

Pelatihan penguatan *self-efficacy* remaja dalam mengelola kesehatan reproduksi untuk mencegah perilaku berisiko

Valen Fridolin Simak, Septriani Renteng

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

Penulis korespondensi : Valen Fridolin Simak

E-mail : valensimak@unsrat.ac.id

Diterima: 06 Januari 2026 | Direvisi: 26 Januari 2026 | Disetujui: 29 Januari 2026 | Online: 10 Februari 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Kesehatan reproduksi remaja merupakan aspek penting yang berpengaruh pada kualitas hidup dan perkembangan masa depan. Rendahnya pemahaman serta kurangnya kepercayaan diri remaja dalam mengambil keputusan sehat seringkali menjadi faktor pemicu terjadinya perilaku berisiko hal ini diakibatkan karena minimnya keterjangkauan remaja untuk mencapai layanan kesehatan, Terbatasnya pengetahuan serta pengaruh budaya Tabuh orang tua dalam memberikan pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* remaja dalam mengelola kesehatan reproduksi melalui pelatihan berbasis edukasi interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, dan simulasi *role play*. Program ini diikuti oleh remaja usia 15–19 tahun sejumlah 50 orang dan menggunakan desain pre–post test untuk menilai perubahan pengetahuan dan keyakinan diri. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan (86%) pada pengetahuan dan keyakinan diri (82%). Peserta juga memperlihatkan partisipasi aktif selama kegiatan, yang mengindikasikan peningkatan kemampuan dalam komunikasi asertif dan pengelolaan tekanan sebaya. Pelatihan ini terbukti efektif dalam memperkuat *self-efficacy* remaja sehingga berpotensi menjadi strategi preventif dalam mencegah perilaku berisiko terkait kesehatan reproduksi. Program ini direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan melalui kerja sama sekolah, keluarga, dan komunitas guna memastikan perubahan perilaku yang lebih konsisten dan jangka panjang.

Kata kunci: kesehatan reproduksi; remaja; *self-efficacy*.

Abstract

Adolescent reproductive health is a critical determinant of quality of life and future development. Limited understanding and low self-confidence in making healthy decisions often predispose adolescents to engage in risk-taking behaviors. These challenges are exacerbated by inadequate access to youth-friendly health services, insufficient knowledge, and persistent cultural taboos that hinder parents from providing comprehensive reproductive health education. This Community Service Program (Pengabdian kepada Masyarakat/PKM) aimed to enhance adolescents' self-efficacy in managing reproductive health through an educational intervention incorporating interactive learning, group discussions, case studies, and role-play simulations. The program involved 50 adolescents aged 15–19 years and employed a pre–post test design to assess changes in knowledge and self-efficacy. Post-test results demonstrated a substantial improvement in participants' knowledge (86%) and self-efficacy (82%). Participants also exhibited high levels of active engagement throughout the sessions, indicating enhanced assertive communication skills and improved capacity to manage peer pressure. These findings suggest that the training was effective in strengthening adolescents' self-efficacy and holds promise as a preventive strategy to reduce reproductive health-related risk behaviors. Sustained implementation through collaborative efforts among schools, families, and community stakeholders is recommended to support consistent and long-term behavioral change.

Keywords: reproductive health; adolescents; self-efficacy

PENDAHULUAN

Jumlah penduduk di Indonesia terus mengalami peningkatan seiring berjalannya waktu. Berdasarkan Badan Pusat Statistik menerangkan bahwa laju pertumbuhan penduduk meningkat sejak tahun 2010 menjadi 1.25% di tahun 2020. Lebih lanjut dijelaskan dari hasil sensus penduduk tersebut usia yang mendominasi adalah golongan usia Generasi Z yang diperkirakan lahir pada tahun 1997-2012 dengan perkiraan Usia 8-23 Tahun. Dengan kata lain perlu adanya penguatan terhadap tumbuh kembang di usia ini karena akan berdampak pada perkembangan negara atau wilayah tersebut (BPS 2021). Wilayah Sulawesi Utara juga memiliki jumlah penduduk yang sama dengan didominasi oleh usia remaja yang berkisar pada (10-19 tahun) dan secara spesifik terjadi hal yang sama di wilayah Kota Manado. Dari keseluruhan bidang atau pihak salah satunya Kesehatan memainkan peran penting untuk melakukan perawatan bagi usia ini sehingga dapat mencapai tumbuh kembang yang optimal.

Prevalensi masalah kesehatan reproduksi terus meningkat setiap tahunnya. WHO (2023) mencatat sekitar 16 juta remaja perempuan berusia 15 – 19 tahun melahirkan tiap tahun. Selain itu, data dari UNAIDS (2021) menunjukkan bahwa sekitar 1,7 juta remaja berusia 10 – 19 tahun hidup dengan HIV pada tahun 2020. Di Indonesia, angka kehamilan remaja masih tergolong tinggi, yakni 47 per 1.000 kelahiran hidup pada kelompok usia 15–19 tahun (BKKBN, 2023). Sementara pada tahun 2020 presentase kehamilan remaja di Sulawesi Utara meningkat menjadi 7,22% yang sebelumnya pada tahun 2019 di angka 6,46% (Badan Pusat Statistik, 2020). Minimnya keyakinan diri pada remaja untuk mencegah masalah seksualitas menjadi penyebab utama dari peningkatan masalah kesehatan reproduksi berisiko di kalangan remaja.

Sekolah menjadi bagian penting untuk mengatasi perilaku pada remaja (Cini et al. 2023). Sekolah sebagai target mitra yang dipilih adalah SMP dan SMA di Kota Manado. Kedua mitra ini dipilih dikarenakan berada di pusat Kota Manado yang memiliki masalah yang kompleks berkaitan dengan kesehatan remaja. Permasalahan mitra yang dijumpai adalah minimnya keterjangkauan remaja untuk mencapai layanan kesehatan, Terbatasnya pengetahuan serta pengaruh budaya Tabuh orang tua dalam memberikan pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi, minimnya pengetahuan berkaitan dengan perilaku menyimpang pada usia remaja yang berkaitan dengan kesehatan remaja serta tidak tersediannya informasi Kesehatan Remaja di Sekolah. Oleh karena itu melalui program kemitraan masyarakat (PKM) ini menawarkan solusi terkait dengan Pelatihan Penguatan Self-Efficacy Remaja dalam mengelola kesehatan reproduksi untuk mencegah perilaku berisiko. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan self-efficacy remaja dalam mengelola kesehatan reproduksi melalui pelatihan berbasis edukasi interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, dan simulasi role play.

METODE

Kegiatan program kemitraan masyarakat yang dilaksanakan dengan mitra kelompok remaja yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Ranomuut di kota Manado yang dilakukan dengan berbagai metode yaitu diantaranya ceramah, permainan dan simulasi serta praktik dan melibatkan 50 Remaja berusia 15-19 Tahun. Untuk menyelesaikan permasalahan yang sudah diidentifikasi bersama tim dan mitra, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat memberikan solusi beberapa kegiatan untuk penyelesaian masalah yang dihadapi mitra. Solusi untuk masalah mitra Tim akan melaksanakan stimulasi literasi kesehatan, program tersebut tertuang dalam Tabel 1.

Tabel 1. Metode Penyelesaian Permasalahan Mitra

No	Solusi Permasalahan	Metode	Waktu	Target Luaran Kegiatan
1	Pendidikan Kesehatan (Kesehatan Reproduksi Remaja dan membuat poster	Ceramah, Demonstrasi, role play, permainan	1x Pertemuan	Peningkatan pengetahuan diukur menggunakan kuesioner pre dan post dengan target 100% Baik

Pelatihan penguatan *self-efficacy* remaja dalam mengelola kesehatan reproduksi untuk mencegah perilaku berisiko

No	Solusi Permasalahan	Metode	Waktu	Target Luaran Kegiatan
	Kesehatan reproduksi remaja) Simulasi Pengambilan keputusan yang baik			Peningkatan keterampilan remaja
2	Pemberdayaan (Latihan Komunikasi Asertif dan Manajemen stress pada remaja)	Ceramah, Role Play	1x Pertemuan	Peningkatan keyakinan diri remaja serta keterampilan yang baik dalam mengelola kesehatan reproduksi remaja

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pre-test, ditemukan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan dan keyakinan diri yang masih rendah (45% dan 57%) diukur berdasarkan kuesioner yang digunakan terlebih khusus dalam mengenali risiko kesehatan reproduksi, termasuk kurangnya pemahaman mengenai tanda pubertas sehat, cara menjaga kebersihan organ reproduksi, konsep batasan diri, serta kemampuan mengambil keputusan yang aman berdasarkan hasil analisis kuesioner yang digunakan.



Gambar 1. Proses Pelatihan yang dilakukan Oleh Tim PKM

Setelah pelatihan berlangsung, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan (86%) pada pengetahuan dan *self-efficacy* (82%). Dengan hasil analisis yang dilakukan adalah sebagian besar remaja mampu menyebutkan langkah-langkah menjaga kesehatan reproduksi, memahami risiko dari perilaku seksual berisiko, serta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam menolak ajakan yang dapat membahayakan kesehatan mereka (tabel 2).

Tabel 2. Hasil Pre dan Post Test Kegiatan

No	Variabel	Pre Intervensi		Post Intervensi	
		Baik (%)	Kurang (%)	Baik (%)	Kurang (%)
1	Pengetahuan	55%	45%	86%	14%
2	Keyakinan Diri/Self-Efficacy	43%	57%	82%	18%

Selain itu, diskusi kelompok mengungkap perubahan positif pada pola pikir peserta, ditandai dengan kemampuan mengidentifikasi faktor risiko, merumuskan strategi perlindungan diri, serta keberanian mengutarakan pendapat terkait isu kesehatan reproduksi. Observasi fasilitator juga menemukan peningkatan partisipasi aktif selama sesi simulasi, terutama pada latihan pengambilan keputusan (decision making) dan role play tentang komunikasi asertif. Peserta yang sebelumnya pasif menjadi lebih berani bertanya, mengemukakan pengalaman, serta menghubungkan materi dengan situasi yang mereka hadapi sehari-hari.

Pelatihan penguatan *self-efficacy* remaja dalam mengelola kesehatan reproduksi untuk mencegah perilaku berisiko



Gambar 2. Sesi interaktif dan observasional melatif *Self-Efficacy* Sebaya

Kegiatan pelatihan penguatan *self-efficacy* remaja dalam mengelola kesehatan reproduksi menunjukkan hasil yang positif dan memberikan gambaran bahwa intervensi edukatif yang dirancang secara partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepercayaan diri remaja dalam mencegah perilaku berisiko. Peningkatan skor pengetahuan dan keberanian peserta dalam mengemukakan pendapat selama kegiatan menjadi indikator bahwa metode pelatihan yang digunakan berjalan efektif.



Gambar 3. Foto Bersama Selesai Pelatihan

Dari hasil pre-test terlihat bahwa sebagian remaja masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai kesehatan reproduksi dan belum mampu mengidentifikasi risiko yang mungkin dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Namun, setelah mengikuti rangkaian pelatihan berupa diskusi interaktif, studi kasus, dan simulasi role play, terlihat adanya peningkatan kemampuan peserta dalam memahami konsep batasan diri, menjaga kebersihan organ reproduksi, serta menghindari situasi yang dapat memicu perilaku berisiko. Peningkatan ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya menyatakan pentingnya *self-efficacy* bagi remaja sebagai bentuk pengambilan keputusan dan negosiasi untuk tidak terlibat dengan perilaku berisiko khususnya perilaku seksual (Jones et al. 2016; Levy et al. 2016; Mahat, Scoloveno, and Scoloveno 2016; Orsal and Ergun 2021; Simak, Rekawaty, and Rahmadiyah 2022). Lebih lanjut, teori *self-efficacy* Bandura menyatakan bahwa kepercayaan diri seseorang dapat ditingkatkan melalui pengalaman langsung, pengamatan terhadap orang lain, persuasi verbal, serta kondisi emosional yang mendukung (Nippold 1995)(Efrati 2023). Seluruh komponen tersebut berhasil diakomodasi dalam pelatihan ini.

Interaksi kelompok selama pelatihan juga menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan sikap positif (Evita and Maria Magdalena 2025).

Pelatihan penguatan *self-efficacy* remaja dalam mengelola kesehatan reproduksi untuk mencegah perilaku berisiko

Peserta menjadi lebih terbuka, berani bertanya, serta mampu menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi. Role play tentang komunikasi asertif dan pengambilan keputusan turut membantu peserta mengembangkan keterampilan menghadapi tekanan sebaya, yang merupakan salah satu faktor penting dalam pencegahan perilaku seksual berisiko. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi pada perilaku seksual berisiko adalah tekanan teman sebaya (Langan and Gorzig 2024; Rahmawati, Sulisworo, and Prasetyo 2020). Oleh karena itu, dengan meningkatnya self-efficacy, remaja lebih percaya diri untuk mengatakan “tidak” pada ajakan yang merugikan, sekaligus lebih mampu mengambil keputusan yang aman dan bertanggung jawab.

Dari perspektif psikososial, pelatihan ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif peserta, tetapi juga memperkuat aspek afektif dan perilaku. Remaja menunjukkan perubahan cara pandang terhadap kesehatan reproduksi sebagai bagian penting dari kesejahteraan diri. Mereka juga mulai menyadari bahwa menjaga kesehatan reproduksi bukan hanya soal pengetahuan, tetapi juga keberanian dalam menetapkan batasan dan membuat pilihan yang benar. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menegaskan bahwa program edukasi berbasis partisipasi, terutama yang mengutamakan penguatan self-efficacy, lebih efektif dalam membentuk perilaku sehat dibandingkan pendekatan ceramah satu arah (Chipako, Singhal, and Hollingsworth 2024; Langat et al. 2024). Lebih lanjut, penguatan self-efficacy pada remaja ini diperlukan dukungan dari berbagai pihak terlebih khusus sekolah yang menjadi bagian penting dalam pemberian pendidikan kesehatan (Itriyeva 2024; Quiroz-Cárdenas and López-Gil 2025; Zhang et al. 2025). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang memberi ruang bagi pengalaman langsung, simulasi, refleksi, dan diskusi terbuka dapat menghasilkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan penguatan self-efficacy mampu menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesiapan remaja dalam mengelola kesehatan reproduksi dan mencegah perilaku berisiko. Secara kuantitatif menyatakan terdapat peningkatan pengetahuan remaja 45% menjadi 86% dan keyakinan diri remaja 57% menjadi 82%. Oleh karena itu, rekomendasi serta dukungan keberlanjutan program melalui sekolah, keluarga, dan komunitas, intervensi ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup remaja serta membentuk generasi muda yang lebih sadar, tangguh, dan bertanggung jawab terhadap kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Sam Ratulangi yang telah memberikan dukungan pendanaan terhadap Program ini melalui kontrak 1994/UN12.27/PM/2025.

DAFTAR RUJUKAN

- BPS. (2021). *Hasil Sensus Penduduk 2021*. Sensus Penduduk 2021, 6, 1–18.
- Chipako, I., Singhal, S., & Hollingsworth, B. (2024). Impact of sexual and reproductive health interventions among young people in Sub-Saharan Africa: A scoping review. *Frontiers in Global Women's Health*, 5. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2024.1344135>
- Cini, K. I., Wulan, N. R., Dumuid, D., Triputri, A. N., Abbsar, I., Li, L., Priambodo, D. A., Sameve, G. E., Camellia, A., Francis, K. L., Sawyer, S. M., Patton, G. C., Ansariadi, A., & Azzopardi, P. S. (2023). Towards responsive policy and actions to address non-communicable disease risks amongst adolescents in Indonesia: Insights from key stakeholders. *The Lancet Regional Health – Southeast Asia*, 18, 100260. <https://doi.org/10.1016/j.lansea.2023.100260>
- Efrati, Y. (2023). Risk and protective factor profiles predict addictive behavior among adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 123, 152387. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2023.152387>

Pelatihan penguatan *self-efficacy* remaja dalam mengelola kesehatan reproduksi untuk mencegah perilaku berisiko

- Evita, M., & Simatupang, M. M. (2025). Peningkatan literasi kesehatan reproduksi dan pencegahan infeksi menular seksual (IMS) pada remaja melalui program edukasi terintegrasi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*.
- Itriyeva, K. (2024). Improving health equity and outcomes for children and adolescents: The role of school-based health centers (SBHCs). *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 54(4), 101582. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2024.101582>
- Jones, D., Thomas-Purcell, K. B., Lewis-Harris, J., & Richards, C. (2016). Correlation between self-efficacy in sexual negotiation and engagement in risky sexual behaviors: Pilot study of adolescents attending a secondary school in Grenada, West Indies, 8(3), 397–405.
- Langan, A., & Mileo Gorzig, M. (2024). Predictors of teen sexual behavior. *Children and Youth Services Review*, 156, 107247. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107247>
- Langat, E. C., Mohiddin, A., Kidere, F., Omar, A., Akuno, J., Naanyu, V., & Temmerman, M. (2024). Challenges and opportunities for improving access to adolescent and youth sexual and reproductive health services and information in the coastal counties of Kenya: A qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17999-9>
- Levy, F., Leboucher, P., Rautureau, G., Komano, O., Millet, B., & Jouvent, R. (2016). Fear of falling: Efficacy of virtual reality associated with serious games in elderly people. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 877–881. <https://doi.org/10.2147/NDT.S97809>
- Mahat, G., Scoloveno, M. A., & Scoloveno, R. (2016). HIV/AIDS knowledge, self-efficacy for limiting sexual risk behavior and parental monitoring. *Journal of Pediatric Nursing*, 31(1), e63–e69. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2015.06.015>
- Nippold, M. A. (1995). School-age children and adolescents. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*, 26(4), 320–325. <https://doi.org/10.1044/0161-1461.2604.320>
- Orsal, O., & Ergun, A. (2021). The effect of peer education on decision-making, smoking-promoting factors, self-efficacy, addiction, and behavior change in the process of quitting smoking of young people. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 925–945. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S280393>
- Quiroz-Cárdenas, F., & López-Gil, J. F. (2025). The role of school-based health centers in adolescent well-being: A call for action. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1557124>
- Rahmawati, T. D., Sulisworo, D., & Prasetyo, E. (2020). Enhancing students' motivation and problem solving skills in mathematics using guided discovery learning. *Universal Journal of Educational Research*, 8(12), 6783–6789. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.081244>
- Simak, V. F., Rekawaty, E., & Rahmadiyah, D. C. (2022). The effectiveness of “PEKA BERAKSI” programs in improving self-efficacy to prevent the risky sexual behavior in adolescents. *International Journal of Public Health Science*, 11(1), 54–60. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i1.20960>
- Zhang, X., Tennyson, S., Kjolhede, C. L., & Brunner, W. M. (2025). School-based health centers and the utilization of primary care in rural communities. *American Journal of Preventive Medicine*, 69(4). <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2025.107962>