

## Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Cerdas Bergaul dalam Mengenal Batasan dan Resiko Seks Bebas di SMA Negeri 1 Sunggal

### *The Influence of Health Education on Increasing Knowledge About Social Intelligence and Recognizing the Limits and Risks of Free Sex at SMA Negeri 1 Sunggal*

Huwaina Af'idah<sup>1</sup>, Nisrina<sup>2\*</sup>, Alfikri Syahtuah Siregar<sup>3</sup>, Aura Naysilla<sup>4</sup>, Abelia Putri<sup>5</sup>,  
Izmi Raditya Putri<sup>6</sup>

<sup>1,2</sup> Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Medan, Indonesia

<sup>3,4,5,6</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Alamat: JJ4P+2QM, Jl. Gaperta, Helvetia, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara 20123

Correspondent Email: [nisrina.ars16@gmail.com](mailto:nisrina.ars16@gmail.com)

#### **Article History:**

Received: Desember 09, 2024;

Revised: Desember 23, 2024;

Accepted: Januari 07, 2025;

Online Available: Januari 09, 2025;

**Keywords:** Knowledge, Smart Ways to Socialize, Knowing the Limits and Risks of Free Sex

**Abstract:** Adolescents are an age group that is vulnerable to various biological, psychological, and social changes. At this stage, adolescents face various challenges, including limitations in socializing and the risks of free sexual behavior, which can affect their physical, mental, and social health. Uncontrolled socializing and lack of understanding of the impacts of free sexual behavior often lead to reproductive health problems, such as unwanted pregnancies, sexually transmitted infections, and psychological stress. Therefore, an educational approach is needed that can guide adolescents to understand the limitations in socializing, manage emotions, and make wise decisions regarding interpersonal relationships. The purpose of this study was to increase adolescents' knowledge about Smart Socializing and Recognizing the Limits and Risks of Free Sex, so that they can understand and understand how to socialize intelligently and prevent themselves from the risks of free sex in their daily activities. This research method uses a quantitative design using pre-test and post-test questionnaires. The provision of pre-test and post-test questionnaires, according to the number of participants who took part in the socialization of smart socializing in recognizing the limits and risks of free sex. This study was conducted in December 2024 at SMA Negeri 1 Sunggal with a total of 80 respondents. The results of this socialization show that there is an increase in the knowledge of students of SMA Negeri 1 Sunggal by 56 (70%) after being given presentation materials by the PKM team. The conclusions and suggestions given are to improve Health Education, smart ways to socialize, knowing the Limits and prevention of free sex in adolescents.

#### **Abstrak**

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada tahapan ini, remaja menghadapi berbagai tantangan, termasuk batasan dalam pergaulan dan risiko perilaku seksual bebas, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Pergaulan yang tidak terkendali dan kurangnya pemahaman tentang dampak perilaku seksual bebas sering kali berujung pada masalah kesehatan reproduksi, seperti kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual, dan tekanan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang dapat membimbing remaja untuk memahami batasan dalam pergaulan, mengelola emosi, dan membuat keputusan yang bijaksana terkait hubungan interpersonal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para remaja tentang Cerdas Bergaul dan Mengenal Batasan dan Risiko Seks Bebas, sehingga mereka dapat memahami dan mengerti cara cerdas bergaul dan mencegah diri dari risiko seks bebas dalam kegiatan mereka sehari-hari. Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan menggunakan kuesioner pre-test dan post test. Pemberian kuesioner pre-test dan post-test, sesuai dengan

jumlah peserta yang mengikuti sosialisasi cerdas bergaul dalam mengenal batasan dan resiko seks bebas. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2024 di SMA Negeri 1 Sunggal dengan jumlah 80 responden. Hasil dari sosialisasi ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan para siswa SMA Negeri 1 Sunggal sebanyak 56 responden, 70 % setelah diberikan materi presentasi oleh tim PKM. Kesimpulan dan Saran yang diberikan adalah untuk meningkatkan Pendidikan Kesehatan, cara cerdas bergaul, mengenal Batasan dan pencegahan seks bebas pada remaja.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Cara Cerdas Bergaul, Mengenal Batasan dan Resiko Seks Bebas

## **1. LATAR BELAKANG**

Remaja merupakan tumpuan bagi Negara karena akan berperan sebagai penerus Bangsa. Ketika dalam masa perkembangannya remaja mengalami hambatan maka dapat diperkirakan nasib sebuah Negara akan mengalami hambatan dan tidak dapat berkembang secara optimal. Sama halnya dengan remaja Indonesia selain memikul tanggungjawab yang besar terhadap perkembangan Negeranya remaja juga memiliki tanggungjawab terhadap diri sendiri, keluarga dan lingkungannya. Namun pada kenyataannya, remaja Indonesia saat ini banyak terhambat oleh berbagai hal salah satunya perilaku hidup bebas (perilaku yang mengarah pada free sex). Perilaku hidup bebas ini sangat dipengaruhi oleh pemahaman yang benar terhadap kesehatan reproduksi remaja. (Danang 2018).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Masa transisi dari anak-anak menuju dewasa ini ditandai dengan pencarian identitas diri, peningkatan ketergantungan pada teman sebaya, dan keinginan untuk diterima dalam kelompok sosial tertentu. Pada tahapan ini, remaja menghadapi berbagai tantangan, termasuk batasan dalam pergaulan dan risiko perilaku seksual bebas, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Pergaulan yang tidak terkendali dan kurangnya pemahaman tentang dampak perilaku seksual bebas sering kali berujung pada masalah kesehatan reproduksi, seperti kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual, dan tekanan psikologis. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, pengaruh media sosial, dan minimnya edukasi kesehatan reproduksi turut meningkatkan risiko tersebut.

Menurut data yang dimiliki (WHO) tahun 2021 jumlah remaja perempuan berusia <15 tahun yang telah melakukan hubungan seksual tertinggi didunia terjadi di Negara Melanesia yaitu sebesar 51%, sedangkan di wilayah Asia, khususnya Negara Indonesia berada pada peringkat ke-5 dengan remaja perempuan yang telah melakukan hubungan seksual sebesar 35%. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Kesehatan 2021 menyatakan bahwa 17,8% anak remaja usia 15-19 tahun pernah hamil dan melakukan seks bebas.

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang dapat membimbing remaja untuk memahami batasan dalam pergaulan, mengelola emosi, dan membuat keputusan yang bijaksana terkait hubungan interpersonal. Rosalina (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan seks bebas terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang seks bebas di Lingkungan Banjar Tanjung Sanur dengan  $p$ -value 0,001. Hasil penelitian didapat untuk pengetahuan remaja adanya pengaruh pendidikan kesehatan dengan  $P$  value = 0,000 untuk sikap remaja ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan nilai  $P$  value = 0,000 karna nilai  $P$  , 0,05. Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya seks bebas (Zona, 2023).

Kegiatan ini dirancang untuk dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sunggal dengan mengangkat tema Cerdas Bergaul dalam Menenal Batasan dan Risiko Seks Bebas. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada siswa mengenai peran kesehatan reproduksi, pentingnya menjaga batasan dalam pergaulan, serta risiko yang dihadapi apabila batasan tersebut diabaikan. Melalui pendekatan kreatif dan interaktif, diharapkan siswa mampu menerapkan prinsip-prinsip pergaulan yang sehat dan bertanggung jawab.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami seperti perubahan biologis, psikologis dan sosial, sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Kategori Remaja berdasarkan rentang usia yaitu remaja awal (11–14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), remaja akhir (18–20 tahun).

Remaja memiliki ciri umum seperti mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua, mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, membuat keputusan-keputusan cepat yang berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai dan mulai berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan sense of personal identity. Mulai memikirkan tentang masa depan.

Ciri khusus perubahan remaja yaitu perubahan biologis meliputi perubahan tubuh yang signifikan yang disebabkan pubertas, seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan suara, dan perkembangan seksual. Mulai memperhatikan penampilan, seperti cara berpakaian dan gaya rambut. Selain itu remaja juga mengalami perubahan psikologis dengan pencarian jati diri: sering kali dan mulai bertanya “Siapa saya?” dan mencoba

memahami peran mereka di masyarakat. Kecenderungan untuk memberontak atau menentang aturan sebagai bentuk eksplorasi kebebasan. Emosi yang lebih intens dan cenderung mudah berubah (mood swings). Perubahan sosial juga terjadi pada remaja yang menganggap pergaulan dengan teman sebaya menjadi sangat penting. Pengaruh teman sering kali lebih besar dibandingkan pengaruh keluarga. Keinginan untuk diterima dalam kelompok sosial tertentu, bahkan kadang mengikuti tren agar merasa “in”. Mulai tertarik dengan hubungan romantis. Pada masa ini juga terjadi perubahan emosi remaja yang cenderung banyak murung dan tidak dapat diterka, bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri

Pergaulan positif dan lingkungan yang baik menjadi dukungan utama perkembangan tahapan tumbuh kembang remaja. Bermanfaat bagi banyak orang (mampu memberikan pengaruh yang positif terhadap dirinya begitu juga sebaliknya). Remaja penting untuk dapat menentukan jenis pergaulannya dan teman-temannya. Remaja harus bisa menjaga diri dari pergaulan bebas. Pergaulan bebas sering dikonotasikan dengan sesuatu yang negatif seperti seks bebas, narkoba, kehidupan malam, dan lain-lain”. Pergaulan bebas kebanyakan dilakukan oleh anak muda yang masih remaja (ABG) yang masih dalam masa pertumbuhan.

Pergaulan negatif pada remaja dapat mengakibatkan berbagai masalah lanjutan seperti malas belajar dan sekolah, tidak mematuhi aturan dan norma sosial, berani melakukan tindakan kriminal dan seks bebas

Seks bebas merupakan segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual terhadap lawan jenis maupun sesama jenis yang dilakukan di luar hubungan pernikahan dan bertentangan dengan norma-norma tingkah laku seksual dalam masyarakat yang tidak bisa diterima secara umum. Faktor penyebab perilaku seks bebas meliputi kurangnya peran dan komunikasi keluarga, pengaruh pertemanan, budaya pacarana, rasa penasaran, dan akses informasi dan edukasi yang kurang.

Penting sekali remaja memiliki pengetahuan dan wawasan yang luas mengenai cara cerdas bergaul, Batasan dan risiko seks bebas dalam aktivitas sehari-hari sehingga tercipta remaja yang sehat dan cerdas.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan angket pada sampel 80 siswa SMA Negeri 1 Sunggal. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 11 Desember 2024. Data pretest diperoleh dari 80 kuesioner yang hadir, setelah itu dilakukan evaluasi. Materi mengenai

Cerdas Bergaul dan Mengenal Batasan dan Risiko Seks Bebas kemudian disampaikan selama 45 menit, dilanjutkan dengan sesi diskusi. Data post-test diperoleh dari kuesioner yang dibagikan setelah penyampaian materi. Penilaian kemudian akan dilakukan. Evaluasi akhir akan didasarkan pada tingkat peningkatan pemahaman peserta.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan ini dilakukan di SMA Negeri 1 Sunggal. Kegiatan dilaksanakan dengan mengumpulkan siswa/i untuk diberikan materi tentang Cerdas Bergaul dan Mengenal Batasan dan Risiko Seks Bebas. Edukasi ini penting bagi remaja karena dapat mempelajari bagaimana cara mereka bergaul dengan cerdas dan mengenal Batasan dan Risiko Seks Bebas contohnya dapat menjaga diri selama berteman, mendengarkan nasehat orang tua, guru dan teman-teman yang baik, menghindari pergaulan dan lingkungan yang buruk, dan yang paling penting selalu mengikuti ajaran agama.

Di awal peserta menulis kuisisioner selembar pre-test, lalu selanjutnya mengedukasi tentang penjelasan Cerdas Bergaul dan Mengenal Batasan dan Risiko Seks Bebas selanjutnya di sesi terakhir menulis kembali selembar post-test. Proses kegiatannya berjalan dengan lancar. Adapun kondisi sebelum adanya pelaksanaan kegiatan ini yaitu :

- a. Siswa/i SMA Negeri 1 Sunggal kurang memahami pengetahuan umum mengenai Cara Cerdas Bergaul
- b. Siswa/i SMA Negeri 1 Sunggal kurang memahami cara Mengenal Batasan dan Risiko Seks Bebas

Edukasi dilaksanakan dengan metode ceramah mengenai Cara Cerdas Bergaul dan Mengenal Batasan dan Risiko Seks Bebas, diskusi, dan tanya jawab terhadap materi yang disampaikan oleh narasumber. Kami menggunakan alat seperti laptop, spanduk, sound system, dan proyektor untuk memudahkan penyajian materi. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan pengertian remaja, rentang usia remaja, perubahan remaja, perubahan biologis, psikologis, sosial, emosi, pergaulan remaja, seks bebas dan cara cerdas bergaul serta Batasan dan factor risiko seks bebas. Setelah presentasi materi selesai, dilanjut dengan sesi tanya jawab. Pertanyaan yang paling banyak tentang antisipasi pacaran dan cara menghindari seks bebas. Setelah presentasi materi dan sesi tanya jawab selesai, kuesioner akhir di berikan terhadap responden agar dapat mengetahui dan mengukur pemahaman responden atas materi yang telah di sampaikan, yang menjadi acuan keberhasilan edukasi. Agar lebih dekat lagi dengan peserta, tim juga membagikan snack dan juga hadiah menarik

sesudah acara usai. Kemudian kepada pihak sekolah SMA Negeri 1 Sunggal diberikan sertifikat dan juga cenderamata karena sudah memberikan izin untuk melaksanakan pengabdian masyarakat serta turut hadir untuk mengikuti rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan.



**Gambar 1.** Proses Pelaksanaan PKM

**Tabel 1.** Hasil pretest-posttest berdasarkan topik

<b>Topik</b>	<b>Pre-test (%)</b>	<b>Post test (%)</b>
<b>Pengertian Remaja dan Karakteristik Remaja</b>	<b>50%</b>	<b>83,3%</b>
<b>Perubahan Remaja</b>	<b>66,5%</b>	<b>92,5%</b>
<b>Cara Bergaul</b>	<b>51.6%</b>	<b>96,7%</b>
<b>Batasan dan Risiko Seks Bebas</b>	<b>67,7%</b>	<b>87,8%</b>

Dari hasil tabel 1 memaparkan topik pengertian remaja dan karakteristik remaja sebesar 50% peserta menjawab benar pada pre-test dan post testnya 83.3%. Pada pre test, presentase jawaban benar pada topik perubahan remaja (66.5%), cara bergaul (51.6%) dan Batasan dan risiko seks bebas (67.7%). Post test untuk topik pengertian remaja dan karakteristik remaja (83.3%), perubahan remaja (92.5%), cara bergaul (96.7%), dan Batasan dan resiko seks bebas (87.8%).

**Tabel 2.** Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Sosialisasi

<b>Pengetahuan</b>	<b>Pre-test (%)</b>	<b>Post test (%)</b>
Rendah	<b>0%</b>	<b>0%</b>
Cukup	<b>25%</b>	<b>35%</b>
Tinggi	<b>56%</b>	<b>70%</b>

Dari hasil tabel 2 memaparkan bahwasanya ada peningkatan dengan peningkatan yang besar dari pretest dan posttest. Peningkatan yang bagus dari 56% menjadi 70%.

Berdasarkan pendapat pembelajaran tentang pengertian remaja, karakteristik remaja, perubahan remaja, pergaulan remaja, cara cerdas bergaul, batasan dan risiko seks bebas ini diharapkan para remaja khususnya remaja di SMA Negeri 1 Sunggal dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasannya serta dapat menjaga dirinya dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Tingkat pengetahuan yang tinggi ini disebabkan oleh ketelitian responden dalam membaca materi. Tidak semua responden mencapai skor tertinggi. Meskipun hal ini disebabkan oleh pemahaman masing-masing siswa, namun penilaian ini menunjukkan peningkatan di akhir penelitian (Kartika, 2024).

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dalam rangka Pendidikan Kesehatan kepada siswa/I ini berhasil memenuhi tujuannya yaitu meningkatkan tingkat pengetahuan Remaja Siswa/I SMA Negeri 1 Sunggal mengenai Cara cerdas bergaul, batasan dan risiko seks bebas. Edukasi ini penting bagi remaja karena remaja dapat mengerti pengertian dari remaja, karakteristik remaja, perubahan yang terjadi pada remaja baik perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosi, serta bagaimana cara remaja bergaul di lingkungan masyarakat dan cara cerdas remaja memilih pergaulan yang baik, serta mengetahui Batasan dan risiko seks bebas. Pengetahuan Remaja yang baik dapat mencegah diri dari hal-hal negative yang dapat berakibat buruk bagi dirinya sendiri, keluarga, dan masyarakat. Ketertarikan dari sosialisasi ini sangat positif dengan siswa yang diharapkan ini begitu bermanfaat terhadap siswa yang diharapkan mampu membuat keputusan yang cermat guna, serta menjauhi hal-hal yang bisa merusak Kesehatan, kemudian, hasil edukasi ini mampu membangun sistem remaja di masyarakat menjadi remaja yang kuat, sehat, tangguh dan terhindar dari masalah khususnya masalah kesehatan reproduksi. Dengan demikian, hasil yang diberikan pada partisipasi dalam Pendidikan kesehatan “Cerdas Bergaul, Mengenal Batasan dan Risiko Seks Bebas” ini dapat bermanfaat untuk Pendidikan, penelitian dan kegiatan kesehatan masyarakat ke masa sekarang dan yang akan datang, serta sebagai suatu rencana kegiatan sosial dan organisasi serupa yang lebih baik untuk peningkatan kesejahteraan masyarakat.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Faturachman, F. A., Anjani, M., Hutasoit, T. J. E., & Antoni, H. (2024). Dampak pergaulan bebas kalangan remaja dalam perspektif hukum dan kriminologi. *Jurnal Sains Student Research*, 2(1), 614–627.
- Gunarsa, S. D. (2016). *Psikologi perkembangan remaja dan permasalahannya*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Rahayu, M. P., & Prasetyo, W. (2015). Faktor-faktor yang memengaruhi remaja melakukan seks bebas di Kelurahan Pakis RT 14/RW 03 Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 5–Pages.
- Santrock, J. W. (2017). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Setyawan, D. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja (Studi di SMA Muhammadiyah 2 Mojosari – Mojokerto).
- Tolukun, T. (2020). Penyuluhan dampak minuman alkohol pada remaja di Kelurahan Koya Kecamatan Tondano Selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(4), 1140–1143.
- Utami, F. P., & Ayu, S. M. (2018). *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Zona, A., Fitria, R., & Putri, D. E. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya seks bebas di SMKN 1 Koto Baru Dharmasraya. *MAHESA (Malahayati Health Students Journal)*, 3(8), 1982–1990.