

## Edukasi Pencegahan Penyakit Menular Seksual dan HIV/AIDS bagi Remaja di Kota Makassar

Sitti Musafirah Arif<sup>1</sup>, Andi Amal Alamsyah Makmur<sup>2</sup>, Yanti Leman<sup>3</sup>, Dianawaty Amiruddin<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Departemen IK Kulit dan Kelamin, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Makassar

<sup>2</sup>Departemen Farmakologi, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar

<sup>3</sup>Departemen Parasitologi, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar

Email: <sup>1</sup>[sitimusafirah@med.unismuh.ac.id](mailto:sitimusafirah@med.unismuh.ac.id)

**Abstrak.** Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang tengah berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, sehingga menghadapi tantangan kompleks baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Minimnya dukungan dan informasi sering membuat remaja rentan terhadap perilaku berisiko, termasuk hubungan seksual pranikah yang berpotensi menularkan Penyakit Menular Seksual (PMS). Data BPS (2024) menunjukkan peningkatan signifikan perilaku seksual pranikah di kalangan remaja Indonesia, yang memperbesar risiko penyebaran PMS seperti HIV/AIDS, sifilis, dan HPV. Menanggapi kondisi ini, dilakukan kegiatan edukasi di SMK Telkom Makassar untuk membekali remaja dengan pengetahuan mengenai jati diri, kesehatan mental, dan pencegahan PMS. Metode yang digunakan berupa ceramah dan diskusi interaktif, dengan materi meliputi pengenalan jati diri, penyebab dan gejala PMS dan HIV/AIDS, serta cara pencegahan dan peran remaja sebagai educator sebaya. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap risiko PMS dan HIV/AIDS dan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, serta antusiasme untuk menjadi agen edukasi di lingkungan sekolah. Edukasi yang komprehensif berbasis penguatan jati diri terbukti efektif dalam membentuk kesadaran, sikap bertanggung jawab, dan ketahanan remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan zaman.

**Kata Kunci:** remaja, penyakit menular seksual, edukasi kesehatan reproduksi

### PENDAHULUAN

Remaja sebagai generasi muda yang memiliki peran strategis terhadap masa depan bangsa memiliki tantangan kehidupan yang beragam. Olehnya, para remaja harus mampu membentengi dirinya agar menjadi generasi tangguh dengan kemampuan fisik, mental dan intelektual yang tinggi. Remaja sebagai masa transisi seseorang dari pribadi anak-anak menjadi pribadi dewasa dihadapkan pada berbagai tantangan seperti perubahan fisik dan emosional, tekanan sosial dan lingkungan, stress dan konflik yang kompleks dan sulit mengatasi stress (Gniewosz & Gniewosz, 2020).

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja serta perubahan hormonal menjadi kondisi yang ekstrim terhadap terbentuknya stress atau gejala emosi yang berlebihan. Rasa ketidakpastian akan identitas diri membuat remaja sering merasa bingung tentang siapa mereka sebenarnya dan bagaimana mereka ingin diterima oleh orang lain. Proses pencarian identitas ini bisa memunculkan ketidakamanan dan keraguan terhadap diri sendiri (Ross et al, 2020). Dengan kondisi emosional yang berat dan minimnya dukungan keluarga menjadikan remaja terkadang bertindak keliru seperti melakukan hubungan seksual dan mengonsumsi obat terlarang.

Informasi yang sangat mengkhawatirkan adalah adanya data dari BPS (2024) bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam perilaku seksual pranikah di kalangan remaja Indonesia. Data menunjukkan bahwa 59% remaja perempuan dan 74% remaja laki-laki berusia 15 hingga 19 tahun telah melakukan hubungan seksual pertama kali. Data ini menjadi

peringatan akan resiko terjadinya penyakitnya menular seksual (HIV/AIDS, Gonore dan Klamidia, Sifilis, HPV (Human Papillomavirus) dan Herpes Genital (Kemenkes, 2024). Penyakit menular ini berdampak buruk terhadap perkembangan fisik dan mental remaja sehingga perkembangan emosionalnya akan terhambat serta berdampak pada kemampuan interaksi sosial kemasyarakatan.

Kekhawatiran akan masa depan bangsa tersebut mendorong tim pengabdian untuk melakukan edukasi pada remaja agar terbentuk pola pikir yang positif terhadap masa depan pribadinya dan masa depan bangsa. Edukasi dengan bertujuan untuk memberikan pemahaman pada remaja tentang cara-cara pencegahan PMS, seperti penggunaan kondom yang benar, dan mengedukasi tentang resiko seks bebas terhadap pertumbuhan fisik dan emosionalnya. Dengan demikian akan tumbuh Kesadaran Diri dan rasa tanggung jawab untuk melindungi dirinya terhadap ganggayan fisik dan mentalnya.

## METODE PELAKSANAAN PROGRAM

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di SMK Telkom Makassar dan menyasar siswa-siswi kelas X sebagai target utama. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang pentingnya mengenali diri sendiri, menjaga kesehatan mental, serta membangun kepercayaan diri sebagai bekal dalam menghadapi tantangan di masa remaja dan perkembangan dunia digital.

Edukasi ini berlangsung dalam dua tahap, yaitu ceramah dan diskusi. Pada tahap ceramah, narasumber memberikan materi secara komprehensif mengenai jati diri remaja, tantangan masa pubertas, serta pentingnya pengambilan keputusan yang bijak. Sementara itu, pada tahap diskusi, para siswa diberi kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pendapat, serta berbagi pengalaman yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan.

Model edukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong siswa untuk lebih terbuka dan reflektif terhadap dirinya sendiri. Diharapkan, setelah mengikuti kegiatan ini, siswa-siswi kelas X SMK Telkom Makassar dapat tumbuh menjadi remaja yang lebih sadar diri, percaya diri, dan siap menghadapi dinamika kehidupan remaja secara positif. Berikut adalah materi yang disampaikan pada kegiatan ini. Materi disajikan secara sistematis dengan terlebih dahulu memberikan motivasi bagi peserta untuk mengenali diri sendiri.

**Tabel 1. Materi Kegiatan Edukasi**

| No | Materi                                                 | Tujuan                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Jati diri remaja (pengenalan diri)                     | Membantu remaja mengenali dan memahami potensi                                                          |
| 2  | Pengertian Penyakit Menular Seksual (PMS) dan HIV/AIDS | Memberikan pemahaman dasar mengenai Penyakit Menular Seksual (PMS)                                      |
| 3  | Cara Penyebaran Penyakit Menular Seksual dan HIV/AIDS  | Menjelaskan berbagai cara penularan PMS agar remaja memahami risiko                                     |
| 4  | Gejala Umum Penyakit Menular Seksual dan HIV/AIDS      | Mengenalkan tanda-tanda atau gejala umum PMS agar remaja dapat lebih waspada                            |
| 5  | Pencegahan Penyakit Menular Seksual dan HIV/AIDS       | Mengedukasi remaja tentang berbagai cara pencegahan PMS, termasuk pentingnya pendidikan seks yang sehat |
| 6  | Dampak Penyakit Menular                                | Menyadarkan remaja akan dampak jangka                                                                   |

| No | Materi                                                                            | Tujuan                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Seksual dan HIV/AIDS                                                              | pendek dan panjang dari PMS, baik secara fisik dan psikologis                                                                                 |
| 7  | Remaja sebagai edukator pencegahan kejadian penyakit menular seksual dan HIV/AIDS | Mendorong remaja untuk tidak hanya menjadi pelaku perlindungan diri, tetapi juga berperan aktif sebagai agen edukasi di lingkungan sekitarnya |

Kegiatan ini dipandu oleh tim pengabdi yang bekerja sama dengan guru kelas. Sebanyak 42 siswa SMK turut menghadiri dan mengikuti kegiatan ini secara aktif dari awal hingga berakhirnya acara edukasi. Melalui kegiatan ini, diharapkan para siswa dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri dan menjadi agen perubahan yang positif di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

## PELAKSANAAN DAN HASIL DAN KEGIATAN

### Pelaksanaan Kegiatan

Program edukasi ini berlangsung secara simultan yaitu pemberian materi dan diskusi. Tim pengabdi membagi waktu selama 120 menit dalam tujuh sesi sesuai dengan materi yang telah disusun. Setiap sesi terdiri atas kekuatan pemberian penjelasan dan dilanjutkan dengan diskusi. Waktu setiap sesi berbeda-beda sesuai dengan urgensi serta muatan yang disajikan pada peserta.



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi

Materi tersebut disampaikan sebagai dasar untuk membantu para siswa mengenali potensi dan karakter diri mereka di usia yang penuh dengan perubahan dan pencarian identitas. Seminar edukasi yang diselenggarakan di SMK Telkom Makassar ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada para siswa mengenai pentingnya mengenal diri sendiri, menjaga kesehatan mental, serta membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan masa remaja dan dunia digital.

Selain sesi materi, peserta juga dilibatkan dalam diskusi interaktif dan simulasi singkat yang membuat suasana lebih hidup dan menyenangkan. Dengan adanya seminar ini, diharapkan siswa-siswi SMK Telkom Makassar dapat lebih siap menghadapi masa depan dengan sikap positif, kritis, dan bertanggung jawab, baik sebagai pelajar maupun calon profesional di dunia kerja.

#### 1. Penjelasan dan Diskusi Tentang Jati Diri Remaja

Jati diri remaja merupakan fondasi penting dalam proses pembentukan karakter dan

nilai-nilai kehidupan seseorang serta kesadaran dan pemahaman remaja terhadap siapa dirinya, apa yang diyakininya dan menjadi pegang dalam hidup. Masa remaja adalah tahap penting dalam proses pembentukan identitas, di mana seseorang mulai menentukan sikap, gaya hidup, dan pilihan-pilihan personal yang berdampak jangka panjang. Dalam proses ini, remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan tekanan dari luar, termasuk dalam hal pergaulan dan hubungan seksual. Oleh karena itu, pengenalan diri yang kuat dapat menjadi tameng bagi remaja untuk tidak terjerumus ke dalam perilaku berisiko yang dapat menyebabkan penyakit menular seksual (PMS) dan infeksi menular lainnya.

Edukasi mengenai pencegahan PMS dan infeksi menular sangat penting untuk mendukung proses pembentukan jati diri remaja. Pengetahuan tentang tubuh, kesehatan reproduksi, cara penularan penyakit, dan cara pencegahannya membantu remaja membuat keputusan yang bijak dan bertanggung jawab. Saat remaja memahami nilai dirinya dan memiliki informasi yang benar, mereka lebih mampu menolak tekanan negatif, menjaga batasan diri dalam hubungan, serta membangun pola hidup sehat. Edukasi yang komprehensif tidak hanya mencegah penyakit, tetapi juga memperkuat harga diri dan kesadaran moral remaja dalam menjaga kesehatan pribadi dan orang lain.

## 2. Penjelasan dan diskusi tentang Pengertian Penyakit Menular Seksual (PMS) dan HIV/AIDS

Penyakit Menular Seksual (PMS) adalah jenis penyakit yang ditularkan dari satu orang ke orang lain melalui hubungan seksual, baik vaginal, anal, maupun oral. PMS disebabkan oleh berbagai jenis mikroorganisme seperti bakteri, virus, dan parasit. Beberapa contoh PMS yang umum dikenal antara lain HIV/AIDS, *gonore*, *sifilis*, *klamidia*, dan *herpes genital*. Penyakit-penyakit ini dapat menimbulkan dampak serius pada kesehatan, terutama jika tidak terdeteksi dan ditangani sejak dini, seperti gangguan pada sistem reproduksi, kemandulan, bahkan kematian. Sayangnya, banyak remaja yang belum sepenuhnya menyadari risiko PMS karena minimnya informasi atau rasa tabu membahas topik kesehatan seksual.



Gambar 2. Materi Pengertian Penyakit Menular Seksual

Dalam konteks edukasi pencegahan, pemahaman tentang PMS sangat penting diberikan sejak usia remaja. Masa remaja merupakan periode eksplorasi dan pencarian identitas, termasuk dalam hal hubungan sosial dan kedekatan emosional. Edukasi yang tepat dan ilmiah mengenai PMS dapat membantu remaja memahami bagaimana penyakit ini menular, gejala-gejalanya, dan bagaimana cara mencegahnya melalui perilaku hidup sehat, menjaga batasan diri, serta pentingnya kesetiaan dan penggunaan perlindungan saat berhubungan seksual. Dengan pemahaman ini, remaja diharapkan mampu membuat keputusan yang bertanggung jawab dan sadar risiko, sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan diri dan orang lain. Edukasi yang berbasis pemahaman dan nilai jati diri ini menjadi kunci utama dalam mencegah

penyebaran PMS di kalangan remaja.

3. Penjelasan dan diskusi tentang Cara Penyebaran Penyakit Menular Seksual dan HIV/AIDS

Penyakit Menular Seksual (PMS) dapat menyebar melalui berbagai cara, yang sebagian besar berkaitan dengan aktivitas seksual yang tidak aman. Penularan utama terjadi melalui kontak langsung dengan cairan tubuh seperti darah, cairan vagina, air mani, atau luka terbuka pada alat kelamin saat melakukan hubungan seksual vaginal, anal, maupun oral. Selain itu, beberapa PMS seperti HIV dan sifilis juga dapat ditularkan melalui penggunaan jarum suntik secara bergantian, transfusi darah yang terkontaminasi, serta dari ibu yang terinfeksi kepada bayinya selama kehamilan, persalinan, atau menyusui. Bahkan, beberapa infeksi seperti herpes dan HPV bisa menular hanya melalui kontak kulit ke kulit di area genital.

Pemahaman tentang cara penyebaran PMS sangat penting bagi remaja, karena masa remaja adalah masa di mana rasa ingin tahu tinggi dan pengaruh pergaulan sangat kuat. Melalui edukasi yang tepat dan terbuka, remaja dapat mengenali situasi-situasi berisiko dan memahami pentingnya menjaga diri serta membuat keputusan yang aman dalam berhubungan sosial. Edukasi pencegahan tidak hanya berisi larangan, tetapi juga menekankan pentingnya komunikasi, kesadaran akan batasan pribadi, serta penggunaan alat perlindungan diri seperti kondom jika sudah aktif secara seksual. Dengan mengetahui bagaimana penyakit menyebar, remaja diharapkan lebih bijak dan bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan diri dan orang lain, serta membangun pola pikir yang sehat sebagai bagian dari pembentukan jati diri.



Gambar 3. Materi Penularan HIV

4. Penjelasan dan diskusi tentang Gejala Umum Penyakit Menular Seksual dan HIV/AIDS

Gejala umum Penyakit Menular Seksual (PMS) bisa bervariasi tergantung pada jenis penyakitnya, namun beberapa tanda awal yang sering muncul meliputi rasa gatal atau nyeri pada area kelamin, keputihan yang tidak biasa atau berbau menyengat, munculnya luka, lepuhan, atau benjolan di sekitar alat kelamin, nyeri saat buang air kecil atau saat berhubungan seksual, serta pembengkakan pada kelenjar di daerah selangkangan. Pada beberapa kasus, PMS seperti HIV atau klamidia bisa tidak menunjukkan gejala sama sekali dalam tahap awal, sehingga penderitanya bisa tanpa sadar menularkannya kepada orang lain.

Bagi remaja, memahami gejala-gejala umum PMS merupakan bagian penting dari edukasi pencegahan. Edukasi yang baik harus menekankan bahwa tidak semua PMS menunjukkan gejala langsung, sehingga penting bagi individu yang sudah aktif secara seksual untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dengan mengenali gejala sejak dini,

remaja bisa segera mencari pertolongan medis, mencegah komplikasi, dan menghentikan rantai penularan. Selain itu, pengetahuan ini akan membentuk sikap waspada dan bertanggung jawab terhadap kesehatan pribadi maupun pasangan, sejalan dengan pembentukan jati diri yang sehat, mandiri, dan sadar risiko. Edukasi semacam ini membantu remaja membangun kebiasaan hidup yang lebih peduli terhadap tubuh dan masa depan mereka.

#### 5. Penjelasan dan diskusi tentang Pencegahan Penyakit Menular Seksual dan HIV/AIDS

Pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS) merupakan langkah penting untuk melindungi diri dari risiko infeksi yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan, terutama kesehatan reproduksi. Beberapa cara utama pencegahan PMS antara lain adalah dengan tidak melakukan hubungan seksual di usia dini (abstinensi), menjaga kesetiaan pada satu pasangan yang sehat, menggunakan alat perlindungan seperti kondom saat berhubungan seksual, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Selain itu, menjaga kebersihan organ reproduksi dan tidak berbagi benda-benda pribadi seperti jarum suntik juga menjadi bagian dari upaya pencegahan. Vaksinasi, seperti vaksin HPV, juga dapat diberikan untuk melindungi dari jenis infeksi tertentu yang dapat menyebabkan kanker serviks atau penyakit lainnya.



Gambar 4. Materi Pencegahan Penyakit Menular Seksual

Edukasi pencegahan PMS bagi remaja sangat penting karena masa remaja adalah fase eksplorasi dan pencarian identitas yang disertai dengan rasa ingin tahu yang tinggi. Dalam proses pembentukan jati diri, edukasi tentang pencegahan PMS tidak hanya memberi informasi medis, tetapi juga membantu remaja membentuk sikap dan nilai yang positif terhadap tubuh dan relasi sosial. Ketika remaja mendapatkan edukasi yang berkualitas dan berorientasi pada kebutuhan mereka, mereka lebih mampu mengenali risiko dan menetapkan batasan dalam hubungan seksual dan membuat keputusan yang sehat serta bertanggung jawab (Santelli et al, 2020). Pendidikan ini juga memberi ruang bagi remaja untuk berdiskusi secara terbuka, mengurangi rasa malu atau takut dalam membicarakan isu-isu kesehatan seksual, dan menjadikan mereka agen perubahan dalam menciptakan lingkungan yang peduli terhadap kesehatan reproduksi.

#### 6. Dampak Penyakit Menular Seksual dan HIV/AIDS

Penyakit Menular Seksual (PMS) dapat menimbulkan berbagai dampak serius, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Dampak fisik yang umum terjadi meliputi gangguan pada sistem reproduksi seperti radang panggul, kemandulan, kehamilan ektopik, hingga risiko terkena kanker serviks (pada perempuan) atau kanker penis (pada laki-laki). Beberapa PMS

seperti HIV/AIDS juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh secara permanen dan berujung pada kematian jika tidak ditangani dengan baik. Selain dampak medis, PMS juga dapat menimbulkan tekanan mental seperti rasa malu, depresi, kecemasan, dan kehilangan kepercayaan diri, terutama jika seseorang mengalami diskriminasi atau penolakan dari lingkungan sekitar.



Gambar 5. Materi Dampak dan Bahaya Penyakit Menular Seksual

Bagi remaja, memahami dampak dari PMS sangat penting dalam membentuk kesadaran dan tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan orang lain. Edukasi yang baik akan membuka wawasan remaja tentang konsekuensi dari perilaku seksual berisiko, serta mendorong mereka untuk lebih berhati-hati dalam membuat keputusan. Dengan mengetahui dampak jangka panjang dari PMS, remaja akan lebih terdorong untuk menerapkan pola hidup sehat, menjauhi pergaulan bebas, dan mencari informasi kesehatan dari sumber yang terpercaya. Pendidikan ini bukan hanya bersifat pencegahan, tetapi juga menjadi bagian dari penguatan jati diri remaja, agar mereka tumbuh menjadi individu yang peduli, sadar risiko, dan mampu menjaga masa depan mereka secara mandiri dan bertanggung jawab.

#### 7. Remaja Sebagai Educator Pencegahan Kejadian Penyakit Menular Seksual dan HIV/AIDS

Remaja memiliki peran strategis sebagai educator atau pendidik sebaya dalam upaya pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS) di kalangan mereka sendiri. Karena berada dalam lingkungan dan fase perkembangan yang sama, remaja seringkali lebih mudah berkomunikasi dan saling memengaruhi satu sama lain. Ketika seorang remaja memiliki pengetahuan yang cukup dan pemahaman yang benar tentang PMS serta cara pencegahannya, mereka dapat menjadi agen perubahan yang efektif. Mereka bisa menyampaikan informasi melalui diskusi santai, media sosial, forum sekolah, atau kegiatan organisasi remaja, sehingga pesan kesehatan menjadi lebih relevan dan diterima oleh teman sebaya tanpa rasa menghakimi atau malu.

Edukasi pencegahan PMS yang melibatkan remaja sebagai educator tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan di kalangan remaja, tetapi juga memperkuat jati diri mereka. Dengan menjadi pendidik sebaya, remaja belajar bertanggung jawab, berpikir kritis, serta mengembangkan rasa empati dan kepedulian sosial. Hal ini juga membantu menciptakan lingkungan yang terbuka, suportif, dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan seksual. Ketika remaja aktif dalam menyebarkan informasi positif, mereka turut membangun budaya sehat yang mendorong teman-teman mereka untuk membuat keputusan yang bijak dan bertanggung jawab demi masa depan yang lebih baik (Dodd et al, 2022).

## Hasil Kegiatan

Dalam kegiatan edukasi mengenai Pencegahan Penyakit Menular Seksual dan Infeksi Menular bagi Remaja, dilakukan diskusi aktif dan sesi tanya jawab dengan para peserta remaja dari berbagai latar belakang. Kegiatan ini diawali dengan pemberian materi tentang jati diri remaja, yang menjadi fondasi penting dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Berdasarkan diskusi, para peserta mengungkapkan bahwa banyak dari mereka belum sepenuhnya mengenal potensi diri dan nilai-nilai pribadi yang dapat menjadi dasar untuk mengambil keputusan hidup, termasuk dalam hal menjaga kesehatan seksual. Sebagian peserta juga menyampaikan bahwa mereka kerap merasa bingung dalam menetapkan batasan pergaulan, dan menyadari pentingnya pendidikan karakter yang dibarengi dengan edukasi kesehatan. Seperti yang disampaikan Krisnana et al, (2025) bahwa pendidikan karakter yang dibarengi dengan edukasi kesehatan reproduksi dan seksual sangat penting untuk membantu mereka mengenali jati diri, menetapkan batasan dalam pergaulan, dan memahami konsekuensi dari setiap pilihan hidup.

Selanjutnya, peserta diberikan penjelasan tentang pengertian Penyakit Menular Seksual (PMS). Dalam sesi ini, sebagian besar peserta belum mengetahui bahwa PMS dapat disebabkan oleh bakteri, virus, atau parasit yang menular melalui hubungan seksual. Sebagian bahkan mengira PMS hanya sebatas HIV/AIDS. Setelah penjelasan diberikan, peserta mulai menyadari bahwa PMS memiliki berbagai bentuk dan dapat menyerang siapa saja, termasuk remaja, jika tidak menjaga perilaku seksual yang sehat. Para peserta juga menunjukkan ketertarikan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai jenis-jenis PMS dan menanyakan dampaknya bagi masa depan reproduksi mereka.

Pada topik cara penyebaran PMS, banyak peserta yang awalnya belum memahami bahwa PMS juga bisa ditularkan melalui hubungan oral atau penggunaan jarum suntik bersama. Diskusi membuahkan wawasan baru bagi peserta, terutama mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, tidak berbagi barang pribadi, dan menghindari perilaku seksual berisiko. Peserta menanggapi materi ini dengan cukup antusias, dan beberapa mengajukan pertanyaan kritis seperti, “Apakah PMS bisa menular tanpa hubungan seksual?” yang kemudian dijelaskan bahwa beberapa infeksi dapat menular melalui kontak kulit atau cairan tubuh.

Ketika dibahas mengenai gejala umum PMS, sebagian peserta merasa bahwa topik ini masih tabu untuk dibicarakan, namun tertarik karena penting untuk diketahui sejak dini. Peserta mengungkapkan bahwa mereka sering kali tidak tahu tanda-tanda awal PMS, seperti keputihan tidak normal, luka di area kelamin, atau nyeri saat buang air kecil. Melalui diskusi terbuka, peserta mengungkapkan bahwa pemahaman terhadap gejala dapat mendorong mereka untuk lebih waspada dan tidak malu memeriksakan diri jika mengalami sesuatu yang tidak normal.

Terkait pencegahan PMS, para peserta aktif memberikan pendapat mengenai pentingnya edukasi sejak usia dini. Mereka menyadari bahwa abstinensi, kesetiaan pada satu pasangan, serta penggunaan kondom merupakan langkah penting untuk mencegah PMS. Sebagian peserta juga menyampaikan bahwa sering kali informasi seperti ini tidak tersedia secara terbuka di sekolah atau lingkungan mereka. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperluas akses edukasi reproduksi yang aman dan tepat sasaran bagi remaja. Pernyataan ini diperkuat oleh laporan BKKBN (2021) yang menekankan bahwa masih banyak remaja di Indonesia yang belum memiliki akses terhadap informasi kesehatan reproduksi yang lengkap dan benar. Demikian juga, UNICEF (2020) menyatakan bahwa edukasi seksualitas yang komprehensif terbukti mampu meningkatkan pemahaman remaja tentang tubuh mereka,

melindungi diri dari kekerasan seksual, serta mencegah infeksi menular seksual dan kehamilan yang tidak direncanakan.

Pada pembahasan mengenai dampak PMS, para peserta cukup terkejut mengetahui bahwa beberapa PMS bisa menyebabkan kemandulan, bahkan kanker, jika tidak ditangani. Diskusi ini membuka kesadaran mereka bahwa menjaga kesehatan seksual bukan hanya untuk saat ini, tetapi juga berdampak jangka panjang terhadap masa depan, termasuk pernikahan dan memiliki keturunan.

Menariknya, ketika dibahas tentang remaja sebagai educator pencegahan PMS, peserta menyambut baik ide untuk menjadi agen edukasi di lingkungan masing-masing. Mereka merasa bahwa edukasi sebaya lebih mudah diterima karena komunikasinya lebih santai dan tidak menghakimi. Beberapa peserta menyatakan siap menjadi duta informasi di sekolah atau komunitas mereka dengan dukungan materi dan pelatihan lanjutan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil diskusi dan tanya jawab dengan para peserta remaja menunjukkan bahwa edukasi mengenai penyakit menular seksual (PMS) dan HIV/AIDS sangat diperlukan dan relevan untuk masa remaja, terutama dalam membangun kesadaran dan tanggung jawab terhadap kesehatan reproduksi. Proses pembentukan jati diri remaja yang kuat menjadi kunci utama dalam mendorong mereka untuk mengambil keputusan yang bijak dan positif terkait perilaku seksual. Ketika remaja memahami siapa mereka, nilai-nilai yang mereka pegang, dan pentingnya menjaga diri dari risiko PMS, mereka cenderung lebih mampu menolak tekanan negatif dari lingkungan sekitar serta menghindari perilaku berisiko.

Peserta juga menyadari bahwa pendidikan kesehatan seksual yang disampaikan secara terbuka dan tanpa stigma akan mempermudah mereka dalam berdiskusi dan berbagi informasi dengan teman sebaya. Dengan demikian, pemberdayaan remaja sebagai educator sebaya terbukti menjadi strategi efektif untuk memperluas jangkauan edukasi pencegahan PMS dan HIV/AIDS.

Secara keseluruhan, edukasi pencegahan PMS yang dimulai dengan pengenalan jati diri dan diikuti oleh informasi yang tepat tentang penyakit ini dapat menjadi fondasi bagi remaja untuk hidup sehat, mandiri, dan bertanggung jawab. Upaya ini harus didukung oleh lingkungan keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan masyarakat luas agar remaja mendapat akses informasi yang benar, ruang diskusi yang aman, serta dukungan moral untuk menjalani masa remaja dengan penuh kesadaran dan optimisme.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2021). *Laporan Nasional Remaja dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: BKKBN.
- Dodd, S., Widhall, E., Russell, A. E., Curtin, E. L., Simmonds, R., Limmer, M., & Kidger, J. (2022). School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMC public health*, 22(1), 2247.
- Gniewosz, G., & Gniewosz, B. (2020). Psychological adjustment during multiple transitions between childhood and adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 40(4), 566-598.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes). (2024). *Kasus Infeksi Menular Seksual di Kalangan Gen Z Ngegas, Mayoritas Sifilis*. DetikHealth.

- Krisnana, I., Kristiawati, S. K., Praba Diyan, R., & Kurnia, I. D. (2025). *Cooperative Sexual Health Education Model: Teman Sebaya & Perannya dalam Pencegahan*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Ross, D. A., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., Herat, J., Imbago-Jácome, D., Mikhailovich, K., Terki, F., & Viner, R. M. (2020). Adolescent well-being: A definition and conceptual framework. Geneva: World Health Organization. *The Journal of adolescent health*, 67(4), 472.
- Santelli, J. S., Kantor, L. M., Grilo, S. A., Speizer, I. S., Lindberg, L. D., Heitel, J., ... & Ott, M. A. (2020). Measuring quality in sexual and reproductive health care: Developing and testing a youth-focused sexual and reproductive health quality index. *Journal of Adolescent Health*, 67(2), 157–165
- UNICEF. (2020). *Comprehensive Sexuality Education: A Global Review 2020*. New York: United Nations Children's Fund.