

**EDUKASI MANAJEMEN DIRI DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR
SEKSUAL****Erwin Silitonga¹, Formaida Tambunan^{2*}, Ernawati Barus³, Pinkan Soraya⁴**¹Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara²Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Sari Mutiara³⁻⁴Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara

Email Korespondensi: tambunanformaida@gmail.com

Disubmit: 22 Februari 2025

Diterima: 04 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i8.19768>**ABSTRAK**

Edukasi seksual jarang diadakan disebabkan banyaknya kekhawatiran jika edukasi seksual dilakukan dapat memicu remaja untuk berhubungan seks, yang diantaranya adalah seks bebas ataupun seks pra nikah. Edukasi seksual merupakan gerakan bersama guna melindungi generasi muda juga membantu generasi muda meraih masa depan yang lebih cerah dan realitanya, edukasi seksual cukup efektif menekan tingkat hubungan seksual di kalangan remaja, serta menekan angka penyakit menular seksual juga kehamilan yang tidak direncanakan. Penularan infeksi menular seksual (IMS) dapat terjadi melalui beberapa cara, yaitu hubungan seksual, berkaitan dengan prosedur medis dan dari infeksi endogen. Infeksi endogen adalah infeksi yang berasal dari pertumbuhan organisme yang berlebihan secara normal hidup di vagina dan juga ditularkan melalui hubungan seksual. maka sangat penting bagi para remaja memiliki manajemen diri yang baik agar mampu mencegah perilaku seks bebas, terhindar dari terjangkitnya penyakit menular seksual yang dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kepada para remaja. Remaja yang mempunyai wawasan ataupun pengetahuan terkait praktik seksual yang aman cenderung menunda aktivitas seksual bebas atau mempraktikkannya dengan lebih bertanggungjawab, sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kehamilan remaja.

Kata Kunci: Edukasi, Manajemen Diri, Penyakit Menular Seksual**ABSTRACT**

Sexual education is rarely held due to many concerns that if sexual education is carried out it could trigger teenagers to have sex, which includes casual sex or premarital sex. Sexual education is a joint movement to protect the younger generation and also help the younger generation achieve a brighter future and in reality, sexual education is quite effective in reducing the level of sexual relations among teenagers, as well as reducing the number of sexually transmitted diseases and unplanned pregnancies. Transmission of sexually transmitted infections (STIs) can occur in several ways, namely sexual intercourse, related to medical procedures and from endogenous infections. Endogenous infections are infections that originate from excessive growth of organisms that normally live in the vagina and are also transmitted through

sexual intercourse. So it is very important for teenagers to have good self-management in order to be able to prevent promiscuous sexual behavior, avoid contracting sexually transmitted diseases which can be done by providing education to teenagers. Adolescents who have insight or knowledge regarding safe sexual practices tend to delay free sexual activity or practice it more responsibly, so as to reduce the possibility of teenage pregnancy

Keywords: *Education, Self Management, Sexually Transmitted Diseases*

1. PENDAHULUAN

Negara Indonesia masih menganggap jika berbicara tentang seks merupakan hal yang masih sangat tabu untuk dibicarakan. Padahal edukasi dan sosialisasi tentang seksual sangat penting untuk diberikan kepada para remaja. Edukasi tentang seks merupakan cara utama terhadap tindakan pencegahan penularan HIV/AIDS dan bahkan WHO menghimbau agar seluruh negara didunia memberikan edukasi tentang seksual. Hal ini disebabkan risiko penularan terhadap HIV/AIDS dan penyakit menular seksual lainnya masih dikatakan tinggi pada kalangan remaja. Mengacu pada data UNICEF pada tahun 2016, ada sekitar 2,1 juta remaja dengan rentang usia 15 - 19 tahun yang terdiri dari 1,2 juta perempuan dan 900 ribu laki-laki positif terinfeksi HIV/AIDS. UNICEF mengemukakan bahwa kasus kematian akibat HIV/AIDS sebanyak 55 ribu remaja yang berusia antara 10 tahun - 19 tahun (IHC Telemed, 2021).

Alasan mengapa edukasi seksual jarang diadakan disebabkan banyaknya kekhawatiran jika edukasi seksual dilakukan dapat memicu remaja untuk berhubungan seks, yang diantaranya adalah seks bebas ataupun seks pra nikah. Edukasi seksual merupakan gerakan bersama guna melindungi generasi muda juga membantu generasi muda meraih masa depan yang lebih cerah dan realitanya, edukasi seksual cukup efektif menekan tingkat hubungan seksual di kalangan remaja, serta menekan angka penyakit menular seksual juga kehamilan yang tidak direncanakan (IHC Telemed, 2021).

IMS merupakan suatu kejadian infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual yang dikenal dengan istilah penyakit kelamin. Semua teknik hubungan seks melalui vagina, dubur ataupun mulut dapat menjadi jalan penularan penyakit kelamin. Penyebab infeksi tersebut diantaranya adalah bakteri seperti sifilis, gonore, kemudian jamur, virus seperti herpes, HIV ataupun parasit seperti kutu. Penyakit penyakit tersebut dapat menyerang pria ataupun wanita (Tuntun, 2018).

Penularan infeksi menular seksual (IMS) dapat terjadi melalui beberapa cara, yaitu hubungan seksual, berkaitan dengan prosedur medis dan dari infeksi endogen. Infeksi endogen adalah infeksi yang berasal dari pertumbuhan organisme yang berlebihan secara normal hidup di vagina dan juga ditularkan melalui hubungan seksual. IMS akibat iatrogenik disebabkan oleh prosedur medis seperti pemasangan Intra Uterine Device (IUD), aborsi dan proses kelahiran bayi (Masriadi, 2022).

Terjadinya penularan IMS dapat dilatarbelakangi karena rendahnya pengetahuan yang dimiliki seseorang khusus para remaja sehingga memberikan dampak di dalam pengelolaan manajemen diri. Hal ini dapat diketahui diantaranya dari penelitian yang dilakukan oleh Kora dan Dasuki (2016) yang menemukan bahwa 2 dari 5 remaja tidak mengetahui tentang

infeksi menular seksual, ditemukan adanya kebiasaan pergi ke klub-klub malam, merokok ataupun berganti-ganti pacar. Dampak pergaulan bebas membawa kepada aktivitas yang menyimpang yang diantaranya adalah perilaku seks bebas dan aborsi. Hasil penelitian tersebut juga dapat diperkuat melalui penelitian Anugrah dkk (2023) yang menemukan bahwa tingkat pendidikan dapat mempengaruhi seseorang terjangkitnya IMS.

Berdasarkan hal di atas, maka sangat penting bagi para remaja memiliki manajemen diri yang baik melalui pemberian edukasi-edukasi agar mampu mencegah perilaku seks bebas, terhindar dari terjangkitnya penyakit menular seksual yang dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kepada para remaja. Remaja yang mempunyai wawasan ataupun pengetahuan terkait praktik seksual yang aman cenderung menunda aktivitas seksual bebas atau mempraktikkannya dengan lebih bertanggungjawab, sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kehamilan remaja. Pemberian edukasi kepada para remaja tentang pencegahan penularan IMS dan kehamilan remaja sangat penting dilakukan secara kontiniu.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dengan melihat beberapa uraian diatas, para akademis Universitas Sari Mutiara Indonesia ikut berpartisipasi memberikan edukasi dalam penerapan manajemen diri pada siswi-siswi SMK Farmasi Farmaka Medan agar para siswi memiliki pengetahuan dan wawasan tentang pencegahan penyakit menular seksual serta pencegahan kehamilan pada usia remaja di dalam suatu kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

3. KAJIAN PUSTAKA

Manajemen Diri

Manajemen diri adalah suatu kemampuan dalam mengelola pikiran, emosi dan perilaku dengan cara yang efektif dan efisien. Sehingga dengan demikian seseorang yang menerapkan manajemen diri mampu menjalankan tanggungjawabnya dengan sebaik mungkin untuk kepentingan diri sendiri maupun orang lain (Widiasworo, 2023). Sementara itu manajemen diri menurut Gie diartikan sebagai seluruh langkah serta pengaturan tindakan dan mampu mengelola diri sendiri. Manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar (Jazimah, 2014). Menurut Iskandar (2017) bahwa manajemen diri efektif dalam mengurangi kenakalan remaja.

Manajemen diri dimaknai sebagai segenap langkah dan tindakan mengatur, mengelola diri. Manajemen diri berarti mengatur seluruh potensi yang ada pribadi seseorang, mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal yang terbaik serta mampu mengembangkan berbagai segi kehidupan pribadi agar lebih baik (Arani, 2022).

Pencegahan Penyakit Menular Seksual

Penularan infeksi menular seksual dapat terjadi dari berbagai cara yang diantaranya adalah melalui hubungan seksual, prosedur medis dan berasal dari infeksi endogen. Infeksi endogen merupakan infeksi yang berasal dari pertumbuhan organisme yang berlebihan secara normal hidup di vagina

dan juga ditularkan melalui hubungan seksual. Infeksi menular seksual akibat iatrogenik disebabkan oleh prosedur medis seperti pemasangan IUD (Intra Uterine Device), aborsi dan proses kelahiran bayi (Irianto, 2023). Menurut Luth dkk (2022) bahwa upaya pencegahan dan penanggulangan penyakit IMS diwujudkan dengan program dan kegiatan yaitu Program penjangkauan, Voluntary Counseling and Testing (VCT), Care Support And Treatment (CST), Anti Retroviral Therapy (ART), Prevention of Mother-To-Child Transmission (PMTCT), Directly Observed Treatment, Shortcourse Chemotherapy (DOTS) dan Pendampingan.

Kehamilan Remaja

Kehamilan remaja merupakan kehamilan yang terjadi pada wanita usia 14-20 tahun baik pada wanita yang telah menikah maupun yang belum menikah (Kemenkes RI, 2018). Kehamilan pada usia remaja menyebabkan risiko yang sangat besar terhadap kematian ibu dan bayi (Sarwono, 2020). Kehamilan pada usia remaja dapat menyebabkan terjadinya perdarahan pada saat hamil yang berisiko terhadap kematian ibu (Prawirohardjo, 2017). Berkaitan dengan penelitian tentang kehamilan remaja telah dilakukan diantaranya dari penelitian Yusnia dkk (2023) yang menyatakan bahwa terjadinya kehamilan remaja disebabkan oleh teman sebaya. Dari hasil penelitian ini tergambar bahwa kurangnya edukasi kepada remaja sehingga banyak remaja hamil yang disebabkan oleh pengaruh dari teman sebaya.

4. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan ini adalah pemberian edukasi dari para civitas USM Indonesia untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada para siswi SMK Farmasi Farmaka Medan dengan jumlah peserta dari para civitas USM Indonesia sebanyak 5 orang dan siswi SMK Farmasi Farmaka Medan sebanyak 23 orang siswi yang dilakukan pada tanggal 01 Maret 2025. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diuraikan sebagai berikut :

a. Tahap Pertama

Pada tahap pertama ini diawali dengan membuat permohonan melalui surat untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan ke SMK Farmasi Farmaka Medan dan setelah memperoleh izin kemudian dilakukan observasi ke lapangan untuk memastikan pelaksanaan kegiatan tersebut.

b. Tahap Kedua

Setelah menyelesaikan surat-surat pengurusan perizinan dan hal lainnya, pada pelaksanaan kegiatan diawali pembukaan dengan memberikan kata-kata sambutan sekaligus memberikan arahan kepada seluruh peserta kegiatan sehingga di dalam pelaksanaannya dapat berjalan dengan tertib dan seluruh siswa yang ikut ambil bagian dapat terlayani dengan baik.

c. Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga ini adalah melakukan kegiatan pemberian edukasi tentang Manajemen Diri Dalam Pencegahan Penyakit Menular Seksual dan Kehamilan Remaja.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMK Farmasi Farmaka Medan secara umum dikatakan sukses dan dari peserta memberikan apresiasi yang tinggi terhadap pelaksanaan pemberian edukasi tersebut. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan kata-kata sambutan dari pelaksana kegiatan dan dilanjutkan oleh Kepala Sekolah SMK Farmasi Farmaka Medan. Setelah selesai di dalam pembukaan pelaksanaan kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan melakukan koordinasi kepada piha-pihak yang ikut terlibat di dalam pelaksanaan tersebut. Setelah melakukan koordinasi, maka kegiatan pemberian edukasi dilakukan yang dilakukan oleh Ketua Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat.



Gambar 1
Pembukaan Pelaksanaan PKM

Di dalam kegiatan PKM ini terlihat para peserta didik sangat serius untuk mengetahui lebih dalam tentang penyakit menular seksual dan dampaknya dan di dalam PKM diberikan edukasi tentang pentingnya mengetahui dan memahami perilaku seks bebas dan dampaknya yaitu kehamilan pada usia remaja, dapat terjangkitnya penyakit menular seksual melalui hubungan seksual dan cara pencegahannya yaitu dengan mengelola manajemen diri pada para siswi. Manajemen diri merupakan suatu kemampuan dalam mengendalikan diri sendiri yaitu pikiran, perasaan, emosi, fisik, dan perilaku agar individu dapat mencapai tujuan yang baik dan terarah. Penerapan manajemen diri perlu diterapkan sejak dini seperti di lingkungan sekolah. Upaya ini dilakukan agar setiap peserta didik dapat lebih bijaksana dalam mengambil setiap keputusan yang memberikan dampak didalam kehidupan para peserta didik tersebut. Edukasi tentang manajemen diri untuk mencegah terjadinya penyakit IMS / PMS dan kehamilan dini pada remaja memberikan dampak positif kepada para remaja dimana para siswi memperoleh pengetahuan terkait dengan hal tersebut. Hasil ini juga sejalan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Syukur dkk (2023) yang juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang PMS. Hal ini dapat memberikan pemahaman kepada para siswa dan siswi terkait bahayanya penyakit menular seksual. Ketidaktahuan terkait PMS dapat membahayakan diri sendiri serta orang lain, pergaulan bebas yang tidak terkontrol bisa menjadi pemicu terjangkitnya beberapa penyakit, seperti HIV/AIDS.



Gambar 2
Suasana Pelaksanaan PKM



Gambar 3
Antusias Peserta Pelaksanaan PKM

Setelah memberikan edukasi kepada peserta didik, tim PKM mengabadikan diri bersama para peserta didik dan guru-guru sebagaimana tampak pada gambar berikut ini.



Gambar 4
Sesi Foto Bersama

b. Pembahasan

Hasil kegiatan edukasi atau penyuluhan ini menunjukkan bahwa adanya antusiasisme yang tinggi yang diperlihatkan oleh siswi ketika menerima edukasi terkait tentang manajemen diri dalam pencegahan penyakit menular seksual dan hasil ini juga terlihat atau sejalan dengan kegiatan penyuluhan sebelumnya yang dilakukan oleh Anggereni & Sari (2025) dimana disitu dinyatakan bahwa selama kegiatan penyuluhan berlangsung, para siswa menunjukkan tingkat kepuasan dan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti dan menerima materi penyuluhan tentang

penyakit menular seksual. Hasil tersebut menandakan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan para siswa tentang penyakit menular seksual.

Manajemen diri merupakan aspek yang sangat terpenting di dalam pendidikan. Tanpa adanya manajemen diri, maka seorang siswa akan mengalami kesulitan untuk menentukan tujuan hidupnya. Oleh sebab itu kemampuan manajemen diri sangat dibutuhkan untuk diterapkan sejak dini, termasuk di lingkungan sekolah. Upaya ini dilakukan agar setiap siswa lebih bijak untuk mengambil suatu keputusan yang dapat berpengaruh kedalam kehidupannya.

Kemampuan dalam hal manajemen diri sangat diperlukan bagi setiap orang pada umumnya dan khususnya pada siswi yang mencerminkan kepada kepribadian orang atau siswi tersebut. Kepribadian tersebut merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai tujuan yang ingin diraih.

Manajemen diri yang diperlukan siswi diantaranya adalah mampu melakukan pencegahan penyakit menular seksual dan pencegahan kehamilan diri atau pencegahan kehamilan remaja. Agar memiliki manajemen diri yang baik, maka para siswi membutuhkan pengetahuan tentang hal tersebut dan untuk memperoleh pengetahuan ini dibutuhkan pemberian edukasi tentang pencegahan penyakit menular seksual dan kehamilan remaja.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam pencegahan penyakit menular seksual dan kehamilan remaja adalah pengetahuan dimana pengetahuan hanya dapat diberikan diantaranya melalui edukasi atau penyuluhan. Hal ini sesuai dengan pendapat Sudibyo yang menyatakan bahwa untuk mencegah perilaku seks bebas pada kalangan remaja adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan reproduksi (Ramadhan, 2025).

Berdasarkan pelaksanaan PKM tersebut maka dapat diketahui bahwa PMS merupakan penyakit yang ditularkan melalui hubungan seks atau sering disebut dengan penyakit kelamin. Infeksi yang ditularkan melalui hubungan seks dapat menyerang alat kelamin dengan atau tanpa gejala, dapat muncul dan menyerang mata, mulut, saluran pencernaan, hati, otak serta organ tubuh lainnya, misalnya HIV/AIDS, Hepatitis B (Suryani, E., & Harahap, 2021).

Gambaran hasil dari kegiatan ini juga terlihat dari hasil edukasi yang dilakukan oleh (Rahman. Susanti, 2024) yang menyatakan bahwa cara terbaik adalah dengan memberi pengetahuan tambahan kepada siswa usia remaja tentang penyakit menular seksual sehingga tidak terjerumus pada pergaulan seks bebas yang mempunyai risiko besar serta dapat merusak mental dan kesehatan para remaja. Pemberian edukasi kesehatan merupakan tanggungjawab bersama di setiap lapisan masyarakat seperti dari pihak orangtua, pendidik dan juga pemerintah untuk menjaga tidak terjadinya penularan penyakit infeksi seksual khususnya terhadap remaja sebagai generasi bangsa Indonesia.

6. KESIMPULAN

Dari pelaksanaan PKM ini dapat disimpulkan bahwa peserta didik sangat antusias untuk mengetahui manajemen diri dalam pencegahan penyakit menular seksual dan kehamilan remaja. Para peserta didik sangat

antusias dengan memberikan respon yang positif melalui beberapa pertanyaan yang diajukan untuk menambah wawasan dari peserta didik.

Saran

Mengingat perkembangan zaman yang bisa saja membawa dampak perubahan perilaku dan pentingnya pengetahuan tentang penyakit menular seksual dan kehamilan remaja, maka perlu dilakukan edukasi yang mendalam dan tersistem agar para remaja terhindar dari perilaku seks bebas sehingga sangat penting juga untuk dilakukan penelitian-penelitian sehingga diperoleh pengetahuan yang baru yang berkaitan tentang perilaku, IMS dan kehamilan remaja.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggereni & Sari. (2025). Penyuluhan Manajemen Pencegahan Seks Bebas Dalam Upaya Menanggulangi Penyakit Menular Seksual Pada Remaja di SMA Duta Mas Jakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Nusa*, 2(2), 168-173.
- Anugrah dkk. (2023). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Infeksi Menular Seksual (IMS) Pada Pelaku Wisata di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting Tahun 2020-2021. *Cakrawala Medika : Journal of Health Sciences*, 1(2), 138-148.
- Arani. (2022). Manajemen Diri Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Epistemic*, 1(1).
- IHC Telemed. (2021). *Pentingnya Sex Education Pada Remaja*. <https://telemed.ihc.id/artikel-detail-567-Pentingnya-Sex-Education-Pada-Remaja.html>
- Irianto, K. (2023). *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular* (Issue Juni). Grafindo Persada.
- Iskandar. (2017). Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri dan Konsep Diri Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Manajemen Pendidikan. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 19(3).
- Jazimah, H. (2014). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa Dalam Pendidikan Islam. *Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6(2), 221-250.
- Kemendes RI. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Kesehatan Reproduksi Remaja*. Kemendes RI.
- Kora, Dasuki, I. (2016). Pengetahuan Tentang Infeksi Menular Seksual Dengan Perilaku Seksual Tidak Aman Pada Remaja Putri Maluku Tenggara Barat di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(1), 50-59.
- Luth dkk. (2022). Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Penyebaran Penyakit Infeksi Menular Seksual Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Batang. *Journal Publicuho*, 5(3).
- Masriadi, H. (2022). *Epidemiologi Penyakit Menular*. Rajagrafindo Persada.
- Prawirohardjo. (2017). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. YBP-SP.
- Rahman. Susanti, A. (2024). Edukasi Tentang Bahaya Penyakit Menular Seksual (PMS) Pada Remaja di SMA Wahyu Kota Makassar. *Journal of Global and Multidisciplinary*, 2(8), 2684-2691.
- Ramadhan, H. (2025). *Meningkatnya Usia Kehamilan Remaja*.

<https://www.jurnalperempuan.org/meningkatnya-usia-kehamilan-remaja.html>

- Sarwono. (2020). *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo.
- Suryani, E., & Harahap, M. L. (2021). Penyuluhan Penyakit Menular Seksual Kepada Masyarakat Desa Purba Tua Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (Jpma)*, 3(2), 59-74.
- Syukur dkk. (2023). Edukasi Manajemen Pencegahan Dini Penyakit Menular Seksual (PMS) Pada Remaja di SMK Teknologi Muhammadiyah Limboto. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1).
- Tuntun, M. (2018). Faktor Resiko Penyakit Infeksi Menular Seksual (IMS). *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 419.
- Widiasworo, E. (2023). *Guru Penggerak, Merdeka dan Mempesona*. CV Ananta Vidya.
- Yusnia dkk. (2023). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kehamilan pada Remaja di Bidan Praktik Mandiri Bidan Ganik, STr.Keb Kota Bogor Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 127-133.