

## Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat dan Unggul Di Desa Tuah Mesade

### *Socialization Of Reproductive Health as an Effort To Improve The Healthy and Excellent Lifestyle Of Adolescents In Tuah Mesade Village*

Halimatussakdiyah Lubis<sup>1</sup>, Fika Lestari<sup>2</sup>

Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Email : [hal1matussak.diyah.lubis@gmail.com](mailto:hal1matussak.diyah.lubis@gmail.com)<sup>1</sup>, [afiqalove@gmail.com](mailto:afiqalove@gmail.com)<sup>2</sup>

#### **Article History:**

Received: February 29, 2024

Accepted: March 04, 2024

Published: March 30, 2024

**Keywords:** Socialization, Reproductive Health, Adolescents

**Abstract** Period most vulnerable to experiencing reproductive health problems such as early pregnancy, unsafe abortion which can cause the death of mother and child, depression, sexually transmitted infections (STIs) such as Human Immunodeficiency Virus (HIV), sexual harassment, infertility, and malignancies such as cervical cancer. Adolescents begin to focus on behavior that is associated with adult status, namely smoking, drinking alcohol, using drugs, and engaging in promiscuous sexual acts which are quite disturbing. Community Service "Reproductive Health Socialization as an Effort to Improve the Healthy and Excellent Lifestyle of Adolescents in Tuah Mesade Village" was held on 9-11 February 2024 with a total of 30 participants. Socialization is provided by the community service team regarding the introduction of male and female reproductive organs, how to care for reproductive organs, nutrition in reproductive health, and sexually transmitted infections. The extension participants seemed enthusiastic about the materials presented by the resource persons and were able to be actively involved, so this extension activity took place in a two-way system and many participants asked questions. The presentation of the counseling material was followed by discussion, ice breaking, and distribution of door prizes in the form of a book with the title "Teaching Book on Nutrition in Reproductive Health" to participants who were active during the discussion activities.

#### **Abstrak**

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat diperlukan oleh masyarakat, khususnya masa remaja. Sebab masa remaja merupakan masa yang paling rawan mengalami masalah kesehatan reproduksi seperti kehamilan usia dini, aborsi yang tidak aman yang dapat menyebabkan kematian ibu dan anak, depresi, Infeksi Menular Seksual (IMS) seperti Human Immunodeficiency Virus (HIV), pelecehan seksual, infertilitas dan keganasan seperti kanker leher rahim. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) "Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul Di Desa Tuah Mesade" dilaksanakan pada tanggal 9-11 Februari 2024 berjumlah 30 peserta. Sosialisasi diberikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat mengenai pengenalan alat reproduksi pria dan wanita, cara merawat organ reproduksi, gizi dalam kesehatan reproduksi, dan infeksi menular seksual. Peserta penyuluhan terlihat antusias akan materi-materi yang disampaikan oleh narasumber dan mampu terlibat secara aktif, sehingga kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan sistem dua arah dan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan. Pemaparan materi penyuluhan diikuti dengan diskusi, ice breaking, dan pembagian doorprize berupa buku dengan judul "Buku Ajar Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi" kepada para peserta yang aktif selama kegiatan diskusi.

**Kata Kunci :** Sosialisasi, Kesehatan Reproduksi, Remaja

#### **PENDAHULUAN**

Kesehatan Reproduksi adalah kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit atau kecatatan, dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya. Saat ini, tidak sedikit orang, baik dari kalangan remaja

\*Halimatussakdiyah Lubis, [hal1matussak.diyah.lubis@gmail.com](mailto:hal1matussak.diyah.lubis@gmail.com)

maupun orang dewasa yang masih menganggap tabu akan hal-hal yang berkaitan dengan reproduksi, sehingga hal tersebut memicu rasa tidak nyaman ketika membahasnya dan akan cenderung untuk menghindari topik-topik semacam itu. Stigma ini apabila dibiarkan dan tetap berkembang di lingkungan masyarakat akan membuat dampak secara serius pada jangka panjang. Sebagai generasi penerus bangsa di masa depan, remaja diharapkan mengetahui dan memiliki informasi terkait bagaimana pentingnya kesehatan serta proses reproduksi yang benar.

Kesehatan reproduksi atau yang disingkat kespro menjadi salah satu masalah terbanyak yang dialami dan remaja kurang memperhatikan akan pentingnya kesadaran kesehatan reproduksi. Kurangnya wawasan dan pengetahuan Kespro pada remaja mengakibatkan rasa apatis terhadap diri sendiri akan bahaya yang akan dideritanya. Perilaku-perilaku yang menyimpang menjadikan alat reproduksi remaja terganggu seperti penyakit kelamin, anemia pada remaja perempuan karena kekurangan Fe (zat besi), aborsi, sex diluar nikah, pernikahan dini. Pengaruh utama perilaku yang menyimpang karena teknologi dna informasi perilaku seksual, minuman keras, obat terlarang, pergaulan bebas. Selain itu adapula kurangnya sosialisasi dari pemerintah setempat dan kurangnya arahan dan bimbingan orangtua terhadap kespro karena masih dianggap tabu. Hal ini menjadi permasalahan utama yang mengakibatkan remaja tidak mengetahui pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Banyak dampak yang akan terjadi jika alat reproduksi tidak dirawat dan dijaga baik laki-laki atau perempuan.

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat diperlukan oleh masyarakat, khususnya masa remaja. Sebab masa remaja merupakan masa yang paling rawan mengalami masalah kesehatan reproduksi seperti kehamilan usia dini, aborsi yang tidak aman yang dapat menyebabkan kematian ibu dan anak, depresi (Novitasari, 2013), Infeksi Menular Seksual (IMS) seperti Human Immunodeficiency Virus (HIV), pelecehan seksual (Benita, 2012), penyalahgunaan NAPZA, infertilitas dan keganasan seperti kanker leher rahim (Syatiawati dkk, 2017). Hal ini didukung oleh data dari Riskesdas (2018), menyebutkan proporsi remaja sebesar 58,8% kehamilan remaja, sekitar 2,5 juta remaja putri kurang dari 16 tahun melahirkan. Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), sebanyak 81 remaja wanita dan 84 remaja pria telah berpacaran dan sekitar 44% remaja wanita dan 44% remaja pria mulai berpacaran pada umur 15-17 tahun (Ayu dkk, 2020).

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau

peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013).

Menurut King (2012) remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun.

Ciri remaja menurut (Putro, 2017), yaitu:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.
4. Masa remaja sebagai usia bermasalah Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.
5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas ego pada remaja.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.
7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

## **METODE**

Metode pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) “Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul Di Desa Tuah Mesade” terdiri dari :

- a. Sosialisasi, pada kegiatan pelaksanaan “Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul Di Desa Tuah Mesade” ini dilakukan dengan orientasi mengkoordinasikan kepada Kepala Desa Desa Tuah Mesade, Ketua Pemuda-Pemudi Desa Tuah Mesade, serta remaja Desa Tuah Mesade dan menentukan jadwal kegiatan agar berjalan lancar. Koordinasi ini dilakukan untuk kesepakatan kegiatan yang melibatkan remaja pemuda-pemudi di Desa Tuah Mesade. Alat dan bahan yang harus disiapkan adalah monitor LCD, laptop, leaflet/brosur, kertas, pulpen, doorprize.

- b. Desiminasi ilmu, pada kegiatan pelaksanaan “Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul Di Desa Tuah Mesade” ini desiminasi ilmu yang diberikan tentang seputar kesehatan reproduksi.
- c. Demonstrasi, pada kegiatan pelaksanaan “Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul Di Desa Tuah Mesade” demonstrasi adalah berupa cara merawat organ reproduksi, cara mencuci alat reproduksi, dan gizi dalam kesehatan reproduksi
- d. Pelaksanaan, pada kegiatan “Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul Di Desa Tuah Mesade” dimulai dari sosialisasi, diskusi, ice breaking , dan pembagian doorprize kepada para peserta pengabdian kepada masyarakat.

**Tabel Kegiatan Tim Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat  
(PKM) Universitas Nurul Hasanah Kutacane**

No.	Nama	NIM	Person-Penanggungjawab
1	Nova Afriana	042401S21031	Sosialisasi
2	Nadila Syah Putri	042401S21040	
3	Maya Irianti	042401S21013	Desiminasi Ilmu
4	Kasmawati	042401S21008	
5	Mulia Fitri	042401S21015	Demonstrasi
6	Jumratul Aini	042401S21007	
7	Suci Ramadani	042401S21032	Pelaksanaan
8	Rita Mira	042401S21023	
9	Sania Fitri	042401S21026	
10	Khairina Barokah	042401S21010	Monitoring Dan Evaluasi Berkelanjutan
11	Sajida	042401S21025	

- e. Monitoring dan evaluasi berkelanjutan, pada kegiatan “Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul Di Desa Tuah Mesade”

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) “Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul Di Desa Tuah Mesade.” Di tinjau dari metode yang telah diimplementasikan antara lain:

### **a. Sosialisasi**

Sosialisasi kegiatan pelaksanaan Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul Di Desa Tuah Mesade dalam rangka mensosialisasi kegiatan yang dilakukan. pertemuan ini dilaksanakan dengan

mempresentasikan kepada pihak mitra Desa Tuah Mesade yang dihadiri oleh Kepala Desa, Ketua Pemuda-Pemudi Desa Tuah Mesade.

b. Desiminasi Ilmu, pada kegiatan ini tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melakukan desiminasi ilmu kepada para peserta tentang :

- Kesehatan Reproduksi
- Cara Merawat Organ Reproduksi
- Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi
- Bahaya Seks Dini, dan Seks Bebas
- Infeksi Menular Seksual

Remaja yang terdiri dari pemuda dan pemudi di Desa Tuah Mesade masih memiliki pemahaman yang rendah tentang kesehatan reproduksi, hal ini tercermin dari persepsi narasumber, lebih dari separuh remaja tidak mengetahui apa itu kesehatan reproduksi, dan baru mengetahui kesehatan reproduksi setelah mendapatkan penjelasan narasumber. Narasumber membagikan leaflet/brosur sebagai pedoman bagi para peserta dimana pada leaflet/brosur terdapat materi mengenai kesehatan reproduksi, cara merawat organ reproduksi, gizi dalam kesehatan reproduksi, bahaya seks dini, dan seks bebas, dan infeksi menular seksual.

c. Demonstrasi, pada kegiatan ini tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melakukan demonstrasi kepada para peserta berupa :

- 1) Cara merawat organ reproduksi salah satunya adalah vulva hygiene menggunakan phantom. Vulva hygiene adalah perilaku memelihara alat kelamin bagian luar (vulva) guna mempertahankan kebersihan dan kesehatan alat kelamin, serta untuk mencegah terjadinya infeksi. Perilaku tersebut seperti melakukan cebok dari arah vagina ke arah anus menggunakan air bersih, tanpa memakai antiseptik, mengeringkannya dengan handuk kering atau tisu kering, mencuci tangan sebelum membersihkan daerah kewanitaannya (Darma, 2017).
- 2) Memperkenalkan zat Gizi kesehatan reproduksi kepada para peserta. Beberapa zat gizi yang berperan dalam kesehatan reproduksi diantaranya adalah : karbohidrat, protein, lemak, vitamin a, vitamin c, vitamin e, asam folat, kalsium, zat besi, seng, dan magnesium.

d. Pelaksanaan, pada kegiatan Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul Di Desa Tuah Mesade dilaksanakan di Desa Tuah Mesade pada tanggal 9-11 Februari 2024 acara dibuka langsung oleh Bapak Madludin,

selaku Kepala Desa kemudian dilanjutkan sambutan dari Ibu Halimatussakdiyah Lubis, S.Tr.Keb., M.K.M selaku dosen pembimbing, kemudian sambutan dari Fika Lestari, S.Tr.Keb., M.K.M selaku civitas akademika Universitas Nurul Hasanah Kutacane. selanjutnya sosialisasi diberikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat mengenai pengenalan alat reproduksi pria dan wanita, cara merawat organ reproduksi, gizi dalam kesehatan reproduksi, dan infeksi menular seksual. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri kurang lebih sejumlah 30 peserta dari remaja Desa Tuah Mesade. Peserta penyuluhan terlihat antusias akan materi-materi yang disampaikan oleh narasumber dan mampu terlibat secara aktif, sehingga kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan sistem dua arah dan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan. Pemaparan materi penyuluhan diikuti dengan diskusi, ice breaking, dan pembagian doorprize berupa buku dengan judul “Buku Ajar Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi” kepada para peserta yang aktif selama kegiatan diskusi



**Gambar : Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul Di Desa Tuah Mesade**



**Gambar Ice Breaking**



**Gambar : Pembagian Dooprize**

- e. Monitoring dan evaluasi berkelanjutan, pada kegiatan ini dengan melakukan pengecekan dilakukan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Universitas Nurul Hasanah Kutacane dengan tujuan untuk memastikan bahwa telah dilaksanakan Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul Di Desa Tuah Mesade. Adapun hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini berjalan dengan baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan dirasa sangat dibutuhkan. Hal ini terlihat dari para peserta kegiatan sangat antusias mengikuti pengabdian kepada masyarakat Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Lifestyle Remaja Yang Sehat Dan Unggul di Desa Tuah Mesade. Remaja Desa Tuah Mesade sudah memahami tentang :

- Kesehatan reproduksi, Kesehatan Reproduksi adalah kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit atau kecatatan, dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya.
- Cara merawat organ reproduksi salah satunya adalah vulva hygiene. Vulva hygiene adalah perilaku memelihara alat kelamin bagian luar (vulva) guna mempertahankan kebersihan dan kesehatan alat kelamin, serta untuk mencegah terjadinya infeksi. Perilaku tersebut seperti melakukan cebok dari arah vagina ke arah anus menggunakan air bersih, tanpa memakai antiseptik, mengeringkannya dengan handuk kering atau tisu kering, mencuci tangan sebelum membersihkan daerah kewanitaan.
- Beberapa zat gizi yang berperan dalam kesehatan reproduksi diantaranya adalah : karbohidrat, protein, lemak, vitamin a, vitamin c, vitamin e, asam folat, kalsium, zat besi, seng, dan magnesium.
- Infeksi menular seksual dan jenis-jenis infeksi menular seperti sifillis, Gonore, Chlamydia, Lymphogranuloma venereum (LGV), Granuloma inguinale, Human papillomavirus (HPV), dan hiv

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada Kepala Desa Tuah Mesade yang telah memberikan waktu dan tempat serta mendukung penuh kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik serta para remaja di Desa Tuah Mesade yang bersedia mengikuti pengabdian kepada masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Novitasari R.2013. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Pada Siswa SMP Negeri 24 Surakarta. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta Benita N R.2012. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Siswa SMP Kristen Gergaji. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Diponegoro

2. Syatiawati N., Titik R dan Dony S R.2017. Efektivitas Metode Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Siswa SMP Negeri. Bandung Meeting on Global Medicine & Health. Vol.1(1): 42-48.
3. Ayu IM., Decy S., Mayumi N dan Nadiyah.2020. Program Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMK “X” Tangerang Raya. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Vol.3(1): 87-95.
4. Riskesdas. 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
5. Darma, M. (2017). HUBUNGAN PENGETAHUAN, VULVA HYGIENE, STRES, DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN INFEKSI FLUOR ALBUS (KEPUTIHAN) PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 6 KENDARI 2017. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, 6(2).
6. Halimatussakdiyah, dkk. 2023. Buku Ajar Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Solok