

---

## UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN SEKSUAL DAN MENTAL MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DI SMKN 7 SURAKARTA

Endrat Kartiko Utomo<sup>1\*</sup>, Sitti Rahma Soleman<sup>2</sup>, Agung Widiastuti<sup>3</sup>, Muzaroah Ermawati Ulkhasanah<sup>4</sup>.

Email Korespondensi: Endrat\_kartiko@udb.ac.id

<sup>134</sup>Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta

<sup>2</sup>Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### Abstrak

Remaja merupakan masa yang dipenuhi oleh rasa keingintahuan dalam segala aspek, termasuk pada masalah seksual dan mental. Sekolah merupakan tempat dalam mentransformasikan nilai dan pengetahuan. Keberadaan sekolah harus mampu mendesign dan menciptakan generasi yang cerdas dan bermoral. Sehingga untuk mewujudkan hal tersebut perlu untuk dilakukan tindakan preventif dan peningkatan kesadaran siswa SMKN 7 Surakarta mengenai kesehatan mental dan seksual untuk menghindari terjadinya penyimpangan semasa remaja. Pendidikan kesehatan diikuti oleh 54 siswa. Rata-rata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan masuk dalam kategori sedang (46,2%), setelah dilakukan pendidikan kesehatan meningkat dengan rata-rata pengetahuan baik (51,9). Pemberian pendidikan kesehatan sangat perlu dilakukan secara berkelanjutan agar siswa selalu terpapar informasi tentang kesehatan seksual dan mental.

**Kata Kunci :** *Mental, Pendidikan Kesehatan, Seksual.*

### *IMPROVING SEXUAL AND MENTAL HEALTH WITH HEALTH EDUCATION IN SMKN 7 SURAKARTA*

### *Abstract*

*Adolescence is a period filled with curiosity in all aspects, including sexual and mental problems. School is a place to transform values and knowledge. The existence of schools must be able to design and create a smart and moral generation. So, to realize this, it is necessary to take preventive action and increase the awareness of SMKN 7 Surakarta students about mental and sexual health to avoid deviations during adolescence. Health education was attended by 54 students. The average knowledge before being given health education is in the moderate category (46.2%), after health education has increased with an average knowledge of good (51.9). Providing health education is very necessary to be carried out on an ongoing basis so that students are always exposed to information about sexual and mental health.*

**Keywords:** *Mental, Health Education, Sexual.*

### **Pendahuluan**

Remaja merupakan masa yang dipenuhi oleh rasa keingintahuan dalam segala aspek, termasuk pada masalah seksual dan mental. Masa remaja bisa

dikatakan masa pencarian jati diri yang dipenuhi oleh teka-teki . Remaja sangat mudah berpengaruh dengan hal-hal baru yang menurut remaja menarik. Untuk menjaga agar para remaja tidak

terjerumus pada hal yang tidak baik maka harus diberikan bimbingan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan seksual dan mental (Febria & Maulidya, 2022). Berdasarkan data pada bulan Februari tahun 2022 usia 15-19 tahun mencapai 22.176.543 orang (BPS, 2023). Berdasarkan *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada usai 10-17 tahun yang melakukan survei kesehatan mental ditemukan satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental. Angka ini setara dengan 15,5 juta remaja yang terdiagnosis gangguan mental berdasarkan panduan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Edisi Kelima (DSM-5). Gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan kecemasan 3,7%, depresi mayor 1,0%, Gangguan perilaku 0,9%, stres pasca-trauma (PTSD) 0,5% dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktifitas (ADHD) (Yarza et al., 2019).

Meskipun pemerintah sudah meningkatkan akses fasilitas kesehatan, tetapi hanya 2,6% remaja yang mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental. Padahal saat ini hampir 20% dari total penduduk adalah remaja dengan

rentang usia 10-19 tahun (Kartikasari et al., 2021). Pertumbuhan remaja saat ini sangat penting dalam meraih bonus demografi dan merealisasikan Visi Indonesia Emas 2045 (Alis Setiyadi & Cahyaning Tyas, 2022). I-NAMHS berfokus untuk menghitung beban penyakit atau prevalensi enam gangguan mental yang paling diderita oleh remaja, seperti fobia sosial, cemas menyeluruh, gangguan depresi mayor, gangguan perilaku, gangguan stres pasca trauma dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktifitas (Rahayu et al., 2021; Soleman & Utomo, 2020). Selain itu juga mengidentifikasi faktor risiko yang berhubungan dengan gangguan mental seperti perundungan, sekolah dan pendidikan, perilaku seksual, penggunaan zat, traumatis masa kecil dan penggunaan fasilitas kesehatan (Islami et al., 2021).

Pada masalah seksualitas berdasarkan Data Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI, 2017) sebanyak 0,9% perempuan dan 16,4% laki-laki berusia 15-19 tahun pernah melakukan hubungan seks pranikah. Berdasarkan hasil survei diketahui 8% anak laki-laki dan 2% anak perempuan telah melakukan hubungan seksual

pranikah, 16% anak perempuan berusia 15-19 tahun mengalami kehamilan yang tidak diinginkan, 8% diantaranya berusia 20-24 tahun dan sekitar 45% usia 15-17 tahun sudah mulai berkencan (Rahmaniah, 2017). Sekolah merupakan tempat dalam mentransformasikan nilai dan pengetahuan. Keberadaan sekolah harus mampu mendesign dan menciptakan generasi yang cerdas dan bermoral (Rahayu et al., 2021). Sehingga untuk mewujudkan hal tersebut perlu untuk dilakukan tindakan preventif dan peningkatan kesadaran siswa SMKN 7 Surakarta mengenai kesehatan mental dan seksual.

### **Metode Pelaksanaan**

Bentuk kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan secara offline di ruang aula SMKN 7 Surakarta pada Selasa 13 Juni 2023. Partisipan merupakan seluruh siswa jurusan pekerja sosial kelas XI dengan jumlah 54 siswa. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi: (1) tahap perizinan, (2) tahap persiapan pelaksanaan, (3) tahap pelaksanaan dengan pembukaan, sambutan ketua pelaksana, menyebar kuesioner pengetahuan mengenai kesehatan seksual dan mental,

dilanjutkan kegiatan Penyuluhan kesehatan seksual dan mental dengan: Pengertian, peran, jenis penyimpangan seksual dan mental, cara menjaga kesehatan seksual dan mental usia remaja, serta solusi dan dampak dari penyimpangan seksual dan mental. (4) tahap evaluasi diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan tanya jawab selanjutnya siswa mengisi kuesioner mengenai kesehatan seksual dan mental.

### **Hasil dan Pembahasan**

Capaian kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai kesehatan seksual dan mental di SMKN 7 Surakarta dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2. Pendidikan kesehatan tersebut diberikan agar siswa memahami dan mengetahui pentingnya kesehatan seksual dan mental agar tidak terjadi penyimpangan yang merugikan siswa di fase remaja Hasil pelaksanaan didapatkan kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 54 siswa dan siswi SMKN 7 Surakarta dengan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan

Kegiatan dilakukan selama kurang lebih 2 jam dengan 2 topik materi, yaitu kesehatan seksual dan kesehatan mental. Masing-masing materi disampaikan dalam waktu 45 menit dan diskusi

selama 15 menit. Data karakteristik dan data pengetahuan dapat dilihat dari pada tabel 1.

**Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pengetahuan**

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia</b> (rata-rata tahun)		16
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki - laki	24	44,4
Perempuan	30	55,6
<b>Pengetahuan Pre</b>		
Kurang	19	35,2
Sedang	25	46,2
Baik	10	18,5
<b>Pengetahuan Post</b>		
Kurang	7	12,9
Sedang	19	35,1
Baik	28	51,9



**Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan Seksual di SMKN 7 Surakarta**

**Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan Mental di SMKN 7 Surakarta**

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata siswa berusia 16 tahun. Jenis kelamin paling banyak adalah perempuan (55,6%), dan nilai pengetahuan sebelum pendidikan



kesehatan rata-rata mendapatkan nilai sedang (46,2%) dan setelah pendidikan kesehatan rata-rata mendapatkan nilai baik (51,9%). Pendidikan kesehatan yang dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan seksual dan mental (Dinengsih & Hakim, 2020). Peningkatan pengetahuan ini diharapkan siswa dan siswa mampu menjaga kesehatan dan membentuk pola pikir dalam masalah kesehatan (Kristianti & Widjayanti, 2021).

Masa remaja umumnya dihadapkan oleh tugas perkembangan yang berhubungan dengan perubahan fisik, peran, dan sosial (Rahmaniah, 2017).

Masa remaja merupakan titik awal dari proses perkembangan reproduksi, sehingga perlu dipersiapkan strategi dalam penataksanaannya agar tidak terjadi penyimpangan dan tetap terjaga kondisi kesehatan reproduksi (Islami et al., 2021). Secara umum kesehatan reproduksi merupakan kondisi dimana remaja dinyatakan sehat secara fisik, sosial, mental yang berkaitan dengan fungsi dan peran reproduksi (Stefanicia & Devitasari, 2022). Peningkatan pengetahuan dengan promosi kesehatan mengenai issue-issue kesehatan seksual dan mental seperti kehamilan tidak diinginkan, aborsi, penyakit menular, HIV-AIDS, dan seks bebas harus secara rutin dilakukan agar siswa tidak terkena masalah ini (Ayu et al., 2020).

### **Kesimpulan dan Saran**

Pemberian pendidikan kesehatan sangat perlu dilakukan secara berkelanjutan agar siswa selalu terpapar informasi tentang kesehatan seksual dan mental, terkait pengertian, peran siswa, jenis penyimpangan seksual dan mental, cara menjaga kesehatan seksual dan mental usia remaja, serta solusi dan dampak dari penyimpangan seksual dan mental.

### **Daftar Pustaka**

- Alis Setiyadi, N., & Cahyaning Tyas, A. (2022). The Relationship Between Sociodemography and Knowledge With Premarital Sexual Behavior in Students of X University in Surakarta. *Prosiding 16th Urecol: Seri MIPA Dan Kesehatan*, 1207–1212.
- Ayu, I. M., Situngkir, D., Nitami, M., & Nadiyah. (2020). Program Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMK “X” Tanggerang Raya. *Jurnal Kreatifitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 87–95.
- BPS. (2023). *Statistik Indonesia 2023*. Badan Pusat Statistik.
- Dinengsih, S., & Hakim, N. (2020). Pengaruh Metode Ceramah Dan Metode Aplikasi Berbasis Android Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *JURNAL KEBIDANAN*, 6(4), 515–522.
- Febria, S. S., & Maulidya, N. (2022). Edukasi Mental Health dan Penyimpangan Seksual bagi Remaja. *Jurnal Pustaka Mitra*.
- Islami, S. Q., Azizah, I. Z., & Arifah, I. (2021). Faktor Predisposing Yang Berhubungan Dengan Persepsi Kebutuhan Pada Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja Di SMKN 7 Surakarta. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : JKKI*, 10(04).
- Kartikasari, A. Y., Ayuningtyas, D., Wahyudi, T., & Utomo, E. K. (2021). Peran Pola Asuh Orang Tua Dalam Mengurangi Ketergantungan Gadget Di Masa Pandemic. *Seminar Informasi*

- Kesehatan Nasional (SIKESNas)*, 140–147.  
<http://ojs.udb.ac.id/index.php/sikenas/article/view/1246>
- Kristianti, Y. D., & Widjayanti, T. B. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Perilaku Seksual Beresiko pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 245–253.  
<https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.486>
- Rahayu, S., Suciawati, A., & Indrayani, T. (2021). Pengaruh Edukasi Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Seksual Pranikah Di Smp Yayasan Pendidikan Cisarua Bogor. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1).
- Rahmaniah, A. (2017). *Pendidikan seks dalam kesehatan mental usia remaja*.  
<http://jambore.konselor.org/>
- Soleman, S. R., & Utomo, E. K. (2020). Suicide Prevention: Literature Review. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(4), 401.  
<https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i04.p08>
- Stefanicia, & Devitasari, I. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Usia, Jenis Kelamin, dan Kesehatan Mental Dengan Perilaku Berisiko Terkena Infeksi Menular Seksual Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 8(2).  
<https://doi.org/10.33084/jsm.vxi.x.xxx>
- Yarza, H. N., Maesaroh, & Kartikawati, E. (2019). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Mencegah Penyimpangan Seksual. *Sarwahita*, 16(01), 75–79.  
<https://doi.org/10.21009/sarwahita.161.08>