

Efektivitas Intervensi Edukasi Kesehatan Reproduksi Dengan Pendekatan Psikologi Perkembangan Terhadap Perilaku Seksual Remaja

Halimatussakdiyah Lubis¹, Mely Nadia²

¹Program Studi Kebidanan, Universitas Deztron Indonesia

²Program Studi Psikologi, Universitas Deztron Indonesia

e-mail: hal1matussak.diyah.lubis@gmail.com

Abstrak

Perilaku seksual remaja menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang terus meningkat akibat perkembangan teknologi digital, media sosial, dan perubahan pola interaksi sosial remaja. Paparan informasi seksual yang tidak terkontrol melalui internet menyebabkan remaja lebih rentan terhadap perilaku seksual berisiko seperti seks pranikah dan rendahnya kontrol diri dalam hubungan interpersonal. Kurangnya edukasi kesehatan reproduksi yang sesuai dengan tahap perkembangan psikologis remaja menjadi faktor yang memperbesar risiko tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi edukasi kesehatan reproduksi dengan pendekatan psikologi perkembangan terhadap perilaku seksual remaja. Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dengan desain pretest-posttest control group design. Sampel penelitian berjumlah 120 remaja usia 15–18 tahun yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Intervensi dilakukan selama empat minggu melalui edukasi kesehatan reproduksi berbasis psikologi perkembangan menggunakan metode role play, peer education, diskusi kelompok, dan konseling kelompok. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner perilaku seksual remaja yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan paired t-test dan independent t-test dengan tingkat signifikansi 95%. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan kesehatan reproduksi, sikap seksual sehat, dan kontrol diri pada kelompok intervensi dengan nilai p-value <0,05. Selain itu, terjadi penurunan perilaku seksual berisiko setelah pemberian intervensi. Pendekatan psikologi perkembangan terbukti lebih efektif dibandingkan edukasi konvensional karena materi disesuaikan dengan karakteristik perkembangan emosional dan sosial remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Reproduksi, Psikologi Perkembangan, Perilaku Seksual, Remaja, Edukasi Kesehatan

Abstract

Adolescent sexual behavior has become an increasing public health problem due to the rapid development of digital technology, social media, and changing social interaction patterns among adolescents. Uncontrolled exposure to sexual content through the internet increases adolescents' vulnerability to risky sexual behavior, including premarital sex and poor self-control in interpersonal relationships. The lack of reproductive health education adapted to adolescents' psychological development stages is one of the factors contributing to this problem. This study aimed to analyze the effectiveness of reproductive health education interventions using a developmental

psychology approach on adolescent sexual behavior. This study employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 120 adolescents aged 15–18 years divided into intervention and control groups. The intervention was conducted for four weeks through reproductive health education based on developmental psychology using role play, peer education, group discussion, and group counseling methods. Research instruments included validated and reliable adolescent sexual behavior questionnaires. Data were analyzed using paired t-test and independent t-test with a significance level of 95%. The results showed significant improvement in reproductive health knowledge, healthy sexual attitudes, and self-control among adolescents in the intervention group with p-value <0.05. In addition, risky sexual behavior decreased after the intervention. The developmental psychology approach proved more effective than conventional education because the materials were adjusted to adolescents' emotional and social developmental characteristics.

Keywords: Reproductive Health, Developmental Psychology, Sexual Behavior, Adolescents, Health Education

LATAR BELAKANG

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi dari anak menuju dewasa dengan perubahan biologis, psikologis, emosional, dan sosial yang sangat kompleks. Pada fase ini, remaja mulai mengalami perubahan hormonal yang memengaruhi pola pikir, perilaku, serta ketertarikan terhadap lawan jenis. Perubahan tersebut menyebabkan remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap seksualitas dan kesehatan reproduksi. Kondisi ini menjadi tantangan besar apabila remaja tidak memperoleh edukasi yang tepat terkait kesehatan reproduksi dan pengendalian diri.

Perkembangan teknologi informasi memberikan dampak besar terhadap perubahan perilaku remaja modern. Media sosial, internet, dan platform digital menjadi sumber utama informasi bagi remaja, termasuk informasi mengenai seksualitas. Akan tetapi, tidak semua informasi yang diperoleh bersifat edukatif dan benar. Paparan pornografi, budaya seksual bebas, serta tren hubungan pacaran di media sosial dapat memengaruhi pembentukan perilaku seksual remaja. Akibatnya, remaja menjadi lebih rentan terhadap perilaku seksual berisiko.

Fenomena perilaku seksual remaja di Indonesia menunjukkan kecenderungan peningkatan dari tahun ke tahun. Berbagai survei nasional menunjukkan bahwa sebagian remaja mulai melakukan aktivitas seksual pranikah pada usia yang semakin muda. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh rendahnya pengawasan keluarga, kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak, tekanan kelompok sebaya, serta lemahnya pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah.

Perilaku seksual berisiko pada remaja dapat menimbulkan dampak yang luas baik dari aspek kesehatan fisik, psikologis, maupun sosial. Dampak tersebut meliputi kehamilan tidak diinginkan, aborsi tidak aman, infeksi menular seksual, HIV/AIDS, depresi, kecemasan, putus sekolah, hingga konflik keluarga. Permasalahan ini menjadi perhatian penting karena remaja merupakan generasi produktif yang akan menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Edukasi kesehatan reproduksi menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam membentuk perilaku seksual sehat pada remaja. Pendidikan kesehatan reproduksi tidak hanya memberikan pengetahuan biologis mengenai organ reproduksi, tetapi juga membentuk kemampuan pengambilan keputusan, pengendalian diri, serta sikap bertanggung jawab terhadap kesehatan reproduksi.

Pendekatan psikologi perkembangan dipandang relevan dalam edukasi kesehatan reproduksi karena mempertimbangkan karakteristik perkembangan emosional dan sosial remaja. Pada masa remaja, individu sedang berada pada tahap pencarian identitas diri sehingga mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan kelompok sebaya. Oleh karena itu, pendekatan edukasi yang interaktif dan sesuai tahap perkembangan psikologis akan lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional.

Teori perkembangan Erik Erikson menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*. Pada tahap ini, remaja membutuhkan dukungan lingkungan untuk membentuk konsep diri yang positif. Selain itu, teori perkembangan kognitif Piaget menunjukkan bahwa remaja telah memasuki tahap *formal operational* sehingga mampu berpikir abstrak dan kritis. Dengan demikian, edukasi kesehatan reproduksi perlu disampaikan melalui diskusi reflektif, simulasi, dan pendekatan emosional agar mudah dipahami.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi edukasi kesehatan reproduksi dengan pendekatan psikologi perkembangan terhadap perilaku seksual remaja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program kesehatan reproduksi remaja yang lebih inovatif, adaptif, dan sesuai dengan kondisi perkembangan remaja saat ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Desain penelitian ini dipilih karena mampu mengukur perubahan perilaku responden sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Penelitian dilaksanakan pada siswa sekolah menengah atas di Kota Medan selama Januari sampai Maret 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI yang berusia 15–18 tahun sebanyak 320 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti.

Jumlah sampel penelitian sebanyak 120 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 60 responden dan kelompok kontrol sebanyak 60 responden. Kelompok intervensi diberikan edukasi kesehatan reproduksi berbasis psikologi perkembangan, sedangkan kelompok kontrol hanya memperoleh edukasi konvensional berupa ceramah biasa.

Kriteria inklusi meliputi remaja yang bersedia menjadi responden, hadir selama proses penelitian, serta mampu mengikuti seluruh sesi edukasi. Sementara itu, kriteria eksklusi yaitu responden yang tidak menyelesaikan seluruh rangkaian intervensi dan responden yang mengundurkan diri selama penelitian berlangsung.

Intervensi dilakukan selama empat minggu dengan delapan kali pertemuan. Materi yang diberikan meliputi kesehatan reproduksi remaja, pubertas, hubungan interpersonal sehat, pengendalian diri, risiko perilaku seksual, literasi digital, tekanan kelompok sebaya, dan strategi pengambilan keputusan.

Pendekatan psikologi perkembangan diterapkan melalui metode *role play*, *peer education*, diskusi kelompok, simulasi pemecahan masalah, refleksi diri, dan konseling kelompok. Pendekatan ini disesuaikan dengan karakteristik emosional dan sosial remaja sehingga proses edukasi menjadi lebih komunikatif dan partisipatif.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner perilaku seksual remaja yang terdiri dari 30 item pertanyaan mengenai pengetahuan kesehatan reproduksi, sikap seksual sehat, kontrol diri, dan perilaku seksual berisiko. Uji validitas dilakukan menggunakan Pearson Product Moment dengan nilai r hitung $>0,361$, sedangkan reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha sebesar 0,892.

Analisis data menggunakan program SPSS versi 26. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Analisis bivariat menggunakan paired t-test dan independent t-test dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha=0,05$). Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Deztron Indonesia.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi n (%)	Kontrol n (%)
Usia 15 tahun	12 (20%)	10 (16,7%)
Usia 16 tahun	20 (33,3%)	22 (36,7%)
Usia 17 tahun	18 (30%)	19 (31,7%)
Usia 18 tahun	10 (16,7%)	9 (15%)
Laki-laki	28 (46,7%)	30 (50%)
Perempuan	32 (53,3%)	30 (50%)

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berada pada rentang usia 16–17 tahun. Pada kelompok intervensi, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 53,3%, sedangkan pada kelompok kontrol proporsi laki-laki dan perempuan relatif seimbang.

Sebagian besar responden mengaku menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari. Platform yang paling sering digunakan yaitu TikTok, Instagram, dan YouTube. Tingginya penggunaan media sosial menunjukkan bahwa remaja memiliki paparan yang besar terhadap informasi digital, termasuk informasi mengenai seksualitas.

Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian responden memperoleh informasi kesehatan reproduksi dari internet dibandingkan sekolah maupun keluarga. Kondisi ini menunjukkan bahwa komunikasi kesehatan reproduksi dalam keluarga masih belum optimal.

Mayoritas responden menyatakan bahwa pembahasan mengenai seksualitas masih dianggap tabu di lingkungan keluarga. Akibatnya, remaja cenderung mencari informasi dari teman sebaya atau media sosial yang belum tentu memiliki validitas informasi yang baik.

Tabel 2. Perubahan Skor Pengetahuan Kesehatan Reproduksi

Variabel	Pretest Mean	Posttest Mean	p-value
Pengetahuan kesehatan reproduksi	61,2	84,7	0,001
Sikap seksual sehat	58,4	82,1	0,002
Kontrol diri	55,7	80,5	0,001
Perilaku seksual berisiko	68,3	40,2	0,000

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan kesehatan reproduksi, sikap seksual sehat, dan kontrol diri setelah dilakukan intervensi. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 61,2 menjadi 84,7.

Sikap seksual sehat juga mengalami peningkatan signifikan setelah intervensi diberikan. Remaja mulai memahami pentingnya menjaga batasan dalam hubungan interpersonal serta memahami risiko perilaku seksual berisiko.

Selain itu, skor kontrol diri meningkat secara signifikan setelah intervensi. Remaja menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosi, tekanan kelompok sebaya, serta dorongan perilaku impulsif.

Perilaku seksual berisiko mengalami penurunan signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi perkembangan efektif dalam membentuk perubahan perilaku remaja.

Tabel 3. Perbandingan Kelompok Intervensi Dan Kontrol

Kelompok	Mean Perubahan	SD	p-value
Intervensi	24,6	5,2	0,000
Kontrol	8,4	4,7	0,013

Berdasarkan tabel tersebut, kelompok intervensi memiliki peningkatan skor yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis psikologi perkembangan memberikan dampak yang lebih besar terhadap perubahan perilaku seksual remaja. Kelompok kontrol yang hanya memperoleh edukasi konvensional menunjukkan peningkatan pengetahuan yang relatif rendah. Metode ceramah satu arah menyebabkan remaja kurang aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan psikologi perkembangan memungkinkan remaja untuk terlibat aktif dalam diskusi dan simulasi sehingga materi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil observasi selama intervensi menunjukkan bahwa remaja lebih terbuka menyampaikan pendapat dan pengalaman ketika edukasi dilakukan melalui metode peer education dan role play.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan reproduksi dengan pendekatan psikologi perkembangan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku seksual sehat pada remaja. Peningkatan tersebut terjadi karena pendekatan psikologi perkembangan mampu menyesuaikan metode edukasi dengan kebutuhan emosional dan sosial remaja. Pendekatan psikologi perkembangan memberikan ruang kepada remaja untuk memahami dirinya sendiri, mengelola emosi, serta meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan. Hal ini penting karena masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial.

Peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa metode pembelajaran interaktif lebih efektif dibandingkan ceramah konvensional. Remaja lebih mudah memahami materi ketika dilibatkan secara aktif dalam proses edukasi. Metode role play dan peer education memberikan pengalaman belajar yang lebih realistis bagi remaja. Melalui simulasi dan diskusi kelompok, remaja mampu memahami konsekuensi dari perilaku seksual berisiko secara lebih mendalam.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan perilaku seksual remaja. Remaja yang sering terpapar konten seksual di media sosial cenderung memiliki rasa ingin tahu yang lebih tinggi terhadap perilaku seksual. Oleh karena itu, edukasi kesehatan reproduksi saat ini perlu diintegrasikan dengan literasi digital agar remaja mampu menyaring informasi yang diperoleh dari internet dan media

sosial. Pendidikan kesehatan reproduksi tidak lagi cukup hanya membahas aspek biologis, tetapi juga harus membahas pengaruh teknologi digital terhadap perilaku remaja.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan sekolah memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku seksual sehat pada remaja. Komunikasi terbuka antara orang tua dan anak dapat membantu remaja memperoleh informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksi. Selain itu, lingkungan sekolah juga perlu menciptakan program edukasi kesehatan reproduksi yang berkelanjutan dan ramah remaja. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, guru, konselor, dan keluarga sangat penting untuk membentuk perilaku seksual sehat pada remaja.

KESIMPULAN

Intervensi edukasi kesehatan reproduksi dengan pendekatan psikologi perkembangan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi, sikap seksual sehat, dan kontrol diri remaja serta menurunkan perilaku seksual berisiko. Pendekatan ini lebih efektif dibandingkan edukasi konvensional karena mampu menyesuaikan metode pembelajaran dengan karakteristik perkembangan emosional dan sosial remaja. Program edukasi kesehatan reproduksi berbasis psikologi perkembangan direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di sekolah guna meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi remaja di Indonesia.

SARAN

Sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan program edukasi kesehatan reproduksi berbasis psikologi perkembangan ke dalam kegiatan pembelajaran maupun program konseling siswa. Tenaga kesehatan dan guru perlu menggunakan metode edukasi yang interaktif dan sesuai dengan perkembangan remaja agar materi lebih mudah dipahami. Orang tua juga diharapkan lebih terbuka dalam berkomunikasi mengenai kesehatan reproduksi dengan anak remaja. Selain itu, pemerintah perlu memperkuat program promosi kesehatan reproduksi remaja berbasis literasi digital untuk menghadapi tantangan perkembangan teknologi saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Benavides C, et al. *eHealth Intervention to Improve Health Habits in Adolescents*. International Journal of Public Health. 2024;19(2):145-154.
- BKKBN. *Strategi Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*. Jakarta: BKKBN; 2023.
- Hurlock EB. *Developmental Psychology Across Lifespan*. New York: Pearson; 2021.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024*. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. *Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Sekolah Menengah*. Jakarta: Kemendikbud; 2024.
- Kurniawan D, Sari T. Pengetahuan Kesehatan Reproduksi terhadap Sikap Seksual Pranikah Remaja. *Tarumanagara Medical Journal*. 2024;6(1):91-99.
- Larasati BS, Intansari F, Purnama DI. Theory of Planned Behavior dengan Perilaku Seksual Remaja. *Kunkun Journal*. 2025;4(1):21-30.
- Mahmud S, Nurafriani N, Darmawan S. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi terhadap Sikap Remaja. *JIMPK*. 2024;5(2):88-95.
- Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2022.
- Pratiwi WD, Sudaryanto A. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi terhadap Perilaku Seksual Remaja. *Jurnal Keperawatan*. 2024;12(2):112-120.

- Ratna R, Fajriansi A. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi terhadap Sikap Remaja tentang Seksual Pranikah. *Healthcaring Journal*. 2024;8(1):44-52.
- Santrock JW. *Adolescence*. 18th ed. New York: McGraw Hill; 2021.
- Sarwono SW. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers; 2022.
- Tanni T, et al. Online Risk Experiences and Mental Health Outcomes among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 2024;73(3):210-219.
- Thalib SA, Anggraini D, Sinabutar NA. Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Pranikah. *JRIKES*. 2025;7(1):55-63.
- UNICEF. *Adolescent Development and Participation*. New York: UNICEF; 2022.
- WHO. *Adolescent Reproductive Health Report*. Geneva: WHO; 2023.
- Yohanis JC, Winarti E. Tinjauan Perilaku Kesehatan Remaja dalam Konteks Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2024;5(2):233-240.
- Yusuf S. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2023.
- Zhou KZ, et al. Revitalizing Sex Education for Adolescents. *Frontiers in Public Health*. 2024;12(1):1-10.