

## TINJAUAN NARATIF PENGARUH PENDIDIKAN SEKSUAL TERHADAP PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA REMAJA

Jerwilsem Andrulin Latuheru<sup>1\*</sup>, Iyus Yosep<sup>2</sup>, Aat Sriati<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: jerwilsem23001@mail.unpad.ac.id

Disubmit: 01 Desember 2024

Diterima: 17 Mei 2025

Diterbitkan: 01 Juni 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i6.18599>

### ABSTRACT

*This review aimed to evaluate the impact of sex education on premarital sexual behavior among adolescents. This study adopts a PCC (Population, Concept, Context) approach with an article selection method based on the PRISMA guidelines. The analysis reveals that sex education provided in schools and through digital platforms significantly contributes to improving adolescents' knowledge, attitudes, and skills in avoiding risky sexual behaviors. Several key factors that influence the effectiveness of these programs include the competence of educators, the availability of adequate resources, and the implementation of peer-based approaches. These findings highlight the importance of integrating sex education into school curricula and utilizing digital technologies as an effective means of reducing health risks associated with premarital sexual behavior in adolescents.*

**Keywords:** Sex Education, Premarital Sexual Behavior, Adolescents, Reproductive Health.

### ABSTRAK

Tujuan dari tinjauan naratif ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh pendidikan seksual terhadap perilaku seks pranikah pada remaja. Penelitian ini mengadopsi pendekatan PCC (Population, Concept, Context) dengan metode seleksi artikel yang berlandaskan pedoman PRISMA. Hasil analisis menunjukkan bahwa pendidikan seksual yang disampaikan di sekolah serta melalui platform digital secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja dalam menghindari perilaku seksual berisiko. Beberapa faktor kunci yang mempengaruhi efektivitas program ini meliputi kompetensi pengajar, ketersediaan sumber daya yang memadai, serta penerapan pendekatan berbasis teman sebaya. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi pendidikan seksual dalam kurikulum sekolah serta pemanfaatan teknologi digital sebagai sarana efektif untuk mengurangi risiko kesehatan yang berkaitan dengan perilaku seksual pranikah pada remaja.

**Kata Kunci:** Pendidikan Seksual, Perilaku Seks Pranikah, Remaja, Kesehatan Reproduksi.

## PENDAHULUAN

Kesehatan remaja merupakan faktor yang sangat penting, karena kondisi kesehatan yang baik pada generasi muda berperan signifikan dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, yang pada gilirannya akan menjadi pilar utama dalam mencapai kemajuan sosial, ekonomi, dan pembangunan berkelanjutan suatu negara. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan seksual sebagai kondisi kesejahteraan fisik, emosional, mental, dan sosial yang terkait dengan seksualitas, yang lebih dari sekadar ketiadaan penyakit, disfungsi, atau kelemahan. Kesehatan seksual membutuhkan pendekatan yang positif dan penuh rasa hormat terhadap seksualitas serta hubungan seksual, dengan peluang untuk mengalami kehidupan seksual yang menyenangkan dan aman, yang bebas dari paksaan, diskriminasi, dan kekerasan. Kesehatan seksual dikalangan remaja sangat penting bagi kesejahteraan remaja dan kesehatan global serta bersifat multidimensi. Di Indonesia, sekitar 17% dari total populasi yang mencapai 46 juta jiwa terdiri dari remaja. Salah satu faktor penyebab utama kematian pada kelompok usia ini adalah gangguan perilaku anak (*childhood behavioral disorders*) (WHO, 2024).

Remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu dan dorongan untuk mengeksplorasi berbagai pengalaman yang baru seperti hubungan seksual (Shitu et al., 2023). Seks pranikah diartikan sebagai hubungan seksual yang terjadi sebelum usia 18 tahun atau hubungan seksual yang dilakukan oleh pasangan sebelum ikatan pernikahan resmi. Aktivitas ini mencakup berbagai bentuk keintiman fisik yang melibatkan hubungan di luar ikatan perkawinan (Budu et al., 2023). Seks pranikah

merupakan kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan masalah bagi usia muda (Shrestha, 2019). Seks pranikah telah menjadi isu global yang signifikan, terutama di kalangan usia muda yang berusia 10-19 tahun (Shitu et al., 2023). Lebih dari dua pertiga individu di negara maju terlibat dalam hubungan seks pranikah selama masa remaja (Budu et al., 2023). Remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap aktivitas seks pranikah, dengan usia rata-rata hubungan seksual pertama di kalangan remaja sekitar 17,5 tahun (Shrestha, 2019).

Antara tahun 1999 hingga 2018, prevalensi seks pranikah di berbagai negara menunjukkan tren peningkatan, dengan Italia mencatatkan angka tertinggi sebesar 85%, sementara China melaporkan angka terendah, yaitu 10,1% di kalangan remaja yang terlibat dalam hubungan seks pranikah (Wang et al., 2020). Salah satu kota besar di Indonesia yaitu Jakarta, melaporkan adanya peningkatan signifikan dalam prevalensi seks pranikah di kalangan remaja. Angka prevalensinya bervariasi antara 3,5% hingga 18%, mencerminkan adanya perubahan perilaku seksual yang signifikan di kelompok remaja (O'Donnell et al., 2020).

Budaya dan agama yang beragam di beberapa negara tidak terkecuali di Indonesia, umumnya tidak mendukung praktik hubungan seks pranikah. Praktik seks pranikah sering dianggap sebagai pelanggaran terhadap hukum, tindakan yang memalukan, perbuatan zina, serta mencerminkan kesalahan moral dan percabulan. Pandangan ini sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial masyarakat yang bersifat tabu (O'Donnell et al., 2020; Shrestha, 2019). Praktik ini memiliki berbagai implikasi negatif terhadap kesehatan

fisik, mental, dan sosial (Shitu et al., 2023).

Dampak kesehatan dari aktivitas seks pranikah dapat secara signifikan meningkatkan risiko terpapar penyakit menular seksual (PMS) seperti *Human Immunodeficiency Virus (HIV)/ Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS)*, gonore, dan sifilis (Shrestha, 2019). Dampak dari aktivitas seks pranikah juga dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental remaja, dengan memicu perasaan penyesalan, penurunan rasa percaya diri, serta peningkatan risiko depresi. Perasaan bersalah dan konflik emosional yang muncul setelah terlibat dalam seks pranikah sering kali berkontribusi pada gangguan psikologis, yang dapat memperburuk kesejahteraan mental remaja (Shrestha, 2019).

Seks pranikah dapat menyebabkan dampak sosial yang signifikan, termasuk risiko putus sekolah, terbatasnya peluang kerja, dan memburuknya kondisi ekonomi. Kehamilan yang tidak direncanakan akibat seks pranikah sering kali menjadi faktor utama yang menghalangi remaja perempuan untuk melanjutkan pendidikan. Kehamilan pranikah merupakan masalah sosial yang kompleks dan sering terjadi banyak perdebatan dalam kasus ini (Buduh et al., 2023).

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi bahwa praktik seks pranikah terkait dengan beberapa faktor, baik yang bersifat positif maupun negatif, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, serta dinamika sosial remaja, salah satunya adalah Faktor pendidikan seksual, terutama pengetahuan yang memadai, memainkan peran penting dalam memberikan informasi yang tepat dan pendidikan yang komprehensif mengenai isu-isu seksual. Hal ini membantu remaja untuk memahami

aspek-aspek kesehatan seksual dan reproduksi, serta membuat keputusan yang lebih bertanggung jawab terkait perilaku seksual (Shitu et al., 2023; García-Vázquez et al., 2020).

## TINJAUAN PUSTAKA

### Pendidikan Seksual

Pendidikan seksual adalah bagian dari pendidikan kesehatan yang bertujuan memberikan informasi tentang fisiologi seks, metode kontrasepsi, serta pencegahan penyakit menular seksual (PMS) dan kehamilan tidak diinginkan. Pendidikan seksual dapat meningkatkan pengetahuan remaja, tetapi tidak selalu menghasilkan perubahan perilaku yang signifikan, seperti penggunaan kontrasepsi atau penghindaran aktivitas seks pranikah. Dalam pendidikan seksual, remaja diajarkan keterampilan penting seperti pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, komunikasi terbuka, dan kemampuan untuk menolak tekanan teman sebaya, yang semuanya merupakan bagian integral dari kurikulum yang dirancang untuk memperkuat pemahaman mereka tentang kesehatan seksual dan reproduksi serta mendukung perkembangan keterampilan hidup yang sehat (Lewis, 1991).

Memberikan informasi melalui pendidikan seksual melibatkan upaya untuk memahami apa yang telah diketahui oleh kaum muda, memperluas pengetahuan yang telah dimiliki, serta mengoreksi informasi yang keliru yang mungkin di terima.

Pendidikan seksualitas mencakup lebih dari sekadar pengajaran mengenai anatomi dan fisiologi seks serta reproduksi biologis kepada anak-anak dan remaja. Pendidikan ini secara komprehensif melibatkan aspek-aspek perkembangan seksual yang

sehat, identitas gender, hubungan interpersonal, kasih sayang, keintiman, serta citra tubuh. Selain itu, pendidikan seksualitas juga harus mencakup kebutuhan khusus remaja, termasuk mereka yang menyandang disabilitas, kondisi kesehatan kronis, dan kebutuhan lainnya, dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang inklusif dan holistik mengenai seksualitas yang sehat bagi semua remaja (Breuner et al., 2016). Pendidikan seks dengan pendekatan 'hak dan gender', yang menyajikan seksualitas sebagai aspek kemanusiaan yang positif dan sumber kenikmatan, serta mengintegrasikan perspektif gender dan pemberdayaan, diakui secara internasional sebagai pendekatan yang efektif. Pendekatan ini penting untuk memastikan bahwa remaja mendapatkan informasi yang akurat dan relevan, yang dapat mendukung pengambilan keputusan yang sehat dan bertanggung jawab dalam kehidupan seksual (Tsotovor & Dadey, 2022; García-Vázquez et al., 2020).

### Seks Pranikah pada Remaja

Seks pranikah pada remaja adalah aktivitas seksual sebelum usia 18 tahun dan belum ada ikatan pernikahan resmi dan sebagai bagian dari eksplorasi identitas seksual. Aktivitas ini sering terjadi secara diam-diam. Hal ini dipengaruhi oleh pertumbuhan biologis, kognitif, dan psikososial yang merupakan waktu krusial dalam kehidupan di mana remaja mengalami perubahan fisik dan kematangan seksual yang cepat (Small & Luster, 1994).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021). masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang berlangsung antara usia 10 hingga 19 tahun, dan merupakan fase yang sangat krusial dalam kehidupan

individu. Periode ini dimulai dengan onset pubertas dan berakhir pada pertengahan usia dua puluhan. Selama masa ini, individu mengalami perkembangan yang pesat dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial, yang secara signifikan mempengaruhi cara mereka merasakan, berpikir, membuat keputusan, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial dan sekitarnya. Aktivitas seks pranikah pada remaja sering kali dilakukan secara tersembunyi akibat kekhawatiran individu terhadap penolakan sosial dan stigma yang dapat timbul sebagai akibat dari pelanggaran terhadap norma-norma budaya atau agama yang berlaku dalam masyarakat (Shitu et al., 2023).

Bentuk aktivitas seks pranikah yang sering dilakukan remaja secara langsung meliputi beberapa tahap, dimulai dengan *kissing* (aktivitas berciuman yang melibatkan sentuhan bibir antara dua individu, yang sering kali mencerminkan kepuasan dalam berhubungan). Selanjutnya, terdapat *petting*, yaitu tindakan memberikan rangsangan seksual kepada pasangan tanpa penetrasi, yang mencakup aktivitas seperti menyentuh, mencium, atau meraba berbagai bagian tubuh pasangan. Terakhir, hubungan seksual (*sexual intercourse*) adalah tahap yang lebih intens, di mana terjadi penetrasi satu organ ke dalam organ lainnya dalam konteks hubungan intim, yang sering kali mengarah pada hubungan seksual penuh (Malihah et al., 2022).

### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan naratif dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pendidikan seksual terhadap perilaku seks pranikah pada remaja. Pemilihan artikel

untuk dikaji dilakukan dengan menggunakan pendekatan PCC (Population, Concept and Context).

P: Remaja

C: Pendidikan Seksual

C: Seks pranikah

Artikel diseleksi dengan menggunakan pendekatan PRISMA flowchart. Identifikasi artikel dilakukan menggunakan 2 *data base* yaitu: PubMed, Scopus dan 1 *search engine* yaitu Google scholar, dalam strategi pencarian menggunakan kata kunci berbahasa Inggris yang disesuaikan dengan *Medical Subject Headings* (MeSH) term. PubMed: (((("Sex Education"[Mesh] OR "Sexuality Education" OR "Education, Sexuality" OR "Adolescent Sex Education" OR "Sex Education Programs") AND ("Sexual Behavior"[Mesh] OR "Premarital sex" OR "Premarital sexual intercourse")) AND ("Adolescent"[Mesh] OR "Adolescent" OR "Adolescents" OR "Teen" OR "Teens" OR "Youth" OR "Youths")). SCOPUS: ( TITLE-ABS-KEY ( "Sex Education" OR "Sexuality Education" OR "Education, Sexuality" OR "Adolescent Sex Education" OR "Sex Education Programs" ) ) AND ( TITLE-ABS-KEY ( "Sexual Behavior" OR "Premarital sex" OR "Premarital sexual intercourse" ) ) AND ( TITLE-ABS-KEY ( "Adolescent" OR "Adolescent" OR "Adolescents" OR "Teen" OR "Teens" OR "Youth" OR "Youths" ) ). Google Scholar: "Sex Education" OR "Sexuality Education" OR "Education, Sexuality" OR "Education, Sex" OR "Adolescent Sex Education" OR "Sex Education Programs" AND "Sexual Behavior" OR "Premarital sex" OR "Premarital sexual intercourse" AND "Adolescent" OR "Adolescents" OR "Teen" OR "Teens" OR "Youth" OR "Youths" OR Teenager" OR "Teenagers" OR "Adolescents, Male" OR "Adolescents, Female".

Tinjauan naratif ini hanya menggunakan *primer research*,

kriteria inklusi yang digunakan adalah (1) *full text*, (2) fokus pada topik pengaruh pendidikan seksual terhadap perilaku seks pranikah remaja, (3) tinjauan yang tidak membatasi tahun publikasi, (4) tinjauan tidak membatasi bahasa yang digunakan. Pemeriksaan artikel dilakukan oleh penulis dengan melakukan seleksi awal menggunakan *referensi manajer* (Mendelay). Kemudian penulis melakukan eliminasi berdasarkan judul, abstrak dan teks lengkap. Selanjutnya penulis melakukan penilaian kritis menggunakan *tools checklist* dari *Joanna Briggs Institute* (JBI). JBI dipilih oleh para penulis karena menyediakan berbagai alat penilaian yang komprehensif untuk menilai berbagai desain penelitian dalam literatur yang ada.

Secara umum penilaian dilakukan dengan mempertimbangkan sejumlah kriteria tertentu. Proses penilaian dilakukan oleh 2 penulis secara independen. Standar yang ditetapkan untuk memilih artikel apabila skor JBI minimal 70%. Proses ekstraksi data dilakukan secara independen oleh dua peneliti yang memiliki keahlian dalam bidangnya. Sebelumnya, telah dibuat protokol ekstraksi data yang meliputi penulis, tujuan, negara, metode, sampel dan hasil penelitian.

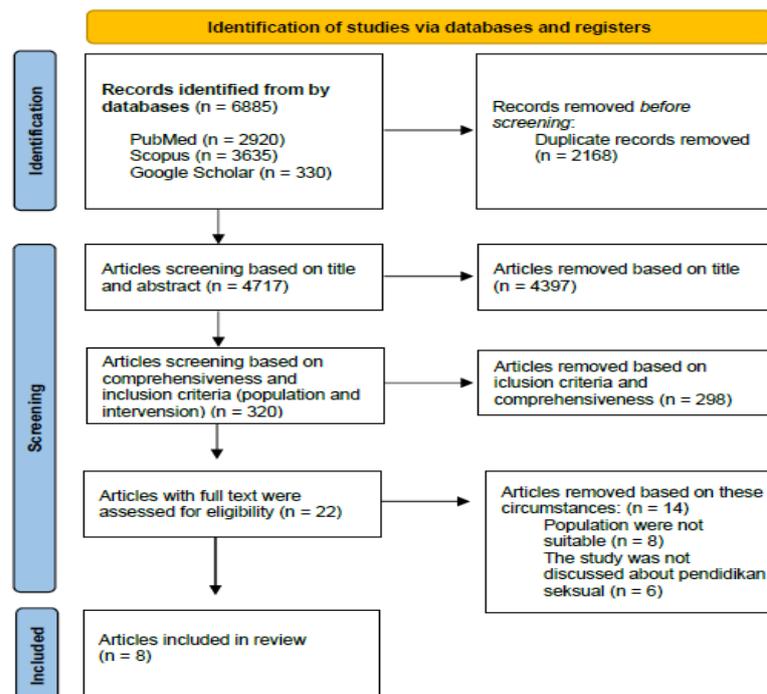
## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelusuran artikel menggunakan data base PubMed menemukan 2.920 artikel, dari Scopus 3.635 artikel dan dari Google scholar 330 artikel. Penulis melakukan seleksi awal menggunakan aplikasi Mrendelay dan terdapat 2168 duplikat. Selanjutnya penulis melakukan eliminasi berdasarkan relevansi judul dan abstrak, penulis mendapatkan 90 artikel. Kemudian penulis melakukan

eliminasi dengan membaca seluruh isi artikel untuk mengetahui isi teks. Penulis mendapatkan 8 artikel yang sama dengan tujuan penelitian, dan membahas tentang pendidikan seksual terhadap perilaku seks pranikah pada remaja dan penulis mendapatkan 8 artikel. Kualitas artikel sudah dinilai menggunakan *tools checklist* dari *Joanna Briggs Institute* dengan standar skor minimal 70%.

Berdasarkan karakteristik negara, sebagian besar penelitian dianalisis di negara berkembang seperti Nigeria, Meksiko, Ghana, Thailand serta Tanzania dan negara maju seperti Amerika Serikat dan China. 2 artikel berasal dari Nigeria, 1 artikel dari China, 1 artikel dari Meksiko, 1 artikel dari Thailand, 1 artikel dari Amerika Serikat, 1 artikel dari Ghana dan 1 artikel dari Tanzania. Diketahui 4 artikel memiliki *outcome* yang sama yaitu pendidikan seksual secara signifikan mempengaruhi pengambilan

keputusan remaja dan meningkatkan pengetahuan dalam konteks seks pranikah (Li et al., 2017; Son et al., 2017; Osadolor et al., 2022; Tsotovor & Dadey, 2022). Kemudian 2 artikel juga memiliki *outcome* yang sama yaitu intervensi pendidikan seksual berbasis sekolah signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap serta mengurangi perilaku terhadap risiko seksual pada remaja (Yohanna et al., 2023; Seangpraw et al., 2017). Penelitian Doubova et al., (2017) menunjukkan pendidikan seksual berbasis internet memiliki efek yang positif dan signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap. Kemudian penelitian Lyimo et al., (2017) melaporkan *outcome* yang berbeda, dengan temuan 91% responden menilai pemberian pendidikan seksual tidak efektif, dengan alasan kurangnya guru yang kompeten dalam memberikan edukasi dan materi pengajaran yang tidak memadai.



Gambar 1. PRISMA Flow Diagram

Tabel 1. Data Ekstraksi

N o	Penulis	Tujuan	Negara	Metode	Sampel	Hasil
1.	(Yohanna et al., 2023)	Untuk mengevaluasi efektivitas program pendidikan seksualitas dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja serta mengurangi perilaku berisiko.	Nigeria	Quasi-experimental	384 remaja yang terbagi dalam 2 kelompok dengan rentang usia 15 - 20 tahun	Secara signifikan program pendidikan seksual berbasis sekolah meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja serta mengurangi perilaku berisiko dengan nilai ( $p < 0.001$ )
2.	(Li et al., 2017)	Untuk memahami tingkat pengetahuan kesehatan seksual dan reproduksi kalangan remaja Tiongkok dan hubungannya dengan perilaku seksual	China	Cross-sectional	17.966 mahasiswa yang berusia 18 - 25 tahun	Pendidikan seksual secara signifikan mempengaruhi remaja dalam pengambilan keputusan untuk mengurangi niat melakukan seks pranikah pada remaja laki-laki dengan nilai ( $p = 0.001$ ) serta tidak ada laporan remaja perempuan mengalami kehamilan atau aborsi dengan nilai ( $p < 0.005$ )

3.	(Doubova et al., 2017)	Untuk mengevaluasi dampak intervensi edukasi berbasis internet dalam meningkatkan pengetahuan tentang penyakit menular seksual (PMS)	Meksiko	Quasi-experimental	456 remaja berusia 14 - 15 tahun yang dibagi kedalam 2 kelompok	Intervensi pendidikan seksual berbasis internet memiliki efek positif dalam peningkatan pengetahuan tentang penyakit seksual menular serta sikap dan efikasi diri terhadap penggunaan kondom dengan nilai ( $p = 0.0001$ )
4.	(Seangpraw et al., 2017)	Untuk membandingkan efektivitas promosi pendidikan seksual dan keterampilan hidup untuk mencegah perilaku berisiko seksual di kalangan mahasiswa di Provinsi Phayao, Thailand	Thailand	Quasi-experimental	550 remaja yang dibagi menjadi 2 kelompok	Pendidikan seksual berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan hidup, serta meningkatkan ketrampilan komunikasi dan tindakan pencegahan perilaku terhadap risiko seksual dengan nilai ( $p = 0.001$ )
5.	(Son et al., 2017)	Untuk menilai dampak pendidikan seksual	Amerika Serikat	Cohort Prospektif	134 remaja dipenjarakan yang	Pendidikan seksual sangat signifikan meningkatkan

					komprehensif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi di kalangan remaja berisiko di dalam tahanan.	berusia 12 - 18 tahun	an pengetahuan serta rasa percaya diri pada remaja yang berada dalam penjara anak dengan nilai ( $p = 0.002$ )
6.	(Osadolor et al., 2022)	Untuk menilai pengaruh dampak pendidikan seksual terhadap perilaku seksual remaja	Nigeria	Cross-sectional	345 remaja yang berusia 10 - 19 tahun		Pendidikan seksual signifikan memberikan pengetahuan yang relevan untuk membantu remaja membuat keputusan seks yang lebih aman.
7.	(Tsotovor & Dadey, 2022)	Menilai pengaruh pendidikan seks terhadap perilaku seksual remaja di Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Pertama di Kotamadya New Juaben	Ghana	Cross-sectional	250 remaja 12 - 23 tahun		Pendidikan seksual dalam konteks pendidikan HIV/AIDS memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku seksual remaja dalam pengambilan keputusan
8.	(Lyimo et al., 2017)	Mengidentifikasi dan menggambarkan pengaruh pendidikan seks terhadap keterlibatan	Tanzania	Qualitative Research	90 remaja berumur 14 - 24 tahun		91% responden menilai pemberian pendidikan seks tidak efektif, dengan

---

remaja  
dalam seks  
pranikah dan  
kehamilan  
remaja di  
Kota Arusha,  
Tanzania

---

alasan  
kurangnya  
guru yang  
terlatih dan  
materi  
pengajaran  
yang tidak  
memadai.

---

## PEMBAHASAN

Studi ini memberikan analisis empiris tentang pengaruh pendidikan seksual terhadap perilaku seks pranikah pada remaja. Pendidikan seksual memiliki peran yang sangat krusial dalam mendukung perkembangan fisik dan emosional remaja, dengan berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan untuk membuat keputusan seksual yang sehat (Osadolor et al., 2022). Selain itu Pendidikan seks tidak hanya meningkatkan pengetahuan remaja tentang masalah seksual, tetapi juga memainkan peran penting dalam perilaku seksual remaja (Wilhelmina Jerome Lyimo, 2017). Pendidikan seksual yang memadai dapat mengurangi risiko kesehatan yang signifikan, seperti kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi yang tidak aman, serta penyakit menular seksual (PMS), termasuk HIV/AIDS. Mengingat perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada remaja selama masa pubertas, pendidikan seksual yang komprehensif akan memahami perubahan secara sehat, sekaligus mendukung remaja dalam membuat keputusan yang lebih terinformasi serta membantu remaja dalam memiliki perilaku seksual yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Hal ini menjadi semakin penting, mengingat kecenderungan perilaku seksual berisiko yang lebih tinggi pada remaja laki-laki dibandingkan perempuan, yang dapat meningkatkan paparan mereka terhadap risiko kesehatan

terkait seksualitas (Osadolor et al., 2022).

Informasi tentang topik seksual masih sangat sedikit diterima, serta kurangnya layanan untuk memberikan edukasi atau pendidikan seksual yang memadai bagi remaja di beberapa negara, tidak terkecuali dengan Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh O'Donnell et al., (2020) menunjukkan bahwa pendidikan seksual dan kesehatan reproduksi di Indonesia masih terbatas, baik di sekolah maupun dalam keluarga. Meskipun pendidikan seksual seharusnya menjadi bagian penting dari kurikulum, banyak sekolah yang belum memberikan materi yang komprehensif. Selain itu, pembicaraan tentang seksualitas dalam keluarga sering terhambat oleh norma sosial dan nilai agama, sehingga remaja kurang memperoleh informasi yang memadai mengenai kesehatan reproduksi dan perilaku seksual yang sehat.

Di sisi lain, meskipun akses terhadap informasi yang benar terbatas, remaja sering terpapar pada sumber informasi yang tidak terkontrol, seperti media massa dan pengaruh teman sebaya. Konten seksualisasi di media dan percakapan dengan teman-teman sebaya sering menjadi saluran utama bagi remaja untuk mendapatkan informasi seks, meskipun tidak selalu akurat. Kekurangan pendidikan seksual yang memadai ini dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam perilaku

seksual berisiko, seperti seks pranikah, yang dapat berujung pada konsekuensi negatif seperti kehamilan tidak direncanakan, penyakit menular seksual, atau aborsi yang tidak aman.

Melalui pendidikan seksual yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah, remaja memperoleh pengetahuan yang komprehensif tentang kesehatan seksual dan reproduksi, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang lebih informasi dan bertanggung jawab terkait perilaku seksual, dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki akses terhadap pendidikan seksual yang terstruktur di sekolah. Pendidikan seksual di sekolah tidak hanya berperan dalam mendukung perkembangan fisik dan emosional remaja, tetapi juga berfungsi sebagai upaya pencegahan terhadap risiko kesehatan, seperti kehamilan yang tidak diinginkan dan penyakit menular seksual (PMS), serta mempersiapkan remaja untuk menghadapi tantangan dan keputusan seksual yang mungkin mereka hadapi di masa depan (García-Vázquez et al., 2020; Yohanna et al., 2023; Seangpraw et al., 2017). Pendidikan seks di sekolah merupakan hak dasar bagi remaja dan dapat memberikan berbagai manfaat kesehatan, termasuk peningkatan pengetahuan tentang kesehatan seksual dan reproduksi, serta kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih informasional dan bertanggung jawab terkait perilaku seksual mereka (García-Vázquez et al., 2020).

Pendidikan seksualitas di sekolah yang mencakup pembelajaran tentang pengambilan keputusan seksual yang sehat, serta pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS) seperti *HIV/AIDS*, gonore dan sifilis memiliki potensi

untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja serta dewasa muda. Program pendidikan seksualitas yang komprehensif di sekolah dapat menghasilkan berbagai dampak positif, seperti penundaan hubungan seksual pertama, penurunan frekuensi hubungan seksual, dan pengurangan jumlah pasangan seksual. Program pendidikan seksual tidak hanya memberikan informasi yang akurat secara medis, tetapi juga menghargai keberagaman nilai dan keyakinan yang ada dalam masyarakat. Selain itu, pendidikan seksualitas yang komprehensif ini melengkapi serta memperkaya pemahaman yang diperoleh oleh anak-anak dari keluarga, kelompok agama, dan komunitas. Pendidikan seksualitas tidak hanya terbatas pada isu apakah atau kapan seseorang boleh berhubungan seksual, tetapi juga mencakup topik-topik terkait pemilihan pasangan, penggunaan kontrasepsi, serta dampak pada kesehatan reproduksi. Menyediakan akses terhadap pendidikan seksualitas yang berbasis bukti dan akurat secara medis, sekaligus mengurangi ketimpangan sosial-demografis dalam penerimaannya, merupakan langkah strategis untuk meningkatkan kesejahteraan remaja dan dewasa muda. Idealnya, pendidikan ini harus diberikan secara simultan di rumah dan di sekolah (Breuner et al., 2016).

Menurut Everett M. Rogers mengungkapkan bahwa sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru, seperti perubahan dalam perilaku seksual, terjadi proses tahapan yang berurutan dari *Awareness*, *Interest*, *Evaluation*, *Trial*, dan *Adaptation* (Singhal, 2012).

Pada tahap *Awareness* (Kesadaran), remaja mulai menyadari tentang pentingnya pendidikan seksual. Remaja mengetahui informasi terkait

seksualitas, seperti risiko kehamilan, penyakit menular seksual (PMS), serta masalah kesehatan emntal dan dampak lingkungan sosial dalam hubungan seksual. Pendidikan seksual memberikan kesadaran tentang pentingnya keputusan yang tepat dalam mengelola perilaku seks pranikah. Pada tahap ini, remaja mungkin mulai menyadari bahwa, memiliki pengetahuan baru yang belum pernah dipikirkan sebelumnya tentang seksualitas. Setelah *Interest* (minat) remaja menyadari pentingnya pendidikan seksual, remaja mulai tertarik untuk mempelajari lebih lanjut tentang topik seksual. Remaja mulai mencari informasi lebih lanjut mengenai dampak positif dan negatif dalam hubungan seksual, serta cara-cara untuk mencegah risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat hubungan seksual pranikah. Ketertarikan ini sering kali dipicu oleh rasa ingin tahu atau oleh diskusi dengan teman sebaya atau keluarga yang membuka wawasan tentang seksualitas yang sehat.

Pada tahap *evaluation* (evaluasi), remaja mulai menilai apakah informasi yang diterima tentang pendidikan seksual itu relevan dan bermanfaat untuk kehidupan mereka. Remaja mungkin membandingkan informasi yang diberikan oleh pengajar di sekolah atau oleh orang dewasa dengan nilai-nilai yang mereka pegang, seperti norma sosial atau budaya tentang seksualitas. Remaja mulai mempertimbangkan apakah mereka menerima atau menolak pendidikan seksual ini dan bagaimana penerapan informasi tersebut dalam kehidupan mereka, sehingga dapat mempengaruhi keputusan seksual yang dibuat. Sikap remaja terhadap pendidikan seksual bisa jadi lebih positif atau negatif tergantung pada penilaian pribadi mereka sendiri.

kemudian pada tahap *trial* (percobaan), setelah menilai manfaat pendidikan seksual, remaja mulai mencoba atau menerapkan beberapa informasi yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Seperti, memutuskan untuk menolak ajak teman untuk menonton konten pornografi atau menolak saran untuk melakukan aktivitas seks pranikah. Remaja juga dapat mulai berbicara lebih terbuka tentang consent (persetujuan) dalam hubungan seksual, atau memilih untuk membentuk hubungan yang lebih sehat berdasarkan nilai-nilai yang telah dipelajari. Pada tahap terakhir *adaptationl* (adaptasi), setelah mencoba perilaku baru, remaja mulai mengadaptasi perilaku seksual yang lebih sehat sesuai dengan pengetahuan dan sikap mereka. Ini berarti bahwa remaja telah mengintegrasikan pengetahuan yang telah diperoleh dari pendidikan seksual sebelumnya dalam kehidupan mereka. Pada tahap ini, perilaku seksual remaja menjadi lebih responsif dan bertanggung jawab terhadap kesehatan dan kesejahteraan remaja (Singhal, 2012).

Tetapi proses ini tidak terlepas dari pengajar sebagai salah satu faktor keberhasilan remaja dalam menerima atau mengimplementasikan pengetahuan yang sudah didapatkan. penelitian yang dilakukan oleh Lyimo et al., (2017) melaporkan bahwa keterbatasan jumlah pengajar yang terlatih serta ketersediaan bahan ajar dan sumber pembelajaran yang memadai, seperti buku teks dan alat peraga, merupakan salah satu tantangan utama dalam pelaksanaan program pendidikan. Efektivitas suatu program pendidikan sangat bergantung pada sejumlah faktor mendasar, termasuk mekanisme penyediaan materi dan sumber daya yang relevan.

Selain itu, ketersediaan guru yang kompeten dan bahan ajar yang memadai menjadi faktor krusial yang mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang optimal. Sebagian besar program pendidikan seksual secara tradisional berfokus pada penyampaian informasi mengenai risiko yang terkait dengan aktivitas seksual, namun sering kali terbatas oleh kurangnya sumber daya dan keterbatasan alat pendukung dalam pelaksanaan edukasi tersebut. Seiring dengan kemajuan teknologi, telah muncul berbagai inovasi yang dapat meningkatkan efektivitas pendidikan berbasis internet. Dengan memanfaatkan teknologi ini, program pendidikan seksual yang sebelumnya dilaksanakan secara konvensional (offline) dapat dipadukan dengan pembelajaran berbasis internet, yang disertai dengan diskusi kelas, untuk meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta didik. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi antara edukasi online dan interaksi langsung di kelas dapat memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai seksualitas dan memperkuat efektivitas penggunaan program pendidikan seksual berbasis internet (Doubova et al., 2017). Untuk mencapai tujuan ini, diperlukan dukungan dari berbagai pemangku kebijakan, pendanaan yang memadai, serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi tenaga pengajar.

Menurut UNESCO, pendidikan seksualitas komprehensif didefinisikan sebagai kurikulum yang disesuaikan dengan usia peserta didik dan bertujuan untuk memberikan pembelajaran formal yang mencakup berbagai aspek psikologis, biologis, dan sosial dari seksualitas manusia. Tujuan utama dari pendidikan ini adalah untuk

menyediakan informasi yang akurat secara ilmiah dan bebas dari penilaian moral, termasuk pengetahuan yang lengkap mengenai kontrasepsi dan opsi perencanaan keluarga. Pendidikan ini juga bertujuan untuk membantu siswa membangun hubungan yang sehat dengan tubuh dan identitas mereka, serta meningkatkan pemahaman siswa tentang bagaimana perilaku mereka dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan orang lain. Selain itu, program pendidikan seksualitas yang komprehensif dirancang untuk mencerminkan keberagaman seksualitas dan gender (Agtarap & Adair, 2024).

### **Implikasi Terhadap Kebijakan Dan Praktis**

Pendidikan kesehatan seksual dan reproduksi telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap remaja terhadap perilaku seksual pranikah, yang menjadikannya penting untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah sebagai bagian dari upaya pengembangan karakter dan peningkatan kesehatan remaja. Selain itu, penerapan pendekatan berbasis teman sebaya menunjukkan bahwa remaja lebih mudah menerima informasi dari teman sebaya yang dianggap setara dan dapat dipercaya. Pendekatan ini juga memungkinkan remaja untuk mempengaruhi norma sosial di sekitar mereka dengan mempromosikan nilai-nilai moral dan spiritual yang mendukung larangan terhadap aktivitas seksual pranikah, seperti nilai religiusitas.

Selain pendidikan seksual tradisional, pendidikan kesehatan berbasis internet juga menunjukkan dampak yang positif bagi remaja, bahkan terbukti lebih efektif dibandingkan dengan pendidikan seksual konvensional. Pembelajaran

melalui platform digital memberikan kemudahan akses informasi yang akurat, fleksibilitas waktu, serta kemampuan untuk menjangkau remaja di lokasi yang lebih luas, termasuk mereka yang mungkin merasa tidak nyaman atau terhalang oleh stigma dalam mengikuti pendidikan seksual secara tatap muka. Dengan demikian, pendidikan seksual berbasis internet dapat menjadi alternatif yang sangat relevan dan efektif, yang mengoptimalkan penggunaan teknologi untuk mendukung peningkatan pengetahuan dan sikap seksual yang sehat di kalangan remaja. Kombinasi antara pendekatan berbasis teman sebaya dan penggunaan teknologi ini dapat memperkuat pengaruh positif dalam membentuk sikap remaja terhadap perilaku seksual yang bertanggung jawab dan sehat.

### KESIMPULAN

Pendidikan seksual memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan perilaku seksual remaja, khususnya dalam upaya mengurangi risiko perilaku seks pranikah. Tinjauan ini mengungkapkan bahwa pendidikan seksual yang komprehensif, baik yang disampaikan melalui institusi pendidikan formal maupun platform berbasis internet, dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan hidup remaja dalam menghadapi tantangan kesehatan yang berkaitan dengan perilaku seksual.

Namun, keberhasilan implementasi program ini sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kualitas pengajar, ketersediaan sumber daya yang memadai, serta dukungan yang kuat dari keluarga dan masyarakat. Untuk mencapai hasil yang optimal, disarankan untuk mengintegrasikan

pendidikan seksual secara sistematis ke dalam kurikulum pendidikan formal dan memanfaatkan teknologi informasi berbasis internet sebagai sarana pendukung. Pendekatan berbasis teman sebaya juga terbukti efektif dalam memperkuat norma sosial yang mendukung perilaku seksual yang sehat dan bertanggung jawab.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agtarap, T., & Adair, L. (2024). Healthy Body, Healthy Mind: Exploring the Mental Health Implications of Comprehensive Sex Education. *Women's Reproductive Health*, 11(3), 471-490.  
<https://doi.org/10.1080/23293691.2023.2274356>
- Breuner, C. C., Mattson, G., Breuner, C. C., Adelman, W. P., Alderman, E. M., Garofalo, R., Marcell, A. V., Powers, M. E., MPH, M., Upadhy, K. K., Yogman, M. W., Bauer, N. S., Gambon, T. B., Lavin, A., Lemmon, K. M., Mattson, G., Rafferty, J. R., & Wissow, L. S. (2016). Sexuality Education for Children and Adolescents. *Pediatrics*, 138(2).  
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-1348>
- Budu, E., Seidu, A.-A., Armah-Ansah, E. K., Frimpong, J. B., Aboagye, R. G., Anin, S. K., Hagan, J. E., & Ahinkorah, B. O. (2023). Prevalence and predictors of premarital sexual intercourse among young women in sub-Saharan Africa. *Reproductive Health*, 20(1), 99.  
<https://doi.org/10.1186/s12978-023-01626-8>
- Dobova, S. V, Martinez-Vega, I. P., Infante-Castañeda, C., & Pérez-Cuevas, R. (2017).

- Effects of an internet-based educational intervention to prevent high-risk sexual behavior in Mexican adolescents. *Health Education Research*, 32(6), 487-498. <https://doi.org/10.1093/her/cyx074>
- García-Vázquez, J., Quintó, L., & Agulló-Tomás, E. (2020). Impact of a sex education programme in terms of knowledge, attitudes and sexual behaviour among adolescents in Asturias (Spain). *Global Health Promotion*, 27(3), 122-130. <https://doi.org/10.1177/1757975919873621>
- Lewis, L. . . (1991). *A Challenge for Health Educators: The Enactment Problem and a Communication-Related Solution*.
- Li, C., Cheng, Z., Wu, T., Liang, X., Gaoshan, J., Li, L., Hong, P., & Tang, K. (2017). The relationships of school-based sexuality education, sexual knowledge and sexual behaviors—a study of 18,000 Chinese college students. *Reproductive Health*, 14(1), 103. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0368-4>
- Malihah, Z., Latifah, M., & Hastuti, D. (2022). Pre-marital Sexual Behavior of Adolescents: The Influence of Self-Control, Parental Attachment, and Peer Roles. *Journal of Family Sciences*, 7(2), 71-87. <https://doi.org/10.29244/jfs.v7i2.42463>
- O'Donnell, J., Utomo, I. D., & McDonald, P. (2020). Premarital sex and pregnancy in Greater Jakarta. *Genus*, 76(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s41118-020-00081-8>
- Osadolor, U. E., Amoo, E. O., Azuh, D. E., Mfonido-Abasi, I., Washington, C. P., & Ugbenu, O. (2022). Exposure to Sex Education and Its Effects on Adolescent Sexual Behavior in Nigeria. *Journal of Environmental and Public Health*, 2022, 3962011. <https://doi.org/10.1155/2022/3962011>
- Seangpraw, K., Somrongthong, R., Choowanthanapakorn, M., & Kumar, R. (2017). The Effect Of Sex Education And Life Skills For Preventive Sexual Risk Behaviours Among University Of Students In Thailand. *Journal of Ayub Medical College, Abbottabad: JAMC*, 29(4), 540-546.
- Shitu, K., Kassie, A., & Wolde, M. (2023). Prevalence and Determinants of Premarital Sexual Practice among Youths in Ethiopia: Based on the Ethiopian Demographic and Health Survey Data. *International Journal of Reproductive Medicine*, 2023, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2023/6643797>
- Shrestha, R. B. (2019). Premarital Sexual Behaviour and its Impact on Health among Adolescents. *Journal of Health Promotion*, 7, 43-52. <https://doi.org/10.3126/jhp.v7i0.25496>
- Singhal, A. (2012). Everett M. Rogers, an intercultural life: From Iowa farm boy to global intellectual. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(6), 848-856. <https://doi.org/10.1016/j.ijinrel.2012.08.015>
- Small, S. A., & Luster, T. (1994). Adolescent Sexual Activity: An Ecological, Risk-Factor Approach. *Journal of Marriage*

- and the Family, 56(1), 181.  
<https://doi.org/10.2307/352712>
- Son, J., Miller, W. M., Tossone, K., Butcher, F., & Kuo, K. (2017). The Effect of Interprofessional Student-Led Reproductive Health Education on Youths in Juvenile Detention. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 30(3), 370-375.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpaa.2016.11.002>
- Tsotovor, L. A., & Dadey, G. O. (2022). Influence of Sex Education on the Sexual Behaviour of Adolescents. *Open Journal of Educational Research*.  
<https://doi.org/10.31586/ojer.2022.409>
- Wang, M., Temmerman, M., Zhang, W., Fan, Y., Mu, Y., Mo, S., Zheng, A., & Li, J. (2020). Contraceptive and reproductive health practices of unmarried women globally, 1999 to 2018. *Medicine*, 99(49), e23368.  
<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023368>
- WHO. (2021). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.  
[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw\\_-GxBhC1ARIsADGgDjv2eVAGZoQ9xIDLD6CO9IcW5lxllbYYu3LOXF7ZL2KfsPTjf0ELL5IaAi6QEALw\\_wcB](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw_-GxBhC1ARIsADGgDjv2eVAGZoQ9xIDLD6CO9IcW5lxllbYYu3LOXF7ZL2KfsPTjf0ELL5IaAi6QEALw_wcB)
- WHO. (2024). *Sexual and Reproductive Health and Research (SRH): Sexual health and well-being*. World Health Organization.  
[https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-\(srh\)/areas-of-work/sexual-health](https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-(srh)/areas-of-work/sexual-health)
- Wilhelmina Jerome Lyimo, J. M. M. and K. G. C. (2017). The influence of sex education on adolescents' involvement in premarital sex and adolescent pregnancies in Arusha City, Tanzania. *International Journal of Educational Policy Research and Review*, 4(6), 113-124.  
[https://www.researchgate.net/profile/Jamin-Masinde/publication/318720774\\_The\\_influence\\_of\\_sex\\_education\\_on\\_adolescents'\\_involvement\\_in\\_premarital\\_sex\\_and\\_adolescent\\_pregnancies\\_in\\_Arusha\\_City\\_Tanzania/links/597a19dba6fdcc61bb05b710/The-influence-of-sex-ed](https://www.researchgate.net/profile/Jamin-Masinde/publication/318720774_The_influence_of_sex_education_on_adolescents'_involvement_in_premarital_sex_and_adolescent_pregnancies_in_Arusha_City_Tanzania/links/597a19dba6fdcc61bb05b710/The-influence-of-sex-ed)
- Yohanna, W., Agbaje, O. S., Ene, O. C., Ofili, P. C., & Umoke, P. I. C. (2023). Effects of a sexuality education programme on young people's STI/HIV knowledge, attitudes and risk behaviour in Northeast Nigeria. *Health Education Journal*, 82(1), 54-67.  
<https://doi.org/10.1177/00178969221139815>