



PENGARUH EDUKASI KESEHATAN BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN KONTROL DIRI SEKSUALITAS KOMPREHENSIF PADA REMAJA

Lili Suryani

¹Stikes Bina Insani Sakti, lily.suryani2003@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2498-8768>

Jalan Prof. DR. Sri Sudewi Maschun Sofwan, Kawasan Sentiong, Kecamatan Sungai Bungkal, Kota Sungai Penuh, Jambi

Submitted: 6 Januari 2026

Revised: 13 Maret 2026

Accepted: 27 Maret 2026

Published: 30 Maret 2026

ABSTRAK:

Remaja di Indonesia umumnya mulai berpacaran untuk pertama kali pada usia remaja. Sebanyak 33,3% remaja perempuan menjalin hubungan pacaran pertama kali pada usia 15-17 tahun, sedangkan 34,5% remaja laki-laki mulai berpacaran sebelum mencapai usia 15 tahun. Aktivitas pacaran pada remaja usia 15-24 tahun mencakup berpegangan tangan (64% perempuan dan 75% laki-laki), berciuman bibir (30% perempuan dan 50% laki-laki), serta petting (17% perempuan dan 33% laki-laki) (BKKBN dalam Lestari W, 2025). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan video animasi terhadap pengetahuan tentang kontrol diri seksualitas komprehensif pada remaja. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *Quasy-Eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 13 Kerinci pada tahun 2025 sebanyak 80 orang dengan sampel sebanyak 80 orang. Pengumpulan data ini telah dilaksanakan di SMAN 13 Kerinci, pada bulan Juni-Agustus 2025. Data di analisis dengan menggunakan uji wicoxon. Berdasarkan hasil rata-rata pengetahuan kontrol diri seksualitas komprehensif pada remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 9,98, adapun sesudah diberikan pendidikan kesehatan rata-rata 13,98. Ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan video animasi terhadap pengetahuan tentang kontrol diri seksualitas komprehensif pada remaja. Diharapkan pihak sekolah menyelenggarakan pendidikan kesehatan mengenai kontrol diri dan seksualitas komprehensif pada remaja melalui media video animasi untuk meningkatkan pengetahuan terkait perilaku seksual yang sehat, sehingga dapat mencegah kehamilan tidak direncanakan yang berpotensi menyebabkan putus sekolah.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Kontrol Diri Seksualitas, Remaja

ABSTRACT:

Teenagers in Indonesia generally start dating for the first time during their teenage years. As many as 33.3% of teenage girls enter into their first relationship between the ages of 15-17, while 34.5% of teenage boys begin dating before reaching the age of 15. Dating activities among teenagers aged 15-24 include holding hands (64% of girls and 75% of boys), kissing on the lips (30% of girls and 50% of boys), and petting (17% of girls and 33% of boys) (BKKBN in Lestari W, 2025). This study aims to determine the effect of health education using animated videos on knowledge about comprehensive sexual self-control in adolescents. This study is a quantitative study with a *Quasy-Experimental design* with a *One*

Group Pretest-Posttest design approach. The sampling technique used the Total Sampling technique. The population in this study were all students of SMAN 13 Kerinci in 2025, totaling 80 people with a sample of 80 people. This data collection was carried out at SMAN 13 Kerinci, in June-August 2025. Data were analyzed using the Wicoxon test. Based on the results, the average knowledge of comprehensive sexual self-control in adolescents before being given health education was 9.98, while after being given health education the average was 13.98. There is an effect of health education using animated videos on knowledge about comprehensive sexual self-control in adolescents. It is hoped that schools will provide health education regarding comprehensive self-control and sexuality in adolescents through animated video media to increase knowledge related to healthy sexual behavior, so as to prevent unplanned pregnancies that have the potential to cause school dropouts..

Keywords: *Health Education, Sexual Self-Control, Adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dengan rentang usia 12- 21 tahun dan ditandai dengan adanya perubahan baik dari aspek fisik maupun psikisnya. Masa remaja awal adalah masa paling rawan bagi remaja dalam menentukan keseimbangan emosinya (Fauziah P, Kartini K & Hikmah H, 2022). Masa ini anak-anak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar yang akan menyebabkan timbulnya kebingungan maupun kekhawatiran dalam diri mereka (Marwoko C.AG, 2019). Banyak masalah yang bisa muncul dimasa remaja, termasuk masalah reproduksi seperti pelacuran oleh remaja, aborsi, PMS, pemerkosaan, dan pelecehan seksual, serta penyimpangan seksual lainnya. Mereka melakukan hubungan seksual secara bebas, yang menyebabkan kondisi yang tidak biasa ini terjadi (Sari C.K & Dahlia I, 2021).

Beberapa faktor, seperti pubertas, tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, pengawasan orang tua, usia, jenis kelamin dan persepsi anak tentang perilaku seksual, menunjukkan perilaku seksual. Selain itu faktor hormonal remaja perempuan juga dipengaruhi dari faktor psikososial dari pada remaja laki-laki dan termasuk pengaruh teman sebayanya. Remaja dapat melakukan seks diluar nikah karena beberapa alasan, seperti tidak masuk sekolah agama, memiliki pacar, terpapar pornografi dan meminum alkohol. Program pendidikan dan lingkungan yang berbeda disetiap sekolah, lingkungan sekolah juga dapat memengaruhi perilaku seks (Adawiyah S & Winarti Y, 2021).

Remaja di Indonesia umumnya mulai berpacaran untuk pertama kali pada usia remaja. Sebanyak 33,3% remaja perempuan menjalin hubungan pacaran pertama kali pada usia 15-17 tahun, sedangkan 34,5% remaja laki-laki mulai berpacaran sebelum mencapai usia 15 tahun. Berdasarkan data SDKI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia), aktivitas pacaran pada remaja usia 15-24 tahun mencakup berpegangan tangan (64% perempuan dan 75% laki-laki), berciuman bibir (30% perempuan dan 50% laki-laki), serta petting (17% perempuan dan 33% laki-laki). Selain itu, sebanyak 3,6% laki-laki dan 0,9% perempuan dilaporkan telah melakukan hubungan seksual (BKKBN dalam Lestari W, 2025).

Kondisi tersebut tentu sangat mengkhawatirkan dan menjadi masalah serius yang masih diperdebatkan. Isu yang masih diperdebatkan mencakup motivasi utama remaja untuk melakukan inisiasi seks pada usia dini. Era global seperti sekarang faktor pemungkin yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah remaja adalah dengan adanya teknologi. Teknologi membuat remaja dengan mudah dan mengakses informasi baik meliputi media cetak, TV, internet, DVD dan media sosial. Adanya teknologi menyerbu remaja dengan mengemas sedemikian rupa sehingga aktivitas seks dianggap lumrah dan menyenangkan. Mulai dari berciuman, berpelukan, meraba organ vital dan berhubungan seks semuanya tersedia dalam berbagai media informasi. Paparan informasi yang salah ini kemudian disalahgunakan sebagai dampak dari minimnya kontrol diri dan minimnya pemahaman informasi seksualitas (Najwa H.N, 2020).

Kontrol diri adalah suatu kemampuan individu yang digunakan untuk mengubah, mengatur dan mengarahkan perilaku ke arah positif sehingga tidak menimbulkan perilaku yang menyimpang. Kontrol diri memiliki peran yang sangat penting yang dimana jika seorang remaja memiliki kontrol diri yang baik maka remaja tersebut akan menunjukkan perilaku yang lebih positif, yang diambil dengan mempertimbangkan keadaan dirinya dan sekitarnya. Namun jika tidak memiliki kontrol diri yang baik maka akan menunjukkan perilaku yang menyimpang dan hal tersebut dapat memberikan dampak negatif terlebih jika menyangkut dengan perilaku seksual (Rahmadani S & Okfrima R, 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu, terdapat beberapa aktivitas yang dapat meningkatkan kontrol diri seksual, salah satunya adalah pendidikan seksualitas (Lanus E, Soetjningsih H.C & Murti S.A.H, 2024). Pendidikan seksualitas komprehensif merupakan sebuah proses pengajaran berbasis kurikulum yang membahas aspek kognitif, emosional, fisik, dan sosial. Pendidikan seksualitas komprehensif penting untuk mempersiapkan generasi muda menghadapi risiko HIV/AIDS, IMS, kehamilan tak diinginkan, dan kekerasan gender. Adapun 8 konsep kunci dengan beberapa topik pendidikan seksualitas yaitu *relationship, values, rights, culture and sexuality, understanding gender, violence and staying safe, skills for health and well-being, the human body and development, sexuality and sexual behaviour*. Implementasi pendidikan seksualitas komprehensif menggunakan pendekatan interaktif dan partisipatif agar remaja terlibat aktif dan mampu menginternalisasi pengetahuan, sikap, dan keterampilan (UNESCO, 2018).

Adapun tujuan pendidikan seksual, sebagai berikut : memberikan pengertian yang memadai mengenai perubahan fisik mental dan proses kematangan emosional yang berkaitan dengan masalah seksual pada remaja. Mengurangi ketakutan dan kecemasan sehubungan dengan perkembangan dan penyesuaian seksual (peran, tuntutan dan tanggung jawab). Memberikan pengertian mengenai kebutuhan nilai moral yang esensial untuk memberikan dasar yang rasional dalam membuat keputusan berhubungan dengan perilaku seksual. Memberikan pengetahuan

tentang kesalahan dan penyimpangan seksual agar remaja dapat menjaga diri dan melawan eksploitasi yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya. Memberikan pengertian dan pemahaman kepada remaja terkait dengan perilaku aktivitas seksual yang tidak sehat. Memberikan pengetahuan tentang resiko dari perilaku seksual yang menyimpang. Jadi tujuan pendidikan seksual adalah untuk membentuk suatu sikap emosional yang sehat terhadap masalah seksual dan membimbing anak dan remaja ke arah hidup dewasa yang sehat dan bertanggung jawab terhadap kehidupan seksualnya (Singgih D.G dalam Fatimawati I, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lanus E, Soetjningsih H.C & Murti S.A.H (2024) dengan judul penelitian yaitu "Pengaruh Pendidikan Seksualitas Komprehensif dalam Meningkatkan Kontrol Diri Seksual Pada Remaja Perempuan". Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pendidikan seksualitas komprehensif dalam meningkatkan kontrol diri seksual pada remaja perempuan, dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tambuala H.F, Badriah S & Herlina L (2021) dengan judul penelitian yaitu "Pengaruh Pendidikan Seksual Komprehensif Terhadap Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja". Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pendidikan seksual komprehensif terhadap pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati A, Nisman A.W & Parmawati I (2021) dengan judul penelitian yaitu "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Berbasis Kesetaraan Gender Terhadap Efikasi Diri Seksual Remaja Putra Siswa SMP di Kota Yogyakarta". Didapatkan hasil penelitian bahwa tidak terdapat pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi berbasis kesetaraan gender terhadap efikasi diri seksual, dengan p value 0,124 ($p > 0,05$).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di SMAN 13 Kerinci pada hari Senin 23 Juni 2025. Data didapatkan pada ajaran tahun 2025 jumlah siswi perempuan sebanyak 80 orang. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap 3 orang guru di SMAN 13 Kerinci, ditemukan bahwa dalam kurun waktu dua tahun terakhir, terdapat sejumlah kasus siswa yang berhenti sekolah karena menikah di bawah umur akibat kehamilan di luar nikah, terdapat sekitar 8 siswa yang keluar dari sekolah karena menikah muda. Semua berawal dari kehamilan yang tidak direncanakan. Sebagian besar siswi tersebut mengalami perubahan perilaku sebelum akhirnya diketahui sedang hamil. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan tentang Kontrol Diri Seksualitas Komprehensif ada Remaja Di SMAN 13 Kerinci Tahun 2025".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Quasy-Eksperimen* yaitu dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest design* pendekatan

dengan satu kelompok (kelompok intervensi) adalah penelitian yang dilaksanakan pada dua kelompok dengan dua kali pengukuran yaitu pre dan pasca perlakuan. Pengumpulan data ini telah dilaksanakan di SMAN 13 Kerinci, waktu penelitian pada bulan Juni-Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 13 Kerinci pada tahun 2025 sebanyak 80 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Total Sampling*, dengan sampel sebanyak 80 orang.

Data yang telah diperoleh secara langsung dari responden dengan menggunakan lembar observasi kontrol diri seksualitas remaja, sesuai dengan variabel penelitian yaitu pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan video animasi terhadap pengetahuan tentang kontrol diri seksualitas komprehensif pada remaja di SMAN 13 Kerinci Tahun 2025. Data penunjang yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu data dari SDKI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) dan BKKBN, data ini tersedia melalui penelitian yang dilakukan oleh Lestari W tahun 2025. Adapun izin etik penelitian (*Ethical clearance*) didapatkan dari STIKes BIS dengan nomor 009/238/AKPER-BIS/IV/2025, Puskesmas Rawang dengan nomor B/800/1.2/873/VI/2025/PKM-RWG dan dari KESBANGPOL dengan nomor B/000.9.2/147/V/2025/Kesbangpol-2. Uji Validitas dan Reliabilitas atau uji kuesioner pada penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Kerinci, dengan responden sebanyak 80 orang. Metode analisis statistik yang digunakan dengan uji Chi-square dengan tingkat kepercayaan 95%.

PENELITIAN RELEVAN

Penelitian yang dilakukan oleh Lanus E, Soetjningsih H.C & Murti S.A.H (2024) dengan judul penelitian yaitu "Pengaruh Pendidikan Seksualitas Komprehensif dalam Meningkatkan Kontrol Diri Seksual Pada Remaja Perempuan". Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pendidikan seksualitas komprehensif dalam meningkatkan kontrol diri seksual pada remaja perempuan, dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Pada penelitian yang dilakukan oleh Tambuala H.F, Badriah S & Herlina L (2021) dengan judul penelitian yaitu "Pengaruh Pendidikan Seksual Komprehensif Terhadap Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja". Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pendidikan seksual komprehensif terhadap pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja, dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati A, Nisman A.W & Parmawati I (2021) dengan judul penelitian yaitu "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Berbasis Kesetaraan Gender Terhadap Efikasi Diri Seksual Remaja Putra Siswa SMP di Kota Yogyakarta". Didapatkan hasil penelitian bahwa tidak terdapat pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi berbasis kesetaraan gender terhadap efikasi diri seksual, dengan p value 0,124 ($p > 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata pengetahuan kontrol diri tentang pendidikan seksualitas komprehensif pada remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video animasi

Variabel	<i>Pretest</i>			
	N	Mean	Min	Mak
Pengetahuan Tentang Kontrol Diri	80	9,98	7	14

Tabel 1. Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Video Animasi

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian diperoleh rata-rata pengetahuan kontrol diri tentang pendidikan seksualitas komprehensif pada remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video animasi adalah 9,98 dengan minimal 7 dan maksimal 14. Kontrol diri tentang pendidikan seksualitas komprehensif sangat penting terutama dalam menghadapi berbagai tantangan terkait seksualitas pada remaja. Masa remaja ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memunculkan rasa ingin tahu tinggi terhadap seksualitas, dengan tidak adanya kontrol diri yang baik, remaja berisiko melakukan perilaku seksual berisiko seperti seks pranikah, seks bebas, maupun penyalahgunaan teknologi untuk tujuan seksual. Pendidikan seksualitas komprehensif berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja untuk memahami tubuhnya, menjaga kesehatan reproduksi, serta mampu menunda perilaku seksual berisiko. Bekal pendidikan yang tepat, remaja dapat mengembangkan kontrol diri yang lebih kuat dalam mengambil keputusan, menolak tekanan teman sebaya, serta bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu, pendidikan seksualitas komprehensif tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menanamkan nilai moral, keterampilan hidup, dan kemampuan manajemen diri sehingga remaja dapat tumbuh sehat, aman, serta terhindar dari dampak negatif perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab (Santrock J. W, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tambuala H.F, Badriah S & Herlina L (2021) dengan judul penelitian yaitu "Pengaruh Pendidikan Seksual Komprehensif Terhadap Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja". Didapatkan hasil penelitian bahwa, rata-rata pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja sebelum diberikan pendidikan seksual komprehensif adalah 52,70 dengan standar deviasi 3,358. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului

oleh pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tersebut tidak tepat, mereka akan jatuh dalam perilaku berisiko dan mungkin harus menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial (Hapsari A, 2019).

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individual dan kepekaan dalam membaca situasi diri dan lingkungannya dan kemampuan untuk mengontrol serta mengelola faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi menampilkan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah sesuatu agar sesuai untuk orang lain, selalu nyaman dengan orang lain, dan menutup perasaannya (Abdad Y.N, 2020). Pendidikan seksualitas komprehensif merupakan sebuah proses pengajaran berbasis kurikulum yang membahas aspek kognitif, emosional, fisik, dan sosial dari seksualitas. Pendidikan seksualitas komprehensif penting untuk mempersiapkan generasi muda menghadapi risiko HIV/AIDS, IMS, kehamilan tak diinginkan, dan kekerasan gender. (UNESCO, 2018). Pendidikan seksualitas kompherensif atau *Comprehensive Seksual Education (CSE)* adalah pendidikan berbasis kurikulum yang bertujuan untuk membekali anak dan remaja dengan pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai-nilai yang memungkinkan mereka mengembangkan pandangan positif tentang seksualitas, dalam konteks perkembangan emosional dan sosial mereka (Basri B dkk, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa, rata-rata pengetahuan tentang kontrol diri tentang pendidikan seksualitas komprehensif pada remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video animasi yaitu dengan pengetahuan yang paling banyak dengan kategori cukup sebanyak 44 responden, pengetahuan rendah sebanyak 21 responden dan pengetahuan tinggi sebanyak 15 responden. Adapun penyebab pengetahuan responden dengan kategori cukup dan rendah yaitu responden yang kurangnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi, pengaruh lingkungan pergaulan, kurangnya pendidikan seks yang memadai, dan paparan media yang tidak tepat seperti pornografi. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan responden tidak mampu mengendalikan dorongan seksualnya karena tidak memiliki pengetahuan yang tinggi untuk memahami dan menerapkan batasan-batasan yang sehat.

Rata-rata pengetahuan kontrol diri tentang pendidikan seksualitas komprehensif pada remaja sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video animasi

Variabel	<i>Posttest</i>
----------	-----------------

	N	Mean	Min	Mak
Pengetahuan Tentang Kontrol Diri	80	13,98	11	15

Tabel 2. Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Video Animasi

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian diperoleh rata-rata pengetahuan tentang kontrol diri tentang pendidikan seksualitas komprehensif pada remaja sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video animasi adalah 13,98 dengan minimal 11 dan maksimal 15. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tambuala H.F, Badriah S & Herlina L (2021) dengan judul penelitian yaitu "Pengaruh Pendidikan Seksual Komprehensif Terhadap Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja". Didapatkan hasil penelitian bahwa, rata-rata pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja sesudah diberikan pendidikan seksual komprehensif adalah 56,70 dengan standar deviasi 2,755.

Masa remaja adalah masa peralihan dimana perubahan secara fisik dan psikologi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetap juga fisik. Bahkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, sedangkan perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu (Basri B dkk (2022). Kontrol diri adalah tindakan yang positif untuk mengendalikan diri dalam kubangan emosi yang menyakitkan dan menyedihkan. Dengan kontrol diri kita akan mampu mencapai titik kebahagiaan dalam hidup. Pikiran kita akan melakukan pertimbangan yang kemudian bisa mengambil keputusan positif terhadap masalah yang dihadapi. Kontrol diri menyebabkan perilaku, pikiran, dan keputusan akan bisa dikendalikan dengan baik (Susilo H.M, 2019).

Kesehatan reproduksi komprehensif atau *Comprehensive Sexuality Education* (CSE) adalah sebuah proses kurikulum berdasarkan pengajaran dan pembelajaran terkait aspek kognitif, emosional, fisik, dan sosial tentang seksualitas. Metode promosi kesehatan seksual yang efektif melalui pendekatan perkembangan hubungan dan pembelajaran sosial dan emosional. Penilaian komprehensif pada pendidikan seksual merupakan sebuah penilaian yang penting menggunakan konsep kunci. Adapun konsep tersebut berfokus pada upaya preventif, protektif, dan edukatif tentang kesehatan reproduksi secara lengkap. Kesehatan reproduksi komprehensif disusun berkorelasi dengan pendidikan untuk pembangunan berkelanjutan (Putri S.M.P dkk, 2024).

Pendidikan seksualitas kompherensif bertujuan untuk menjadi wadah pembelajaran untuk anak-anak dengan pengetahuan, kemampuan, sikap, dan nilai-nilai yang dapat memberdayakan mereka untuk hal-hal di bawah ini sebagai berikut : menyadari kebutuhan kesehatan mereka, meningkatkan kesadaran, *well-being*, dan kehormatan, mengembangkan kesadaran hubungan sosial dan seksual, mempertimbangkan pilihan

mereka yang berimplikasi terhadap kesejahteraan dan efek-efek yang lain dan memahami dan memastikan perlindungan hak-hak reproduksi sepanjang hidupnya (Putri S.M.P dkk, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa, rata-rata pengetahuan tentang kontrol diri tentang pendidikan seksualitas komprehensif pada remaja sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video animasi yaitu dengan pengetahuan yang paling banyak dengan kategori tinggi sebanyak 76 responden, pengetahuan cukup sebanyak 4 responden. Adapun perubahan pengetahuan di karnakan responden telah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video animasi mengenai kontrol diri tentang pendidikan seksualitas komprehensif. Maka dari itu, sebaiknya orangtua dan guru selalu memberikan atau mengingatkan bahwa penting dalam menjaga pergaulan terhadap lawan jenis, dimana bila menjaga pergaulan terhadap lawan jenis maka akan mencegah terjadinya yang tidak di inginkan seperti hamil di luar nikah dan akan menyebabkan berhenti sekolah.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Tentang Kontrol Diri Seksualitas Komprehensif Pada Remaja Di SMAN 13 Kerinci Tahun 2025

No	Variable	Mean	Min	Mak	P Value
1	Pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan	9,98	7	14	0,000
2	Pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan	13,98	11	15	

Tabel 3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Tentang Kontrol Diri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai mean pada pengetahuan tentang kontrol diri seksualitas komprehensif pada remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video animasi 9,98 dan meningkat menjadi 13,98 setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video animasi. Nilai minimum 7 meningkat menjadi 11 dan nilai maksimum 14 meningkat menjadi 15. Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$) dapat ditarik kesimpulan $H_0 =$ Ditolak dengan kesimpulan ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan video animasi terhadap pengetahuan tentang kontrol diri seksualitas komprehensif pada remaja di SMAN 13 Kerinci Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lanus E, Soetjningsih H.C & Murti S.A.H (2024) dengan judul penelitian yaitu “Pengaruh Pendidikan Seksualitas Komprehensif dalam Meningkatkan Kontrol Diri Seksual Pada Remaja Perempuan”. Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pendidikan seksualitas komprehensif dalam meningkatkan kontrol diri seksual pada remaja perempuan, dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tambuala H.F, Badriah S & Herlina L (2021) dengan judul penelitian yaitu “Pengaruh Pendidikan Seksual Komprehensif Terhadap Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja”. Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pendidikan seksual komprehensif terhadap pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja, dengan p value 0,000 ($p < 0,05$).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati A, Nisman A.W & Parmawati I (2021) dengan judul penelitian yaitu “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Berbasis Kesetaraan Gender Terhadap Efikasi Diri Seksual Remaja Putra Siswa SMP di Kota Yogyakarta”. Didapatkan hasil penelitian bahwa tidak terdapat pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi berbasis kesetaraan gender terhadap efikasi diri seksual, dengan p value 0,124 ($p > 0,05$). Banyak masalah yang bisa muncul dimasa remaja, termasuk masalah reproduksi seperti pelacuran oleh remaja, aborsi, PMS, pemerkosaan, dan pelecehan seksual, serta penyimpangan seksual lainnya. Mereka melakukan hubungan seksual secara bebas, yang menyebabkan kondisi yang tidak biasa ini terjadi (Sari C.K & Dahlia I, 2021). Masalah yang terjadi pada remaja disebabkan oleh perkembangan globalisasi, kemajuan teknologi dan informasi, serta pergeseran norma dan kebiasaan masyarakat. Salah satu masalah utama yang dihadapi remaja yaitu melakukan seks bebas atau seksual pranikah (Nupiah A, 2023).

Beberapa faktor, seperti pubertas, tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, pengawasan orang tua, usia, jenis kelamin dan persepsi anak tentang perilaku seksual, menunjukkan perilaku seksual. Selain itu faktor hormonal remaja perempuan juga dipengaruhi dari faktor psikososial dari pada remaja laki-laki dan termasuk pengaruh teman sebayanya. Remaja dapat melakukan seks diluar nikah karena beberapa alasan, seperti tidak masuk sekolah agama, memiliki pacar, terpapar pornografi dan meminum alkohol. Karena program pendidikan dan lingkungan yang berbeda disetiap sekolah, lingkungan sekolah juga dapat memengaruhi perilaku seks (Adawiyah S & Winarti Y, 2021). Kondisi tersebut tentu sangat mengkhawatirkan dan menjadi masalah serius yang masih diperdebatkan. Isu yang masih diperdebatkan mencakup motivasi utama remaja untuk melakukan inisiasi seks pada usia dini. Di era global seperti sekarang faktor pemungkin yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah remaja adalah dengan adanya teknologi. Teknologi membuat remaja dengan mudah dan mengakses informasi baik meliputi media cetak, TV, internet, DVD dan media sosial. Adanya teknologi menyerbu remaja

dengan mengemas sedemikian rupa sehingga aktivitas seks dianggap lumrah dan menyenangkan. Mulai dari berciuman, berpelukan, meraba organ vital dan berhubungan seks semuanya tersedia dalam berbagai media informasi. Paparan informasi yang salah ini kemudian disalahgunakan sebagai dampak dari minimnya kontrol diri dan minimnya pemahaman informasi seksualitas (Najwa H.N, 2020).

Kontrol diri adalah suatu kemampuan individu yang digunakan untuk mengubah, mengatur dan mengarahkan perilaku ke arah positif sehingga tidak menimbulkan perilaku yang menyimpang. Kontrol diri memiliki peran yang sangat penting yang dimana jika seorang remaja memiliki kontrol diri yang baik maka remaja tersebut akan menunjukkan perilaku yang lebih positif, yang diambil dengan mempertimbangkan keadaan dirinya dan sekitarnya. Namun jika tidak memiliki kontrol diri yang baik maka akan menunjukkan perilaku yang menyimpang dan hal tersebut dapat memberikan dampak negatif terlebih jika menyangkut dengan perilaku seksual (Rahmadani S & Okfrima R, 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu, terdapat beberapa aktivitas yang dapat meningkatkan kontrol diri seksual, salah satunya adalah pendidikan seksualitas (Lanus E, Soetjningsih H.C & Murti S.A.H, 2024). Pendidikan seksualitas komprehensif merupakan sebuah proses pengajaran berbasis kurikulum yang membahas aspek kognitif, emosional, fisik, dan sosial dari seksualitas. Pendidikan seksualitas komprehensif penting untuk mempersiapkan generasi muda menghadapi risiko HIV/AIDS, IMS, kehamilan tak diinginkan, dan kekerasan gender. Terdapat 8 konsep kunci dengan beberapa topik pendidikan seksualitas yaitu *relationship, values, rights, culture and sexuality, understanding gender, violence and staying safe, skills for health and well-being, the human body and development, sexuality and sexual behaviour*. Implementasi pendidikan seksualitas komprehensif menggunakan pendekatan interaktif dan partisipatif agar remaja terlibat aktif dan mampu menginternalisasi pengetahuan, sikap, dan keterampilan (UNESCO, 2018).

Adapun tujuan pendidikan seksual, sebagai berikut : memberikan pengertian yang memadai mengenai perubahan fisik mental dan proses kematangan emosional yang berkaitan dengan masalah seksual pada remaja. Mengurangi ketakutan dan kecemasan sehubungan dengan perkembangan dan penyesuaian seksual (peran, tuntutan dan tanggung jawab). Memberikan pengertian mengenai kebutuhan nilai moral yang esensial untuk memberikan dasar yang rasional dalam membuat keputusan berhubungan dengan perilaku seksual. Memberikan pengetahuan tentang kesalahan dan penyimpangan seksual agar remaja dapat menjaga diri dan melawan eksploitasi yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya. Memberikan pengertian dan pemahaman kepada remaja terkait dengan perilaku aktivitas seksual yang tidak sehat. Memberikan pengetahuan tentang resiko dari perilaku seksual yang menyimpang. Jadi tujuan pendidikan seksual adalah untuk membentuk suatu sikap emosional yang sehat terhadap masalah seksual dan

membimbing anak dan remaja ke arah hidup dewasa yang sehat dan bertanggung jawab terhadap kehidupan seksualnya (Singih D.G dalam Fatimawati I, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan video animasi terhadap pengetahuan tentang kontrol diri seksualitas komprehensif pada remaja di SMAN 13 Kerinci Tahun 2025. Dimana terdapat perubahan pengetahuan pada remaja tentang kontrol diri seksualitas komprehensif sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video animasi. Adapun rata-rata pengetahuan kontrol diri sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video animasi adalah 9,98 dengan minimal 7 dan maksimal 14. Sedangkan rata-rata pengetahuan kontrol diri sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video animasi adalah 13,98 dengan minimal 11 dan maksimal 15. Maka dari itu, untuk meningkatkan pengetahuan kontrol diri seksualitas secara komprehensif, ikuti pendidikan seksualitas komprehensif yang akurat, terpercaya, dan sesuai usia, serta berpartisipasi dalam program edukasi sebaya, dan diskusikan secara terbuka dengan keluarga dan tenaga kesehatan. Tujuannya adalah memperoleh pemahaman yang benar tentang kesehatan reproduksi, mencegah informasi salah, dan membangun keterampilan untuk membuat keputusan yang bijak tentang tubuh dan masa depan responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan menggunakan media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai kontrol diri dalam seksualitas komprehensif di SMAN 13 Kerinci Tahun 2025. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media edukatif yang menarik mampu membantu remaja memahami perilaku seksual yang sehat, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, serta mencegah risiko seperti kehamilan tidak direncanakan dan penyakit menular seksual. Keuntungan dari penelitian ini adalah memberikan bukti empiris bahwa media video animasi efektif sebagai metode pembelajaran kesehatan, serta dapat dijadikan acuan bagi sekolah dan tenaga pendidik dalam mengembangkan program pendidikan seksualitas yang lebih inovatif dan adaptif. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah responden yang relatif kecil dan hanya dilakukan di satu lokasi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta cakupan wilayah yang lebih luas agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif, representatif, dan dapat mendukung pengembangan intervensi pendidikan kesehatan remaja secara berkelanjutan.

REFERENCE

- Abdad Y.N. (2020). *Komplikasi Karya Tulis Ilmiah Remaja*. Jambi : Guepedia.
- Adawiyah S & Winarti Y. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Inisiasi Seks Pranikah Pada Remaja di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(2)
- Arsyad G, Silfia N.N & Faina. (2021). *Tinjauan Melalui Emotional Demonstration, Pengetahuan dan Sikap Ibu*. Indramayu : CV Adanu Abimata.
- Bawono Y. (2023). *Perkembangan Anak & Remaja*. Solok : Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim.
- Basri B, Tambuala H.F, Badriah S & Utami T. (2022). *Pendidikan Seksual Komprehensif Untuk Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja*. Bandung : Cv. Media Sains Indonesia
- Budiman. (2023). *Dimensi Psikologis Dalam Pemikiran Pendidikan Islam*. Ponorogo : Uwais Inspirasi Indonesia.
- Dewi, N. P., Fadhilah, S., & Yulivantina, E. V. (2026). Efektivitas Penyuluhan Ceramah Dan Video Dalam Meningkatkan Minat Pemeriksaan Hiv Pada Calon Pengantin Di Puskesmas Cangkringan. *Nan Tongga Health And Nursing*, 21(1), 37–46. <https://doi.org/10.59963/nthn.v21i1.634>
- Dini Qurrata Ayuni, & Rizki Amelta. (2020). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe 2 Di Puskesmas Pauh Kambar. *Nan Tongga Health And Nursing*, 15(1), 13–20. <https://doi.org/10.59963/nthn.v14i1.27>
- Fatimawati I, Arini D, Hastuti P, Ernawati D, Saidah Q, Budiarti A & Faridah. (2022). Pendidikan Seks Sebagai Pencegahan Perilaku Seksual Beresiko Pada Remaja. *Journal of Community Engagement in Health and Nursing*, 321(321).
- Fauziah P, Kartini K & Hikmah H. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer di SMA Negeri 7 Tangerang. *IMJ (Indonesian Midwifer Journal)*, 5(1).
- Hapsari A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang : Wineka Media

- Irfani L.Y & Utami R.N. (2021). Hubungan Pola Asuh Orangtua Terhadap Emosi Remaja. *Jurnal Sosial Sains*, 1(8).
- Lanus E, Soetjningsih H.C & Murti S.A.H. (2024). Pengaruh Pendidikan Seksualitas Komprehensif dalam Meningkatkan Kontrol Diri Seksual Pada Remaja Perempuan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3).
- Lestari W. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Kota Jambi*. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.
- Liliweri A. (2022). *Filsafah Ilmu*. Jakarta : Kencana
- Marwoko C.A.G. (2019). Psikologi perkembangan masa remaja. *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam*, 26(1).
- Mona Yolanda, & Renty Ahmalia. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Perilaku Kekerasan Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMKN 1 Pariaman. *Nan Tongga Health And Nursing*, 15(1), 1–6. <https://doi.org/10.59963/nthn.v14i1.24>
- Moza Suzana, & Thrisia Monica. (2025). Pengaruh Health Education Triase Terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga Di Instalasi Gawat Darurat Rsu Mayjen H.A Thalib Kota Sungai Penuh Tahun 2025. *Nan Tongga Health And Nursing*, 20(2), 53–62. <https://doi.org/10.59963/nthn.v20i2.485>
- Najwa H.N.(2020) Perilaku Seks Pranikah Remaja. *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan*.
- Nupiah A. (2023). Studi Analisis Terhadap Faktor Penyebab Terjadinya Dekadensi Moral Generasi Milenial Dalam Kehidupan Sosial Masyarakat. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(2)
- Nursalam A & Febriani N. (2023). *Buku Saku Pengetahuan Komunikasi Terapeutik Dalam Meningkatkan Perilaku Caring Perawat*. Sukoharjo : Pradina Pustaka.
- Putri S.M.P, Sari N.R, Putri M.I & Sari O.I.F. (2023). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Seksual Komprehensif*. Malang : Inara Publisher.
- Rachmawati A, Nisman A.W & Parmawati I. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Berbasis Kesetaraan Gender Terhadap Efikasi Diri Seksual Remaja Putra Siswa SMP di Kota Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 5(1).

- Rahmadani S & Okfrima R. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja. *Psyche 16 Journal*, 15(2)
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence (17th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sari C.K & Dahlia I. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan Seks Bebas Remaja. *Jurnal Delima Harapan*, 8(1).
- Sulung T.I & Boleng L. (2019). *Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seks Bebas Remaja Di Sma X Makassar*. Program Studi S1 Keperawatan Dan Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar
- Susilo H.M. (2019). *Terapi Depresi*. Yogyakarta : Anak Hebat Indonesia.
- Swarjana. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19 & Akses Layanan Kesehatan*. Yogyakarta : ANDI.
- Tambuala H.F, Badriah S & Herlina L. (2021). Pengaruh Pendidikan Seksual Komprehensif Terhadap Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta*.
- Tarigan L.F, Nababan D, Ginting D, Ketaren O & Kartika M. (2022). *Media Didong Bahasa Gayo Dengan Bahasa Indonesia Dalam Peningkatan pengetahuan Masyarakat*. Malang : Ahlimedia Press.
- UNESCO. (2018). *International technical guidance on sexuality education. In United Nations Educational Scientific and Cultural Organization SDGs (2nd ed.)*. UNESCO.
- Waldi Rahman, & Rahmi Ramadhan. (2020). Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Perawatan Gigi Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa-Siswi SD Negeri 23 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. *Nan Tongga Health And Nursing*, 15(1), 7–12. <https://doi.org/10.59963/nthn.v14i1.26>
- Welly, W., Edwin, V. A., & Putri, A. R. (2025). Determinan Kesulitan Berhenti Merokok Berdasarkan Pengaruh Keluarga, Teman Sebaya, Dan Lingkungan Terhadap Paparan Rokok Pada Anak Smp Serta Sma Di Indonesia. *Nan Tongga Health And Nursing*, 20(2), 109–118. <https://doi.org/10.59963/nthn.v20i2.559>
- Wihantama A & Purnomo T.J. (2024). *Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja*. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konselin*.

Yusra, R. Y., Aminah, A., & Rishel, R. A. (2025). Pengaruh Achievement Goal Orientation Terhadap Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Piala Sakti Pariaman. *Nan Tongga Health And Nursing*, 20(1), 23–32.
<https://doi.org/10.59963/nthn.v20i1.457>