

BINCANG SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN SEKS BEBAS DIKALANGAN REMAJA (FREE SEKS BUKAN TIPE KU)

Nelyta Oktavianisya^{1)*}, Yulia Wardita²⁾, Laylatul Hasanah³⁾, Sugesti Aliftitah⁴⁾

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja

email: nelyta@wiraraja.ac.id, yuliawardita@wiraraja.ac.id, laylatulhasanah@wiraraja.ac.id,

sugesti@wiraraja.ac.id

Abstract

Free sex behavior is one of the serious problems faced by teenagers in Indonesia, which is caused by various factors such as lack of knowledge about reproductive health, the influence of socializing, and technological advances that facilitate access to sexual information. Based on the results of an initial survey of students at SMAN 1 Batuan, it was found that 60% of them did not fully understand the dangers, factors, impacts, and prevention of free sex. For this reason, Community Service activities were carried out through the "Health Talk Show" program with the theme Free Sex Is Not My Type as an effort to increase students' knowledge and awareness of free sex. The method of implementing the activity includes coordination, compiling educational materials, implementing health discussion with a two-way communication approach, and forming adolescent squad as extension agents. The results of the activity showed an increase in participant knowledge, from 63% in the less category to 66% in the good category after the program was implemented. These findings reinforce the importance of comprehensive sex education, family support, and ongoing guidance from various parties in shaping the character of responsible adolescents. This activity shows that an interactive educational approach based on local cultural values is effective in preventing risky sexual behavior among adolescents.

Keywords: Sex Education, Adolescents, Free Sex

1. PENDAHULUAN

Perilaku seks bebas saat ini adalah masalah yang dialami remaja di Indonesia. Terlebih, remaja sekarang begitu mudah mengiyakan ajakan lawan jenis untuk melakukan hubungan seks sebelum menikah dengan alasan karena sudah saling suka dan saling mencintai satu sama lain (Pratiwi et al., 2024).

Raamadani (2023) menyatakan bahwa pengetahuan remaja mengenai dampak seks bebas masih sangat rendah hal ini dibuktikan dengan 50% remaja mengalami penyakit HIV/AIDS dan 60% remaja mengakui telah melakukan hubungan seks secara bebas (Ramadhani et al., 2023). Di Indonesia, jumlah remaja yang berusia 10-24 tahun mencapai 65 juta orang atau 30 % dari total penduduk, dan sebanyak 15-20 % remaja usia sekolah di Indonesia sudah melakukan hubungan seksual di luar nikah (Andriani et al., 2022).

Seks bebas terjadi bukan hanya karena faktor pergaulan melainkan juga karena faktor individu, salah satunya besarnya keingintahuan remaja mengenai hal-hal yang berhubungan dengan seksualitas menyebabkan remaja selalu berusaha mencari tahu lebih banyak informasi mengenai

seksualitas. Perilaku seks bebas pada remaja mengakibatkan seks pranikah yang berisiko terhadap kehamilan yang tidak direncanakan pada perempuan dapat berlanjut pada aborsi dan pernikahan remaja. Keduanya akan berdampak pada masa depan remaja tersebut, janin yang dikandung dan keluarganya (Alfiyah et al., 2018).

Penyebab perilaku seks bebas di kalangan remaja sangat beragam. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seks bebas yaitu latar belakang keluarga, media massa, kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi, meningkatnya pergaulan bebas, penggunaan alkohol dan obat-obatan sebelum melakukan hubungan seksual, religiusitas, kemajuan teknologi yang memudahkan remaja untuk mengakses informasi, serta adanya persepsi yang salah pada remaja saat berpacaran, misalnya untuk membuktikan cinta, mereka harus sering berciuman, berpelukan bahkan melakukan hubungan seks (Fauziyah et al., 2021). Perilaku seks bebas ini dapat menyebabkan terjadinya kehamilan di luar nikah sehingga memicu terjadinya aborsi dan membahayakan nyawa pelakunya. Setiap tahun ada sekitar 2,3 juta kasus aborsi di Indonesia, dimana 20% pelakunya dilakukan oleh remaja.

Selain itu, seks bebas juga sangat berisiko terkena infeksi virus HIV sehingga menyebabkan terjadinya AIDS dan Infeksi Menular Seksual (IMS) (Putra et al., 2018).

Hasil survei awal pada 10 siswa -siswi SMA 1 Batuan 60% siswa belum mengerti tentang edukasi seks, diantaranya bahaya seks bebas, faktor-faktor seks bebas, dampak seks bebas, dan pencegahan seks bebas.

Tingginya angka perilaku seks bebas di kalangan remaja serta rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi menjadikan edukasi seks sebagai kebutuhan yang mendesak. Tanpa pemahaman yang benar, remaja berisiko mengambil keputusan yang dapat merugikan masa depan mereka, baik dari segi kesehatan, pendidikan, maupun sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif sejak dini agar remaja memiliki pengetahuan, sikap, dan perilaku yang bertanggung jawab terkait seksualitas. Tujuan kegiatan ini untuk mengedukasi sedini mungkin dampak dari seks bebas sehingga mereka tidak melakukan seks bebas dan menyesal di kemudian hari.

2. KAJIAN LITERATUR

Pubertas merupakan tahap perkembangan yang melibatkan banyak perubahan penting antara lain perubahan hormonal fisik dan komunikasi salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan terkait perkembangan psiko sosial perubahan terkait pola asuh pembentukan orientasi masa depan munculnya perilaku negatif merokok penyalahgunaan zat penggunaan internet media hingga pornografi dan pelecehan seksual (Sabrina Gayatri et al. 2020).

Secara umum, seks bebas didefinisikan sebagai aktivitas seksual yang dilakukan oleh individu yang belum terikat dalam ikatan pernikahan yang sah. Dalam berbagai literatur, perilaku seks bebas dipahami sebagai hubungan seksual yang dilakukan tanpa adanya komitmen pernikahan serta tanpa pertimbangan risiko kesehatan, sosial, dan moral. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja memaknai seks bebas sebagai hubungan seksual antara laki-laki dan perempuan yang dilakukan sebelum menikah, yang dalam istilah awam sering disebut sebagai hubungan di luar pernikahan.

Beberapa penelitian empiris mengungkapkan bahwa perilaku seks bebas di

kalangan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rasa ingin tahu yang tinggi, kontrol diri yang rendah, serta kurangnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh teman sebaya, lingkungan pergaulan, paparan media, serta kurangnya pengawasan dan komunikasi yang efektif dari keluarga. Dalam konteks hubungan berpacaran, interaksi yang tidak disertai dengan pemahaman batasan yang jelas dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku seksual berisiko pada remaja.

Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa perilaku seksual berisiko pada remaja sering berkembang secara bertahap, dimulai dari perilaku yang dianggap ringan hingga meningkat pada perilaku yang lebih berisiko. Tanpa edukasi seks yang tepat dan penguatan nilai-nilai moral serta agama, remaja cenderung sulit memahami batasan perilaku yang sehat dan bertanggung jawab. Kondisi ini memperkuat pentingnya peran pendidikan seks yang komprehensif dan sesuai usia dalam membentuk sikap dan perilaku remaja agar terhindar dari dampak negatif seks bebas.

Berdasarkan kajian empiris tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku seks bebas pada remaja merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh perkembangan pubertas, lingkungan sosial, serta kurangnya pengetahuan dan pengendalian diri. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi seks dan kesehatan reproduksi yang tepat menjadi langkah strategis dalam upaya pencegahan perilaku seksual berisiko di kalangan remaja.

3. METODE

Kegiatan PKM ini berbentuk Bincang sehat sebagai upaya pencegahan seks bebas di kalangan remaja di SMAN 1 Batuan.

a. Ruang Lingkup

Ruang lingkup kegiatan PKM ini dibatasi pada upaya promosi dan pencegahan perilaku seks bebas di kalangan remaja melalui kegiatan *Bincang Sehat*. Kegiatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan sikap remaja terkait seks bebas, meliputi pengertian, faktor penyebab, dampak negatif, serta upaya pencegahannya. Kegiatan dilaksanakan selama 4 bulan dengan 2 kali kunjungan, mencakup tahap persiapan, pelaksanaan edukasi, dan pembentukan kader remaja di lingkungan sekolah.

b. Objek Pengabdian

Objek dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa-siswi SMAN 1 Batuan yang berjumlah 27 orang. Sasaran dipilih karena remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perilaku berisiko, termasuk seks bebas, serta membutuhkan edukasi kesehatan reproduksi yang tepat dan sesuai dengan tahap perkembangannya.

c. Bahan dan Alat Utama

Bahan dan alat utama yang digunakan dalam kegiatan PKM ini meliputi:

1) Bahan Edukasi

- a) Materi presentasi (PowerPoint) tentang seks bebas dan pencegahannya
- b) Video edukasi kesehatan remaja
- c) Poster edukasi tentang bahaya seks bebas dan perilaku sehat remaja

2) Alat Pendukung

- a) Laptop dan LCD proyektor
- b) Speaker
- c) Lembar pre-test dan post-test
- d) Alat tulis dan kertas
- e) Kamera atau ponsel untuk dokumentasi kegiatan

d. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan PKM ini meliputi:

- 1) Observasi, dilakukan untuk melihat kondisi awal pengetahuan dan sikap siswa terkait seks bebas serta keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung.
- 2) Wawancara dan diskusi, dilakukan secara informal saat sesi tanya jawab untuk menggali pemahaman dan respon peserta terhadap materi yang diberikan.
- 3) Pre-test dan post-test, digunakan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan Bincang Sehat.
- 4) Dokumentasi, berupa foto kegiatan, daftar hadir, dan catatan pelaksanaan sebagai bukti kegiatan pengabdian masyarakat.

e. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan PKM dilaksanakan menjadi beberapa tahapan yaitu:

- 1. Awal Pelaksanaan (Persiapan) meliputi :
 - (a). Survei pendahuluan (b) Penetapan

materi yang akan diangkat dan lokasi pelaksanaan, (c). Penyusunan bahan/materi berupa PPT, video dan Poster.

- 2. Pelaksanaan Bincang Sehat, pada tahapan ini akan dipaparkan materi tentang pentingnya pengetahuan dan pemahaman mengenai seks bebas dan bagaimana pencegahannya. Metode yang dipilih adalah ceramah untuk menambah pengetahuan remaja terutama siswa-siswi SMAN 1 Batuan tentang dampak negatif dari Seks Bebas, serta bagaimana cara menghindari atau pencegahan terhadap seks bebas. Dilanjutkan dengan metode Tanya Jawab, hal ini sangat penting dalam kegiatan ini, karena akan ada komunikasi 2 arah antar pemateri dan peserta. Metode ini memberikan peserta kesempatan untuk dapat menggali sebanyak-banyaknya pengetahuan tentang dampak negatif dari Seks bebas serta bagaimana cara menjauhi atau mencegahnya.
- 3. Pembentukan kader remaja di sekolah. Kader Remaja Free Seks Bukan Tipeku dibentuk untuk menyebarkan informasi terkait bahaya seks bebas dikalangan remaja.

Tabel 1. Kegiatan PKM Pemberdayaan Remaja Bebas Narkoba

No	Kegiatan PKM	Tujuan Kegiatan
1	Analisis Situasi	Survey awal untuk mengumpulkan informasi tentang masalah siswa-siswi di SMAN 1 Batuan. Pemantapan dan penentuan lokasi sasaran.
2	Tahap Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bincang Sehat: Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi tentang bahaya seks bebas ✓ Pembentukan kader free seks bukan tipeku: dibentuk untuk menyebarkan informasi terkait bahaya seks bebas.
3	Evaluasi	Kegiatan ini bertujuan untuk melihat tercapai atau tidaknya kegiatan PKM yaitu remaja bebas dari seks bebas

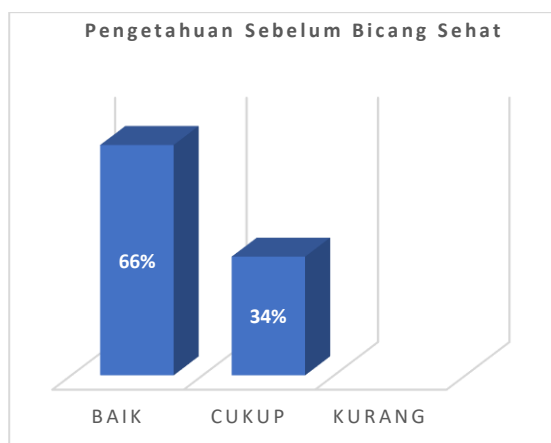


Gambar 1. Bagan Alir kegiatan PKM

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil pengabdian. Hasil pengabdian wajib dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan/atau bagan. Bagian pembahasan memaparkan hasil pengolahan data, menginterpretasikan penemuan secara logis, mengaitkan dengan

Kegiatan PKM ini dilakukan di SMAN 1 Batuan dengan sasarannya yaitu siswa siswi sebanyak 27 orang. Langkah pertama yang dilakukan TIM dengan melakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah SMAN 1 Batuan, sekaligus melakukan identifikasi terkait masalah remaja yang berkaitan dengan kesehatannya. Dengan dasar hasil identifikasi, kemudian dilakukan analisa dan ditetapkan bahwa masalah yang akan dibahas adalah pencegahan seks bebas dikalangan remaja dengan meningkatkan pengetahuan siswa-siswi, serta membentuk kader remaja free seks bukan tipeku. Tim menemukan beberapa permasalahan sebelum dilakukan bincang sehat yaitu sebagian besar tingkat pengetahuan siswa-siswi kurang mengenai bahaya dan pencegahan seks bebas yaitu sebesar 63%.



Gambar 2. Pengetahuan Peserta Sebelum Bincang Sehat

Upaya yang dilakukan TIM dalam meningkatkan pengetahuan peserta dengan melakukan kegiatan bincang sehat yang

menerapkan komunikasi 2 arah antara moderator, pemateri dan peserta kegiatan PKM. Media yang digunakan adalah power point (PPT), video dan poster. Kegiatan bincang sehat dengan judul Free Seks Bukan Tipeku: Aku Cegah Aku Aman ini berjalan dengan lancar, dilihat dari keaktifan peserta pada saat kegiatan dilakukan. Setelah dilakukan bincang sehat, sebagian besar pengetahuan peserta meningkat menjadi kategori baik sebanyak 66%.



Gambar 3. Sambutan Kepala Sekolah



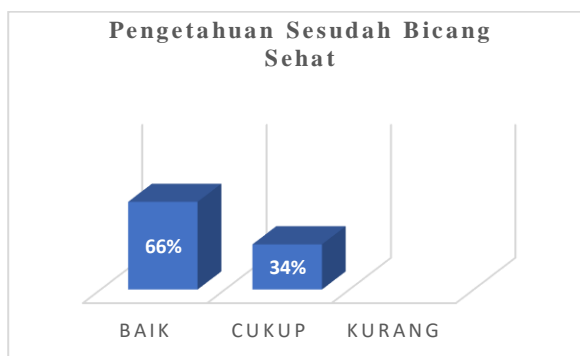
Gambar 4. Pelaksanaan Bincang Sehat



Gambar 5. Pengisian Pretest



Gambar 6. Poster Stop Seks Bebas dengan Tegas



Gambar 7. Pengetahuan Peserta Setelah Bincang Sehat

Setelah diberikan sosialisasi tentang pencegahan seks bebas terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa siswi SMAN 1 Batuan. Hal tersebut sejalan dengan penyuluhan yang dilakukan Nurasyiani (2024) bahwa terdapat adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta didik mengenai pendidikan seksual dan bahaya seks bebas, yang berkontribusi dalam perumusan strategi yang tepat untuk melindungi remaja dari berbagai bentuk aktivitas seksual berisiko (Nurasyriani et al., 2024).

Terdapat dua faktor utama yang memengaruhi peningkatan dorongan seksual pada remaja, yaitu faktor eksternal yang berasal dari lingkungan luar individu dan faktor internal yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Dorongan atau hasrat untuk melakukan aktivitas seksual umumnya mulai muncul pada masa remaja sebagai bagian dari perkembangan biologis dan

psikologis. Apabila tidak terdapat saluran yang sesuai, seperti pernikahan, maka diperlukan intervensi edukatif yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan yang komprehensif mengenai seksualitas. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga, komunikasi yang efektif, serta pengawasan orang tua yang memadai berperan signifikan dalam menurunkan risiko perilaku seksual berisiko di kalangan remaja (Yusnia et al., 2022).

Gerakan bersama dalam menanamkan nilai-nilai positif kepada generasi muda, yang selaras dengan akar sosial dan budaya bangsa, merupakan salah satu upaya strategis dalam penanganan dan pencegahan perilaku seks bebas di kalangan remaja. Upaya preventif tersebut meliputi edukasi mengenai seksualitas dan kesehatan reproduksi, pendidikan agama dan akhlak, bimbingan orang tua yang berkelanjutan, serta pengalihan aktivitas remaja ke dalam kegiatan yang bersifat positif dan kreatif. Dalam hal ini, peran orang tua sangat krusial dalam membina, mengarahkan, dan mengembangkan potensi serta bakat yang dimiliki oleh setiap anak (Suhartiningsih et al., 2024).

Pendidikan seks pada remaja memiliki peran yang sangat penting sebagai salah satu solusi dalam menghadapi berbagai permasalahan yang sering dialami oleh generasi muda saat ini. Melalui pendidikan ini, remaja diberikan pemahaman yang menyeluruh mengenai isu-isu yang berkaitan dengan seksualitas, dorongan biologis, serta konsep pernikahan, sesuai dengan tingkat kematangan berpikir dan kemampuan mereka dalam menerima informasi tersebut. Seiring dengan itu, lembaga pendidikan diharapkan dapat mengoptimalkan fungsi layanan bimbingan dan konseling sebagai sarana pendampingan psikologis yang mendukung proses sosialisasi pendidikan seks. Tujuannya adalah agar remaja mampu memahami risiko dan konsekuensi dari perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab, serta lebih bijaksana dalam menjalin interaksi sosial, khususnya dengan lawan jenis (Suhartiningsih et al., 2024).

5. SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di SMAN 1 Batuan berhasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa-siswi terkait bahaya dan pencegahan perilaku seks bebas. Melalui koordinasi awal dan analisis situasi, ditemukan

bahwa tingkat pengetahuan siswa masih rendah sebelum intervensi dilakukan. Dengan metode edukatif seperti bincang sehat yang interaktif dan pemanfaatan media visual (PPT, video, dan poster), kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta, terbukti dari hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dari kategori kurang menjadi baik pada mayoritas peserta.

Keberhasilan program ini memperkuat pentingnya pendidikan seks yang komprehensif sebagai salah satu strategi preventif untuk melindungi remaja dari perilaku seksual berisiko. Dukungan berbagai pihak, seperti lembaga pendidikan, keluarga, dan lingkungan sosial, sangat diperlukan untuk menciptakan gerakan bersama dalam menanamkan nilai-nilai positif sesuai dengan budaya bangsa. Dengan pendekatan edukatif, penguatan nilai moral dan agama, serta keterlibatan aktif orang tua dalam membimbing dan mengarahkan remaja, diharapkan generasi muda dapat tumbuh dengan kesadaran yang kuat terhadap risiko serta tanggung jawab atas perilaku mereka.

6. DAFTAR REFERENSI

- Alfiyah, N., Solehati, T., & Sutini, T. (2018). Gambaran Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja SMP. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 4(2). <https://doi.org/10.17509/jpki.v4i2.10443>
- Andriani, R., Suhrawardi, & Hapisah. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja dengan Perilaku Seksual Pranikah. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3441–3446.
- Fauziyah, Tarigan, F. L., & Hakim, L. (2021). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seks Bebas pada Remaja di SMA Negeri 1 Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1526–1545.
- Nurasyriani, W., Tina, T., Fujiyanti, D., Mulyanti, D., Najwa, A., Permatasari, I., & Dhantri, F. (2024). Gambaran Penyuluhan Bahaya Seks Bebas Terhadap Pengetahuan Remaja di MA Nurul Iman Cimahi. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 2(1). <https://doi.org/10.61124/1.renata.36>
- Pratiwi, M., Afriliana, A., Nor Maliza, F., Ayu S.W.P, F., Yanti, E., Wisnetty, & Nuryanto. (2024). Edukasi Bahaya Seks Bebas pada Remaja di SMPN 02 Ambarawa Dusun 02 Desa Sumpersari Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDIKE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu*, 6(3), 248–251.
- Putra, A. P., Cahyo, K., & Widagdo, L. (2018). Identifikasi Perilaku Seks Bebas Akibat Konsumsi Minuman Beralkohol pada Pengunjung Remaja Kelab Malam “X” Semarang. *URNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal)*, 6(1), 715–723.
- Ramadhani, N. J., Samad, S., & Latif, S. (2023). Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kabupaten Pinrang). *Pinisi Journal Of Art, Humanity And Social Studies*, 3(4), 74–86.
- Suhartiningsih, S., Sulistiyaningrum, E. M., & Haryati, S. (2024). Pengaruh Edukasi tentang Bahaya Seks Bebas dengan Media Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 2255–2264.
- Yusnia, N., Nashwa, R., Handayani, D., Melati, D., & Nabila, F. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Mengenai Bahaya Seks Bebas. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 114–123. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.428>