

Adolescent Empowerment to Enhance Physical and Mental Health for the Prevention of Risky Behaviors

Rahmi Andrita Yuda^{1*}, Febi Puji Utami², Dewi Susilawati³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author: Rahmi Andrita Yuda, rahmiandrita45@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v8i1.3394>

Abstract

Risky behavior among adolescents is increasingly becoming a serious concern in Indonesia due to its impact on the increasing number of unwanted pregnancies, sexually transmitted infections, and mental health problems. This community service activity aims to empower adolescents by increasing their knowledge about reproductive and mental health to prevent risky behavior. Risky sexual behavior among adolescents in Indonesia is becoming an increasingly pressing issue, particularly related to the high level of premarital sexual behavior. Data from the 2017 Indonesian Demographic and Health Survey shows that 1 in 10 adolescent boys engage in this behavior, while the number for adolescent girls, although lower, still shows a concerning upward trend. The activity was conducted at Trisoko High School in East Jakarta with 49 11th grade students as participants. The method included a pre-test, post-test, physical screening (BMI), mental screening using the SRQ-20, and interactive education through group discussions, videos, and leaflets. The results showed a significant increase in knowledge, especially in 11th grade C (+1.16 points). The physical screening found 42.8% of students had abnormal nutritional status, while 28.6% showed mild to moderate emotional symptoms. These findings underscore the importance of sustainable interventions through collaboration between schools, health workers, and educators. This program has proven effective in improving adolescent reproductive and mental health literacy and supporting school-based preventive efforts.

Keywords: *Adolescents, Empowerment, Risky Behaviors*

Abstrak

Perilaku berisiko pada remaja semakin menjadi perhatian serius di Indonesia karena berdampak pada meningkatnya angka kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual, dan masalah kesehatan mental. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberdayakan remaja melalui peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan kesehatan mental untuk mencegah perilaku berisiko. Perilaku seksual berisiko di kalangan remaja di Indonesia menjadi masalah yang semakin mendesak, terutama terkait tingginya keterlibatan dalam perilaku seksual pranikah. Data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017 menunjukkan bahwa 1 dari 10 remaja laki-laki terlibat dalam perilaku ini, sementara angka pada remaja perempuan, meskipun lebih rendah, tetap menunjukkan tren peningkatan yang memprihatinkan. Kegiatan dilaksanakan di SMA Trisoko Jakarta Timur dengan 49 siswa kelas XI sebagai peserta. Metode mencakup pre-test, post-test, skrining fisik (IMT), skrining mental menggunakan SRQ-20, serta edukasi interaktif melalui diskusi kelompok, video, dan leaflet. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan, terutama di kelas XI C (+1,16 poin). Skrining fisik menemukan 42,8% siswa memiliki status gizi tidak normal, sementara 28,6% menunjukkan gejala emosional ringan hingga sedang. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi berkelanjutan melalui kolaborasi sekolah, tenaga kesehatan, dan pendidik. Program ini terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan reproduksi dan mental remaja serta mendukung upaya preventif berbasis sekolah.

Kata Kunci: Remaja, Pemberdayaan, Prilaku berisiko

PENDAHULUAN

Perilaku seksual berisiko di kalangan remaja di Indonesia menjadi masalah yang semakin mendesak, terutama terkait tingginya keterlibatan dalam perilaku seksual pranikah. Data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 menunjukkan bahwa 1 dari 10 remaja laki-laki terlibat dalam perilaku ini, sementara angka pada remaja perempuan, meskipun lebih rendah, tetap menunjukkan tren peningkatan yang memprihatinkan. Pada tahun 2020, sekitar 30% kehamilan remaja di Indonesia dianggap tidak diinginkan, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan sosial remaja serta keluarganya. Di SMA Trisoko, Jakarta Timur, masalah ini diperparah oleh minimnya akses remaja terhadap informasi kesehatan reproduksi yang memadai. Stigma sosial dan pandangan konservatif menghambat penyampaian edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif di sekolah[1]. Akibatnya, banyak siswa mencari informasi dari media sosial atau teman sebaya yang kurang dapat dipercaya, sehingga memperburuk kesalahpahaman. Tanpa pemahaman yang jelas, remaja tidak memiliki keterampilan untuk melindungi diri dari risiko kesehatan, seperti infeksi menular seksual (IMS) dan kehamilan tidak diinginkan (KTD) [2–5].

Kesehatan mental juga berperan penting dalam pengambilan keputusan remaja terkait perilaku seksual. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), sekitar 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Masalah mental ini membuat remaja lebih rentan terhadap tekanan sosial dan cenderung membuat keputusan yang kurang bijak, termasuk terlibat dalam hubungan seksual pranikah[6]. Penelitian Suwandi et al. (2022) menunjukkan bahwa kurangnya dukungan kesehatan mental di sekolah, termasuk di SMA Trisoko, menyebabkan remaja kesulitan mengelola emosi dan menghadapi tekanan dari teman sebaya[7].

Kesenjangan informasi kesehatan reproduksi semakin diperburuk oleh kurangnya inisiatif dari sekolah untuk melibatkan orang tua dan guru dalam pembahasan topik ini. Laporan Lembaga Demografi FEB UI mencatat bahwa hanya 45% remaja memiliki akses terhadap informasi yang layak. Kebijakan di sekolah sering tidak terintegrasi, sehingga topik kesehatan reproduksi dianggap tabu dan disampaikan secara terbatas. Situasi ini menyebabkan remaja tidak mendapatkan edukasi yang cukup untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab mengenai kesehatan reproduksi dan konsekuensi jangka panjang dari perilaku seksual berisiko[8].

Stigma sosial yang kuat terhadap diskusi mengenai kesehatan reproduksi dan mental juga menambah tantangan. Berdasarkan survei menemukan bahwa 70% remaja merasa tidak

nyaman berbicara tentang topik ini karena takut akan reaksi negatif dari keluarga atau masyarakat[9,10]. Hal ini menyebabkan remaja mencari informasi dari sumber yang tidak kredibel, yang dapat memperburuk kesalahpahaman. Individu yang menghadapi stigma cenderung menghindari topik tertentu, sehingga mereka menjauh dari layanan kesehatan yang seharusnya dapat membantu.

Untuk mengatasi masalah ini, program "Pemberdayaan Remaja untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kesehatan Reproduksi dalam Mencegah Perilaku Seksual Pranikah Berisiko" dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman remaja di SMA Trisoko terkait kesehatan reproduksi dan mental. Berdasarkan permasalahan tersebut, program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk; Meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan kesehatan mental; Mengidentifikasi status gizi dan kesehatan mental remaja melalui skrining sederhana; Memberikan strategi preventif terhadap perilaku seksual pranikah berisiko melalui pendekatan pemberdayaan berbasis sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 06 bulan Mei 2025 di SMA Trisoko Jakarta Timur dengan melibatkan 49 siswa kelas XI.

Tahapan kegiatan:

1. **Persiapan:** koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan modul edukasi, dan persiapan instrumen (kuesioner pre-test/post-test, SRQ-20, form skrining fisik).
2. **Pelaksanaan:**
 - a. Pre-test untuk mengukur pengetahuan awal.
 - b. Edukasi interaktif tentang kesehatan reproduksi dan mental melalui diskusi kelompok, leaflet, dan pemutaran video.
 - c. Skrining fisik (pengukuran tinggi badan, berat badan, perhitungan IMT).
 - d. Skrining mental dengan instrumen SRQ-20.
 - e. Post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
3. **Evaluasi:** Analisis hasil pre-test dan post-test dengan perbandingan rata-rata, serta deskriptif hasil skrining kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Dan Prilaku Seksual Berisiko

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada kedua kelas yang menjadi peserta.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Post Test Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Dan Prilaku Seksual Berisiko

Kelas	Jumlah Siswa (n)	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan (poin)
XI B	24	95,22	95,65	0,43
XI C	25	97,69	98,85	1,16
Total	49	-	-	-

Peningkatan paling tinggi terjadi pada kelas XI C. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Peningkatan paling tinggi terjadi pada kelas XI C (+1,16 poin). Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok, pemutaran video, dan penggunaan leaflet mampu memfasilitasi pemahaman siswa secara lebih mendalam dibandingkan metode konvensional. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi pendidikan kesehatan berbasis partisipatif memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja [11].



Gambar 1. Keterlibatan Siswa Dalam Proses Belajar

Selain itu, keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar memungkinkan adanya proses refleksi dan pertukaran pengalaman, yang terbukti meningkatkan retensi pengetahuan[12]. Meski demikian, peningkatan skor rata-rata masih tergolong kecil karena baseline pengetahuan siswa relatif tinggi (95–97 poin). Hal ini mengindikasikan bahwa sekolah telah memiliki dasar informasi yang baik mengenai kesehatan reproduksi, namun perlu strategi

pembelajaran berkelanjutan agar siswa tidak hanya memahami konsep, tetapi juga memiliki keterampilan mengambil keputusan sehat dalam kehidupan nyata.

Skrining Kesehatan Fisik

Skrining kesehatan fisik berdasarkan IMT menunjukkan variasi status gizi di kalangan siswa.

Tabel 2. Hasil Skrining Kesehatan Fisik (IMT)

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
IMT Kurang	11	22,4
IMT Normal	28	57,1
IMT Berlebih	10	20,5
Total	49	100

Sebanyak 42,8% siswa berada pada kategori gizi kurang atau berlebih. Kondisi ini sejalan dengan laporan Kusumaryani (2017) tentang meningkatnya masalah gizi ganda pada remaja Indonesia. Sebanyak 42,8% siswa berada pada kategori gizi kurang atau berlebih. Temuan ini menguatkan fenomena double burden of malnutrition di Indonesia, di mana remaja menghadapi risiko gizi ganda: kekurangan gizi dan obesitas [13,14]. Status gizi remaja sangat penting karena berpengaruh langsung terhadap perkembangan fisik, kognitif, serta kesehatan reproduksi mereka. Remaja dengan gizi kurang berisiko mengalami anemia, konsentrasi belajar rendah, dan keterlambatan pubertas, sedangkan remaja dengan gizi berlebih berpotensi menghadapi masalah sindrom metabolik di usia muda (BKKBN, 2021).

Skrining Kesehatan Mental

Skrining menggunakan SRQ-20 mengidentifikasi adanya gejala emosional pada sebagian siswa.

Tabel 3. Hasil Skrining Kesehatan Mental (SRQ-20)

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Skor Normal (<6)	35	71,4
Gangguan Emosional (≥ 6)	14	28,6
Total	49	100

Sebanyak 28,6% siswa menunjukkan gejala emosional ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan isu yang perlu mendapat perhatian serius di sekolah. Sebanyak 28,6% siswa menunjukkan gejala gangguan emosional ringan hingga sedang. Angka ini konsisten dengan data WHO (2021) yang menyebutkan bahwa sekitar 20–25% remaja di negara berkembang mengalami masalah emosional seperti kecemasan, depresi, dan stres akademik[15]. Kesehatan mental memiliki keterkaitan erat dengan <https://journal.thamrin.ac.id/index.php/JPKMHthamrin/article/view/3394/2828>

perilaku seksual remaja. Studi terdahulu menemukan bahwa remaja dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung lebih mudah mengambil keputusan impulsif, termasuk dalam perilaku seksual pranikah. Oleh karena itu, temuan ini menekankan pentingnya intervensi berbasis sekolah, seperti layanan konseling, kelompok sebaya (peer support), dan program kesejahteraan mental remaja. Selain itu, faktor keluarga dan pola asuh juga berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja [16,17]



Gambar 2. Kegiatan Para Siswa

Dukungan emosional dari orang tua dan guru terbukti mampu menurunkan risiko gangguan mental serta memperkuat coping mechanism dalam menghadapi tekanan sosial. Dengan demikian, kolaborasi lintas sektor menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang sehat bagi perkembangan remaja. Hasil ini menjadi alarm penting bagi sekolah dan orang tua untuk mengintegrasikan program edukasi gizi dan pemantauan status kesehatan remaja secara berkala, termasuk penyediaan kantin sehat dan kegiatan olahraga rutin.

SIMPULAN

Program pemberdayaan remaja melalui edukasi kesehatan reproduksi dan kesehatan mental di SMA Trisoko Jakarta Timur terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa serta mengidentifikasi permasalahan gizi dan kesehatan mental. Kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan pendidik diperlukan untuk menjamin keberlanjutan program, termasuk penyediaan layanan konseling sekolah dan program gizi remaja.

REFERENSI

- Annisah, N., Mudjiran, M., & Effendi, Z. M. (2020). Relationship between self-control and attitudes towards premarital sexual initiation of adolescence. *Journal of Educational and Learning Studies*, 3. <https://doi.org/10.32698/0862>
- Baudouin, B. S., Wongsawat, P., & Sudnongbua, S. (2020). Factors affecting the preventive intention on premarital sexual behaviours among junior high school students in lower-northern region of Thailand. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1728560>
- Biro Umum dan Humas BKKBN. (2021). Remaja, ingat pahamiilah kesehatan reproduksi agar masa depan cerah dan cegah penyakit menular seksual.
- Chen, X., Li, M., Gong, H., et al. (2021). Factors influencing adolescent anxiety: The roles of mothers, teachers and peers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413234>
- Hu, A., Wu, X., Chen, T., et al. (2023). Family socioeconomic status and Chinese college students' premarital sexual attitudes and behavior. *Population Research and Policy Review*, 42. <https://doi.org/10.1007/s11113-023-09775-1>
- Kusumaryani, M. (2017). *Laporan lembaga demografi Universitas Indonesia*. Lembaga Demografi FEB UI.
- Liakh, T., Spirin, A., & Zhukov, V. (2023). Social prevention of risky behavior among adolescents. *Humanitas*. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.9>
- Minhat, H. S., Raja Ismail, R. N. N., & Ying, L. P. (2023). Determinants of premarital sexual behavior among late adolescents in Pahang, Malaysia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 19, 117–123. <https://doi.org/10.47836/MJMHS.19.4.18>
- Mohammed, S. (2023). Analysis of national and subnational prevalence of adolescent pregnancy and changes in associated sexual behaviours and sociodemographic determinants across three decades in Ghana, 1988–2019. *BMJ Open*, 13, e068117. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-068117>
- Oktriyanto, O., & Alfiasari, A. (2019). Dating and premarital sexual initiation on adolescence in Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15. <https://doi.org/10.15294/kemas.v15i1.17270>
- Pedroso, J., Buccini, G., Venancio, S. I., et al. (2020). Maternal mental health modifies the association of food insecurity and early child development. *Maternal & Child Nutrition*, 16. <https://doi.org/10.1111/mcn.12997>

- Raiten, D. J., & Bremer, A. A. (2020). Exploring the nutritional ecology of stunting: New approaches to an old problem. *Nutrients*, 12. <https://doi.org/10.3390/nu12020371>
- Salve, R., Kher, A., Chaudhary, R., et al. (2022). Health education interventional programme and its impact on adolescent students. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 51. <https://doi.org/10.4038/sljch.v51i1.9998>
- Sejati, P. E. (2022). Premarital sexual behavior in adolescents in terms of parenting: Meta-ethnography. *Journal for Quality in Women's Health*, 5, 32–35. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.146>
- Soliman, A., De Sanctis, V., Alaaraj, N., et al. (2021). Early and long-term consequences of nutritional stunting: From childhood to adulthood. *Acta Biomedica*, 92. <https://doi.org/10.23750/abm.v92i1.11346>
- Suwandi, & Malinti, E. (2020). Levels of anxiety toward COVID-19 among adolescents. *Malahayati Nursing Journal*, 2.
- World Health Organization. (2020). *Improving the mental and brain health of children and adolescents*.