

Edukasi Kesehatan Reproduksi, Senam Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Bagi Warga Binaan Wanita di Rutan Perempuan Kelas II-A Medan Tahun 2026

*Ahmad Jumadin Usman¹, Ridal Sagala², Teorida Laia³, Rahmat Ali Putra Harahap⁴,
Ganda Sigalingging⁵, Juliansyahda Pratama Siregar⁶*

Universitas Audi Indonesia, Medan, Indonesia

E-mail:

umbukuji@gmail.com¹, ridalsagala@yahoo.com², gandabonagabe@gmail.com³

Keywords:

kesehatan reproduksi, senam sehat, pemeriksaan kesehatan, warga binaan perempuan, pengabdian kepada masyarakat..

Abstrak

Kesehatan reproduksi merupakan salah satu aspek penting dalam pemenuhan hak atas kesehatan, termasuk bagi warga binaan perempuan di Rutan Kelas II-A Medan. Keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan, aktivitas fisik yang kurang optimal, serta perlunya pemantauan kondisi kesehatan menjadi tantangan yang dapat memengaruhi kualitas hidup warga binaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, mendorong penerapan pola hidup sehat melalui senam bersama, serta mengetahui kondisi kesehatan warga binaan melalui pemeriksaan kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan interaktif mengenai kesehatan reproduksi, pelaksanaan senam sehat, serta pemeriksaan kesehatan yang mencakup pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh, kadar gula darah, dan konsultasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di Rutan Kelas II-A Medan dengan melibatkan dosen, tenaga kesehatan, mahasiswa, serta pihak lembaga pemasyarakatan sebagai mitra. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, meningkatnya kesadaran untuk menerapkan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik secara rutin, serta teridentifikasinya beberapa kondisi kesehatan yang memerlukan tindak lanjut medis. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, yang tercermin dari keaktifan dalam sesi diskusi, partisipasi dalam senam sehat, dan kesediaan mengikuti pemeriksaan kesehatan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam meningkatkan derajat kesehatan warga binaan perempuan melalui sinergi antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan pihak lembaga pemasyarakatan.

Kata Kunci:

reproductive health, healthy exercise,

Abstrack

Reproductive health is a crucial aspect in fulfilling the right to health, including for female inmates at Medan Class II-A Detention Center. Limited access to health information, suboptimal physical activity, and the need for health monitoring are challenges that can impact inmates' quality of life. This community service activity

Edukasi Kesehatan Reproduksi, Senam Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Bagi Warga Binaan Wanita di Rutan Perempuan Kelas II-A Medan Tahun 2026

Ahmad Jumadin Usman¹, Ridal Sagala², Teorida Laia³, Rahmat Ali Putra Harahap⁴, Ganda Sigalingging⁵, Juliansyahda Pratama Siregar⁶

health screening, female inmates, community service.

aims to increase knowledge about reproductive health, encourage the adoption of a healthy lifestyle through group exercise, and assess inmates' health through health checks. The implementation method includes interactive counseling on reproductive health, healthy exercise, and health checks that include measuring blood pressure, weight, height, body mass index, blood sugar levels, and health consultations. The activity was carried out at Medan Class II-A Detention Center with the involvement of lecturers, health workers, students, and correctional institutions as partners. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of maintaining reproductive health, increased awareness of adopting a healthy lifestyle through regular physical activity, and the identification of several health conditions that require medical follow-up. Participants demonstrated high enthusiasm throughout the entire series of activities, as reflected in their active participation in discussion sessions, participation in healthy exercise, and willingness to undergo health checks. This activity is expected to be a sustainable promotional and preventive effort in improving the health status of female inmates through synergy between universities, health workers, and correctional institutions..

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu indikator utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Pembangunan kesehatan pada hakikatnya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan setiap individu agar mampu hidup sehat sehingga tercapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Kesehatan tidak hanya dipandang sebagai kondisi terbebas dari penyakit, tetapi juga mencakup keadaan sejahtera secara fisik, mental, sosial, dan spiritual yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan secara produktif. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan masyarakat harus dilakukan secara menyeluruh melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang berkesinambungan.

Di Indonesia, pembangunan kesehatan masih menghadapi berbagai tantangan, baik yang berkaitan dengan penyakit menular maupun penyakit tidak menular. Perubahan pola hidup, kurangnya aktivitas fisik, rendahnya kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, serta keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan kesehatan. Kondisi ini semakin kompleks pada kelompok masyarakat tertentu yang memiliki keterbatasan dalam memperoleh akses informasi dan pelayanan kesehatan, termasuk kelompok perempuan yang berada dalam lingkungan khusus seperti lembaga pemasyarakatan.

Perempuan merupakan kelompok yang memiliki karakteristik dan kebutuhan kesehatan yang berbeda dibandingkan laki-laki. Selain menghadapi berbagai masalah kesehatan umum, perempuan juga memiliki kebutuhan kesehatan yang berkaitan dengan fungsi reproduksi, siklus menstruasi, kehamilan, menopause, serta berbagai risiko penyakit yang spesifik pada perempuan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan pemahaman perempuan mengenai kesehatan diri sangat berpengaruh terhadap perilaku kesehatan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Semakin baik pengetahuan seseorang mengenai kesehatan, maka semakin

Edukasi Kesehatan Reproduksi, Senam Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Bagi Warga Binaan Wanita di Rutan Perempuan Kelas II-A Medan Tahun 2026

Ahmad Jumadin Usman¹, Ridal Sagala², Teorida Laia³, Rahmat Ali Putra Harahap⁴, Ganda Sigalingging⁵, Juliansyahda Pratama Siregar⁶

besar pula kemungkinan untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan melakukan upaya pencegahan terhadap berbagai penyakit.

Salah satu aspek penting dalam kesehatan perempuan adalah kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya. Kesehatan reproduksi tidak hanya berfokus pada ketiadaan penyakit atau gangguan, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan reproduksi yang aman, sehat, dan bertanggung jawab. Pemahaman yang baik mengenai kesehatan reproduksi sangat penting bagi perempuan karena berkaitan dengan upaya menjaga kebersihan organ reproduksi, mencegah infeksi, mengenali tanda dan gejala gangguan kesehatan reproduksi, serta melakukan deteksi dini terhadap penyakit yang dapat mengancam kesehatan dan kehidupan perempuan.

Berbagai permasalahan kesehatan reproduksi masih menjadi tantangan di Indonesia. Rendahnya tingkat pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi sering kali menyebabkan perempuan kurang memahami cara menjaga kebersihan organ reproduksi, mengenali gejala penyakit, maupun melakukan tindakan pencegahan yang tepat. Selain itu, masih banyak perempuan yang belum memiliki kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya deteksi dini berbagai penyakit reproduksi seperti kanker serviks dan kanker payudara. Padahal, kedua penyakit tersebut merupakan salah satu penyebab utama kesakitan dan kematian pada perempuan yang dapat dicegah atau ditangani lebih baik apabila terdeteksi sejak dini.

Selain kesehatan reproduksi, aktivitas fisik juga merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh perempuan. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, penyakit jantung, dan gangguan kesehatan mental. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan fungsi organ tubuh, memperkuat sistem kekebalan tubuh, menjaga berat badan ideal, serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan dan dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia adalah senam kesehatan. Senam kesehatan memiliki manfaat dalam meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas tubuh, mengurangi tingkat stres, serta memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan psikologis.

Pemeriksaan kesehatan secara berkala juga merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan dan deteksi dini berbagai masalah kesehatan. Banyak penyakit yang berkembang secara perlahan tanpa menimbulkan gejala pada tahap awal sehingga sering kali tidak terdeteksi hingga mencapai kondisi yang lebih serius. Melalui pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh, kadar gula darah, dan konsultasi kesehatan, berbagai faktor risiko penyakit dapat diidentifikasi lebih awal sehingga memungkinkan dilakukannya tindakan pencegahan maupun penanganan yang tepat. Pemeriksaan kesehatan tidak hanya berfungsi untuk mengetahui kondisi kesehatan seseorang, tetapi juga menjadi sarana edukasi dalam meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan.

Edukasi Kesehatan Reproduksi, Senam Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Bagi Warga Binaan Wanita di Rutan Perempuan Kelas II-A Medan Tahun 2026

Ahmad Jumadin Usman¹, Ridal Sagala², Teorida Laia³, Rahmat Ali Putra Harahap⁴, Ganda Sigalingging⁵, Juliansyahda Pratama Siregar⁶

Kelompok perempuan yang berada di rutan kelas II-A merupakan salah satu kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam aspek kesehatan. Warga binaan wanita memiliki hak yang sama untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang layak sebagaimana diatur dalam berbagai regulasi mengenai hak asasi manusia dan sistem pemasyarakatan di Indonesia. Namun demikian, kehidupan dalam lingkungan pemasyarakatan memiliki karakteristik tersendiri yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan warga binaan. Keterbatasan ruang gerak, perubahan pola hidup, tekanan psikologis akibat proses hukum dan pemisahan dari keluarga, serta terbatasnya akses terhadap berbagai sumber informasi kesehatan dapat menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan fisik maupun mental warga binaan wanita. Selain menghadapi berbagai masalah kesehatan umum, warga binaan wanita juga memiliki kebutuhan khusus yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran reproduksi, gangguan menstruasi, masalah kebersihan diri, serta keterlambatan dalam mengenali gejala penyakit reproduksi. Oleh karena itu, edukasi kesehatan reproduksi menjadi salah satu intervensi yang sangat penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran warga binaan wanita mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi selama menjalani masa pembinaan.

Rutan Kelas II-A Medan sebagai salah satu unit pelaksana teknis pemasyarakatan memiliki peran penting dalam menjamin terpenuhinya hak-hak warga binaan, termasuk hak memperoleh pelayanan kesehatan. Upaya pembinaan yang diberikan kepada warga binaan tidak hanya berfokus pada pembentukan karakter dan keterampilan, tetapi juga mencakup pembinaan kesehatan sebagai bagian dari peningkatan kualitas hidup warga binaan. Pembinaan kesehatan yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan dapat membantu warga binaan memahami pentingnya menjaga kesehatan, meningkatkan kesadaran terhadap perilaku hidup sehat, serta mempersiapkan mereka untuk kembali ke masyarakat dengan kondisi kesehatan yang lebih baik. Kegiatan pembinaan kesehatan perempuan melalui edukasi kesehatan, senam kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan edukasi kesehatan reproduksi merupakan salah satu bentuk kegiatan promotif dan preventif yang dapat memberikan manfaat besar bagi warga binaan wanita. Melalui kegiatan edukasi, peserta akan memperoleh informasi dan pengetahuan yang benar mengenai berbagai aspek kesehatan perempuan. Melalui kegiatan senam kesehatan, peserta dapat meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental. Melalui pemeriksaan kesehatan, kondisi kesehatan peserta dapat diketahui lebih dini sehingga memungkinkan dilakukan tindak lanjut yang diperlukan. Sementara itu, edukasi kesehatan reproduksi diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan kemampuan peserta dalam menjaga kesehatan reproduksi secara mandiri.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dipandang perlu untuk melaksanakan kegiatan "Edukasi Kesehatan Reproduksi, Senam Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Bagi Warga Binaan Wanita di Rutan Kelas-II Medan Tahun 2026". Kegiatan ini diharapkan menjadi sarana peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan warga binaan wanita serta berkontribusi dalam mewujudkan lingkungan

Edukasi Kesehatan Reproduksi, Senam Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Bagi Warga Binaan Wanita di Rutan Perempuan Kelas II-A Medan Tahun 2026

Ahmad Jumadin Usman¹, Ridal Sagala², Teorida Laia³, Rahmat Ali Putra Harahap⁴, Ganda Sigalingging⁵, Juliansyahda Pratama Siregar⁶

pemasyarakatan yang sehat, produktif, dan berorientasi pada peningkatan kualitas hidup warga binaan secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 10 Juni 2026 di Rutan Perempuan Kelas II-A Medan.

Adapun jadwal proses pelaksanaan PKM berikut.

Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan PKM

No	Kegiatan	Bulan		
		Mei	Juni	Juli
1	Survei Lokasi dan observasi lingkungan			
2	Wawancara dengan pemerintah setempat			
3	Pengusulan proposal PKM			
4	Penandatanganan Kontrak Perjanjian dengan LPPM			
5	Menyusun Strategi dan pembagian kelompok			
6	Pelaksanaan PKM			
7	Penerbitan Jurnal dan media elektronik			
8	Laporan Pelaksanaan PKM			

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan reproduksi, senam sehat, dan pemeriksaan kesehatan di Rutan Perempuan Kelas II-A Medan merupakan bentuk implementasi upaya promotif dan preventif dalam pemenuhan hak kesehatan warga binaan perempuan. Kondisi kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan menyebabkan perempuan menjadi kelompok yang rentan mengalami berbagai persoalan kesehatan, baik kesehatan reproduksi maupun kesehatan umum. Keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan, minimnya kesempatan memperoleh edukasi secara berkelanjutan, perubahan pola hidup, tekanan psikologis akibat proses pembinaan, serta keterbatasan aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai gangguan kesehatan. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan melalui penyuluhan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan memiliki nilai strategis karena tidak hanya berorientasi pada pengobatan, tetapi juga pada peningkatan kapasitas individu dalam menjaga kesehatannya secara mandiri.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang komprehensif mengenai kesehatan reproduksi sebelum penyuluhan dilaksanakan. Sebagian besar pertanyaan yang diajukan

**Edukasi Kesehatan Reproduksi, Senam Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Bagi
Warga Binaan Wanita di Rutan Perempuan Kelas II-A Medan Tahun 2026**

Ahmad Jumadin Usman¹, Ridal Sagala², Teorida Laia³, Rahmat Ali Putra
Harahap⁴, Ganda Sigalingging⁵, Juliansyahda Pratama Siregar⁶

peserta berkaitan dengan kebersihan organ reproduksi, penanganan gangguan menstruasi, pencegahan infeksi saluran reproduksi, serta perubahan fisiologis yang dialami perempuan selama masa reproduksi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap pendidikan kesehatan reproduksi masih cukup tinggi di lingkungan lembaga pemasyarakatan. Rendahnya literasi kesehatan berpotensi menyebabkan keterlambatan dalam mengenali gejala penyakit, kurangnya perilaku pencegahan, serta meningkatnya risiko komplikasi kesehatan reproduksi apabila tidak ditangani secara tepat.

Setelah mengikuti edukasi, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, mengonsumsi makanan bergizi, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang disampaikan, aktifnya peserta dalam sesi diskusi, serta munculnya komitmen untuk menerapkan perilaku hidup sehat selama menjalani masa pembinaan. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan pendekatan partisipatif lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah karena peserta memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pengalaman, permasalahan, serta memperoleh solusi secara langsung dari tenaga kesehatan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan senam sehat memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan psikologis warga binaan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara bersama-sama mampu meningkatkan kebugaran tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, serta membantu mengendalikan berat badan. Dari aspek psikologis, senam sehat mampu mengurangi kejenuhan akibat rutinitas di dalam lembaga pemasyarakatan, menurunkan tingkat stres, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat interaksi sosial antarsesama warga binaan. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan jasmani, tetapi juga menjadi media rehabilitasi psikososial yang mendukung keberhasilan proses pembinaan.

Hasil pemeriksaan kesehatan memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan warga binaan perempuan. Meskipun sebagian besar peserta berada dalam kondisi kesehatan yang relatif baik, ditemukan beberapa peserta yang memiliki tekanan darah di atas nilai normal, kadar gula darah yang memerlukan pemantauan lebih lanjut, serta indeks massa tubuh yang berada pada kategori kurang maupun berlebih. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penyakit tidak menular mulai menjadi perhatian di lingkungan lembaga pemasyarakatan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan, aktivitas fisik yang terbatas, faktor usia, riwayat penyakit, maupun tingkat stres

Edukasi Kesehatan Reproduksi, Senam Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Bagi Warga Binaan Wanita di Rutan Perempuan Kelas II-A Medan Tahun 2026

Ahmad Jumadin Usman¹, Ridal Sagala², Teorida Laia³, Rahmat Ali Putra Harahap⁴, Ganda Sigalingging⁵, Juliansyahda Pratama Siregar⁶

selama menjalani masa pidana. Dengan demikian, pemeriksaan kesehatan berkala memiliki fungsi penting sebagai langkah deteksi dini sehingga penanganan medis dapat dilakukan sebelum penyakit berkembang menjadi lebih berat.

Konsultasi kesehatan yang diberikan setelah pemeriksaan menjadi bagian penting dalam meningkatkan kesadaran peserta terhadap kondisi kesehatannya masing-masing. Peserta tidak hanya menerima hasil pemeriksaan, tetapi juga memperoleh penjelasan mengenai faktor risiko, perubahan gaya hidup yang perlu dilakukan, serta pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan apabila telah memiliki penyakit tertentu. Pendekatan ini memperlihatkan bahwa pelayanan kesehatan yang bersifat edukatif lebih efektif dalam membangun kesadaran individu dibandingkan pelayanan yang hanya berorientasi pada tindakan kuratif. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai kondisi kesehatan pribadi, peserta diharapkan memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk menjaga kesehatannya secara berkelanjutan.

Dari perspektif hukum dan hak asasi manusia, kegiatan ini juga memiliki makna yang sangat penting. Warga binaan tetap memiliki hak fundamental untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang layak meskipun sedang menjalani pidana. Pemidanaan tidak menghilangkan hak atas kesehatan, melainkan hanya membatasi kebebasan bergerak. Oleh karena itu, negara melalui lembaga pemasyarakatan memiliki kewajiban untuk memastikan tersedianya pelayanan kesehatan yang memadai, termasuk pendidikan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan upaya pencegahan penyakit. Kegiatan pengabdian ini menjadi bentuk dukungan nyata perguruan tinggi dalam membantu negara memenuhi kewajiban tersebut melalui pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat.

Lebih jauh, kegiatan ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan lembaga pemasyarakatan menghasilkan manfaat yang lebih luas dibandingkan pelaksanaan program secara parsial. Perguruan tinggi berperan sebagai penyedia sumber daya akademik dan edukatif, tenaga kesehatan memberikan pelayanan profesional, sedangkan lembaga pemasyarakatan menyediakan dukungan kelembagaan sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan secara efektif. Model kolaborasi seperti ini layak dikembangkan menjadi program berkelanjutan karena mampu meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan sekaligus memperkuat fungsi pembinaan terhadap warga binaan perempuan.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kesehatan reproduksi, senam sehat, dan pemeriksaan kesehatan tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga membangun kesadaran mengenai pentingnya menjaga

Edukasi Kesehatan Reproduksi, Senam Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Bagi Warga Binaan Wanita di Rutan Perempuan Kelas II-A Medan Tahun 2026

Ahmad Jumadin Usman¹, Ridal Sagala², Teorida Laia³, Rahmat Ali Putra Harahap⁴, Ganda Sigalingging⁵, Juliansyahda Pratama Siregar⁶

kesehatan sebagai bagian dari kualitas hidup dan proses rehabilitasi. Dampak kegiatan tidak hanya terlihat pada peningkatan literasi kesehatan, tetapi juga pada terbentuknya perilaku hidup sehat, meningkatnya kepedulian terhadap deteksi dini penyakit, serta menguatnya pemahaman bahwa kesehatan merupakan hak yang tetap melekat pada setiap warga binaan. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkala dengan dukungan kebijakan yang berkelanjutan agar pelayanan kesehatan di lembaga pemasyarakatan tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga berorientasi pada pencegahan, pemberdayaan, dan pemenuhan hak asasi manusia secara menyeluruh.



Sumber : Rutan Perempuan Kelas II-A Medan,

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan reproduksi, senam sehat, dan pemeriksaan kesehatan bagi warga binaan perempuan di Rutan

**Edukasi Kesehatan Reproduksi, Senam Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Bagi
Warga Binaan Wanita di Rutan Perempuan Kelas II-A Medan Tahun 2026**

Ahmad Jumadin Usman¹, Ridal Sagala², Teorida Laia³, Rahmat Ali Putra
Harahap⁴, Ganda Sigalingging⁵, Juliansyahda Pratama Siregar⁶

Kelas II-A Medan telah memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan kesehatan secara menyeluruh. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan literasi kesehatan peserta, sedangkan pelaksanaan senam sehat berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran fisik dan kesejahteraan psikologis. Pemeriksaan kesehatan juga berhasil mengidentifikasi secara dini beberapa faktor risiko dan kondisi kesehatan yang memerlukan tindak lanjut, sehingga dapat menjadi dasar bagi upaya promotif, preventif, dan kuratif yang lebih tepat sasaran. Melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan pihak Lembaga Pemasyarakatan, kegiatan ini menjadi wujud nyata implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi sekaligus mendukung pemenuhan hak atas kesehatan bagi warga binaan perempuan. Oleh karena itu, program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup, penguatan pembinaan, dan optimalisasi pelayanan kesehatan di lingkungan pemasyarakatan.

DAFTAR PUSTAKA (12pt)

Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. (2023). *Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor 30 Tahun*

**Edukasi Kesehatan Reproduksi, Senam Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Bagi
Warga Binaan Wanita di Rutan Perempuan Kelas II-A Medan Tahun 2026**

Ahmad Jumadin Usman¹, Ridal Sagala², Teorida Laia³, Rahmat Ali Putra
Harahap⁴, Ganda Sigalingging⁵, Juliansyahda Pratama Siregar⁶

2023 tentang Tata Tertib Lembaga Pemasyarakatan. Jakarta: Kementerian
Hukum dan HAM RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan
Reproduksi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia
Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia
Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka
Cipta.

Notoatmodjo, S. (2020). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Republik Indonesia. (1945). *Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia
Tahun 1945*.

Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang
Pemasyarakatan*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 165.

Republik Indonesia. (2023). *Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang
Kesehatan*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2023 Nomor 105.

World Health Organization. (2018). *Sexual and Reproductive Health and Research
(SRHR)*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2022). *Global Health Observatory: Women's Health*.
Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Promoting Health in Prisons: A Guide to the
Essentials of Prison Health*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Yuliana, D., Sari, R., & Handayani, T. (2022). "Health Education on Reproductive
Health as an Effort to Improve Women's Knowledge." *Jurnal Kesehatan
Masyarakat*, 18(2), 145–153.

Zulfa, N., Hidayat, A., & Rahmawati, L. (2023). "Peningkatan Pengetahuan Kesehatan
Reproduksi melalui Edukasi pada Kelompok Perempuan." *Jurnal Pengabdian
Kesehatan Indonesia*, 5(1), 33–41.