

EFEKTIVITAS PELATIHAN *LIFE SKILL* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

(*EFFECTIVENESS OF LIFE SKILLS TRAINING ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES REGARDING ADOLESCENT REPRODUCTIVE HEALTH*)

Eko Winarti¹, Yusti Anggi Umbu Pingge², Moh Alimansur³, Yudied Agung Mirasa⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri Jln. Selomangleng No.1 Kota Kediri
Jawa Timur

Email: ekowinarti@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi di Indonesia masih tergolong rendah. Hasil survei menunjukkan bahwa banyak remaja yang tidak memahami fungsi organ reproduksi, risiko penyakit menular seksual, serta pentingnya perencanaan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *pelatihan life skill* terhadap pengetahuan dan sikap tentang kesehatan reproduksi remaja. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre experimental* dengan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja di SMK "Y" kelas X. Sampel sebagian remaja di SMK "Y" Surabaya kelas X sejumlah 40 responden. Teknik sampling menggunakan *cluster random sampling*. Analisis statistik dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Uji *Wilcoxon signed rank test*. Hasil intervensi pelatihan dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang *life skill* kesehatan reproduksi remaja di SMK "Y", sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang diberikan efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang *life skill* kesehatan reproduksi remaja. Diharapkan pihak sekolah memberikan pelatihan pendidikan tentang kesehatan reproduksi kepada remaja sejak dini.

Kata kunci: *Life Skill*, Pengetahuan, Sikap, Kesehatan Reproduksi Remaja

ABSTRACT

The level of knowledge of adolescents regarding reproductive health in Indonesia is still relatively low. Survey results show that many teenagers do not understand the function of reproductive organs, the risk of sexually transmitted diseases, and the importance of family planning. This research aims to determine the effectiveness of life skills training on knowledge and attitudes about adolescent reproductive health. The type of research used in this research uses quantitative methods with a pre-experimental design with a one-group pretest post test design. The population in this study were all teenagers in SMK "Y" class X. The sample of teenagers in SMK "Y" Surabaya class X was 40 respondents. The sampling technique uses cluster random sampling. Statistical analysis in this study was carried out using the Wilcoxon signed rank test. The results of the training intervention can influence the increase in teenagers' knowledge and attitudes about teenage reproductive health life skills at SMK "Y", so it can be concluded that the training provided is effective in increasing teenagers' knowledge and attitudes about teenage reproductive health life skills. It is hoped that the school will provide educational training about reproductive health to adolescents from an early age.

Keywords: *Life Skills, Knowledge, Attitudes, Adolescent Reproductive Health*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan individu, di mana remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, pemahaman tentang kesehatan reproduksi menjadi sangat penting untuk mencegah berbagai masalah kesehatan yang dapat muncul akibat kurangnya pengetahuan. Remaja sering kali tidak memiliki akses yang memadai terhadap informasi yang benar dan dapat dipercaya mengenai kesehatan reproduksi, yang berpotensi menyebabkan perilaku berisiko seperti hubungan seksual yang tidak aman (Rahmi Zulfitri, Yai Suryo Prabandari, 2016)

Menurut data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi di Indonesia masih tergolong rendah. Hasil survei menunjukkan bahwa banyak remaja yang tidak memahami fungsi organ reproduksi, risiko penyakit menular seksual, serta pentingnya perencanaan keluarga (Mahmud & Darmawan, 2023). Kurangnya pengetahuan ini berkontribusi terhadap tingginya angka kehamilan remaja dan penyebaran penyakit menular seksual di kalangan remaja (Khoirunisa et al., 2015). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan reproduksi.

Kurangnya pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah-sekolah sering kali disebabkan oleh stigma sosial dan kurangnya pelatihan bagi guru dalam menyampaikan materi ini. Penelitian menunjukkan bahwa ketika remaja tidak mendapatkan informasi yang akurat, mereka cenderung mengandalkan mitos atau informasi yang salah dari teman

sebayanya atau sumber lain yang tidak terpercaya (Silvia Mareti, 2022). Hal ini dapat mengakibatkan perilaku berisiko yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Dengan memberikan pelatihan yang tepat, diharapkan sikap remaja terhadap kesehatan reproduksi dapat berubah menjadi lebih positif dan bertanggung jawab (Jusuf et al., 2023).

Pelatihan tentang *life skill* kesehatan reproduksi merupakan solusi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Penelitian oleh (Rahmi Zulfitri, Yai Suryo Prabandari, 2016) menunjukkan bahwa pelatihan konselor sebaya dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi. Metode pembelajaran interaktif dan berbasis pengalaman terbukti lebih efektif dibandingkan dengan metode konvensional dalam menyampaikan materi (Ropitasari, 2024). Dengan melibatkan remaja secara aktif dalam proses pembelajaran, mereka akan lebih mudah memahami dan menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan program pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah-sekolah. Dengan meningkatnya pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap kesehatan reproduksi, diharapkan akan terjadi penurunan angka kehamilan remaja dan penyebaran penyakit menular seksual. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi kebijakan pemerintah dalam merancang program-program pendidikan kesehatan yang lebih efektif untuk remaja. Berdasarkan

fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul " Efektivitas pelatihan *life skill*

terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan reproduksi di SMK "Y" tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre experimental* dengan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja di SMK "Y" kelas X. Sampel sebagian remaja di SMK "Y" Surabaya kelas X sejumlah 40 responden. Teknik sampling menggunakan *cluster random sampling*. Variabel *independen* adalah pelatihan *life skill* yang menggunakan skala data nominal. Variabel *dependen* adalah pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan reproduksi menggunakan skala ordinal. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara. Sebelum digunakan kuesioner diuji coba dahulu untuk mengetahui validitas dan

reliabilitasnya. Hasil uji validitas pada instrumen penelitian didapatkan seluruh indikator dalam kuesioner dianggap mampu untuk mengukur variabel dalam penelitian ini, karena nilai probabilitas seluruh pertanyaan $< 0,05$ dan nilai reliabilitasnya 0,8. Analisis data yang digunakan yaitu: 1) analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi untuk mengetahui distribusi masing-masing variabel dan 2) analisis bivariat menggunakan uji statistik Uji Wilcoxon signed rank test. Penelitian ini juga sudah dilakukan kaji etik oleh Komite Etik Penelitian Universitas Kadiri dan dinyatakan lolos kaji etik dengan sertifikat No. 035/29/XI/EC/KEP/UNIK/2023

HASIL

Penelitian ini mengambil subjek penelitian yang terdiri atas 40 orang remaja di SMK"Y". Hasil penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Perbedaan tingkat pengetahuan responden tentang *life skill* kesehatan reproduksi remaja antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan di SMK "Y" tahun 2023

No	Tingkat pengetahuan	Group			
		Pre test		Post test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
	Baik	0	0	20	50
	Cukup baik	18	45	20	50
	Kurang	22	55	0	0
	Total	40	100	40	100

p value = 0.0001; α = 0,05

Sumber: Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden tentang *life skill* kesehatan reproduksi sebelum diberikan pelatihan menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 22 orang (55%) dalam kategori kurang sedangkan sisanya 18 orang (45%) dalam kategori cukup baik. Tingkat pengetahuan responden setelah diberikan pelatihan

menunjukkan setengahnya yaitu 20 orang (50%) dalam kategori baik dan cukup baik. Berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikan (*p value*)

= 0,0001 ($\alpha = 0,05$) sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada perbedaan tingkat pengetahuan remaja tentang *life skill* kesehatan reproduksi antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan di SMK “Y” tahun 2023. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi pelatihan dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan remaja tentang *life skill* kesehatan reproduksi remaja di SMK “Y”, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang diberikan efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *life skill* kesehatan reproduksi remaja.

Tabel 2. Perbedaan sikap responden tentang *life skill* kesehatan reproduksi remaja antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan di SMK “Y” tahun 2023

No	Sikap	Group			
		Pre test		Post test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
	Positif	8	20	35	87,5
	Negatif	32	80	5	12,5
	Total	40	100	40	100
<i>p value</i> = 0,0002; $\alpha = 0,05$					

Sumber: Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa sikap responden tentang *life skill* kesehatan reproduksi sebelum diberikan pelatihan menunjukkan bahwa hampir seluruhnya yaitu 32 orang (80%) dalam kategori negatif. Sikap responden setelah diberikan pelatihan menunjukkan bahwa hampir seluruhnya yaitu 35 orang (87,5%) dalam kategori positif. Berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikan (*p value* = 0,0002 < $\alpha = 0,05$) sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya

ada perbedaan sikap remaja tentang *life skill* kesehatan reproduksi antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan di SMK “Y” tahun 2023. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi pelatihan dapat mempengaruhi peningkatan sikap remaja tentang *life skill* kesehatan reproduksi remaja di SMK “Y”, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang diberikan efektif untuk meningkatkan sikap remaja tentang *life skill* kesehatan reproduksi remaja

PEMBAHASAN

1. Perbedaan tingkat pengetahuan responden tentang *life skill* kesehatan reproduksi remaja antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan di SMKN “Y” tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji statistik pada tabel 1. dapat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan remaja tentang *life skill* kesehatan reproduksi antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan di SMK “Y” tahun 2023.

Pelatihan mengenai kesehatan reproduksi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang *life skill* kesehatan reproduksi. Penelitian oleh (Rahmi Zulfitri, Yai Suryo Prabandari, 2016) menunjukkan bahwa intervensi pelatihan konselor sebaya secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam memberikan informasi kesehatan reproduksi. Dalam studi tersebut, siswa yang mengikuti pelatihan menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dan keterampilan yang signifikan, dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang terstruktur dan berbasis pada metode interaktif dapat efektif dalam menyampaikan informasi penting mengenai kesehatan reproduksi kepada remaja. Selain itu, penelitian oleh (Jusuf et al., 2023) juga menegaskan bahwa penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dapat meningkatkan tingkat pengetahuan remaja secara signifikan. Dalam penelitian ini, peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan dari 5,68 sebelum penyuluhan menjadi 9,52 setelahnya, dengan nilai $p < 0,05$. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang melibatkan diskusi dan tanya jawab dapat membantu remaja memahami isu-isu kesehatan reproduksi dengan lebih

baik. Dengan demikian, pelatihan yang dirancang dengan baik tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membangun sikap positif terhadap kesehatan reproduksi. Lebih jauh lagi, penelitian oleh (Silvia Mareti, 2022) menunjukkan bahwa meskipun beberapa remaja telah memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan reproduksi, masih ada banyak aspek yang perlu diperbaiki. Pelatihan yang berfokus pada keterampilan hidup dan komunikasi efektif dapat membantu remaja mengatasi stigma dan ketidakpahaman seputar isu-isu kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan program pelatihan yang komprehensif dan inklusif agar semua remaja dapat memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk membuat keputusan yang sehat dan bertanggung jawab terkait kesehatan reproduksi mereka.

2. Perbedaan sikap responden tentang *life skill* kesehatan reproduksi remaja antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan di SMK “Y” tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji statistik pada tabel 2. dapat diketahui bahwa ada perbedaan sikap remaja tentang *life skill* kesehatan reproduksi antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan di SMK “Y” tahun 2023.

Pelatihan mengenai *life skill* kesehatan reproduksi memiliki dampak signifikan terhadap sikap remaja. Dalam penelitian (Sutjiato, 2022) juga mendukung temuan ini. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi berpengaruh positif terhadap sikap remaja tentang seksual pranikah. Dengan menggunakan desain pre-eksperimental, penelitian ini menemukan bahwa nilai sikap remaja

sebelum dan sesudah penyuluhan mengalami perubahan signifikan ($p = 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan yang tepat dapat mengubah persepsi dan sikap remaja terhadap perilaku seksual, yang sebelumnya dianggap tabu menjadi lebih informatif dan bertanggung jawab. Penelitian lain oleh (Ribka Sintaku Dewi, 2015) menegaskan pentingnya pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan reproduksi. Dalam penelitian ini, siswi SMP yang mengikuti pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap mereka setelah intervensi tersebut. Penggunaan metode interaktif dalam pelatihan, seperti diskusi kelompok dan simulasi, terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta dan membantu mereka memahami isu-isu kesehatan reproduksi dengan lebih baik. Selanjutnya, studi oleh (Sutjiato, 2022) menyoroti pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi dalam konteks sosial budaya yang ada di masyarakat. Penelitian ini menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi sering kali disebabkan oleh stigma sosial dan kurangnya akses informasi yang akurat. Dengan adanya pelatihan yang tepat, remaja dapat mengatasi stigma tersebut dan mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap kesehatan reproduksi mereka. Hal ini penting untuk mendorong perilaku sehat di kalangan remaja, serta mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan reproduksi di masa depan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Secara keseluruhan, pelatihan mengenai *life skill* kesehatan reproduksi terbukti efektif dalam meningkatkan

pengetahuan dan sikap remaja tentang *life skill* kesehatan reproduksi remaja. Melalui program pelatihan yang interaktif dan berbasis pada kebutuhan remaja, mereka dapat memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk membuat keputusan yang sehat terkait kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk terus mengembangkan program-program pelatihan yang relevan untuk mendukung perkembangan positif remaja.

Saran

Diharapkan pihak sekolah memberikan pelatihan pendidikan tentang kesehatan reproduksi kepada remaja sejak dini. Untuk para remaja agar lebih membekali diri dengan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan reproduksi, mengisi waktu dengan hal-hal yang bermanfaat dan meningkatkan kesadaran diri untuk berperilaku sesuai norma sosial dan agama. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terhadap kesehatan reproduksi pada kelompok responden yang lebih besar.

KEPUSTAKAAN

- Jusuf, E. C., Aman, A., Syahrir, S., Idrus, A., Mappaware, N. A., Chalid, M. T., & Azizah, N. (2023). *UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA*. 8(2), 293–300.
- Khoirunisa, H., Shaluhyah, Z., & Prabamurti, P. N. (2015). *DAMPAK PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP PENGETAHUAN SIKAP DAN PRAKTEK SANTRI PONDOK PESANTREN DI SEMARANG*. 3(April).
- Mahmud, S., & Darmawan, S. (2023). *PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP SIKAP REMAJA*

- TENTANG SEKSUAL PRANIKAH. 3, 12–17.*
- Rahmi Zulfitri, Yayi Suryo Prabandari, E. N. H. R. Z. (2016). *PENGARUH PELATIHAN KONSELOR SEBAYA PADA SISWA SMK TERHADAP PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN MEMBERIKAN INFORMASI KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA. 4–5.*
- Ribka Sintaku Dewi. (2015). *PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA SISWI DI SMP NEGERI 1 HALONG KALIMANTAN SELATAN.*
- Ropitasari. (2024). *EVALUASI PROGRAM PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI UNTUK REMAJA DI SEKOLAH-SEKOLAH MENENGAH DALAM. 8(36), 1360–1365.*
- Silvia Mareti, I. N. (2022). *TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI DI KOTA PANGKALPINANG. 9, 25–32.*
- Sutjiato, M. (2022). *Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan remaja di SMA Negeri 7 Manado. 10(2), 403–408.*