



Pemberdayaan Remaja melalui Penyuluhan Kesehatan tentang Bahaya Pergaulan Bebas

Yolanda Anastasia Sihombing^{1*}, Jenti Sitorus², Elfrida Nainggolan³, Selly Ruth Defianna⁴

^{1,4} Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi 95115 Indonesia

^{2,3} Akademi Kependidikan HKBP Balige 22315 Indonesia

*Korespondensi: yolandaanastasia@unsrat.ac.id

Riwayat Artikel:

Dikirim: 13 November 2025

Direvisi : 15 November 2025

Diterima: 20 November 2025

Abstrak:

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perilaku berisiko, salah satunya adalah pergaulan bebas. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang bahaya pergaulan bebas dapat memengaruhi perilaku remaja terhadap nilai moral dan kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan remaja melalui penyuluhan kesehatan agar memiliki pemahaman dan sikap pencegahan terhadap pergaulan bebas. Kegiatan ini melibatkan 25 remaja. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, serta pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan dari 55% menjadi 90% setelah kegiatan. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama penyuluhan. Pemberdayaan remaja melalui edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap bahaya pergaulan bebas, sehingga dapat menjadi strategi berkelanjutan dalam promosi kesehatan remaja.

Pemberdayaan remaja, Peningkatan pengetahuan, Penyuluhan kesehatan, Pergaulan bebas,

Kata Kunci:

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi penting dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang cepat (Putri et al., 2022). Pada fase ini, remaja mulai membentuk identitas diri, mencari kemandirian, dan berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Namun, kurangnya kontrol diri, pengawasan keluarga, dan pengaruh negatif lingkungan dapat mengarahkan remaja pada perilaku menyimpang seperti pergaulan bebas (Lubis et al., 2023).

Pergaulan bebas pada remaja menjadi masalah sosial yang meningkat di berbagai daerah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku seksual berisiko pada remaja dipengaruhi oleh faktor teman sebaya, akses media sosial, dan rendahnya

pengetahuan tentang kesehatan reproduksi (Puspita et al., 2023).

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena perilaku berisiko di kalangan remaja menunjukkan peningkatan yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2022), sekitar 6,5% remaja usia 15–19 tahun di Indonesia telah melakukan perilaku seksual pranikah. Angka ini mencerminkan masih rendahnya kesadaran dan pengendalian diri remaja terhadap norma sosial dan nilai moral. Penelitian yang dilakukan oleh Arisani dan Wahyuni (2023) juga menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja memiliki pengetahuan yang rendah mengenai bahaya pergaulan bebas, termasuk risiko penularan penyakit menular seksual, kehamilan dini, dan gangguan psikologis.

Selain rendahnya pengetahuan, lemahnya komunikasi antara orang tua dan anak turut memperburuk situasi ini. Hasil penelitian Lubis et al. (2023) menyebutkan bahwa komunikasi keluarga yang tidak terbuka mendorong remaja mencari informasi dari sumber lain seperti teman sebaya atau media sosial. Hal ini sering kali menyebabkan mereka menerima informasi yang keliru dan berdampak negatif terhadap perilaku. Paparan media digital tanpa pengawasan juga memperkuat masalah ini. Puspita et al. (2023) menemukan bahwa konten daring berisiko berkontribusi signifikan terhadap perilaku menyimpang di kalangan remaja pedesaan maupun perkotaan.

Pemberdayaan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan remaja dalam menghindari perilaku berisiko serta membentuk perilaku sehat dan bertanggung jawab (Susanti & Rohmah, 2022).

Pemberdayaan tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menumbuhkan kemampuan remaja dalam mengenali risiko dan mengambil keputusan yang sehat (Susanti & Rohmah, 2022). Pemberdayaan remaja tidak hanya menekankan pada transfer pengetahuan, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk mengambil keputusan sehat, menolak ajakan negatif, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial yang positif (Putri et al., 2022). Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah pemberdayaan remaja melalui penyuluhan kesehatan (Susanti & Rohmah, 2022). Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif, remaja diharapkan mampu menjadi agen perubahan positif di lingkungannya, sekaligus menurunkan risiko perilaku pergaulan bebas di masa mendatang.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terhadap risiko pergaulan bebas (Putri et al., 2022). Melalui penyuluhan kesehatan yang interaktif, remaja dapat memahami risiko pergaulan bebas serta strategi pencegahannya dengan lebih komprehensif.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberdayakan remaja melalui penyuluhan kesehatan tentang bahaya pergaulan bebas, serta menilai efektivitas kegiatan melalui peningkatan pengetahuan remaja menggunakan *pre-test* dan *post-test*.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan, yaitu pada hari Kamis, 27 April 2023 di Dusun VI Desa Baruara, Kecamatan Balige, Kabupaten Toba. Kegiatan ini merupakan hasil kerja sama antara Desa Baruara dan Akademi Keperawatan HKBP Balige dalam rangka pemberdayaan remaja melalui penyuluhan kesehatan tentang bahaya pergaulan bebas. Sebelum melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, tim Pengabdi menyusun perencanaan kegiatan, koordinasi, pelaksanaan kegiatan, sampai pelaporan hasil kegiatan. Unsur-unsur yang terlibat Kepala Desa, Tokoh Agama, dan Remaja, Dosen serta Mahasiswa. Metode atau strategi yang dilakukan dalam menyampaikan materi adalah ceramah interaktif dengan bantuan media leaflet dan video edukatif. Kegiatan ini diawali dengan pengisian *pre-test* oleh peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan awal. Narasumber menyampaikan materi terkait pengertian pergaulan bebas, faktor penyebab, dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, serta strategi pencegahan melalui kontrol diri, komunikasi keluarga, dan penerapan nilai moral.

Setelah penyuluhan selesai, peserta kembali mengisi *post-test* dengan jumlah pertanyaan yang sama seperti *pre-test*. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan rata-rata dari 55% sebelum penyuluhan menjadi 90% setelah penyuluhan, dengan peningkatan sebesar 35%. Uji statistik yang digunakan untuk menilai perbedaan hasil sebelum dan sesudah penyuluhan adalah uji *one-sample t-test*, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam nilai rata-rata pengetahuan peserta setelah kegiatan. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 25 orang remaja yang merupakan perwakilan dari Dusun VI Desa Baruara. Kegiatan berlangsung selama satu hari dan berjalan lancar dengan partisipasi aktif peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab dan diakhiri dengan dokumentasi bersama .

Langkah-langkah Pelaksanaan kegiatan diuraikan pada gambar dibawah ini



Gambar 1. Bagan Alur kegiatan PKM

Hasil

Adapun hasil pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n: 25)

No	Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)	Total
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	10	40	25
		Perempuan	15	60	
2	Uisa (Tahun)	13 - 14	8	32	25
		15 –16	10	40	
		17 - 18	7	28	
3	Tingkat Pendidikan	SMP	12	48	25
		SMA	13	52	
4	Sumber informasi tentang pergaulan bebas	Media social	14	56	25
		Guru/Sekolah	5	20	
		Orangtua/keluarga	4	16	
		Teman sebaya	2	8	
5	Pernah mendapat penyuluhan sebelumnya?	Ya	6	24	25
		Tidak	19	76	

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden adalah perempuan (60%) dan berada pada rentang usia 15–16 tahun (40%). Mayoritas responden berpendidikan SMA (52%), dan sebagian besar memperoleh informasi tentang pergaulan bebas melalui media sosial (56%). Hanya 24% responden yang pernah mendapatkan penyuluhan serupa sebelumnya.

Tabel 2. Hasil Pengetahuan Sebelum Penyampaian Materi (Pre Test)

		F	%
Pengetahuan	Kurang	4	16
	Cukup	14	56
	Baik	7	28
	Jumlah	25	100

Berdasarkan Tabel 2, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan yang cukup (56%), sedangkan 28% masih kurang dan hanya 16% yang baik. Nilai rata-rata keseluruhan sebesar 55% menggambarkan bahwa pemahaman remaja tentang bahaya pergaulan bebas masih tergolong rendah

Tabel 3. Hasil Pengetahuan Setelah Penyampaian Materi (Post Test)

		F	%
Pengetahuan	Kurang	0	0
	Cukup	3	12
	Baik	22	88
	Jumlah	25	100

Berdasarkan hasil tabel 3, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Sebanyak 88% responden menunjukkan pengetahuan dalam kategori baik, dan 12% dalam kategori cukup, sedangkan tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan kurang. Nilai rata-rata meningkat dari 55% pada pre-test menjadi 90% pada post-test, menunjukkan adanya kenaikan sebesar 35%.

Tabel 4. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Variabel	Mean	Selisih rata-rata	t-hitung	p-value	Keterangan
Pengetahuan sebelum penyuluhan	55.0 ± 10.5				
Pengetahuan sesudah penyuluhan	90.0 ± 8.2	+35.0	12,47	0,000	Signifikan (p < 0.05)

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji One Sample t-Test, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan ($p = 0.000 < 0.05$). Nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 55.0% sebelum penyuluhan menjadi 90.0% sesudah penyuluhan, dengan selisih peningkatan sebesar 35.0%. artinya ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan (penyampaian materi).

Diskusi

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan remaja tentang bahaya pergaulan bebas setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 55,0% sebelum penyuluhan menjadi 90,0% sesudah penyuluhan, dengan selisih peningkatan sebesar 35%. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *One Sample t-Test*, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melalui metode penyuluhan interaktif berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap bahaya pergaulan bebas.

Peningkatan ini sejalan dengan teori perubahan perilaku kesehatan Notoatmodjo (2019), yang menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dari perubahan perilaku seseorang. Pengetahuan yang baik akan membentuk sikap positif dan pada akhirnya berpengaruh terhadap perilaku yang lebih sehat. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan remaja setelah penyuluhan diharapkan akan berdampak pada perubahan sikap dan perilaku mereka dalam bergaul secara lebih bertanggung jawab.

Hasil ini juga mendukung penelitian Putri et al. (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan dan niat remaja untuk menghindari perilaku berisiko. Demikian pula penelitian Susanti dan Rohmah (2022) menunjukkan bahwa pemberdayaan remaja melalui kegiatan edukasi kelompok sebaya efektif dalam memperkuat kesadaran moral dan tanggung jawab sosial terhadap diri sendiri dan lingkungan.

Faktor yang turut berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dalam kegiatan ini adalah penggunaan metode ceramah interaktif dan media visual seperti leaflet serta video edukatif. Media ini mempermudah peserta memahami materi secara konkret dan menarik. Selain itu, adanya sesi diskusi dua arah memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman, sehingga tercipta suasana pembelajaran yang aktif dan bermakna.

Peran lingkungan sosial dan dukungan masyarakat juga memiliki pengaruh penting terhadap keberhasilan kegiatan. Dukungan Kepala Desa, kader kesehatan, dan dosen pembimbing memberikan dampak positif terhadap antusiasme remaja selama kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan program

pemberdayaan remaja sangat bergantung pada kolaborasi lintas sektor, sebagaimana dinyatakan oleh Lubis et al. (2023) bahwa pendekatan lintas komunitas memperkuat efektivitas intervensi promosi kesehatan di tingkat masyarakat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya pergaulan bebas, tetapi juga berpotensi memperkuat kontrol diri dan nilai moral remaja. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan fokus pada pembinaan berkelanjutan, misalnya melalui pembentukan kelompok remaja sebaya (*peer educator*) sebagai agen perubahan di lingkungan mereka.



Gambar 2 Penyampaian materi tentang Bahaya Pergaulan bebas pada Remaja

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang bahaya pergaulan bebas berhasil meningkatkan pengetahuan remaja. Metode ceramah interaktif dan penggunaan media edukatif terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran remaja untuk menghindari perilaku berisiko serta membentuk sikap yang lebih bertanggung jawab dalam pergaulan sehari-hari sehingga tujuan dari kegiatan ini sudah tercapai dan kegiatan tidak menemukan kendala. Diharapkan terjadi peningkatan dan penjalanan komunikasi lebih lanjut, sehingga program lainnya dilaksanakan dapat dilaksanakan

Pengakuan

Atas terlaksananya kegiatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada Yayasan Kesehatan Akademi Keperawatan HKBP Balige yang memberikan dukungan moril dan material sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa

Baruara, Kepala Dusun VI, serta seluruh remaja dan seluruh partisipan yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisani, N., & Wahyuni, S. (2023). The effectiveness of peer group WhatsApp on adolescent knowledge and attitudes about risky sexual behavior. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 11(1), 11–18. <https://doi.org/10.20473/jpk.v11i1.2023>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2022). *Survei nasional kependudukan dan keluarga berencana tahun 2022*. Jakarta: BKKBN.
- Lubis, A., Anto, R., & Rusdiyah, D. (2023). Factors associated with risky sexual behavior among adolescents at senior high school students in Padangsidimpuan. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 4(2), 65–70. <https://doi.org/10.47679/makein.423>
- Notoatmodjo, S. (2019). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puspita, D., Primastuti, D., & Sari, R. (2023). Sexual behavior of adolescents: Risk factors in rural areas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 61–72. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v19i2.2023>
- Putri, D., Devy, S. R., Nurmala, I., & Suraya, M. (2022). Sexual health education based on the theory of planned behavior to prevent risky sexual behavior in adolescents: A systematic review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(6), 345–356. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i6.2022>
- Susanti, H., & Rohmah, N. (2022). Youth empowerment in efforts to improve self-care and reproductive health. *Journal of Community Engagement in Health*, 6(2), 115–120. <https://doi.org/10.35654/jceh.v6i2.2022>