



**Peran Kesehatan Mental dalam Mendukung Kesehatan Reproduksi
Remaja Putri: Tinjauan Literatur**

Atika Nuridha Qonita, Cintya Puspita Sari, Viqih Aulia Rahma, Aulia Nur Amanda, Rusmiati

*Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan, Indonesia
Jl. Gunung Amal No. 01 Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia*

Corresponding author: Atika Nuridha Qonita
Email: atikaqonita55@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental dan kesehatan reproduksi merupakan dua aspek kesehatan yang saling berkaitan pada remaja putri. Berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial selama masa pubertas dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental maupun kesehatan reproduksi. Gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi diketahui berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi, perilaku seksual berisiko, serta rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kesehatan mental dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja putri berdasarkan berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan pendekatan naratif melalui penelusuran artikel ilmiah pada database *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect* yang dipublikasikan pada tahun 2020–2025. Artikel yang dipilih merupakan artikel nasional dan internasional berbahasa Indonesia maupun Inggris yang membahas hubungan kesehatan mental dan kesehatan reproduksi pada remaja putri serta tersedia dalam bentuk *full text*. 2. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesehatan mental berpengaruh terhadap berbagai aspek kesehatan reproduksi remaja putri, meliputi fungsi reproduksi, perilaku reproduksi, dan pemanfaatan layanan kesehatan. Tingkat stres yang tinggi berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi dan keluhan reproduksi lainnya. Selain itu, kesehatan mental juga memengaruhi perilaku seksual, tingkat pengetahuan, dan pemanfaatan layanan kesehatan reproduksi. Dukungan keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan program *peer counselor* berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja. Disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja putri sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang terintegrasi melalui pendidikan kesehatan, konseling, dan penguatan dukungan sosial.

Kata Kunci: kesehatan mental; kesehatan reproduksi; remaja putri; menstruasi; literature review

ABSTRACT

Mental health and reproductive health are two interrelated aspects of health among adolescent girls. Various biological, psychological, and social changes during puberty may affect both mental health and reproductive health. Mental health disorders, such as stress, anxiety, and depression, are known to be associated with menstrual cycle disorders, risky sexual behaviors, and low utilization of reproductive health services. This study aimed to analyze the role of mental health in supporting the reproductive health of adolescent girls based on various published research findings. The method used was a narrative literature review through a search of scientific articles in the Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect databases published between 2020 and 2025. The selected articles were national and international publications in Indonesian and English that discussed the relationship between mental health and reproductive health among adolescent girls and were available in full-text format. The review findings showed that mental health affects various aspects of adolescent girls' reproductive health, including reproductive function, reproductive behavior, and the utilization of reproductive health services. High levels of stress were associated with menstrual cycle disorders and other reproductive health complaints. In addition, mental health also influences sexual behavior, the level of knowledge, and the utilization of reproductive health services. Family support, schools, healthcare professionals, and peer counselor programs play important roles in improving adolescents' mental health and reproductive health. It can be concluded that mental health is an important factor in supporting the reproductive health of adolescent girls. Therefore, integrated promotive and preventive efforts through health education, counseling, and strengthened social support are needed.

Keyword: mental health; reproductive health; adolescent girls; menstruation; literature review

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional yang sangat kompleks. Pada masa ini, remaja menghadapi berbagai perubahan perkembangan yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan reproduksi karena sebagian besar telah memasuki masa aktif reproduksi dan mulai menghadapi berbagai risiko terkait perilaku seksual maupun kesehatan reproduksi. Pada masa ini, remaja putri mengalami perkembangan sistem reproduksi yang ditandai dengan pubertas, menarche, serta perubahan hormonal yang memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut menjadikan remaja putri sebagai kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan reproduksi dan kesehatan mental (Mulyati & Novita, 2025). Selain itu, masa remaja juga ditandai dengan perubahan psikologis yang dapat memengaruhi kestabilan emosi sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres dan gangguan kesehatan mental apabila tidak diimbangi dengan mekanisme coping yang baik (Nurul Anjarsari, 2020).

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosial. Dalam beberapa tahun terakhir, masalah kesehatan mental pada remaja menjadi perhatian global karena prevalensinya yang terus meningkat. Berbagai faktor seperti tekanan akademik, konflik keluarga, pergaulan sosial, penggunaan media digital, serta perubahan fisik selama masa pubertas diketahui berkontribusi terhadap munculnya stres, kecemasan, maupun depresi pada remaja (Howard, Wilson, Reilly, Moss, Mishra, et al., 2025). Secara global, sebagian besar gangguan kesehatan mental mulai muncul pada masa remaja sehingga memerlukan perhatian khusus dari keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan dalam upaya pencegahan maupun penanganannya.

Kesehatan mental dan kesehatan

reproduksi merupakan dua aspek kesehatan yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Kondisi psikologis yang buruk dapat memengaruhi fungsi sistem reproduksi melalui perubahan regulasi hormonal yang melibatkan hipotalamus, hipofisis, dan ovarium. Gangguan kesehatan mental, khususnya stres, dapat meningkatkan produksi hormon kortisol yang berdampak pada ketidakseimbangan hormon reproduksi sehingga menyebabkan gangguan menstruasi, siklus menstruasi tidak teratur, hingga gangguan ovulasi (Indriyani & Aniroh, 2023). Mekanisme tersebut terjadi karena peningkatan hormon stres dapat memengaruhi produksi hormon reproduksi, terutama estrogen dan progesteron yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi (Nurul Anjarsari, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Indriyani & Aniroh, 2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat stres yang lebih tinggi memiliki kecenderungan mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan remaja dengan tingkat stres yang lebih rendah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Amalia et al., 2023) yang menemukan bahwa stres berperan sebagai faktor risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian (Nurul Anjarsari, 2020) juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri yaitu sebagian besar remaja yang mengalami stres memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

Selain berhubungan dengan siklus menstruasi, kesehatan mental juga memiliki peran penting terhadap berbagai aspek kesehatan reproduksi remaja putri. Kesehatan mental yang baik mendukung fungsi reproduksi, kemampuan pengambilan keputusan terkait kesehatan seksual dan reproduksi, serta perilaku kesehatan yang adaptif. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan masalah psikologis lainnya dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan reproduksi. Hubungan antara kesehatan mental dan kesehatan reproduksi bersifat timbal balik, di mana gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi kesehatan reproduksi, sementara masalah kesehatan reproduksi juga dapat berdampak pada kondisi psikologis remaja putri (Howard, Wilson, Reilly, Moss, Oram, et al., 2025).

Hubungan kesehatan mental dengan kesehatan reproduksi juga terlihat pada perilaku seksual remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan gangguan kesehatan mental memiliki risiko lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku seksual berisiko, seperti hubungan seksual tanpa perlindungan, yang dapat meningkatkan kejadian infeksi menular seksual dan kehamilan tidak direncanakan. Hasil *systematic review* oleh (Vanderkruik et al., 2021) menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja berhubungan dengan berbagai luaran kesehatan seksual dan reproduksi yang kurang baik. Selain itu, kondisi kesehatan mental yang buruk juga dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengambil keputusan, mencari informasi, serta memanfaatkan layanan kesehatan reproduksi secara optimal (Howard, Wilson, Reilly, Moss, Mishra, et al., 2025; Vanderkruik et al., 2021).

Salah satu bentuk pengaruh kesehatan mental terhadap kesehatan reproduksi yang paling banyak diteliti adalah hubungan antara stres dan fungsi reproduksi. Stres dapat memengaruhi regulasi hormonal melalui aktivasi poros hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis), sehingga berdampak pada gangguan fungsi reproduksi, termasuk ketidakaturan siklus menstruasi. Peningkatan hormon kortisol akibat stres dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi, terutama estrogen dan progesteron, yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi (Howard, Wilson, Reilly, Moss, Oram, et al., 2025).

Pengetahuan kesehatan reproduksi merupakan faktor protektif yang penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja putri. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan seksual dan reproduksi cenderung lebih mampu memahami perubahan biologis dan psikologis yang dialami selama masa pubertas, sehingga dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, serta mendorong perilaku reproduksi yang lebih sehat. Hasil *systematic review* oleh (Howard, Wilson, Reilly, Moss, Oram, et al., 2025)

menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan reproduksi dan pengetahuan kontrasepsi berhubungan dengan peningkatan kemampuan pengambilan keputusan terkait kesehatan seksual dan reproduksi serta penurunan risiko kehamilan remaja. Selain itu, kesehatan mental yang baik juga berkontribusi terhadap kemampuan remaja dalam mengakses, memahami, dan memanfaatkan informasi kesehatan reproduksi secara efektif.

Pemanfaatan layanan kesehatan reproduksi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan mental, tingkat pengetahuan, dukungan sosial, serta akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan yang ramah remaja. Remaja dengan kondisi psikologis yang baik cenderung lebih aktif mencari informasi dan memanfaatkan layanan kesehatan reproduksi dibandingkan remaja yang mengalami gangguan psikologis. Sebaliknya, masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi dapat menjadi hambatan dalam perilaku pencarian pertolongan kesehatan. *Systematic review* yang dilakukan oleh (Ninsiima et al., 2021) menunjukkan bahwa pengetahuan yang memadai, dukungan keluarga dan teman sebaya, serta ketersediaan layanan yang ramah remaja merupakan faktor penting yang meningkatkan pemanfaatan layanan kesehatan reproduksi pada remaja. Oleh karena itu, integrasi pelayanan kesehatan mental dan kesehatan reproduksi diperlukan untuk meningkatkan akses serta kualitas pelayanan kesehatan bagi remaja.

Berbagai intervensi yang mengintegrasikan kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan kesehatan menstruasi pada remaja menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan pengetahuan, perilaku kesehatan, serta kesejahteraan psikologis remaja. Hasil *systematic review* terbaru menunjukkan bahwa program yang menggabungkan edukasi kesehatan reproduksi, dukungan psikososial, serta intervensi berbasis komunitas mampu meningkatkan literasi kesehatan reproduksi, kesehatan menstruasi, dan kesehatan mental secara bersamaan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan yang terintegrasi menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup remaja putri secara komprehensif (Farquharson et al., 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara kesehatan mental dan kesehatan reproduksi pada remaja, masih terdapat keterbatasan kajian yang mengintegrasikan aspek kesehatan

mental, menstruasi, perilaku seksual, literasi kesehatan reproduksi, serta akses terhadap pelayanan kesehatan reproduksi dalam satu pembahasan yang komprehensif. Selain itu, berbagai hambatan seperti rendahnya literasi kesehatan reproduksi, stigma sosial, dan keterbatasan akses informasi masih menjadi tantangan dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang dapat mensintesis berbagai bukti ilmiah terkini mengenai peran kesehatan mental dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja putri sebagai dasar pengembangan program promotif, preventif, dan pelayanan kesehatan yang lebih efektif (Wahyuningsih et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan naratif (narrative review) untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian mengenai peran kesehatan mental dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja putri. Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai hubungan antara kesehatan mental dan kesehatan reproduksi berdasarkan berbagai temuan penelitian yang telah dipublikasikan.

Sumber literatur diperoleh dari artikel ilmiah nasional dan internasional yang membahas kesehatan mental, kesehatan reproduksi, siklus menstruasi, perilaku seksual, pelayanan kesehatan reproduksi remaja, serta faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi pada remaja putri. Literatur yang digunakan berasal dari jurnal penelitian, systematic review, dan meta-analysis yang relevan dengan topik kajian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel yang membahas kesehatan mental pada remaja; (2) artikel yang membahas kesehatan reproduksi remaja putri; (3) artikel yang menjelaskan hubungan antara kesehatan mental dan kesehatan reproduksi; (4) artikel yang diterbitkan dalam jurnal ilmiah nasional maupun internasional; (5)

artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir (2015–2025); (6) artikel yang ditulis dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris; (7) jenis artikel yang diinklusi meliputi artikel penelitian original, systematic review, narrative review, dan meta-analisis; serta (8) artikel yang dapat diakses secara lengkap (full text). Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan dengan tujuan penelitian, artikel yang hanya membahas kesehatan mental atau kesehatan reproduksi secara terpisah tanpa menjelaskan keterkaitannya, serta artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2015 atau tidak tersedia dalam versi lengkap.

Data dianalisis menggunakan metode deskriptif tematik. Setiap artikel yang memenuhi kriteria ditelaah secara mendalam untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan hubungan kesehatan mental dan kesehatan reproduksi. Hasil kajian kemudian dikelompokkan ke dalam beberapa tema pembahasan, yaitu hubungan kesehatan mental dengan gangguan menstruasi, perilaku seksual remaja, pengetahuan kesehatan reproduksi, pemanfaatan layanan kesehatan reproduksi, serta strategi peningkatan kesehatan mental dan kesehatan reproduksi pada remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Kesehatan Mental dengan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan salah satu determinan penting dalam kesehatan reproduksi remaja putri. Kondisi psikologis yang baik berperan dalam menjaga keseimbangan hormonal, mendukung perilaku hidup sehat, serta meningkatkan kemampuan remaja dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah reproduksi yang berdampak pada kualitas hidup remaja (Mulyati & Novita, 2025).

Kesehatan reproduksi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial. Menurut (Howard, Wilson, Reilly, Moss, Mishra, et al., 2025), kesehatan

reproduksi perempuan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan mental karena keduanya memiliki hubungan timbal balik yang saling memengaruhi. Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan perubahan fungsi reproduksi, sedangkan gangguan reproduksi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis individu.

Meta-analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami gangguan kesehatan mental memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan sistem reproduksi dibandingkan perempuan tanpa gangguan kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan reproduksi yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga memperhatikan aspek psikologis.

Pengaruh Stres terhadap Siklus Menstruasi

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering dialami oleh remaja. Masa remaja ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, perubahan sosial, dan perkembangan identitas diri yang dapat menjadi sumber stres. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat memengaruhi sistem hormonal yang berperan dalam mengatur fungsi reproduksi.

Penelitian (Indriyani & Aniroh, 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada remaja putri. Remaja yang mengalami stres sedang hingga berat cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat stres rendah. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian (Amalia et al., 2023) yang menemukan bahwa stres berhubungan dengan meningkatnya kejadian gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

Secara fisiologis, stres menyebabkan peningkatan produksi hormon kortisol melalui aktivasi poros hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis). Peningkatan hormon kortisol dapat mengganggu pelepasan hormon gonadotropin yang berperan dalam mengatur fungsi ovarium dan siklus menstruasi. Akibatnya, remaja dapat mengalami menstruasi tidak teratur, oligomenore, amenore, maupun gangguan menstruasi lainnya (Howard, Wilson, Reilly, Moss, Oram, et al., 2025).

Penelitian juga menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental yang buruk berkaitan dengan meningkatnya kejadian gangguan menstruasi pada remaja Generasi Z. Temuan ini memperkuat bukti bahwa kesehatan mental merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi remaja putri.

Kesehatan Mental dan Perilaku Seksual Remaja

Kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku seksual remaja. Remaja dengan kondisi psikologis yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan diri, mempertimbangkan risiko, serta mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan reproduksi. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat meningkatkan kerentanan terhadap perilaku seksual berisiko. Temuan ini sejalan dengan literature review yang menunjukkan bahwa remaja dengan masalah kesehatan mental cenderung lebih sering terlibat dalam perilaku seksual berisiko, termasuk aktivitas seksual tanpa perlindungan yang dapat meningkatkan risiko kehamilan tidak direncanakan dan infeksi menular seksual (Lesinskienė et al., 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku seksual dan kesehatan reproduksi dengan kesehatan mental remaja. Remaja yang mengalami masalah psikologis memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku seksual yang dapat membahayakan kesehatan reproduksinya.

Pengetahuan Kesehatan Reproduksi sebagai Faktor Protektif

Pengetahuan kesehatan reproduksi merupakan salah satu faktor penting yang dapat membantu remaja menjaga kesehatan fisik maupun psikologisnya. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai perubahan tubuh selama masa pubertas cenderung lebih siap menghadapi perubahan biologis yang terjadi sehingga mampu mengurangi kecemasan dan stres yang sering muncul pada masa remaja.

Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan reproduksi dan kesehatan mental berhubungan dengan sikap remaja dalam meningkatkan kesadaran hidup bersih dan sehat. Remaja yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik menunjukkan perilaku yang lebih positif dalam menjaga kebersihan diri, kesehatan reproduksi, serta kesehatan mentalnya. Pengetahuan yang memadai juga membantu remaja memahami bahwa perubahan fisik dan emosional yang mereka alami merupakan bagian normal dari proses perkembangan.

Selain itu, pengetahuan kesehatan reproduksi berperan dalam meningkatkan kemampuan remaja untuk mengenali tanda-tanda gangguan reproduksi sejak dini. Dengan demikian, remaja dapat mencari bantuan tenaga kesehatan secara lebih cepat ketika mengalami keluhan reproduksi. Pengetahuan yang baik juga membantu remaja menghindari informasi yang salah terkait kesehatan reproduksi yang banyak beredar melalui media sosial dan lingkungan pergaulan.

Systematic review yang dilakukan oleh (Howard, Wilson, Reilly, Moss, Oram, et al., 2025) menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan reproduksi dan kontrasepsi berhubungan dengan penurunan risiko kehamilan remaja serta peningkatan

kemampuan pengambilan keputusan terkait kesehatan seksual dan reproduksi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi merupakan strategi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental dan reproduksi remaja secara bersamaan.

Pemanfaatan Layanan Kesehatan Reproduksi pada Remaja

Pelayanan kesehatan reproduksi merupakan salah satu komponen penting dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan remaja. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan layanan kesehatan reproduksi oleh remaja masih relatif rendah. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan informasi, stigma sosial, rasa malu, kurangnya dukungan keluarga, serta kondisi psikologis remaja. Hasil *systematic review* menunjukkan bahwa ketersediaan layanan kesehatan yang ramah remaja, mudah diakses, serta didukung oleh lingkungan sekolah dan masyarakat berperan penting dalam meningkatkan pemanfaatan layanan kesehatan seksual dan reproduksi pada remaja, terutama pada kelompok yang sebelumnya mengalami hambatan dalam mengakses layanan kesehatan formal (Ninsiima et al., 2021).

Penelitian juga menunjukkan bahwa pemanfaatan layanan kesehatan reproduksi pada remaja dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, dukungan sosial, akses informasi, serta persepsi terhadap pelayanan kesehatan yang tersedia. Remaja yang memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik cenderung lebih aktif dalam mencari informasi dan memanfaatkan layanan kesehatan dibandingkan remaja dengan tingkat pengetahuan yang rendah (Howard, Wilson, Reilly, Moss, Oram, et al., 2025).

Sementara itu, berbagai kajian menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan reproduksi remaja di berbagai negara masih menghadapi tantangan berupa rendahnya literasi kesehatan reproduksi, keterbatasan tenaga kesehatan yang terlatih, stigma sosial, serta belum optimalnya integrasi pelayanan

kesehatan mental dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja (Howard, Wilson, Reilly, Moss, Mishra, et al., 2025; Vanderkruik et al., 2021).

Kondisi kesehatan mental juga memengaruhi perilaku pencarian pertolongan kesehatan. Remaja yang mengalami kecemasan, depresi, atau masalah psikologis lainnya sering mengalami hambatan dalam mengakses layanan kesehatan karena kurang percaya diri, takut terhadap stigma, atau kesulitan mengungkapkan masalah yang dialaminya. Oleh karena itu, integrasi pelayanan kesehatan mental dan kesehatan reproduksi menjadi penting untuk meningkatkan akses, kualitas pelayanan, serta kesejahteraan remaja secara menyeluruh (Howard, Wilson, Reilly, Moss, Mishra, et al., 2025).

Peran *Peer Counselor* dalam Mendukung Kesehatan Mental dan Reproduksi Remaja

Pendekatan *peer counselor* atau konselor sebaya merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja. Pendekatan ini memanfaatkan pengaruh positif teman sebaya sebagai media edukasi, konseling, dan dukungan sosial bagi remaja. Hasil systematic review menunjukkan bahwa program *peer education* di sekolah cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja dan berpotensi mendukung perubahan perilaku kesehatan positif, termasuk pada aspek kesehatan mental dan kesehatan reproduksi (Dodd et al., 2022).

Tidak semua remaja dapat menjadi *peer counselor*, karena terdapat kualifikasi khusus yang perlu dipenuhi agar peran tersebut dapat dijalankan secara efektif. Kualifikasi utama meliputi kemampuan

komunikasi dasar seperti mendengarkan secara aktif (*active listening*), empati, dan kemampuan membantu pemecahan masalah. Selain itu, calon *peer counselor* harus memiliki kepribadian yang dapat dipercaya, mampu menjaga kerahasiaan konseli, serta memiliki kestabilan emosional yang baik. Proses seleksi umumnya mencakup pemeriksaan aspek psikologis termasuk inteligensi dan kepribadian, sebelum calon *peer counselor* mendapatkan pelatihan terstruktur dari konselor ahli (Hasan Baharudin et al., 2023). Penelitian dari (Widyadhari & Nurwianti, 2025) juga menambahkan bahwa pelatihan *peer counselor* yang efektif harus mencakup penguatan *self-efficacy* dan regulasi emosi sebagai keterampilan dasar dalam menghadapi kompleksitas permasalahan emosional remaja.

Peer counselor dinilai lebih efektif dalam beberapa konteks dibandingkan konselor profesional, bukan karena menggantikan peran konselor ahli, melainkan karena mampu menjangkau aspek yang sulit dijangkau tenaga profesional. Remaja cenderung lebih terbuka mendiskusikan masalahnya dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua, konselor, atau guru, bahkan untuk masalah yang dianggap sangat serius sekalipun, karena adanya kedekatan pengalaman, minimnya kesenjangan otoritas, serta tidak adanya stigma negatif yang sering kali melekat pada layanan konseling profesional (Hasan Baharudin et al., 2023). Pemahaman terhadap persepsi remaja mengenai pengaruh teman sebaya sangat penting untuk menginformasikan pengembangan program berbasis teman sebaya yang bertujuan mencegah masalah kesehatan mental dan mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat. Selain itu, dari sisi aksesibilitas, *peer counselor* hadir di lingkungan sehari-hari remaja sehingga lebih mudah dijangkau tanpa perlu melalui prosedur formal layanan kesehatan (Widyadhari & Nurwianti, 2025).

Penelitian (Trisiswati et al., 2021) menunjukkan bahwa program *peer counselor* mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan

reproduksi, kesadaran kesehatan mental, serta kemampuan remaja dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Remaja cenderung merasa lebih nyaman berdiskusi dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang dewasa karena memiliki pengalaman dan latar belakang yang relatif serupa. Keberadaan *peer counselor* dapat membantu remaja memperoleh informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksi, mendorong perilaku hidup sehat, serta menjadi sarana dukungan emosional bagi remaja yang mengalami masalah psikologis. Dukungan teman sebaya juga berkontribusi terhadap peningkatan pemanfaatan layanan kesehatan reproduksi pada remaja. Dengan demikian, program *peer counselor* dapat menjadi salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja, dengan tetap berada di bawah supervisi dan pendampingan konselor ahli (Trisiswati et al., 2021).

Implikasi bagi Praktik Kebidanan

Hasil *literature review* ini menunjukkan bahwa bidan memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja putri. Pelayanan kebidanan tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan reproduksi, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi psikologis remaja sebagai bagian dari pelayanan yang komprehensif.

Bidan dapat berperan sebagai edukator melalui pemberian pendidikan kesehatan reproduksi yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Selain itu, bidan juga dapat melakukan deteksi dini terhadap masalah kesehatan mental yang berpotensi memengaruhi kesehatan reproduksi. Upaya konseling, pendampingan, serta rujukan kepada tenaga profesional kesehatan jiwa

perlu dilakukan apabila ditemukan masalah psikologis yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

Kolaborasi antara bidan, keluarga, sekolah, tenaga kesehatan jiwa, dan masyarakat juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan remaja secara optimal. Pendekatan multidisiplin diharapkan mampu meningkatkan kualitas kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Kesehatan mental memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja putri pada berbagai aspek. Pertama, kondisi stres, kecemasan, dan depresi terbukti memengaruhi siklus menstruasi melalui mekanisme aktivasi poros hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis) yang meningkatkan kadar kortisol, sehingga mengganggu pelepasan hormon gonadotropin dan mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur, oligomenore, hingga amenore. Kedua, gangguan kesehatan mental meningkatkan kerentanan remaja terhadap perilaku seksual berisiko, termasuk aktivitas seksual tanpa perlindungan yang dapat berujung pada kehamilan tidak direncanakan dan infeksi menular seksual. Ketiga, kesehatan mental yang baik berkorelasi positif dengan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi, di mana remaja dengan kondisi psikologis yang sehat cenderung lebih mampu menyerap informasi, mengenali tanda gangguan reproduksi sejak dini, serta mengambil keputusan kesehatan yang lebih tepat. Keempat, kondisi psikologis memengaruhi pemanfaatan layanan kesehatan reproduksi, karena remaja yang mengalami kecemasan atau depresi cenderung menghindari layanan kesehatan akibat rasa malu dan stigma. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang terintegrasi melalui pendidikan kesehatan, konseling, penguatan dukungan keluarga dan sekolah, serta program *peer counselor* untuk meningkatkan kesejahteraan remaja secara holistik.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen pembimbing, institusi pendidikan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo

arakan, dan para peneliti terdahulu yang hasil penelitiannya menjadi dasar dalam penyusunan literature review ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Dodd, S., Widnall, E., Russell, A. E., Curtin, E. L., Simmonds, R., Limmer, M., & Kidger, J. (2022). School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMC Public Health*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14688-3>
- Farquharson, K., Quinn-Savory, A., Zulaika, G., Mason, L., Nungo, S., Nyothach, E., Unger, H., Sivakami, M., Spinhoven, P., Phillips-Howard, P. A., & van Eijk, A. M. (2024). Interventions aiming to improve menstrual, sexual, reproductive, and mental health among out-of-school girls: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12(December). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1440930>
- Hasan Baharudin, Y., Nikmah Maulina, Nafisatul Ulumil Mubarakah, Zainal Ngabidin, & Ahda Naufal Nur Faiq. (2023). Studi Literatur: Implementasi Teori dan Pendekatan Konseling Sebaya Bagi Siswa. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 78–84. <https://doi.org/10.24905/jcose.v5i1.113>
- Howard, L. M., Wilson, C. A., Reilly, T. J., Moss, K. M., Mishra, G. D., Coupland-Smith, E., Riecher-Rössler, A., Seedat, S., Smith, S., Steinberg, J. R., van Ditzhuijzen, J., & Oram, S. (2025). Women's reproductive mental health: currently available evidence and future directions for research, clinical practice and health policy. *World Psychiatry*, 24(2), 196–215. <https://doi.org/10.1002/wps.21305>
- Howard, L. M., Wilson, C. A., Reilly, T. J., Moss, K. M., Mishra, G. D., Coupland-Smith, E., Riecher-Rössler, A., Seedat, S., Smith, S., Steinberg, J. R., van Ditzhuijzen, J., Oram, S., Ninsiima, L. R., Chiumia, I. K., Ndejjo, R., Hinoveanu, D., Enatescu, I., Dumitru, C., Mazilu, P. O., ... Oram, S. (2025). Adolescent Mental Health, Contraceptive Knowledge, and Teen Pregnancy Risk: A Systematic Review. *Healthcare (Switzerland)*, 13(2), 1–14. <https://doi.org/10.3390/healthcare13212660>
- Indriyani, L., & Aniroh, U. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i1.2157>
- Lesinskienė, S., Andruskevici, J., & Butvilaitė, A. (2025). Adolescent Pregnancies and Perinatal Mental Health—Needs and Complex Support Options: A Literature Review. *Journal of Clinical Medicine*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/jcm14072334>
- Mulyati, I., & Novita, L. (2025). Analisis Kesehatan Mental Dan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Di Salah Satu Sekolah Menengah Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 324–332. <https://doi.org/10.52657/jik.v14i2.3038>
- Ninsiima, L. R., Chiumia, I. K., & Ndejjo, R. (2021). Factors influencing access to and utilisation of youth-friendly sexual and reproductive health services in sub-Saharan Africa: a systematic review. *Reproductive Health*, 18(1), 135. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01183-y>
- Nurul Anjarsari, E. P. S. (2020). Jurnal Keperawatan Jiwa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Trisiswati, M., Ranakusuma, O. I., Utami, S. P., Nabilah, M., Nurulhuda, P., Hasanah, F. N., & Nurintishar, R. (2021). Pencegahan Masalah Kesehatan Mental dan Kesehatan Reproduksi Remaja melalui Peran Peer Konselor di 8 SLTA Jakarta Pusat. *Info Abdi Cendekia*, 4(2), 72–76. <https://doi.org/10.33476/iac.v4i2.50>
- Vanderkruik, R., Gonsalves, L., Kapustianyk, G., Allen, T., & Say, L. (2021). Mental health of

- adolescents associated with sexual and reproductive outcomes: A systematic review. *Bulletin of the World Health Organization*, 99(5), 359-373K. <https://doi.org/10.2471/BLT.20.254144>
- Wahyuningsih, S., Widati, S., Praveena, S. M., & Azkiya, M. W. (2024). Unveiling barriers to reproductive health awareness among rural adolescents: a systematic review. *Frontiers in Reproductive Health*, 6(November), 1–9. <https://doi.org/10.3389/frph.2024.1444111>
- Widyadhari, S. A., & Nurwianti, F. (2025). Training Of Trainers (ToT) for Peer Counselors to Enhance Emotional Regulation and Self-Efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(2), 1–12. <https://doi.org/10.51214/002025071392000>