



Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Seks Pranikah melalui Edukasi Kesehatan

**Elvalini Warnelis Sinaga^{*1}, Eva Nirwana², Fidiya³, Nazua Khoirumisyah⁴, Nazwa Ahmad⁵,
Nolita Wulandari⁶, Nurlela Ritonga⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

e-mail korespondensi: geoffreygopaz@gmail.com

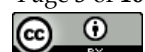
Abstrak

Perilaku seks pranikah pada remaja merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang semakin meningkat akibat rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, pengaruh lingkungan, serta paparan informasi yang tidak tepat dari media sosial dan internet. Kurangnya pemahaman remaja mengenai risiko kesehatan, psikologis, dan sosial dari perilaku seksual berisiko dapat berdampak pada meningkatnya kejadian kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual (IMS), HIV/AIDS, gangguan psikologis, serta masalah sosial lainnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya seks pranikah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya seks pranikah di MAN 1 Medan. Penyuluhan ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 April 2026 di MAN 1 Medan dengan melibatkan 21 siswa anggota ekstrakurikuler PIK-R yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, serta pembagian leaflet sebagai media pendukung pembelajaran. Instrumen penelitian berupa kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan distribusi frekuensi, persentase, serta rata-rata nilai pretest dan posttest. Hasil menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memperoleh nilai 90 sebanyak 8 orang (38,1%), nilai 85 sebanyak 7 orang (33,3%), nilai 95 sebanyak 4 orang (19%), dan nilai 100 sebanyak 2 orang (9,5%). Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah responden pada kategori nilai tinggi, yaitu nilai 95 menjadi 6 orang (28,5%) dan nilai 100 menjadi 8 orang (38,1%). Sementara itu, jumlah responden pada nilai rendah mengalami penurunan, yaitu nilai 85 menjadi 3 orang (14,2%) dan nilai 90 menjadi 4 orang (19%). Rata-rata nilai pretest meningkat dari 90,24 menjadi 94,52 pada posttest dengan selisih peningkatan sebesar 4,28 poin atau sebesar 4,74%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai bahaya seks pranikah.

Kata Kunci: Seks pranikah, Remaja, Pengetahuan, Edukasi kesehatan, penyuluhan.

PENDAHULUAN

Perilaku seks pranikah merupakan salah satu masalah remaja yang sedang menuju dewasa. Transisi sosial dan budaya yang mengakibatkan remaja rentan terpengaruh dampak negatif. Tujuan penelitian menganalisis determinan perilaku seks pranikah pada remaja pria (15-24 tahun) di Indonesia tahun 2017. (Seks... et al., 2021) Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Pada masa ini, terjadi perkembangan organ reproduksi, perubahan hormonal, serta pencarian identitas diri yang sering kali disertai dengan rasa ingin tahu yang tinggi. Perilaku seks bebas adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik yang dilakukan sendiri, dengan lawan jenis, maupun sesama jenis tanpa adanya ikatan pernikahan menurut agama. Salah satu cara untuk menekan perilaku seks bebas pada remaja yaitu dengan memberikan penyuluhan seksualitas, yang merupakan cara penyebaran pesan mengenai kesehatan reproduksi dalam hal ini pendidikan seks yang di dalamnya merupakan pesan pentingnya bahaya seks. (Sastria et al., 2019) Kondisi tersebut mendorong remaja untuk mencoba berbagai hal baru, termasuk dalam aspek perilaku seksual. Apabila tidak diimbangi dengan pemahaman yang memadai, remaja berisiko mengambil keputusan yang kurang tepat dan terlibat dalam perilaku seks pranikah (Költő



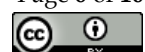


et al., 2024). Masa remaja juga merupakan periode yang rentan terhadap pengaruh lingkungan eksternal. Perkembangan teknologi dan kemudahan akses informasi melalui internet serta media sosial memberikan dampak yang signifikan terhadap pola pikir dan perilaku remaja. Informasi mengenai seksualitas dapat diakses dengan mudah, namun tidak semua informasi tersebut bersifat edukatif dan dapat dipertanggungjawabkan. Paparan konten yang tidak sesuai, seperti pornografi dan informasi yang menyesatkan, dapat membentuk persepsi yang keliru mengenai hubungan seksual dan meningkatkan kecenderungan perilaku seksual berisiko pada remaja. (Ariningrum & Aliyyah, 2025).

Perilaku seks pranikah pada remaja merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang semakin kompleks, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan laporan dari berbagai lembaga kesehatan, angka kejadian perilaku seksual berisiko pada remaja menunjukkan kecenderungan meningkat setiap tahunnya. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pendidikan kesehatan, lemahnya pengawasan orang tua, pengaruh teman sebaya, serta norma sosial yang mulai mengalami pergeseran. Selain itu, masih adanya anggapan bahwa pembahasan mengenai seksualitas merupakan hal yang tabu menyebabkan remaja tidak mendapatkan informasi yang benar dan akhirnya mencari informasi dari sumber yang tidak terpercaya (PROFIL KESEHATAN INDONESIA TAHUN 2020, n.d.). Dampak dari perilaku seks pranikah sangat luas dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja. Dari segi kesehatan, remaja berisiko mengalami kehamilan tidak diinginkan serta infeksi menular seksual (IMS) seperti HIV/AIDS, yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi. Dari aspek psikologis, remaja dapat mengalami kecemasan, stres, rasa bersalah, bahkan depresi akibat tekanan sosial dan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan. Selain itu, dampak sosial seperti putus sekolah, stigma dari masyarakat, serta terbatasnya kesempatan untuk melanjutkan pendidikan juga sering terjadi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan (Laporan_INDIKATOR_KINERJA_UTAMA_BKKBN_2022, n.d.).

Salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku seks pranikah pada remaja adalah rendahnya tingkat pemahaman mengenai seksualitas dan risiko yang ditimbulkan. Remaja yang tidak memiliki informasi yang benar cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan serta tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan. Selain itu, kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak mengenai pendidikan seksual menjadi salah satu hambatan dalam penyampaian informasi yang tepat. Peran keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan edukasi yang komprehensif kepada remaja. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman, membentuk sikap, serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. (Ghalin Annisa Widiya, 2026). Edukasi yang diberikan secara terstruktur, sistematis, dan menggunakan metode yang menarik seperti ceramah interaktif, diskusi, simulasi, serta media audiovisual terbukti mampu meningkatkan partisipasi aktif dan pemahaman remaja secara signifikan (Költö et al., 2024).

Dengan pendekatan yang tepat, remaja tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga mampu menginternalisasi nilai-nilai positif dalam menjaga kesehatan dirinya. Lingkungan sekolah merupakan tempat yang sangat strategis dalam pelaksanaan edukasi kesehatan karena remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah. Sekolah dapat menjadi sarana yang efektif dalam memberikan intervensi edukatif yang berkelanjutan. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, diskusi kelompok, serta penggunaan media edukasi yang menarik, remaja dapat memperoleh informasi yang benar mengenai risiko dan dampak dari perilaku seks pranikah. Pendekatan yang komunikatif dan partisipatif juga dapat meningkatkan minat serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. (Saleh et al., n.d.) Meskipun berbagai program edukasi telah dilakukan, namun masih terdapat kesenjangan dalam tingkat pemahaman remaja mengenai bahaya





seks pranikah. Hal ini menunjukkan bahwa upaya edukasi yang dilakukan perlu terus ditingkatkan baik dari segi metode, media, maupun intensitas pelaksanaannya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pemahaman remaja sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan yang lebih efektif dan berkelanjutan. Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan suatu upaya edukasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai bahaya seks pranikah. Oleh karena itu, penyuluhan ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang bahaya seks pranikah di MAN 1 Medan.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini menggunakan pendekatan edukasi kesehatan dengan desain pra – eksperimen satu kelompok (one group pretest – posttest design) Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 April 2026 di MAN 1 Medan, Kota Medan, Kecamatan Percut Sei Tuan, Pukul 15.00 – 17.00 WIB dengan sasaran kegiatan adalah 21 siswa/i anggota ekstrakurikuler Pik-R MAN 1 Medan yang dipilih dengan metode total sampling yaitu seluruh anggota yang hadir dijadikan subjek kegiatan. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, interaktif games, pembagian leaflet dan pengisian kuis pretest dan posttest. Penyampaian materi mencakup Pengertian seks pranikah, Faktor penyebab terjadinya seks pranikah, Risiko dan dampak seks pranikah, Cara menghindari seks pranikah, dan Upaya pencegahan seks pranikah. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta, serta lembar observasi untuk menilai partisipasi peserta selama kegiatan.

Pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahapan mulai dari persiapan, pelaksanaan pretest – posttest, hingga evaluasi kegiatan. Data analisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata – rata pretest dan posttest untuk melihat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk persentase untuk menggambarkan efektivitas kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Seks Pranikah Melalui Edukasi Kesehatan (Pre-Test) di MAN 1 Medan

Variabel	Jumlah	Presentasi (%)
Pengetahuan Sebelum Penyuluhan		
Kurang Baik	7	33,3
Baik	14	66,6
Pengetahuan Sesudah Penyuluhan		
Kurang Baik	3	14,2
Baik	18	85,7
Sumber Informasi		
Non Media	6	30,0
Media	15	71,4

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, mayoritas peserta yaitu sebanyak 7 orang (33,3%) memiliki pengetahuan kurang baik tentang bahaya seks pranikah pada remaja, sedangkan 14 orang (66,6%) memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan yang cukup besar pada tingkat pengetahuan peserta, di mana 18 orang (85,7%) termasuk dalam kategori baik, dan hanya 3 orang (14,2%) yang masih berada pada kategori kurang baik. Selain itu, berdasarkan sumber informasi yang diperoleh peserta, sebagian



besar mendapatkan informasi dari non media yaitu sebanyak 6 orang (30,0%), sedangkan yang memperoleh informasi melalui media berjumlah 15 orang (71,4%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan mengenai bahaya seks pranikah pada remaja.

Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan

Variabel	Partisipan	
	Sebelum	Sesudah
Skor Pengetahuan		
Kurang	33,3%	14,2%
Baik	66,6%	85,7%

Tabel 2 di atas memperkuat temuan tersebut dengan membandingkan persentase keseluruhan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Terlihat bahwa skor pengetahuan kurang menurun dari 33,3% menjadi 14,2%, sedangkan skor pengetahuan baik meningkat dari 66,6% menjadi 85,7%. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan, dengan metode ceramah interaktif dan media pendukung seperti leaflet serta kuis edukatif, berkontribusi secara positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Peningkatan yang terjadi tidak hanya menunjukkan efektivitas materi dan metode penyampaian, tetapi juga menandakan bahwa remaja memiliki potensi yang besar untuk menerima informasi kesehatan apabila diberikan dalam format yang sesuai dengan usia dan minat mereka. Berdasarkan penyuluhan ini, diketahui bahwa sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar siswi belum memahami secara menyeluruh mengenai bahaya seks pranikah pada remaja. Hasil pengukuran awal (*pretest*) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta tentang bahaya seks pranikah pada remaja masih tergolong rendah. Sebanyak 33,3% peserta memiliki pengetahuan kurang baik, sedangkan 66,6% sudah memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa persentase peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 85,7%, sementara peserta dengan pengetahuan kurang baik menurun menjadi 14,2%. Dengan demikian, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 19,1% setelah pelaksanaan penyuluhan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai bahaya seks pranikah.

Penyuluhan kesehatan tentang bahaya seks pranikah pada remaja di MAN 1 Medan merupakan upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait kesehatan reproduksi. Remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan hormonal, sehingga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap seksualitas. Tanpa edukasi yang tepat, kondisi ini dapat mendorong remaja untuk mencoba perilaku berisiko (World Health Statistics 2022 : Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals, 2022). Di era globalisasi dan digital saat ini, remaja sangat mudah mengakses berbagai informasi melalui internet dan media sosial. Sayangnya, tidak semua informasi tersebut bersifat edukatif, bahkan banyak yang mengandung unsur pornografi atau menormalisasi perilaku seks bebas. Selain itu, pengaruh teman sebaya juga menjadi faktor kuat yang dapat memengaruhi keputusan remaja dalam berperilaku, termasuk dalam hal seksual.

Berdasarkan analisis situasi di lingkungan MAN 1 Medan, pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan bahaya seks pranikah masih bervariasi. Sebagian siswa mungkin hanya memahami larangan dari sisi norma agama, tetapi belum memahami dampak kesehatan, psikologis, dan sosial secara komprehensif. Kurangnya komunikasi terbuka antara orang tua, guru, dan siswa juga menjadi hambatan dalam penyampaian edukasi seksual yang benar (Salinan POS AN-2021-ACC, n.d.) Dari aspek kesehatan fisik, perilaku seks pranikah dapat meningkatkan risiko kehamilan tidak diinginkan, aborsi tidak aman, serta penularan penyakit menular seksual seperti HIV/AIDS, sifilis, dan gonore. Kehamilan pada usia remaja juga berisiko tinggi karena kondisi organ

reproduksi yang belum matang secara optimal, sehingga dapat menimbulkan komplikasi bagi ibu dan bayi (*World Health Statistics 2022 : Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals, 2022*).

Dari segi psikologis, seks pranikah dapat menimbulkan berbagai dampak seperti kecemasan, rasa bersalah, stres, hingga depresi, terutama jika terjadi kehamilan di luar nikah atau tekanan dari lingkungan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental remaja serta mengganggu proses perkembangan emosional mereka. Dari aspek sosial, perilaku seks pranikah dapat menyebabkan stigma negatif dari masyarakat, menurunnya kepercayaan orang tua, serta risiko putus sekolah. Dampak ini tentu akan memengaruhi masa depan remaja, baik dari segi pendidikan maupun kesempatan kerja di masa yang akan datang. Pelaksanaan penyuluhan di MAN 1 Medan dengan metode ceramah, diskusi, dan penggunaan media edukasi seperti leaflet atau presentasi dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Metode yang interaktif memungkinkan siswa untuk lebih aktif bertanya dan memahami materi secara mendalam.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan. Hal ini terlihat dari kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali materi serta meningkatnya partisipasi dalam sesi tanya jawab. Ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk pengetahuan dan sikap remaja. Secara keseluruhan, penyuluhan tentang bahaya seks pranikah di MAN 1 Medan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja. Dengan pengetahuan yang baik, diharapkan remaja mampu mengambil keputusan yang lebih bijak, menjaga kesehatan reproduksi, dan menghindari perilaku berisiko sesuai dengan norma yang berlaku.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan MAN 1 Medan

KESIMPULAN

Penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan remaja mengenai bahaya seks pranikah di MAN 1 Medan berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta. Berdasarkan kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan, pengetahuan remaja mengenai risiko seks pranikah, seperti kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual (IMS), dan HIV/AIDS mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi kesehatan yang interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga



kesehatan reproduksi dan menghindari perilaku seksual berisiko. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa remaja memiliki minat yang tinggi terhadap informasi kesehatan reproduksi apabila disampaikan dengan cara yang menarik dan komunikatif. Oleh karena itu, penyuluhan seperti ini sangat penting untuk terus dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam membentuk perilaku remaja yang sehat, bertanggung jawab, dan mampu menjaga masa depan mereka dengan baik.

REFERENSI

- Ariningrum, D. P., & Aliyyah, N. (2025). Psikososial dan Budaya Terkait Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja di Era Digital: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(01), 87–103. <https://doi.org/10.33221/jikm.v15i01.4183>
- Ghalin Annisa Widiya. (2026). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Prilaku Seks Pra Nikah pada Remaja Menggunakan Teori Planned Behavior (TBP). *Jurnal Anestesi*, 4(1), 80–91. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v4i1.2167>
- Költő, A., De Looze, M., Jåstad, A., Lennox, O. N., Currie, D., & Gabhainn, S. N. (2024). *A focus on adolescent sexual health in Europe, central Asia and Canada*. <http://apps.who.int/bookorders>.
- Laporan_INDIKATOR_KINERJA_UTAMA_BKKBN_2022. (n.d.).
- PROFIL KESEHATAN INDONESIA TAHUN 2020. (n.d.).
- Saleh, M. S., Pd, S., & Pd, M. (n.d.). *PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA*.
- Salinan POS AN-2021-ACC. (n.d.).
- Sastria, A., Astriani, R., & Roesmono, B. (2019). PENGARUH PENYULUHAN SEKS PRANIKAH TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* (Vol. 13).
- Seks..., D. P., Pidah, A. S., Kalsum, U., Hendra, D., Sitanggang, G., Ana, K. :, & Pidah, S.(2021). Determinan Perilaku Seks Pranikah Pada Remaja Pria (15-24 Tahun) di Indonesia (Analisis SDKI 2017) (Determinan of Premarital Sex Behavior in Male Adolescents (15-24 Years) in Indonesia (Analysis IDHS 2017). In *Jurnal Kesmas Jambi* (Vol. 5, Number 2). JK MJ.
- World Health Statistics 2022 : Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals. (2022). World Health Organization.

