

EFEKTIFITAS POSKESTREN DIGITAL TERHADAP PENCEGAHAN PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA REMAJA

Bariana Widitia Astuti¹, Rustiana Setyowati², dan Sarni Anggoro³

¹Stikes Surya Global Yogyakarta

²Stikes Surya Global Yogyakarta

³Stikes Surya Global Yogyakarta

E-Mail : rian_astuti@stikessuryaglobal.ac.id

ABSTRAK

Teknologi menjadi salah satu faktor yang turut memengaruhi perilaku seksual pranikah remaja. Teknologi memudahkan remaja dalam memperoleh informasi mengenai seksualitas melalui berbagai sumber. Perkembangan teknologi yang pesat dalam beberapa tahun terakhir telah mendorong munculnya berbagai inovasi media promosi kesehatan pada kesehatan reproduksi remaja berbasis aplikasi. Media ini memberikan peluang bagi siswa untuk belajar secara mandiri dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai kesehatan reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas poskestren digital terhadap pencegahan perilaku seks pranikah pada remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen kuantitatif dengan rancangan one group pre and post test design. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei - Juni 2025 di MAN 4 Bantul. Subyek penelitian adalah siswa kelas 1 dan 2 yang berdomisili dan pondok pesantren sebanyak 142 orang. Penelitian ini menerapkan teknik purposive sampling dalam pemilihan responden. Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, yang memperlihatkan bahwa data memiliki distribusi normal. Selanjutnya, pengujian statistik dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan perilaku yang signifikan pada siswa setelah intervensi melalui poskestren digital selama empat minggu. Terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sebelum dan sesudah pemberian intervensi pendidikan kesehatan menggunakan poskestren digital. Hal ini membuktikan bahwa poskestren digital secara signifikan efektif mencegah perilaku seks pranikah remaja.

Kata Kunci: Digital, Efektifitas, Poskestren, Pranikah, Seks.

THE EFFECTIVENESS OF DIGITAL POSKESTREN IN PREVENTING PREMATURE SEXUAL BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS

Technology is one of the factors influencing adolescent premarital sexual behavior. Technology makes it easier for adolescents to obtain information about sexuality through various sources. Rapid technological developments in recent years have encouraged the emergence of various innovative health promotion media for adolescent reproductive health based on applications. This media provides opportunities for students to learn independently to improve their understanding of reproductive health. This study aims to determine the effectiveness of digital health posts (poskestren) in preventing premarital sexual behavior in adolescents. The research design used a quantitative quasi-experimental design with a one-group pre- and post-test design. This study was conducted from May to June 2025 at MAN 4 Bantul. The

subjects were 142 first- and second-grade students residing in Islamic boarding schools. This study used a purposive sampling technique in selecting respondents. Data analysis began with a normality test using the Kolmogorov-Smirnov test, which showed that the data had a normal distribution. Next, statistical testing was carried out using a paired t-test. The study results showed significant behavioral differences in students following a four-week intervention using digital health education posts (Poskestren). There was a significant difference between levels of reproductive health knowledge before and after the health education intervention using digital health education posts. This demonstrates that digital health education posts are significantly effective in preventing premarital sexual behavior in adolescents.

Keywords: Digital, Effectiveness, Poskestren, Premarital, Sex

A. PENDAHULUAN

Remaja sebagai generasi penerus memiliki peran penting karena mereka memegang tanggung jawab terhadap keberlangsungan bangsa. Di Indonesia, jumlah remaja mencapai sekitar 37% dari total populasi, yaitu 137,6 juta jiwa (Nasrullah, 2022). Masa remaja merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju kedewasaan, ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada tahap ini, terjadi perkembangan psikoseksual di mana remaja mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis (Ayu Wardani et al., 2024). Walaupun remaja menyadari risiko yang dapat muncul dari hubungan seksual dengan lawan jenis, tren perilaku seksual pranikah tetap menunjukkan peningkatan (Kosasih et al., 2021). Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, tercatat sebanyak 6.750 responden perempuan dan 7.713 responden laki-laki melaporkan pernah melakukan perilaku seksual pranikah (BPS, 2018). Perilaku seksual pranikah mencakup aktivitas seperti berkencan, berciuman (di bibir, pipi, dahi, atau dagu), berpelukan, berpegangan tangan, merasa ingin selalu dekat, hingga melakukan hubungan seksual. Tindakan berisiko tersebut dapat menimbulkan berbagai konsekuensi kesehatan maupun psikologis, antara lain penularan infeksi menular seksual (seperti human immunodeficiency virus [HIV]), kehamilan yang tidak direncanakan, munculnya rasa malu akibat kehamilan yang tidak diinginkan, serta risiko putus sekolah (Watofa and Notobroto, 2019).

Di Indonesia, belum terdapat mata pelajaran khusus yang secara spesifik membahas kesehatan reproduksi. Pendidikan mengenai kesehatan reproduksi remaja masih terintegrasi dalam kurikulum sekolah melalui kegiatan intrakurikuler, ekstrakurikuler, maupun layanan bimbingan konseling. Materi terkait biasanya disisipkan ke dalam beberapa mata pelajaran, seperti biologi, pendidikan jasmani, dan pendidikan agama. Hingga saat ini, pemerintah belum menetapkan kebijakan yang menjadikan kesehatan reproduksi sebagai mata pelajaran wajib, sehingga pelaksanaannya sangat bergantung pada kemampuan serta ketersediaan fasilitas di masing-masing sekolah (Kamila et al., 2021). Berdasarkan hasil Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program KKBPK Remaja tahun 2018, diketahui bahwa mayoritas remaja memperoleh informasi mengenai Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) melalui televisi, dengan persentase mencapai 88%. Angka ini sedikit lebih tinggi dibandingkan tahun 2017 yang sebesar 86%. Sumber informasi berikutnya adalah internet dengan persentase 63%, yang menunjukkan peningkatan cukup signifikan dari tahun 2017 yaitu 46%. Sementara itu, Mupen KB menjadi sumber informasi dengan persentase terendah, yakni hanya 3%, dan angka ini tidak mengalami perubahan dibandingkan tahun sebelumnya (BKKBN, 2018). Hasil survei tahun 2019 menunjukkan bahwa mayoritas remaja memperoleh informasi mengenai Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) melalui televisi dengan persentase 81%. Sumber informasi terbanyak berikutnya berasal dari internet sebesar 45%. Adapun pengetahuan remaja terkait KRR yang bersumber dari Mupen KB tercatat paling rendah, hanya 1%, disusul oleh radio dengan persentase 4% (BKKBN, 2019).

Pada era globalisasi saat ini, teknologi menjadi salah satu faktor yang turut memengaruhi perilaku seksual pranikah remaja dengan membawa dampak ganda, baik positif maupun negatif. Di satu pihak, keberadaan teknologi memudahkan remaja dalam memperoleh informasi mengenai seksualitas melalui berbagai sumber, seperti media cetak, televisi, internet, hingga media sosial (Liu et al., 2020).

Perkembangan teknologi yang pesat dalam beberapa tahun terakhir telah mendorong munculnya berbagai inovasi media promosi kesehatan, termasuk yang berfokus pada kesehatan reproduksi remaja berbasis aplikasi. Media ini memberikan peluang bagi siswa untuk belajar secara mandiri dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai kesehatan reproduksi. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk menelaah sejauh mana efektivitas penggunaan aplikasi yang telah dikembangkan dan diuji dalam sejumlah penelitian di Indonesia terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan reproduksi (Oktaria and Martha, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas poskestren digital terhadap pencegahan perilaku seks pranikah pada remaja.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan perilaku seks pra nikah remaja setelah intervensi melalui poskestren digital dengan sebelum intervensi?”

C. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen kuantitatif dengan rancangan one group pre and post test design. Penelitian ini dilaksanakan di MAN 4 Bantul. Subyek penelitian adalah siswa kelas 1 dan 2 yang berdomisili dan pondok pesantren sebanyak 142 orang. Program edukasi kesehatan reproduksi terdiri dari pre-tes, implementasi program poskestren digital, tindak lanjut pertama (14 hari kemudian), tindak lanjut kedua (30 hari kemudian) dan post test. Materi kesehatan reproduksi yang terdapat pada poskestren digital diberikan kepada responden selama 4 minggu dengan 4 kali edukasi. Penelitian ini menerapkan teknik purposive sampling dalam pemilihan responden. Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, yang memperlihatkan bahwa data memiliki distribusi normal. Selanjutnya, pengujian statistik dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan.

D. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas poskestren digital terhadap pencegahan perilaku seks pranikah pada remaja. Hasil analisis perbedaan rata-rata ditampilkan pada tabel 2. Di bawah ini.

Tabel 1 Efektivitas Poskestren Digital Terhadap Pencegahan Perilaku Seks Pra Nikah Pada Remaja

Variabel	Mean	N	SD	P-Value
Sebelum intervensi dengan poskestren digital	1.66	142	0.97	0.000
Setelah intervensi dengan poskestren digital	2.12	142	1.21	

Sumber : Data Primer

Pada tabel di atas terdapat perbedaan perilaku yang signifikan pada siswa setelah intervensi melalui poskestren digital selama empat minggu. Poskestren digital juga efektif meningkatkan tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada remaja seperti yang dipaparkan pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2 Efektivitas Poskestren Digital Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi

Variabel	Mean	N	SD	P-Value
Sebelum intervensi dengan poskestren digital	6.48	142	0.79	0.000
Setelah intervensi dengan poskestren digital	7.17	142	1.63	

Sumber : Data Primer

Hasil uji di atas menunjukkan adanya peningkatan mean yang signifikan pada variabel pengetahuan kesehatan reproduksi. Maka, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sebelum dan sesudah pemberian intervensi pendidikan kesehatan menggunakan poskestren digital.

Tabel 3 Efektivitas Poskestren Digital Terhadap Sumber Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja

Variabel	Mean	N	SD	P-Value
Sebelum intervensi dengan poskestren digital	4.16	142	4.89	0.000
Setelah intervensi dengan poskestren digital	7.38	142	6.00	

Sumber : Data Primer

Poskestren digital merupakan aplikasi yang melibatkan peran guru atau sekolah untuk memberikan pendidikan kesehatan reproduksi kepada siswa berdasarkan masalah yang sedang dialami oleh siswa. Sebelum ada nya poskestren digital, banyak siswa yang mencari informasi kesehatan reproduksi di luar lingkungan sekolah seperti sosial media. Setelah diberikan intervensi melalui poskestren digital terdapat perbedaan yang signifikan pada sumber informasi kesehatan reproduksi.

E. PEMBAHASAN

Salah satu fungsi Poskestren adalah menjadi sarana promosi kesehatan yang dapat diakses oleh santri di pondok pesantren. Penelitian ini mengkaji pencegahan perilaku seks pranikah, peningkatan pengetahuan dan pemberian sumber informasi melalui aplikasi poskestren digital. Pemanfaatan media pembelajaran berbasis aplikasi mampu meningkatkan pemahaman siswa terkait kesehatan reproduksi. Penelitian ini memperlihatkan penurunan perilaku seks pranikah secara signifikan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan reproduksi melalui poskestren digital. Sejalan dengan penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Eli Yusti pada tahun 2020 mengungkapkan adanya perubahan perilaku yang signifikan pada siswa setelah mendapatkan intervensi melalui aplikasi android. Sebelum itu, siswa diberikan simulasi penggunaan aplikasi, kemudian diarahkan untuk memanfaatkan aplikasi tersebut secara mandiri selama dua minggu (Yustin et al., 2020). Studi yang dilakukan oleh Sunsanee pada tahun 2023 menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi dalam upaya menurunkan faktor risiko seks dini memberikan hasil yang signifikan. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata faktor risiko seks dini yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol maupun sebelum penggunaan aplikasi. Sebaliknya, setelah intervensi, kelompok kontrol justru mengalami peningkatan rerata skor faktor risiko seks pranikah yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kondisi sebelum intervensi (Mekrungrongwong et al., 2025).

Pemanfaatan media berbasis android dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan reproduksi dinilai memiliki potensi besar dalam memberikan pemahaman yang lebih optimal. Melalui media yang dapat diakses langsung lewat handphone, siswa lebih mudah memperoleh informasi yang akurat tanpa rasa takut maupun malu untuk bertanya. Materi yang disajikan juga lebih mudah diingat karena didukung dengan tampilan visual berupa gambar yang menarik dan sederhana untuk dipahami. Efektivitas penggunaan media ini telah terbukti melalui berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Slamet Turah tahun 2019 memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan pengetahuan tentang seks pranikah antara kelompok intervensi menggunakan aplikasi android dan kelompok control yang tidak diberikan intervensi apapun (Turah et al., 2019). Penelitian lain oleh Torkian, dkk tahun 2020 menunjukkan bahwa setelah pemasangan aplikasi konsultasi edukasi pada kelompok intervensi skor rata-rata pengetahuan setelah intervensi secara signifikan lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi (Torkian et al., 2020). Hasil yang sama diperlihatkan pada penelitian ini dimana aplikasi poskestren digital dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

Poskestren digital merupakan aplikasi yang melibatkan peran guru dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi. Materi pendidikan kespro dapat diakses pada aplikasi poskestren digital yang rutin diberikan seminggu sekali. Pada penelitian ini, terdapat perubahan sumber informasi kesehatan reproduksi remaja yang semula dari luar sekolah seperti media sosial menjadi berubah secara signifikan menjadi di sekolah setelah diberikan intervensi melalui aplikasi poskestren digital. Penelitian yang dilakukan oleh Satriyandari dkk. (2023) melibatkan guru bimbingan konseling serta siswa sebagai konselor sebaya dengan memanfaatkan aplikasi “Si Muka Kasep”, yaitu sebuah game edukasi yang berisi materi tentang kesehatan reproduksi dan cara penanganannya (Fitriahadi et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan temuan studi lain yang mengungkapkan bahwa responden yang mendapatkan pendidikan melalui aplikasi dipengaruhi oleh proses pembelajaran, karena aplikasi mampu menyederhanakan konsep yang rumit menjadi gagasan yang lebih mudah dipahami dan diterima (Dinengsih and Hakim, 2020). Aplikasi berbasis Android terbukti lebih efektif dan disarankan dibandingkan metode ceramah, karena lebih mudah dijangkau oleh remaja serta memberikan kenyamanan dalam penggunaannya. Sebuah penelitian juga menunjukkan pemanfaatan aplikasi ponsel pintar dalam memantau status gizi siswa sekolah menengah atas. Aplikasi dibuat untuk mendukung pengelolaan serta pemantauan kesehatan remaja. Fitur-fitur yang disediakan, seperti desain antarmuka yang menarik, konten multimedia, dan aspek sosial, mendorong remaja untuk mengunduh dan menggunakannya. Di dalamnya tersedia materi seputar kesehatan remaja yang berfungsi sebagai sarana komunikasi antar remaja sekaligus memberikan informasi mengenai kesehatan seksual (Isni et al., 2019).

F. PENUTUP

Kesimpulan

1. Poskestren digital terbukti secara signifikan efektif mencegah perilaku seks pranikah remaja.

2. Poskestren digital terbukti secara signifikan efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja
3. Poskestren digital terbukti secara signifikan efektif menjadi sumber informasi kesehatan reproduksi remaja.

Saran

1. Mengoptimalkan pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja dengan melalui peran guru di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi dan menurunkan perilaku seks pranikah.
2. Memasukkan materi kesehatan reproduksi ke dalam mata pelajaran atau kurikulum tersendiri karena terbukti dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi dan menurunkan perilaku seks pranikah.

G. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih pada pihak terkait yang sudah membantu dalam penelitian ini terutama Stikes Surya Global Yogyakarta, MAN 4 Bantul. Semoga penelitian ini dapat memberikan sumbangsih terhadap pencegahan perilaku seks pra nikah pada remaja.

H. DAFTAR PUSTAKA

- AYU WARDANI, D., KHUZAIMAH AHMAD SHARONI, S. & TRIYANTO, E. 2024. Efficacy of Programs Designed to Reduce the Incidence of Premarital Sexual Behavior Among Adolescents: A Systematic Review.
- BKKBN 2018. Survei Kinerja Dan Akuntabilitas Program KKBPK (SKAP) 2018 Remaja. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).
- BKKBN 2019. Survei Kinerja Dan Akuntabilitas Program KKBPK (SKAP) 2019 REMAJA. Jakarta: Puslitbang KB dan KS Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- BPS 2018. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- DINENGSIH, S. & HAKIM, N. 2020. Pengaruh metode ceramah dan metode aplikasi berbasis android terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 6, 515-522.
- FITRIAHADI, E., SATRIYANDARI, Y. & MUFRENI, S. L. 2023. PKM "Si Muka Kasep" Aplikasi Game Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi Di PIK-R MAN 2 Yogyakarta. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7, 63-75.
- ISNI, K., PUTRA, L. D. & ANWAR, N. Analisis Kebutuhan "Sidika" Sebagai Media Promosi Kesehatan Remaja. Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati, 2019. 11.
- KAMILA, A., HANDAYANI, F. & NURHAYATI, N. 2021. Analisis penerapan kurikulum pendidikan kesehatan reproduksi berbasis program. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10, 248-257.
- KOSASIH, C. E., SOLEHATI, T., UTOMO, W., HERU, H. & SHOLIHAN, A. R. 2021. Determinants factors of high-risk sexual behavior pregnancy among adolescent in indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 69-79.

- LIU, J., CHENG, M., WEI, X. & YU, N. N. 2020. The Internet-driven sexual revolution in China. *Technological Forecasting and Social Change*, 153, 119911.
- MEKRUNGRONGWONG, S., SONGTHAP, A. & WANARATWICHIT, C. 2025. Effectiveness of a mobile application for reducing premarital sex risk factors among adolescents. *BMC Public Health*, 25, 2638.
- NASRULLAH, N. 2022. The Role of Youth in Program Achievement Sustainable Development Goals (SDGs). *Al-Irfan: Journal of Arabic Literature and Islamic Studies*, 5, 246-266.
- OKTARIA, R. & MARTHA, E. 2023. Analisis Penggunaan Media Belajar Pendidikan Kesehatan Reproduksi Berbasis Aplikasi Android dan Website: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6, 2397-2404.
- TORKIAN, S., MOSTAFAVI, F. & PIRZADEH, A. 2020. Effect of a mobile application intervention on knowledge, attitude and practice related to healthy marriage among youth in Iran. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 312.
- TURAH, S., ANGGRAEN, M. D. & SETIAWATI, N. 2019. The effect of an android application on adolescent's knowledge and attitudes toward premarital sex. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 22, S327.
- WATOFA, Y. M. & NOTOBROTO, H. B. 2019. Premarital Sexual behavior among Papua women: a qualitative research. *Journal of Educational, Health, Community Psychology*, 8, 159-176.
- YUSTIN, E., WIJANARKA, A. & ASHARI, A. 2020. Efektivitas aplikasi android kesehatan reproduksi remaja terhadap perbaikan perilaku seksual pranikah di SMK X Yogyakarta. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4, 96-103.