Implementasi *femcare guide* dalam edukasi kesehatan reproduksi: Studi kualitatif pencegahan PCOS pada santri putri KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang

Ika Ismatul Hawa[1], Nurul Fatimah Azzahra[2], Sekar Wangi[3], Novia Kurniawati[4], Dewi Puspitaningrum[5]

[1,2,3,4,5] *Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia*

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel

Tanggal diterima, 5 Oktober 2025
Tanggal direvisi, 7 Januari 2026
Tanggal dipublikasi, 15 Februari 2026

Kata kunci:

PCOS;
Kesehatan reproduksi;
Media edukasi digital;
Femcare Guide;
Wanita muda;

10.32536/jrki.v9i2.376

ABSTRAK

Latar belakang: *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) merupakan salah satu gangguan endokrin yang paling banyak dialami wanita usia reproduksi dengan prevalensi global 6–10%. Kondisi ini berdampak pada siklus menstruasi, kesuburan, metabolisme, hingga kualitas hidup. Minimnya pengetahuan serta keterbatasan akses informasi kesehatan reproduksi, khususnya di lingkungan pesantren, meningkatkan risiko rendahnya kesadaran wanita muda terhadap pencegahan PCOS. **Metode:** Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE (*Analysis*, *Design*, *Development*, *Implementation, Evaluation*). Analisis kebutuhan dilakukan melalui wawancara terhadap 10 responden wanita muda. Produk divalidasi oleh ahli, lalu diuji coba pada 50 responden dengan desain pre-test dan post-test. Data dianalisis secara kualitatif (analisis tematik) dan kuantitatif (analisis deskriptif). **Hasil:** Hasil analisis kebutuhan menunjukkan 70% responden belum pernah mengetahui PCOS, sedangkan 30% memiliki pemahaman terbatas. Produk *Femcare Guide* dikembangkan berisi definisi, faktor risiko, gejala, dan langkah pencegahan berbasis gaya hidup sehat. Hasil uji coba menunjukkan peningkatan pengetahuan responden dari 78% (kategori baik) pada pre-test menjadi 86% pada post-test. Selain itu, terdapat peningkatan kesadaran dalam menjaga pola hidup sehat dan pemantauan siklus menstruasi. **Simpulan**: *Femcare Guide* terbukti efektif sebagai media edukasi digital untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi wanita muda. Media ini berpotensi dikembangkan lebih lanjut menjadi aplikasi digital interaktif guna memperluas jangkauan pengguna.

Keyword:

PCOS;
Reproductive health;
Digital educational media;
Femcare Guide;
Young women;

Background: Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is one of the most common endocrine disorders affecting women of reproductive age, with a global prevalence of 6–10%. This condition impacts menstrual cycles, fertility, metabolism, and overall quality of life. Limited knowledge and restricted access to reproductive health information, particularly in Islamic boarding schools, contribute to low awareness of PCOS prevention among young women. Methods: This study employed a Research and Development (R&D) approach using the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Needs analysis was conducted through interviews with 10 young women. The product was validated by experts and tested on 50 respondents using a pre-test and post-test design. Data were analyzed qualitatively using thematic analysis and quantitatively using descriptive analysis. Results: Needs analysis revealed that 70% of respondents had never heard of PCOS, while 30% had limited understanding. The Femcare Guide included information on PCOS definition, risk factors, symptoms, and lifestyle-based prevention strategies. Trial results showed an increase in respondents' knowledge from 78% (good category) in the pre-test to 86% in the post-test. Respondents also demonstrated improved awareness of maintaining a healthy lifestyle and monitoring menstrual cycles Conclusion: The Femcare Guide proved effective as a digital educational medium to enhance reproductive health literacy among young women. This media has the potential to be further developed into an interactive digital application to reach a wider audience.

Pendahuluan

Sumber daya manusia (SDM) yang unggul dan berdaya saing adalah kunci kemajuan bangsa (Luh & Rustiari, 2020). Kesehatan reproduksi merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia, terutama bagi wanita muda yang berada pada tahap perkembangan biologis dan psikososial yang kompleks (Luo *et al*., 2025). Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dalam peningkatan kualitas hidup remaja putri, khususnya di lingkungan pesantren yang memiliki jumlah santri perempuan cukup besar (Puspitaningrum *et al*., 2025). Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian adalah *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS), yaitu gangguan hormonal yang dapat memengaruhi siklus menstruasi, kesuburan, metabolisme, hingga kualitas hidup wanita muda. Data epidemiologi menunjukkan bahwa PCOS dialami oleh sekitar 6 –10% wanita usia reproduksi di seluruh dunia, dengan kecenderungan meningkat pada remaja akibat pola hidup yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan minimnya pengetahuan terkait pencegahan (Teede *et al*., 2020).

PCOS adalah kelainan hormon endokrin yang mempengaruhi wanita usia reproduksi. PCOS menyebabkan gangguan endokrin metabolik pada wanita usia reproduksi, termasuk amenore 35,23%, oligomenore 64,77%, infertilitas 72,04%, dan obesitas 50,5% (Bozdag *et al*., 2016). PCOS adalah gangguan folikel yang bersifat kronis. Siklus haid yang tidak teratur adalah gejala umumnya. Metabolisme hormon insulin, hormon yang mengatur penggunaan gula darah oleh tubuh, adalah salah satu penyebab PCOS (Herman *et al*., 2023).

Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi di Universitas Muhammadiyah Semarang, santri putri memiliki karakteristik khusus dalam gaya hidup dan lingkungan. Keterbatasan akses informasi dan kurangnya materi kesehatan reproduksi yang dikemas secara praktis dan mudah dipahami menyebabkan santri putri kurang dalam menjaga dan memperhatikan pola hidup sehat. Sehingga dibutuhkan suatu media edukasi yang inovatif, sederhana, dan relevan dengan kebutuhan remaja putri pesantren. Selain itu, media ini juga mendorong santri untuk lebih sadar dan aktif dalam memantau siklus menstruasi, sebagai langkah awal dalam mendeteksi adanya ketidakteraturan yang bisa menjadi indikator gangguan reproduksi (Cowan *et al*., 2023).

Femcare Guide adalah inovasi media edukasi yang berbentuk e-kartu praktis yang dimaksudkan untuk memberikan informasi singkat, jelas, dan aplikatif tentang kesehatan reproduksi serta pencegahan PCOS (Mohamed *et al*., 2024). *Femcare Guide* merupakan sebuah inovasi media edukasi yang dikembangkan dalam bentuk e-kartu praktis, dirancang khusus untuk memberikan informasi yang singkat, jelas, menarik, dan aplikatif mengenai kesehatan reproduksi wanita, khususnya dalam upaya pencegahan *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS). Media ini hadir sebagai solusi edukatif yang mudah diakses dan digunakan oleh remaja putri, terutama santri di lingkungan pesantren, yang mungkin memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan reproduksi yang komprehensif (Peña *et al*., 2025). Diharapkan bahwa media ini dapat meningkatkan pemahaman santri putri tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dengan menjaga pola hidup sehat, mengatur pola makan, dan memantau siklus menstruasi mereka (Zahra *et al*., 2025).

Edukasi kesehatan tentang PCOS meliputi tentang definisi, faktor risiko, tanda atau gejala, pengobatan, dan pencegahan, dapat dimanfaatkan untuk mendapatkan informasi yang diperlukan (Risa *et al*., 2024). Penelitian ini memiliki urgensi untuk mengeksplorasi secara mendalam penerimaan, pemahaman, serta pemanfaatan *Femcare Guide* sebagai media edukasi kesehatan reproduksi di kalangan santri putri Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan empiris dalam merumuskan strategi edukasi kesehatan yang lebih efektif, kontekstual, dan berkelanjutan, khususnya dalam upaya pencegahan sindrom ovarium polikistik (PCOS) di kalangan wanita muda pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan fokus pada pengembangan media edukasi *Femcare*

*Korespondensi penulis
Alamat E-mail: ikaismatulhawa220@gmail.com

Guide yang ditujukan untuk wanita muda sebagai upaya pencegahan *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS). Dalam proses pengembangannya, penelitian ini mengadaptasi model pengembangan instruksional ADDIE, yang terdiri dari lima tahapan sistematis: *Analysis, Design, Development, Implementation*, dan *Evaluation*.

Pada tahap *Analysis*, pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara mendalam **(***in-depth interview***)** untuk menggali secara komprehensif kebutuhan pengguna, karakteristik target audiens, serta permasalahan dan harapan terkait penggunaan *Femcare Guide***.** Tahap *Design* meliputi perancangan konsep media, struktur isi, tampilan visual, serta strategi penyampaian pesan edukatif yang sesuai dengan karakteristik wanita muda. Tahap *Development* mencakup proses produksi media *Femcare Guide*, validasi oleh ahli, serta revisi berdasarkan masukan yang diperoleh, termasuk uji coba terbatas pada kelompok sasaran. *Implementation* merupakan tahap penerapan media yang telah dikembangkan kepada pengguna akhir untuk melihat respons dan efektivitas awal. Pada tahap ini, *Femcare Guide* diimplementasikan kepada 50 wanita muda sebagai sasaran utama, dengan tujuan menilai respon pengguna terhadap media, kemudahan penggunaan, serta respons awal pengguna terhadap materi yang disajikan. Sedangkan tahap *Evaluation* dilakukan untuk menilai sejauh mana setiap tahapan berjalan sesuai rencana, serta mengevaluasi kualitas dan efektivitas produk dalam menyampaikan pesan edukatif, baik melalui evaluasi formatif selama proses berlangsung maupun evaluasi sumatif setelah produk digunakan. Evaluasi formatif dan sumatif dilakukan menggunakan instrumen kuesioner terstruktur dan pedoman wawancara, yang bertujuan menilai efektivitas, kualitas media, serta tingkat pemahaman dan penerimaan pengguna terhadap pesan edukatif yang disampaikan (Bada *et al*., 2023).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian awal tim melakukan analisis kebutuhan yang melibatkan 10 responden wanita muda sebagai partisipan untuk menganalisis kebutuhan informasi dan menguji efektivitas *Femcare Guide* e-kartu edukasi. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan 70% (7 responden) belum mengetahui PCOS dan 30% (3 responden) memiliki pemahaman terbatas, menandakan adanya kesenjangan informasi tentang kesehatan reproduksi. Hasil analiss wawancara menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat, khususnya kelompok wanita usia muda, mengenai PCOS masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar responden belum mampu menjelaskan secara tepat pengertian PCOS, faktor risiko, serta tanda dan gejala yang menyertainya. Beberapa responden hanya mengenal PCOS sebagai gangguan menstruasi tanpa memahami dampaknya terhadap kesuburan dan kesehatan jangka panjang. Selain itu, upaya pencegahan dan deteksi dini PCOS juga belum diketahui secara optimal oleh responden.

Temuan wawancara mengungkapkan bahwa responden membutuhkan media edukasi yang mudah dipahami, praktis, dan menarik untuk membantu meningkatkan pemahaman mengenai PCOS. Media edukasi yang selama ini tersedia dinilai masih bersifat umum, menggunakan istilah medis yang sulit dipahami, serta kurang disajikan dalam bentuk visual atau bahasa yang sederhana. Oleh karena itu, diperlukan suatu media edukasi yang mampu menyampaikan informasi mengenai PCOS secara ringkas, jelas, dan sesuai dengan karakteristik wanita usia muda, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta sikap preventif terhadap PCOS.

Kondisi tersebut menegaskan perlunya media edukasi yang efektif untuk menjembatani kesenjangan informasi tersebut. Media edukasi idealnya harus mampu menyampaikan materi secara sederhana, jelas, dan sistematis**,** namun tetap menarik, interaktif, serta mudah diakses oleh target sasaran (Risa *et al*., 2024). Dengan adanya media edukasi yang tepat, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan perilaku preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi, sekaligus mendukung upaya pencegahan PCOS sejak.

Proses analisis tematik dari data kualitatif menghasilkan rancangan isi materi *Femcare Guide* yang meliputi pengenalan PCOS, faktor risiko, tanda dan gejala, serta langkah pencegahan berbasis gaya hidup sehat. Materi disusun secara sistematis dan divisualisasikan dalam bentuk e-kartu edukasi agar mudah dipahami oleh pengguna muda. Setelah pengembangan produk selesai, dilakukan uji efektivitas dengan metode *pre-test* dan *post-test* untuk menilai dampak

penggunaan media terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran responden.

Femcare Guide PCOS dirancang dengan model desain yang informatif dan interaktif, dilengkapi dengan fitur blog edukasi yang membahas secara komprehensif mengenai pengertian PCOS, faktor-faktor yang memengaruhi, dampak yang ditimbulkan, serta aspek-aspek lain yang relevan dengan kondisi ini. Selain konten edukasi, website ini juga menyediakan pre-test dan post-test yang berfungsi untuk menilai tingkat pemahaman sekaligus kesadaran wanita muda mengenai PCOS.

Melalui fitur evaluasi yang tersedia, pengguna dapat menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan dan kesadaran mereka setelah memperoleh informasi dari platform edukasi PCOS. Hasil implementasi website pada 50 responden menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mengenai PCOS serta kesadaran terhadap pentingnya pencegahan sejak dini. Hal ini dibuktikan melalui hasil pre-test, di mana sebanyak 39 responden (78%) termasuk dalam kategori hijau, yang menunjukkan pemahaman baik. Setelah diberikan intervensi berupa edukasi melalui website, jumlah responden dalam kategori hijau meningkat menjadi 43 responden (86%) pada post-test.

Kategori hijau ini mengindikasikan bahwa responden tidak hanya memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai PCOS, meliputi faktor risiko, gejala, dan langkah pencegahan, tetapi juga menunjukkan tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Peningkatan ini mencerminkan bahwa penggunaan media edukasi berbasis website efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, sekaligus dapat menjadi salah satu strategi inovatif dalam penyebaran informasi kesehatan reproduksi yang lebih luas, mudah diakses, dan sesuai dengan kebutuhan generasi muda.

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa *Femcare Guide* PCOS tidak hanya berfungsi sebagai media edukasi, tetapi juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran serta literasi kesehatan reproduksi pada wanita muda. Keberhasilan ini terlihat dari hasil uji pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah responden mendapatkan intervensi melalui Femcare Guide. Mayoritas responden mampu menjawab pertanyaan dengan benar pada tahap post-test, yang mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan mengenai faktor risiko, gejala, serta langkah pencegahan PCOS.

Selain itu, perubahan tidak hanya terjadi pada aspek kognitif, tetapi juga tercermin pada sikap responden, di mana mereka menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan melakukan upaya pencegahan sejak dini. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan *Femcare Guide* dapat menjadi salah satu strategi edukasi yang efektif, inovatif, dan relevan dalam menjembatani kesenjangan informasi terkait PCOS, khususnya bagi kalangan wanita muda yang membutuhkan media pembelajaran yang sederhana, menarik, dan mudah diakses.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan informasi yang signifikan mengenai *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) pada wanita muda, ditandai dengan rendahnya pengetahuan awal responden terkait faktor risiko, gejala, dan langkah pencegahan. Pengembangan *Femcare Guide* PCOS sebagai media edukasi berbasis website yang dilengkapi e-kartu, blog edukasi, serta fitur pre-test dan post-test terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran responden. Hasil implementasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat literasi kesehatan reproduksi, baik dari aspek pengetahuan maupun sikap preventif. Dengan demikian, *Femcare Guide* dapat menjadi strategi edukasi yang inovatif, menarik, dan mudah diakses untuk mendukung upaya pencegahan PCOS sejak dini, khususnya pada kalangan wanita muda.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden wanita muda yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini, serta kepada pihak institusi pendidikan Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memberikan dukungan dalam proses pengumpulan data dan penyusunan laporan penelitian. Penghargaan juga disampaikan kepada tim dosen pembimbing dan tim yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi

selama pelaksanaan penelitian hingga tersusunnya artikel ini.

Penulis juga berterima kasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memfasilitasi proses penelitian, baik secara teknis maupun administratif. Apabila penelitian ini didukung oleh pendanaan hibah, maka penulis menyatakan terima kasih atas dukungan dana dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia yang telah memungkinkan penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

Bada, J. K., Ayikoru, M., & Asianzu, E. (2023). *Applying ADDIE Model to Develop Multimedia Lessons for Adolescent Reproductive Health Education in Uganda*. *18*(2), 82–97. https://dx.doi.org/10.4314/udslj.v18i2.7.

Bozdag, G., Mumusoglu, S., Zengin, D., Karabulut, E., & Yildiz, B. O. (2016). *The prevalence and phenotypic features of polycystic ovary syndrome : a systematic review and meta-analysis*. *31*(12), 2841–2855. https://doi.org/10.1093/humrep/dew218

Cowan, S., Lim, S., Alycia, C., Pirotta, S., Thomson, R., Helm, M. G., Blackmore, R., Naderpoor, N., Bennett, C., Ee, C., Rao, V., Mousa, A., Alesi, S., & Moran, L. (2023). Lifestyle management in polycystic ovary syndrome – beyond diet and physical activity. *BMC Endocrine Disorders*, 1–33. https://doi.org/10.1186/s12902-022-01208-y

Herman, R., Sikonja, J., Jensterle, M., & Janez, A. (2023). Insulin Metabolism in Polycystic Ovary Syndrome : Secretion , Signaling , and Clearance. *International Journal of Molecular Sciences*. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijms24043140

Luh, N., & Rustiari, P. (2020). *Pendekatan Terapi Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)*. *47*(9), 703–705. https://doi.org/10.55175/cdk.v47i11.1201

Luo, J., Muhamad, H. B., & Chen, F. (2025). Positive psychological capital and adolescent psychosexual health : the moderating roles of gender and autonomy. *BMC Psychology*, 1–15. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03106-z

Mohamed, R. A., Taref, N. N., Osman, N. E., Hamdy, N., & Keshta, A. (2024). *Effect of web-based health education on nursing students ' knowledge , adaptive healthy measures and attitudes regarding polycystic ovary syndrome : a randomized controlled trial*. 1–14. https://doi.org/10.1186/s12912-024-02015-7.

Peña, A. S., Witchel, S. F., Boivin, J., Burgert, T. S., Ee, C., & Hoeger, K. M. (2025). International evidence-based recommendations for polycystic ovary syndrome in adolescents. *BMC Medicine*, 1–13. https://doi.org/10.1186/s12916-025-03901-w

Puspitaningrum, D., Mustika, D. N., Zainuddin, A. A., & Sari, D. Y. (2025). *Identifying the Reproductive Health Needs of Young Women : The GLOW (Girls Learning about Women ' s Health) Program Perspective*. *13*(2), 480–486. https://doi.org/10.13189/ujph.2025.130219

Risa Oktavia, Usi Lanita, Sri Astuti Siregar, La Ode Reskiaddin, S. M. P. (2024). Efektivitas Edukasi Kesehatan Tentang Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) Melalui Media Sosial Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Madrasah Aliyah Laboratorium Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, *8*(2), 81–93. https://doi.org/10.22437/jkmj.v8i2.32755

Teede, H. J., Misso, M. L., Costello, M. F., Dokras, A., Laven, J., Moran, L., Piltonen, T., Health, N., Public, M., Health, M., Wales, N. S., Endocrinology, R., & Centre, M. (2020). Recommendations from the international evidence-based guideline for the assessment and management of polycystic ovary syndrome. *HHS Public Access*, *110*(3), 364–379. https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2018.05.004.Recommendations

Zahra, P. Al, Akbar, M. I., Elizabeth, B., Program, M., Sarjana, S., & Suherman, U. M. (2025). Edukasi Kesehatan Reproduksi Dengan Menggunakan Media EMIVO. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, *8*(2), 88–92. http://jurnalilmiah.ici.ac.id/index.php/JI