

**SEKSUALITAS REMAJA YANG SEHAT:
KUNCI KEPERCAYAAN DIRI****Veronica Paula¹, Deborah Siregar^{2*}, Juniarta³, Belet Lydia Ingrid⁴, Rani Sonia⁵**¹⁻⁵Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita HarapanEmail Korespondensi: deborah.siregar@uph.edu

Disubmit: 08 April 2026

Diterima: 22 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i5.25534>**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan individu yang ditandai dengan pembentukan identitas, termasuk identitas seksual. Pendidikan seksualitas yang komprehensif berperan penting dalam membekali remaja dengan pengetahuan dan sikap positif untuk mendukung perilaku seksual yang sehat dan bertanggung jawab. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif remaja terhadap seksualitas yang sehat melalui pendekatan pendidikan seksualitas yang komprehensif. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 8 Tangerang pada 25 April 2025 dengan metode ceramah dan diskusi. Sebanyak 70 remaja putri mengikuti kegiatan ini. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan rata-rata dari 95,87 pada pre-test menjadi 96,07 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 0,2 poin. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan meskipun dilakukan dalam waktu singkat, tetap memiliki peran penting dalam memperkuat pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan seksual. Rekomendasi yang dapat diberikan dari hasil kegiatan ini adalah untuk melakukan pendidikan kesehatan secara berkelanjutan dan lebih luas di berbagai komunitas dengan pendekatan yang partisipatif dan kontekstual sesuai kebutuhan remaja.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan Seksual, Kepercayaan Diri, Remaja, Pendidikan Resproduksi.

ABSTRACT

Adolescence is a critical period in individual development marked by the formation of identity, including sexual identity. Comprehensive sexuality education plays an essential role in equipping adolescents with knowledge and positive attitudes to support healthy and responsible sexual behavior. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge and shape positive attitudes toward healthy sexuality through a comprehensive sexuality education approach. The activity was conducted at SMA Negeri 8 Tangerang on April 25, 2025, using lecture and discussion methods. A total of 70 female adolescents participated in this activity. Evaluation was carried out using pre- and post-tests to measure knowledge improvement. The results showed an increase in the average knowledge score from 95.87 (pre-test) to 96.07 (post-

test), with a gain of 0.2 points. This activity indicates that health education, even when conducted in a short period, still plays a vital role in enhancing adolescents' knowledge about reproductive and sexual health. Based on the findings, it is recommended that health education be conducted continuously and more widely in various communities using participatory and contextual approaches that meet the needs of adolescents.

Keywords: *Sexual Health Education, Self-Confidence, Adolescents, Reproductive Education.*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan penting yang dimulai dengan masa pubertas dan berakhir pada pertengahan usia 20-an (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019). Salah satu aspek paling signifikan dari transisi ini adalah munculnya kesadaran dan identitas seksual (Kar et al., 2015; Homick & Platt, 2021). Meskipun seksualitas sering dianggap sebagai topik yang sensitif atau tabu dalam banyak budaya, seksualitas merupakan komponen penting dari perkembangan remaja yang berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Pemahaman yang sehat tentang seksualitas memungkinkan remaja untuk membuat keputusan yang tepat, membangun hubungan yang saling menghormati, dan mengembangkan citra diri yang positif (Fu et al., 2019; Henderson et al., 2020).

Mempromosikan seksualitas remaja yang sehat tidak hanya tentang mencegah perilaku berisiko atau dampak negatif seperti kehamilan dini atau infeksi menular seksual (Kim et al., 2023). Melainkan, memastikan mengembangkan pemahaman positif tentang tubuh, emosi, dan hubungan mereka, sekaligus membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan untuk membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan seksual mereka. Ini termasuk menangani aspek biologis, psikologis, sosial budaya, dan reproduksi seksualitas, dan memberdayakan remaja untuk mengelola perilaku yang bertanggung jawab (World Health Organization, 2009). Ketika remaja dibekali dengan pengetahuan yang akurat dan lingkungan yang mendukung, mereka cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri dan efikasi diri yang lebih tinggi.

Kepercayaan diri pada masa remaja terkait erat dengan citra tubuh, penerimaan teman sebaya, dan kemampuan untuk mengomunikasikan batasan dalam hubungan (O'Dea, 2012). Ketika remaja didorong untuk mengeksplorasi aspek-aspek ini dalam lingkungan yang sehat dan mendukung, mereka lebih siap untuk menghadapi tantangan dan membuat pilihan yang bertanggung jawab. Remaja yang percaya diri yang memahami kesehatan seksual dan reproduksi mereka juga cenderung menolak tekanan teman sebaya dan membangun hubungan yang saling menghormati, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental dan emosional jangka panjang (Santelli et al., 2017).

Manuskrip ini menyajikan hasil dari program pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap seksualitas yang sehat. Program ini menekankan peran pendidikan seksualitas yang komprehensif dalam memperkuat rasa percaya diri dan membimbing remaja menuju perilaku yang sehat dan

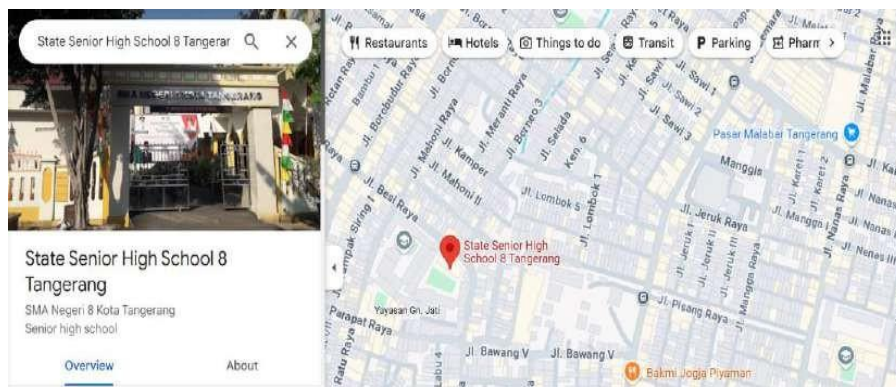
bertanggung jawab.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Pendidikan kesehatan mengenai seksualitas sangat penting pada masa remaja karena banyak remaja tidak memiliki akses terhadap informasi yang akurat, komprehensif, dan sesuai usia. Kesenjangan ini sering kali menyebabkan kesalahpahaman, perilaku tidak sehat, dan rendahnya rasa percaya diri terkait citra tubuh, hubungan, dan pengambilan keputusan. Di masyarakat yang menganggap seksualitas sebagai topik tabu, remaja mungkin kesulitan mengekspresikan diri atau mencari bimbingan. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan kesehatan untuk mempromosikan seksualitas remaja yang sehat sebagai dasar untuk membangun rasa percaya diri dan pengembangan pribadi.

Rumusan pertanyaan dari kegiatan ini adalah:

1. Bagaimana pendidikan kesehatan mengenai seksualitas remaja memengaruhi pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan seksual?
2. Sejauh mana pendidikan seksualitas dapat berkontribusi pada perubahan perilaku positif pada remaja terkait harga diri dan batasan pribadi?



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Masa remaja merupakan masa perkembangan penting yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Masa ini merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang ditandai dengan pubertas, kemajuan kognitif, dan pembentukan identitas (Blakemore & Mills, 2014; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019). Seksualitas mencakup seks, identitas dan peran gender, orientasi seksual, erotisme, kenikmatan, keintiman, dan reproduksi (WHO, 2025). Namun, karena tabu budaya dan masyarakat, remaja sering kali menerima informasi yang terbatas atau tidak akurat, yang menyebabkan kebingungan, perilaku mengambil risiko, dan harga diri yang rendah (Latifnejad Roudsari et al., 2013; Janighorban et al., 2022; Likith, 2024).

Comprehensive sexuality education (CSE) telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja, mendorong sikap sehat, dan meningkatkan rasa percaya diri (UNESCO, 2025). CSE memberikan informasi yang akurat dan sesuai usia kepada remaja tentang seksualitas dan

kesehatan seksual dan reproduksi mereka (WHO, 2023). CSE sangat penting dalam memberdayakan remaja dengan pengetahuan dan rasa percaya diri untuk mengelola kesehatan seksual dan reproduksi mereka (Rivenes Lafontan et al., 2024). Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa CSE tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpengaruh terhadap pembentukan sikap positif dan perilaku sehat pada remaja (Santelli et al., 2017; Kim et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan seksualitas memiliki peran yang holistik dalam perkembangan remaja, tidak hanya pada aspek kognitif tetapi juga afektif dan perilaku

Kepercayaan diri pada masa remaja berperan dalam membentuk kesejahteraan mental dan emosional (Carlen et al., 2023). Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung membuat keputusan yang tepat, menolak tekanan teman sebaya, dan terlibat dalam hubungan yang sehat (Shah & Asghar, 2023). Di sisi lain, mereka yang memiliki pemahaman terbatas tentang seksualitas mungkin memendam rasa malu, takut, atau bersalah, yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan perilaku berisiko. Dengan demikian, terdapat hubungan yang erat antara pendidikan seksualitas, peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap, dan kepercayaan diri remaja. Pendidikan yang tepat dapat membantu remaja memahami tubuh dan batasan diri, sehingga mendorong terbentuknya kepercayaan diri yang positif.

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas pendidikan seksualitas terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja, namun kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan sekolah masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga pada pemberdayaan remaja dalam membangun kepercayaan diri dan pengambilan keputusan yang sehat. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan edukasi seksualitas yang komprehensif kepada remaja guna meningkatkan pengetahuan serta mendukung pembentukan kepercayaan diri remaja yang positif.

4. METODE

Kegiatan PkM ini dilaksanakan pada hari Jumat, 25 April 2025 pukul 07.00 - 12.00 WIB. Target peserta adalah siswi SMA Negeri 8 Tangerang. Metode kegiatan adalah ceramah dan diskusi. Media pembelajaran yang digunakan adalah *power point*. Kegiatan ini diikuti oleh 68 peserta dengan fasilitator sebanyak empat orang dosen dan satu orang *clinical educator* dari Fakultas Keperawatan UPH.

Kegiatan ini diawali dengan registrasi peserta dan menyebarkan tautan *pre-test* berisi 5 pertanyaan kepada peserta didik. Kegiatan ini dibagi dalam dua sesi dimana sesi pertama merupakan ceramah dan diskusi mengenai "Pentingnya Pemahaman Seksualitas yang Sehat untuk Remaja" yang disampaikan oleh Ns. Belet Lydua Ingrid, M.Kep. Sp.Kep. Mat dari Fakultas Keperawatan UPH selama 30 menit. Sesi kedua dilanjutkan dengan ceramah dan diskusi mengenai "Seksualitas dan Kepercayaan Diri Remaja Putri" oleh Ns. Juniarta, Msc., PhD dari Fakultas Keperawatan UPH selama 30 menit. Sesi ketiga adalah diskusi dimana peserta terlihat antusias dan aktif dimana peserta banyak mengajukan pertanyaan. Sesi ini berlangsung selama 30 menit dan diakhiri dengan evaluasi dan dokumentasi kegiatan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi (N=68)

| Test | Mean | Peningkatan skor pengetahuan |
|-----------|-------|------------------------------|
| Pre-test | 95.87 | 0.2 |
| Post-test | 96.07 | |

Tabel 1 menggambarkan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Skor rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 95.87 menjadi 96.07, yang menunjukkan peningkatan sebesar 0.2 poin. Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki peran dalam meningkatkan pengetahuan.

b. Pembahasan

Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap seksualitas yang sehat. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 57 siswa perempuan. Hasil intervensi pendidikan kesehatan kepada siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang seksualitas remaja yang sehat. Tabel 1 menjelaskan bahwa skor rata-rata pre-tes adalah 95,87, dan meningkat menjadi 96,07 setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan peningkatan pengetahuan sebesar 0,2 poin. Meskipun peningkatan skor secara numerik tidak signifikan, hal tersebut tetap menunjukkan adanya tren positif dalam peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi peningkatan pengetahuan tersebut adalah skor awal pra-tes yang tinggi (95,87) menunjukkan bahwa peserta telah memiliki pengetahuan dasar yang kuat sebelum intervensi. Kemudian, durasi pendidikan kesehatan yang pendek juga turut berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, terutama jika peserta diberikan materi yang telah dipelajari sebelumnya. Meskipun peningkatannya pengetahuan tidak signifikan, hasil PkM ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan singkat sekalipun dapat memperkuat pengetahuan yang ada dan meningkatkan kesadaran akan kesehatan seksual (WHO, 2015).

Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada siswa di sekolah sesuai dengan kebutuhan remaja saat ini. Dalam kegiatan PkM ini, peserta berdiskusi dan membahas secara terbuka berbagai isu yang sering kali diabaikan dalam lingkungan pendidikan formal. Keterlibatan semacam ini mungkin tidak selalu dapat langsung diukur dalam skor, tetapi dapat berkontribusi pada perubahan jangka panjang dalam sikap dan perilaku.

Intervensi yang diberikan ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2023) dan UNESCO (2025) untuk pendidikan seksualitas yang komprehensif, yang menekankan konten yang konsisten, sesuai usia, dan peka budaya sebagai kunci kesehatan dan pemberdayaan remaja. Meskipun perolehan pengetahuan jangka pendeknya sederhana, program tersebut tetap menunjukkan peran potensial pendidikan kesehatan dalam memperkuat pemahaman dan kepercayaan diri remaja mengenai seksualitas.

Untuk implementasi di masa mendatang, disarankan untuk memperluas durasi sesi pendidikan, mendiversifikasi metode pengajaran (misalnya, diskusi kelompok, perangkat multimedia), dan melakukan penilaian lanjutan untuk mengevaluasi retensi dan dampak perilaku dari waktu ke waktu.

Berikut adalah gambaran pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2

Gambar 2 menunjukkan kegiatan edukasi sesi 1 mengenai Pentingnya Pemahaman Seksualitas yang Sehat untuk Remaja. Peserta aktif dan antusias dalam ceramah dan diskusi.



Gambar 3

Gambar 3 menunjukkan edukasi sesi 2 mengenai Seksualitas dan Kepercayaan Diri Remaja Putri. Peserta juga tampak aktif dan mampu mengikuti instruksi dari pemateri.



Gambar 4

Gambar 4 menunjukkan peserta edukasi dimana peserta tampak aktif dan antusias mengikuti kegiatan.

6. KESIMPULAN

Program edukasi mengenai seksualitas remaja yang sehat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Setelah dilakukan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan dari peserta didik, yang menunjukkan adanya penguatan pemahaman setelah dilakukan edukasi. Nilai rata-rata *pre-test* yang didapatkan adalah 95.87 dan nilai rata-rata *post-test* adalah 96.07 dengan peningkatan pengetahuan adalah 0.2. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan, meskipun dilakukan dalam waktu singkat, tetap memiliki peran penting dalam memperkuat pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan seksual. Selain peningkatan pengetahuan, program ini juga membuka ruang diskusi yang sehat dan terbuka bagi remaja dalam memahami tubuh, batasan diri, serta pentingnya menghargai diri sendiri dan orang lain. Edukasi yang tepat menghantarkan remaja pada pembentukan kepercayaan diri yang lebih baik, yang pada akhirnya mendukung pengambilan keputusan yang lebih bijak dalam kehidupan sosial dan relasional mereka. Rekomendasi yang dapat diberikan dari hasil kegiatan ini adalah untuk melakukan pendidikan kesehatan secara berkelanjutan dan lebih luas di berbagai komunitas dengan pendekatan yang partisipatif dan kontekstual sesuai kebutuhan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan atas dukungan dana dan motivasi yang diberikan sehingga kegiatan PkM dapat terlaksana

7. DAFTAR PUSTAKA

- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is Adolescence A Sensitive Period For Sociocultural Processing? *Annual Review Of Psychology*, 65, 187-207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
- Carlén, K., Suominen, S., & Augustine, L. (2023). The Association Between Adolescents' Self-Esteem And Perceived Mental Well-Being In Sweden In Four Years Of Follow-Up. *Bmc Psychology*, 11, Article 413. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01450-6>
- Fu, T. C., Herbenick, D., Dodge, B., Owens, C., Sanders, S. A., Reece, M., & Fortenberry, J. D. (2019). Relationships Among Sexual Identity, Sexual Attraction, And Sexual Behavior: Results From A Nationally Representative Probability Sample Of Adults In The United States. *Archives Of Sexual Behavior*, 48(5), 1483-1493. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01500-8>
- Henderson, J. T., Senger, C. A., Henninger, M., Bean, S. I., Redmond, N., & O'connor, E. A. (2020). Behavioral Counseling Interventions To Prevent Sexually Transmitted Infections: Updated Evidence Report And Systematic Review For The Us Preventive Services Task Force. *Jama*, 324(7), 682-699. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.10948>
- Homick, C., & Platt, L. (2021). *Gender, Sexuality, And Psychological Theories Of Youth Development*. In *Oxford Research Encyclopedia Of Education*. Oxford University Press. <https://oxfordre.com/education/view/10.1093/acrefore/9780190264093.001.0001/acrefor-e-9780190264093-e-1388>

- Janighorban, M., Boroumandfar, Z., Pourkazemi, R., Et Al. (2022). Barriers To Vulnerable Adolescent Girls' Access To Sexual And Reproductive Health. *Bmc Public Health*, 22, 2212. <https://doi.org/10.1186/S12889-022-14687-4>
- Kar, S. K., Choudhury, A., & Singh, A. P. (2015). Understanding Normal Development Of Adolescent Sexuality: A Bumpy Ride. *Journal Of Human Reproductive Sciences*, 8(2), 70-74. <https://doi.org/10.4103/0974-1208.158594>
- Latifnejad Roudsari, R., Javadnoori, M., Hasanpour, M., Hazavehei, S. M., & Taghipour, A. (2013). Socio-Cultural Challenges To Sexual Health Education For Female Adolescents In Iran. *Iranian Journal Of Reproductive Medicine*, 11(2), 101-110.
- O'dea, J. A. (2012). Body Image And Self-Esteem. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia Of Body Image And Human Appearance* (Pp. 141-147). Elsevier Academic Press.
- Rivenes Lafontan, S., Jones, F., & Lama, N. (2024). Exploring Comprehensive Sexuality Education Experiences And Barriers Among Students, Teachers And Principals In Nepal: A Qualitative Study. *Reproductive Health*, 21, 131. <https://doi.org/10.1186/S12978-024-01876-0>
[://doi.org/10.1016/J.Heliyon.2023.E1714](https://doi.org/10.1016/J.Heliyon.2023.E1714)
- Santelli, J. S., Kantor, L. M., Grilo, S. A., Speizer, I. S., Lindberg, L. D., Heitel, J., Schalet, A. T., Lyon, M. E., Mason-Jones, A. J., MCGovern, T., Heck, C. J., Rogers, J., & Ott, M. A. (2017). Abstinence-Only-Until-Marriage: An Updated Review Of U.S. Policies And Programs And Their Impact. *Journal Of Adolescent Health*, 61(3), 273-280. <https://doi.org/10.1016/J.Jadohealth.2017.05.031>
- Shah, S. S., & Asghar, Z. (2023). Dynamics Of Social Influence On Consumption Choices: A Social Network Representation. *Heliyon*, 9(6), E17146. <https://doi.org/10.1016/J.Heliyon.2023.E17146>
- World Health Organization. (2009). *Promoting Adolescent Sexual And Reproductive Health Through Schools In Low Income Countries: An Information Brief* (Who/Fch/Cah/Adh/09.03). World Health Organization. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/70102/Who_Fch_Cah_Adh_09.03_Eng.Pdf
- World Health Organization. (2015). *Brief Sexuality-Related Communication: Recommendations For A Public Health Approach. 4, Evidence And Recommendations*. World Health Organization. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/Nbk311022/>
- World Health Organization. (2023). *Comprehensive Sexuality Education*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>
- World Health Organization. (2025). *Defining Sexual Health*. Sexual And Reproductive Health And Research (SrH). <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>
- Unesco. (2025). *Comprehensive Sexuality Education: For Healthy, Informed And Empowered Learners*. Retrieved June 9, 2025, From <https://www.unesco.org/en/health-education/cse>