

Efektivitas Media Video Dalam Peningkatan Self-Efficacy Kesehatan Seksual Dan Reproduksi Remaja Di Gorontalo

Ika Wulansari¹, Sitti Fatimah Meylandri Arsad²,
Cindy Puspita Sari Haji Jafar³, Nur Fitriah Jumatrin^{*4}

^{1,2,3,4} Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Ilmu Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo,
Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

* Penulis Korespondensi. Email: fitriah.nur78@ung.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan seksual dan reproduksi remaja merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian, khususnya di tingkat sekolah menengah. Remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai masalah, termasuk pernikahan dini, kehamilan tidak diinginkan, dan perilaku berisiko. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 1 Dungaliyo Gorontalo dengan tujuan meningkatkan pengetahuan serta self-efficacy remaja dalam menjaga kesehatan seksual dan reproduksi melalui media video edukasi. Metode kegiatan meliputi persiapan, pre-test, penyuluhan berbasis video edukasi, diskusi interaktif, post-test, serta evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan siswa mengenai pubertas, kesehatan reproduksi, dan risiko perilaku seksual berisiko. Selain itu, aspek self-efficacy remaja juga meningkat, ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri dalam mengambil keputusan sehat serta menolak perilaku yang berisiko. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah penggunaan video edukasi efektif sebagai strategi pembelajaran inovatif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja menjaga kesehatan seksual dan reproduksi. Implementasi berkelanjutan di sekolah diharapkan mampu memperkuat dampak positif dan mendukung program kesehatan remaja secara komprehensif.

Kata Kunci: Kesehatan_Seksual_Reproduksi_Remaja; Self_Efficacy; Video_Edukasi.

Diterima:
15-09-2025

Disetujui:
07-10-2025

Online:
07-10-2025

ABSTRACT

Adolescent sexual and reproductive health is a crucial issue that requires attention, particularly at the secondary school level. Adolescents are at a developmental stage vulnerable to various issues, including early marriage, unwanted pregnancy, and risky behavior. This community service activity was conducted at SMAN 1 Dungaliyo Gorontalo with the aim of improving adolescents' knowledge and self-efficacy in maintaining sexual and reproductive health through educational videos. The activity method included preparation, pre-test, educational video-based counseling, interactive discussion, post-test, and evaluation. The results of the activity showed a significant increase in students' knowledge about puberty, reproductive health, and the risks of risky sexual behavior. Furthermore, adolescents' self-efficacy also increased, indicated by increased confidence in making healthy decisions and rejecting risky behavior. The conclusion of this activity is that the use of educational videos is effective as an innovative learning strategy in improving adolescents' understanding and skills in maintaining sexual and reproductive health. Sustainable implementation in schools is expected to strengthen the positive impact and support comprehensive adolescent health programs.

Copyright © 2025 Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society

Keywords: Adolescent_Sexual_and Reproductive_Health; Self_Efficacy; Educational_Videos

<i>Received:</i> 2025-09-15	<i>Accepted:</i> 2025-10-07	<i>Online:</i> 2025-10-07
--------------------------------	--------------------------------	------------------------------

1. Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok orang yang berusia 10 sampai sebelum berusia 18 tahun. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting untuk menjadi perhatian karena pada masa ini merupakan masa perkembangan dan perubahan dari segi fisik, psikologis, dan sosial yang pesat. Upaya kesehatan remaja meliputi berbagai perkembangan positif dari berbagai aspek, antara lain pencegahan kecelakaan, pencegahan kekerasan, kesehatan reproduksi, pencegahan dan pengendalian penyakit menular dan pencegahan penyakit tidak menular, gizi dan aktivitas fisik, kesehatan jiwa dan kesehatan remaja pada situasi krisis (1,2).

Masa remaja adalah masa transisi anak perempuan atau laki-laki menuju pubertas, sebuah proses dimana tubuh anak perempuan atau laki-laki menunjukkan perubahan fisik saat mereka dewasa yang mampu bereproduksi secara seksual. Beberapa masalah kesehatan seksual dan reproduksi yang biasa terjadi pada remaja antara lain; Pubertas tertunda, hipoginadisme pria, pubertas dini, amenore, perdarahan uterus normal, siklus menstruasi tidak teratur, PCOS, Nyeri haid, Keputihan yang tidak normal, dan pertumbuhan abnormal(3,4).

Masalah kesehatan seksual dan kesehatan reproduksi saat ini selalu meningkat kejadiannya. Hal ini terbukti dari banyaknya masalah kesehatan reproduksi seperti kehamilan tidak diinginkan (KTD), aborsi, perkawinan dan pernikahan dini, IMS atau PMS dan HIV/AIDS. Mengapa remaja rentan mengalami masalah seksual dan kesehatan reproduksi karena terjadi perkembangan yang pesat pada otaknya. Lobus frontal dan bagian limbik yang menyebabkan remaja cenderung untuk mencoba sesuatu yang baru, mudah merasa senang, menyukai sesuatu, tetapi juga mudah merasa kecewa, sedih dan emosi lainnya. Selain itu dengan perkembangan pada kedua area tersebut menyebabkan remaja cenderung emosional, menyukai tantangan dan rentan melakukan hal-hal yang beresiko karena belum mampu memikirkan konsekuensi dari perilaku tersebut (5).

Masalah kesehatan seksual dan reproduksi yang terjadi pada remaja dipengaruhi oleh Beberapa faktor. Adapaun faktor-faktor tersebut antara lain; (1) Faktor sosial ekonomi dan demografi yang berhubungan dengan kemiskinan, tingkat pendidikan yang rendah dan ketidaktahuan mengenai perkembangan seksual dan proses reproduksi, serta lokasi tempat tinggal yang terpencil. (2) Faktor budaya dan lingkungan, antara lain adalah praktik tradisional yang berdampak buruk terhadap kesehatan reproduksi, keyakinan banyak anak banyak rejeki, informasi yang membingungkan anak dan remaja mengenai fungsi dan proses reproduksi. (3) Faktor Psikologis, keretakan orang tua akan memberikan dampak pada kehidupan remaja, depresi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormonal. (4) faktor biologis, antara lain cacat sejak lahir, cacat pada saluran reproduksi dan sebagainya. (5) pengaruh informasi global (paparan media audio-visual) yang semakin udah diakses justru memancing anak dan remaja mengadaptasi kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti merokok, minum minuman beralkohol dan lain sebagainya(6,7)

Dalam menjaga kesehatan reproduksi dan seksual remaja dipengaruhi juga oleh *self-efficacy* mereka. *Self-efficacy* adalah aspek penting tentang sosial kognitive teori merujuk pada kepercayaan seseorang tentang kemampuannya untuk mengontrol kehidupannya sendiri dan peristiwa-peristiwa yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka. Kepercayaan ini mempengaruhi motivasi seseorang dan merupakan faktor terpenting yang berhubungan dengan perilaku. *Self-efficacy* tidak

hanya tentang kemampuan objektif individu, dari pada memperlihatkan persepsi individu keinarja kemampuannya. Dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memilih, menciptakan dan mengubah keadaan lingkungan mereka secara lebih efektif (8).

Salah satu faktor yang bisa meningkatkan *self-efficacy* kesehatan seksual dan reproduksi pada remaja adalah dengan menggunakan media edukasi video edukasi. Penelitian yang dilakukan di Serbia dengan memberikan program edukasi kesehatan reproduksi pada siswa sekolah menengah atas yang hasilnya menunjukkan adanya perubahan *self- efficacy* pada responden yang telah diberikan edukasi. Penelitian lain menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan dengan edukasi kesehatan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja, dan kemampuan untuk melindungi dirinya pencegahan perilaku seksual transmited disease(9,10).

Pemberian edukasi menggunakan video diharapkan bisa meningkatkan *self-efficacy* pada remaja sehingga mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi tentang kesehatan seksual dan reproduksi pada remaja dan terhindar dari masalah kesehatan seksual dan reproduksi yang bisa memberikan pengaruh yang buruk untuk masa depan mereka kedepannya.



Gambar 1. Narasumber memberikan materi Self-Efficacy



Gambar 2. Resonden menyimak edukasi yang diberikan melalui video



Gambar 3. Dokumentasi bersama responden dan Tim Pengabdian

2. Metode Pelaksanaan

A. Tahap Persiapan :

1. Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah SMAN 1 Dungaliyo untuk memperoleh izin dan dukungan pelaksanaan kegiatan.
2. Menyusun jadwal kegiatan, menyiapkan instrumen pre-test dan post-test, serta menyiapkan materi edukasi kesehatan seksual dan reproduksi.
3. Membuat dan mengadaptasi media video edukasi yang sesuai dengan usia

remaja dan konteks budaya lokal Gorontalo.

B. Tahap Pelaksanaan :

1. Kegiatan pengabdian dilakukan kepada siswa/siswi kelas 3 berjumlah 35 orang.
2. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 1 September 2025 di ruangan kelas.
3. Awal kegiatan pengabdian dilakukan Pre-test: Mengukur pengetahuan awal dan *self-efficacy* siswa terkait kesehatan seksual dan reproduksi.
4. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan memaparkan materi secara singkat oleh narasumber yang dilanjutkan dengan menayangkan video edukasi yang berisi informasi mengenai pubertas, kesehatan reproduksi, risiko perilaku berisiko, serta pentingnya *self-efficacy* dalam menjaga kesehatan diri.
5. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan diskusi interaktif. Beberapa siswa/siswi mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait materi yang telah disampaikan
6. Post-test: Mengukur peningkatan pengetahuan dan *self-efficacy* setelah kegiatan.

C. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

1. Melakukan analisis hasil pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas media video edukasi.
2. Memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah untuk menggunakan video edukasi sebagai bahan pembelajaran tambahan dalam bimbingan konseling.
3. Menyusun laporan pengabdian dan publikasi hasil kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan melalui penggunaan media video edukasi menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus *self-efficacy* remaja. Sebelum intervensi diberikan, hasil *pre-test* memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pubertas, kesehatan reproduksi, serta risiko perilaku seksual berisiko. Hal ini sejalan dengan temuan Widiyastuti & Nurcahyani, (2022) yang menyebutkan bahwa pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi seringkali masih rendah karena keterbatasan sumber informasi yang tepat dan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik usia (11).

Setelah intervensi berupa penyuluhan dengan media video edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada nilai *post-test* siswa, baik dalam aspek pengetahuan maupun keyakinan diri untuk menjaga kesehatan reproduksi. Video yang ditampilkan mampu memberikan gambaran konkret mengenai perubahan tubuh saat pubertas, risiko kesehatan reproduksi, serta strategi pencegahan perilaku berisiko. Keunggulan media video terletak pada penyajian informasi yang lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami, sehingga dapat memperkuat pemahaman sekaligus motivasi siswa untuk mengaplikasikan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut didukung hasil penelitian Mustar et al., (2023) yang menunjukkan efektivitas media video dalam meningkatkan sikap positif remaja terhadap pencegahan infeksi menular seksual (12).

Selain peningkatan pengetahuan, aspek *self-efficacy* juga menunjukkan perkembangan. Sebelum kegiatan, sebagian besar siswa merasa kurang percaya diri dalam mengambil keputusan terkait perilaku sehat, seperti menolak ajakan teman untuk mencoba perilaku berisiko atau mencari informasi kesehatan dari sumber

yang valid. Namun, setelah intervensi, siswa melaporkan adanya peningkatan keyakinan diri untuk mengendalikan perilaku, berkomunikasi secara sehat, dan menjaga kesehatan seksual dan reproduksi mereka. Hal ini sesuai dengan temuan Downs; et al., (2018) dalam uji coba terkontrol acak pada remaja perempuan, yang menyatakan bahwa intervensi video edukasi efektif dalam meningkatkan persepsi *self-efficacy* terhadap penggunaan kondom sebagai bentuk perlindungan diri. Video edukasi juga terbukti mampu menumbuhkan kesadaran kolektif di antara siswa bahwa menjaga kesehatan seksual dan reproduksi bukan hanya tanggung jawab pribadi, tetapi juga bagian dari upaya menjaga kualitas hidup di masa depan. Hasil diskusi interaktif setelah penayangan video memperlihatkan adanya perubahan sikap, di mana siswa mulai lebih terbuka dalam membicarakan isu kesehatan reproduksi yang sebelumnya dianggap tabu(13). Kondisi ini sejalan dengan penelitian Jenner et al., (2023), yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis video dapat memicu perubahan perilaku positif dengan meningkatkan kenyamanan remaja dalam membicarakan isu seksual secara sehat dan bertanggung jawab(14).

Dari sisi efektivitas metode, penggunaan media video lebih unggul dibandingkan metode ceramah konvensional. Video dapat menstimulasi lebih banyak indera, sehingga informasi lebih mudah diingat. Selain itu, konten yang dikemas dengan gaya naratif dan visualisasi menarik dapat meningkatkan motivasi belajar remaja. Menurut Borji-Navan et al., (2024), intervensi digital dalam bidang kesehatan reproduksi terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik, memperbaiki pemahaman, dan memperkuat *self-efficacy* dalam pengambilan keputusan yang berhubungan dengan kesehatan seksual. Manfaat lain yang teridentifikasi adalah adanya peluang keberlanjutan program. Pihak sekolah menunjukkan minat untuk mengintegrasikan video edukasi dalam program bimbingan konseling dan kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara perguruan tinggi, sekolah, dan tenaga pendidik dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi peningkatan kesehatan remaja. Dengan *peer educator* yang terbentuk, diharapkan informasi yang diperoleh dapat terus disebarluaskan kepada teman sebaya, sehingga dampak program lebih berkelanjutan(15).

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan berbasis video edukasi merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan *self-efficacy* remaja terhadap kesehatan seksual dan reproduksi. Hasil ini konsisten dengan literatur terdahulu baik di tingkat internasional maupun nasional, yang menekankan pentingnya penggunaan media digital sebagai sarana edukasi kesehatan remaja. Dengan demikian, program ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa, tetapi juga bagi pihak sekolah dan perguruan tinggi sebagai bentuk kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia.

4. Kesimpulan

Pengabdian masyarakat melalui peningkatan pengetahuan berbasis media video edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan *self-efficacy* remaja terkait kesehatan seksual dan reproduksi. Remaja di SMA Negeri 1 Dungaliyo Gorontalo menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan pengambilan keputusan setelah mengikuti kegiatan. Media video edukasi yang dirancang interaktif dan sesuai konteks budaya lokal mampu menarik perhatian, memudahkan pemahaman, serta mendorong keterlibatan aktif siswa. Selain itu, program ini juga memberi manfaat bagi pihak sekolah dan perguruan tinggi dalam mendukung program edukasi berkelanjutan serta dapat menjadi

strategi inovatif dalam upaya pencegahan masalah kesehatan reproduksi remaja.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang kepada Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas negeri Gorontalo yang telah memberikan hibah kegiatan pengabdian kepada masyarakat, Jurusan Ilmu Keperawatan yang telah memfasilitasi dan memberi motivasi kepada tim, Kepala Sekolah dan seluruh keluarga besar SMA Negeri 1 Dungallo atas yang telah memfasilitasi selama kegiatan berlangsung dan apresiasi khusus untuk para siswa-siswi SMA Negeri 1 Dungallo yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat.

Referensi

1. Liang M, Simelane S, Fortuny Fillo G, Chalasani S, Weny K, Salazar Canelos P, et al. The State of Adolescent Sexual and Reproductive Health. *J Adolesc Heal* [Internet]. 2019;65(6):S3-15. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.09.015>
2. Kementerian Kesehatan. Kementerian Kesehatan. 2025. Siklus Hidup Remaja. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
3. Hartati D, Astuti AW. Health Services Strategy of Adolescent Sexual Reproductive Health in Developing Countries. *J Promkes*. 2024;12(1):102-11.
4. Tempo. Tempo. 2023. 10 Masalah Kesehatan Reproduksi yang Sering Dialami Remaja. Available from: <https://www.tempo.co/arsip/10-masalah-kesehatan-reproduksi-yang-sering-dialami-remaja--219679>
5. Kemetrerian Kesehatan. Kementerian Kesehatan. 2022. Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya PencegahanNo Title. Available from: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan
6. Morris JL, Rushwan H. Adolescent sexual and reproductive health: The global challenges. *Int J Gynecol Obstet*. 2015;131:S40-2.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Diluar Sekolah. 2021.
8. Tomašević T, Ukropina S, Jovanović VM, Kvrđić S, Čanković S, Milijašević D. Self-efficacy and unwanted sexual intercourse: "Reproductive health education programme for high-school students in Vojvodina." *Zdr Varst*. 2022;61(2):93-100.
9. Nindrea RD, Darma IY. Self-Efficacy Mediates the Relationship Between Sexual Education and Prevention of Sexually-Transmitted Diseases Awareness Among Secondary School Students in Padang City, Indonesia. *African J Infect Dis*. 2025;19(1):57-63.
10. Apriani W, Fitri Y. Science Midwifery Effectiveness of animated videos as information media on adolescent reproductive health in disaster situations. *Sci Midwifery* [Internet]. 2023;11(4):2721-9453. Available from: www.midwifery.iocspublisher.orgjournalhomepage:www.midwifery.iocspublisher.org
11. Widiyastuti D, Nurcahyani L. Pengembangan Video Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Bagi siswa Sekolah Dasar di Kota Cirebon. *J Kesehat Reproduksi*. 2022;8(3).
12. Mustar M, Hasnidar H, Abbas HH, Safitri NN. Efektifitas Video Sebagai Media Edukasi Kesehatan Terhadap Sikap Remaja Mengenai Infeksi Menular Seksual (IMS) ada Remaja. *Wind Heal J Kesehat*. 2023;6(2):179-89.
13. Downs; JS, Ashcraft; AM, Murray; PJ, Berlan; ED, Bruin; WB de, Eichner; J, et al. Video Intervention to Increase Perceived Self-Efficacy for Condom Use in a

- Randomized Controlled Trial of Female Adolescents. *J oncol transl res.* 2018;176(1):139-48.
14. Jenner E, Walsh S, Henley C, Demby H, Leger R, Falk G. Randomized Trial of a Sexual Health Video Intervention for Black and Hispanic Adolescent Females. *Prev Sci* [Internet]. 2023;24(2):262-71. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11121-023-01499-0>
 15. Borji-Navan S, Maleki N, Keramat A. Efficacy of Digital Health Interventions Used for Adolescent's Sexual Health: An Umbrella Review. *Heal Sci Reports.* 2024;7(12).