasi Gaya Hidup

Qory Tifani Rahmatika[1], Achmad Masfi[1], Laras Putri Gamagitta[1]

[1]*Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Malang*

INFO ARTIKEL

Diserahkan:
15/07/2025
Direvisi:
25/07/2025
Diterima:
28/07/2025

***Keywords*:**

Pemberdayaan,
Kesehatan Reproduksi,
Skrining Kesehatan,
Modifikasi Gaya Hidup,
Ibu PKK,
Deteksi Dini

ABSTRAK

Masalah kesehatan reproduksi pada wanita usia subur masih menjadi tantangan kesehatan di masyarakat, terutama karena keterbatasan akses informasi, budaya tabu, serta gaya hidup tidak sehat. Ibu-ibu PKK sebagai agen pembangunan kesehatan di tingkat lingkungan sering kali belum memiliki pengetahuan dan keterampilan memadai untuk memberikan edukasi yang efektif. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan, merubah sikap, serta membekali ibu PKK dengan keterampilan dalam mendeteksi dini gangguan kesehatan reproduksi dan menerapkan pola hidup sehat. Metode pelaksanaan ini menggunakan pendekatan community empowerment yang melibatkan 26 anggota PKK melalui edukasi interaktif, skrining kesehatan (antropometri, tensi, gula darah, kolesterol, asam urat), serta pelatihan modifikasi gaya hidup. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap peserta, dengan mayoritas berada pada kategori baik setelah kegiatan. Selain itu, skrining kesehatan berhasil mengidentifikasi beberapa faktor risiko metabolik yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi. Kegiatan ini membuktikan bahwa pemberdayaan berbasis komunitas efektif meningkatkan literasi kesehatan reproduksi dan berpotensi dikembangkan secara lebih luas.

Corresponding author email: qory.tifani.fik@um.ac.id

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Copyright@ Author (2025).

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi pada perempuan masih menjadi perhatian dan tantangan tersediri secara global, termasuk Indonesia. Berbagai permasalah seperti gangguan menstruasi, infeksi penyakit menular seksual, yang dapat berujung pada infertilitas hingga risiko kanker sering kali tidak terdeteksi sejak awal timbulnya gejala akibat akses informasi dan budaya tabu yang masih kental khususnya di Indonesia [1]. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap permasalah kesehatan reproduksi pada perempuan diantaranya status sosial ekonomi, gaya hidup, dan risiko pekerjaan [2], [3]. Tidak jarang perempuan menghadapi keterbatasan system dukungan yang dapat menghambat pemenuhan hak kesehatan reproduksi dan akses terhadap pelayanan [4].

Pemerintah melalui Peraturan Menteri Kesehatan No. 35 tahun 2014 berupaya membuat regulasi

yang bertujuan untuk meningkatkan layanan reproduksi. Namun dalam implementasinya masih mengalami tantangan termasuk pelatihan yang memadai bagi tenaga kesehatan serta kuranganya kesadaran masyarakat tentang hak-hak reproduksi. Pemberdayaan perempuan dapat menjadi strategi yang berperan penting dalam pencegahan masalah kesehatan reproduksi [5]. Di tingkat komunitas, ibu-ibu PKK memiliki peran strategis sebagai agen perubahan dalam pembinaan keluarga. Namun, tidak semua kader PKK memiliki pengetahuan dan keterampilan memadai untuk memberikan edukasi, terutama kepada wanita usia subur (WUS) [6].

Dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat, salah satu wilayah di Kecamatan Singosari Kabupaten Malang berupaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Beberapa masalah kesehatan yang ditemui mulai dari ketidakteraturan menstruasi hingga penyakit seperti kanker yang di derita oleh wanita usia subur (WUS). Di sisi lain, gaya hidup yang kurang sehat seperti kurangnya aktivitas fisik dan olahraga, pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang, dapat berkontribusi terhadap prevalensi masalah kesehatan reproduksi. Hal ini juga berkaitan dengan belum ada kuatnya sarana edukasi kesehatan di tingkat masyarakat, khususnya bagi ibu-ibu PKK yang seharusnya menjadi garda terdepan dalam mendukung kesehatan keluarga.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya efektivitas pemberdayaan masyarakat dengan melibatkan partisipasi ibu-ibu PKK dalam meningkatkan derajat kesehatan dan mempromosikan program kesehatan keluarga. Menggunakan pendekatan community empowerment diharapkan perempuan memiliki otonomi atas hak-hak reproduksinya [7]. Penelitian oleh [8] menunjukkan jika program edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terkait kesehatan reproduksi secara signifikan yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan status kesehatan. Di wilayah rural, pemberdayaan perempuan sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor komunikasi khususnya dengan fasilitas kesehatan setempat melalui tenaga kesehatan, otonomi dalam pengambilan keputusan, serta dukungan sosial yang menunjukkan hasil tingkat pemberdayaan yang tinggi [9].

Dibutuhkan upaya dan strategi dalam mengahadapi berbagai masalah kesehatan reproduksi pada perempuan untuk meningkatkan derajat dan memberdayakan mereka dalam mengambil keputusan terkait kesehatan yang tepat berdasarkan informasi. Melalui pengabdian masyarakat bertema "Pemberdayaan Ibu PKK dalam Pencegahan Masalah Kesehatan Reproduksi pada Perempuan melalui Skrining Kesehatan dan Modifikasi Gaya Hidup", diharapkan adanya sinergi antara tenaga kesehatan, teknologi digital, dan pemberdayaan komunitas, yang dapat menciptakan perubahan nyata dalam upaya pencegahan masalah kesehatan reproduksi perempuan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dilaksanakan mendekatan pendekatan *community empowerment* yang bertujuan untuk meningkatkan peran aktif ibu-ibu PKK dalam upaya mencegah masalah kesehatan reproduksi [10]. Rangkaian kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2025 dan dilaksanakan dalam beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

2.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan brainstorming dengan komunitas ibu-ibu PKK setempat dalam menganalisis kebutuhan untuk meningkatkan status kesehatan. Setelah mendapatkan hasil identifikasi masalah kesehatan yang akan diselesaikan, tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan ketua PKK setempat untuk menjelaskan maksud dan tujuan program. Setelah jadwal pelaksanaan disepakati, tim pengandian menyusun materi edukasi yang dituangkan dalam bentuk booklet dan materi presentasi yang lengkap dan informatif terkait kesehatan reproduksi yang terdiri dari pengenalan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, pengenalan organ-organ reproduksi, siklus menstruasi, masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami wanita usia subur, upaya pencegahan dengan gaya hidup sehat, serta tips dalam menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan. Tim pengabdian selanjutnta melakukan persiapan alat-alat skrining kesehatan dasar seperti timbangan digital, tensimeter, dan alat cek gula darah, asam urat, dan kolestero.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan yang dilakukan oleh 3 orang dosen dan 2 orang mahasiswa yang tergabung dalam tim pengabdian Universitas Negeri Malang. Tahap ini dari kegiatan pengmas ini adalah edukasi, pelatihan, dan aktivitas pemberdayaan. Pertama adalah kegiatan edukasi yang diberikan dengan metode ceramah interaktif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu PKK dalam mencegah dan meningkatkan kesehatan reproduksi dengan materi yang terdiri dari pengenalan organ-organ reproduksi, siklus menstruasi, masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami wanita usia subur, upaya pencegahan dengan gaya hidup sehat, serta tips dalam menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan. Peserta kemudian menjalani skrining kesehatan data dasar yang terdiri dari pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh), pengukuran tekanan darah, serta pengukuran gula darah sewaktu, asam urat, dan kolesterol total. Peserta juga diberikan informasi jika hasil skrining ini dapat digunakan sebagai data awal status kesehatan masing-masing peserta. Setelah itu peserta diberikan informasi praktis tentang modifikasi gaya hidup seperti mengubah pola makan menjadi lebih sehat, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengelola stres guna menurunkan faktor risiko penyakit metabolik yang berdampak pada kesehatan reproduksi.

2.3 Tahap Evaluasi

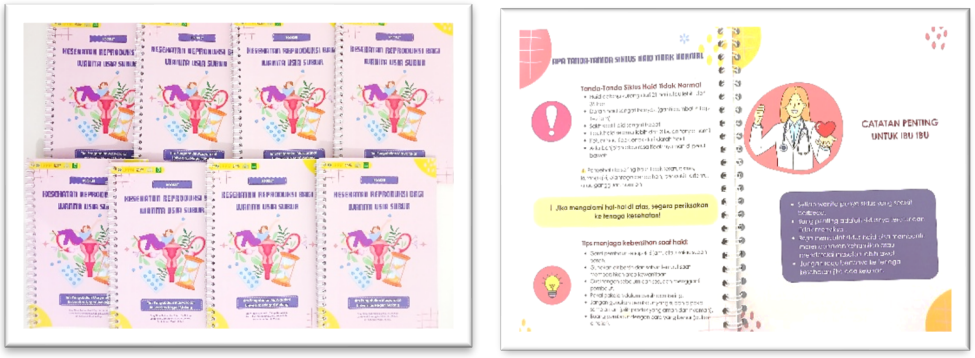
Tahap evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengukur pencapaian program dalam aspek pengetahuan dan sikap peserta pengabdian, serta hasil skrining kesehatan yang mencerminkan faktor risiko timbulnya masalah kesehatan reproduksi. Pengetahuan dan sikap diukur menggunakan kuesioner tertutup yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan *(pre-post test).* Pengetahuan diukur untuk menilai sejauh mana peserta memahami konsep dasar kesehatan reproduksi. Aspek yang dinilai meliputi pemahaman tentang fungsi organ reproduksi perempuan, gejala awal gangguan reproduksi, cara deteksi dini, dan upaya pencegahannya. Instrumen pengetahuan berupa kuesioner tertutup dengan soal pilihan ganda digunakan untuk mengukur capaian skor, dengan kategori hasil dibagi menjadi baik, cukup, dan kurang berdasarkan rentang nilai tertentu. Instrumen pengetahuan disusun tim pengabdian berdasarkan kesesuaian dengan materi edukasi dan telah diujicobakan secara internal untuk memastikan kejelasan Bahasa dan kesesuaian konten. Sementara itu, pengukuran sikap

bertujuan untuk mengevaluasi pandangan dan keyakinan ibu PKK terhadap pentingnya kesehatan reproduksi serta kesiapan mereka dalam melakukan tindakan preventif. Aspek yang dinilai mencakup keyakinan akan manfaat pemeriksaan kesehatan rutin, kesediaan untuk melakukan deteksi dini, serta dukungan terhadap perubahan gaya hidup sehat. Instrumen yang digunakan berupa daftar pernyataan berskala Likert yang menggambarkan respon emosional dan perilaku peserta terhadap isu kesehatan reproduksi. Skor yang diperoleh kemudian dikategorikan menjadi positif, netral, atau negatif sesuai dengan intensitas respons yang diberikan.

3. HASIL & PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan sasaran ibu-ibu PKK ini melibatkan partisipasi aktif dari 26 peserta. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga intervensi utama yaitu edukasi kesehatan reproduksi, skrining kesehatan dasar, dan pelatihan modifikasi gaya hidup. Tahap awal pelaksanaan dimulai dengan identifikasi kebutuhan dan permasalahan kesehatan wanita usia subur bersama perwakilan PKK. Dari hasil diskusi disepakati bahwa masalah utama yang perlu segera ditangani adalah terbatasnya pemahaman ibu-ibu terhadap faktor risiko gangguan kesehatan reproduksi dan kebiasaan gaya hidup yang kurang sehat. Tim kemudian menyusun materi intervensi dalam bentuk *booklet* dan presentasi edukatif yang berisi informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, pengenalan organ-organ reproduksi, siklus menstruasi, masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami wanita usia subur, upaya pencegahan dengan gaya hidup sehat, serta tips dalam menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan. Booklet yang dirancang sederhana dengan ilustrasi dan bahasa non-medis dimaksudkan agar mudah dipahami dan dapat digunakan kembali secara mandiri oleh peserta maupun anggota keluarga lainnya.



Gambar 1. Booklet sebagai Media Edukasi Kesehatan Reproduksi

Kegiatan dimulai dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap peserta terhadap kesehatan reproduksi. Instrumen ini mencakup aspek fungsi dan anatomi organ reproduksi, tanda-tanda awal gangguan reproduksi, serta kesadaran akan pentingnya deteksi dini dan gaya hidup sehat. Setelah pre-test, peserta mengikuti sesi edukasi interaktif menggunakan metode ceramah dan diskusi kelompok. Setelah sesi edukasi, dilakukan skrining kesehatan yang meliputi pengukuran antropometri (tinggi badan, berat badan, dan indeks massa tubuh), tekanan darah, kadar gula darah sewaktu, kolesterol total, dan asam urat. Kegiatan skrining ini bertujuan untuk mendeteksi

faktor risiko yang berhubungan dengan masalah reproduksi, seperti obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolik lainnya



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Skrining Kesehatan

Sebagai bagian dari kegiatan pemberdayaan Ibu PKK dalam upaya pencegahan masalah kesehatan reproduksi, peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap menjadi salah satu indikator utama keberhasilan program. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan instrumen kuesioner pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan berdasarkan hasil pre-post yang dilakukan. Instrumen pengetahuan berupa kuesioner tertutup dengan soal pilihan ganda digunakan untuk mengukur capaian skor, dengan kategori hasil dibagi menjadi baik, cukup, dan kurang berdasarkan rentang nilai tertentu. Instrumen pengetahuan mencakup fungsi organ reproduksi perempuan, gejala awal gangguan reproduksi, cara deteksi dini, dan upaya pencegahannya. Sebelum intervensi, mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan "kurang" (55%), namun setelah kegiatan, 85% peserta berada pada kategori "baik". Ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap konsep-konsep dasar seperti organ reproduksi, gangguan yang sering dialami wanita usia subur, serta pentingnya pencegahan melalui gaya hidup sehat.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	5	19.2	18	69.2
Cukup	6	23.1	6	23.1
Kurang	15	57.7	2	7.7

Pada aspek sikap, diukur menggunakan skala Likert yang mencakup keyakinan terhadap deteksi dini, pemeriksaan rutin, dan perubahan gaya hidup. Hasil menunjukkan pergeseran yang sangat positif: jumlah peserta dengan sikap positif meningkat dari 65,4% (17 orang) menjadi 100% (26 orang) setelah intervensi. Tidak ada lagi peserta dengan sikap netral atau negatif.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Sikap Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Sikap	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Positif	17	65.4	26	100
Netral	9	34,6	0	0
Negatif	0	0	0	0

Skrining kesehatan mengungkapkan bahwa 46% peserta (12 orang) memiliki kadar kolesterol total >200 mg/dL, menunjukkan risiko tinggi terhadap gangguan metabolik yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi. Beberapa peserta juga menunjukkan tekanan darah tinggi dan gula darah mendekati ambang prediabetes. Hasil ini disampaikan langsung kepada peserta sebagai informasi awal untuk tindak lanjut lebih lanjut.

3.2 Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis komunitas secara efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap positif ibu-ibu PKK terhadap kesehatan reproduksi. Peningkatan pengetahuan selaras dengan penelitian intervensi edukasi yang dilakukan secara intensif dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi wanita secara signifikan ibu [11]. Sebuah penelitian di Riau juga mengungkapkan bahwa intervensi edukasi berdurasi satu jam secara signifikan meningkatkan pengetahuan pencegahan masalah kesehatan reproduksi [12]. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas sangat relevan untuk meningkatkan kapasitas masyarakat dalam memahami isu kesehatan reproduksi.

Selain aspek pengetahuan, evaluasi aspek sikap juga dilakukan dengan menggunakan instrumen yang digunakan berupa daftar pernyataan berskala Likert yang menggambarkan respon emosional dan perilaku peserta terhadap isu kesehatan reproduksi. Skor yang diperoleh kemudian dikategorikan menjadi positif, netral, atau negatif sesuai dengan intensitas respons yang diberikan. Aspek yang diukur meliputi keyakinan akan manfaat pemeriksaan kesehatan rutin, kesediaan untuk melakukan deteksi dini, serta dukungan terhadap perubahan gaya hidup sehat. Dari hasil pre-post test didapatkan hasil jika mayoritas peserta menunjukkan perubahan sikap positif terhadap pentingnya deteksi dini, peran pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta kesediaan untuk melakukan perubahan gaya hidup. Beberapa peserta bahkan menyatakan niat untuk mengajak anggota keluarganya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Tabel 2. menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada jumlah peserta dengan sikap positif terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, yang dibuktikan setelah intervensi edukasi. Selain itu, di akhir sesi seluruh peserta memiliki sikap positif yang mengindikasikan adanya pergeseran sikap ke arah yang lebih proaktif dan suportif terhadap upaya pencegahan masalah kesehatan reproduksi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menggunakan intervensi berbasis kelompok dengan pendekatan interaktif mampu meningkatkan sikap positif terhadap kesehatan reproduksi [13]. Lebih lanjut, intervensi kelompok berbasis digital, seperti penggunaan WhatsApp untuk diskusi interaktif dalam grup, juga telah terbukti efektif. Peserta melaporkan peningkatan rasa nyaman, kepercayaan diri, dan keterbukaan terhadap pembelajaran, yang berujung pada perbaikan sikap dan perilaku terkait kesehatan reproduksi [14]. Oleh karena itu, peningkatan sikap yang tercermin pada peserta ibu PKK dalam kegiatan ini merupakan indikator penting bagi keberlanjutan perilaku promotif dan preventif di tingkat keluarga maupun komunitas.

Dari kegiatan skrining kesehatan, diperoleh data bahwa 46% peserta memiliki kadar kolesterol total di atas nilai normal (>200 mg/dL). Temuan ini memperkuat pentingnya deteksi dini sebagai langkah preventif untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat memengaruhi fungsi reproduksi, seperti sindrom metabolik atau gangguan hormonal. Hasil ini mendukung pendapat [15], yang menyatakan bahwa terdapat korelasi antara gaya hidup tidak sehat dan tingginya prevalensi gangguan reproduksi di kalangan wanita usia subur.

Secara umum, kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif sangat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi. Pelibatan aktif ibu PKK sebagai agen perubahan menjadi kekuatan utama dalam keberhasilan program, dan potensi pengembangannya terbuka luas dengan dukungan lintas sektor, seperti dinas kesehatan atau organisasi profesi kesehatan masyarakat. Keberlanjutan program juga terlihat dari inisiatif peserta untuk melanjutkan kegiatan secara mandiri. Dukungan dari struktur organisasi PKK juga menjadi kekuatan strategis dalam memastikan keberlangsungan kegiatan. Hal ini sejalan dengan prinsip pengabdian masyarakat berbasis kebutuhan lokal dan penguatan kapasitas komunitas sebagai pilar utama pembangunan kesehatan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang mengusung tema *"Pemberdayaan Ibu PKK dalam Pencegahan Masalah Kesehatan Reproduksi melalui Skrining Kesehatan dan Modifikasi Gaya Hidup"* terbukti memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan dan sikap ibu-ibu PKK terhadap isu kesehatan reproduksi. Intervensi yang dilakukan melalui pendekatan edukatif, pelatihan partisipatif, serta skrining kesehatan dasar mampu mendorong pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga fungsi organ reproduksi, melakukan deteksi dini, dan menerapkan gaya hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Universitas Negeri Malang yang telah memberikan dukungan sepenuhnya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, baik dalam hal bimbingan maupun dukungan finansial. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu-ibu PKK Kelurahan Banjararum yang telah secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

[1] K. U. Noer, A. Kusmawati, and Nurfadhilah, “Do not ask, do not tell: The dark path of sexual and reproductive health education in Indonesia,” *Multidiscip. Sci. J.*, vol. 7, no. 6, p. 2025311, 2024, doi: 10.31893/multiscience.2025311.

[2] S. Shikhansari, Z. B. Khalesi, and E. H. Rad, “Factors associated with the reproductive health of women living with HIV in Iran,” *Eur. J. Obstet. Gynecol. Reprod. Biol. X*, vol. 13, p. 100136, 2022, doi: 10.1016/j.eurox.2021.100136.

[3] K. Phongluxa, G. Langeslag, T. R. Jat, S. Kounnavong, M. A. Khan, and D. R. Essink, “Factors influencing sexual and reproductive health among adolescents in Lao PDR,” *Glob. Health Action*, vol. 13, no. sup2, 2020, doi: 10.1080/16549716.2020.1791426.

[4] C. Sa, “Factors Affecting Reproductive Health in women with Disabilities, Reproductive Health Problems and The Role of The Nurse,” pp. 40–48, 2023.

[5] M. Vizheh, S. Muhidin, Z. Behboodi Moghadam, and A. Zareiyan, “Women empowerment in reproductive health: a systematic review of measurement properties,” *BMC Womens. Health*, vol. 21, no. 1, pp. 1–13, 2021, doi: 10.1186/s12905-021-01566-0.

[6] Elfi, R. Padmawati, and E. Pebryatie, “Pelatihan Kader Posyandu Dalam Upaya

PeningkatanPengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Di Puskesmas Majasem Kota Cirebon Tahun 2022," *EMaSS) J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 2, pp. 72–79, 2024, [Online]. Available: https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass

[7] N. F. M. Tohit, S. A. Z. A. Rashid, W. F. S. W. A. Fakuradzi, N. 'Adnin A. Zaidi, and M. Haque, "Exploring Pathways from Community Involvement to Empowerment in Sexual and Reproductive Health: A Public Health Perspective," *Adv. Hum. Biol.*, vol. 14, no. 4, pp. 296–307, 2024, doi: 10.4103/aihb.aihb_112_24.

[8] M. S. Bano and M. Z. Nisar, "Efficacy of Reproductive Health Awareness Program and Health Status of Adolescent Girls in Bangalore," *EAS J. Nurs. Midwifery*, vol. 6, no. 05, pp. 110–117, 2024, doi: 10.36349/easjnm.2024.v06i05.003.

[9] B. Vignitha and S. Smanla, "A community-based study on reproductive empowerment of women aged 15-49 years and associated factors in a rural area of Delhi," *Int. J. Reprod. Contraception, Obstet. Gynecol.*, vol. 13, no. 12, pp. 3632–3641, 2024, doi: 10.18203/2320-1770.ijrcog20243597.

[10] S. Suratana *et al.*, "A Community-Based Reproductive Health Care Model Effectively Enhances Reproductive Health Among Lahu Women in Northern Thailand," *J. Racial Ethn. Heal. Disparities*, vol. 12, no. 2, pp. 1268–1277, 2025, doi: 10.1007/s40615-024-01959-5.

[11] M. Mainaz, M. Guthigar, and P. Naik, "Effectiveness of a Health Educational Program in Enhancing Breast Cancer Knowledge Among Women in Rural Karnataka, South India," *Cureus*, vol. 16, no. 3, 2024, doi: 10.7759/cureus.56157.

[12] P. R. Setiawati, T. A. Putri, and K. Isni, "The Effect of Reproductive Health Education on the Knowledge Level of Adolescent Pre-Marriage Sex in Riau Province, Indonesia," *J. Cakrawala Promkes*, vol. 5, no. 1, pp. 8–17, 2022, doi: 10.12928/promkes.v5i1.6159.

[13] Eri Puji Kumalasari, Imawati, Devy Putri Nursanti, and Miftakhur Rohmah, "The Influence Of Peer Group Support On Knowledge And Personal Hygiene Attitudes During Menstruation In Adolescent Girls At Smp Negeri 2 Tumpang, Malang District," *J. Qual. Women's Heal.*, vol. 8, no. 1, pp. 63–73, 2025, doi: 10.30994/jqwh.v8i1.280.

[14] S. Bergam *et al.*, "'I am not shy anymore': A qualitative study of the role of an interactive mHealth intervention on sexual health knowledge, attitudes, and behaviors of South African adolescents with perinatal HIV," *Reprod. Health*, vol. 19, no. 1, pp. 1–11, 2022, doi: 10.1186/s12978-022-01519-2.

[15] R. Sharma, K. R. Biedenharn, J. M. Fedor, and A. Agarwal, "Lifestyle factors and reproductive health: Taking control of your fertility," *Reprod. Biol. Endocrinol.*, vol. 11, no. 1, p. 1, 2013, doi: 10.1186/1477-7827-11-66.