

Revitalisasi *self-efficacy* Remaja SMA melalui Program PRIMA dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi

Revitalizing Senior High School Students' Self-Efficacy through the PRIMA Program in Reproductive Health Education

Tutik Yuliyati¹, Tina Mawardika²

¹ Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, 50512, Indonesia, tutikyuliyati7@gmail.com

² Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, 50512, Indonesia, tinamawardika@gmail.com

Korespondensi Email: tinamawardika@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2026-01-20 Accepted, 2026-02-29 Published, 2026-03-13</p> <p>Keywords: Self-efficacy, Health Education, Adolescents</p> <p>Kata Kunci: Self-Efficacy, Pendkes, Remaja</p>	<p>Adolescence is a transitional period characterized by rapid physical, emotional, and social changes. Limited knowledge about reproductive health often leads to risky behaviors such as premarital sex and unintended pregnancy. This condition is further exacerbated by limited communication between parents and adolescents as well as the lack of comprehensive reproductive health education in schools. Consequently, many adolescents have low self-efficacy in making healthy and responsible decisions for themselves. The PRIMA (Independent and Safe Adolescent Reproductive Education) program was designed to improve adolescents' knowledge, attitudes, and self-efficacy in maintaining reproductive health independently and responsibly. This study aimed to determine the effect of the PRIMA program on the self-efficacy of senior high school students in maintaining reproductive health. This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group approach. The research sample consisted of 34 respondents divided into intervention and control groups using a purposive sampling technique. The study was conducted at SMA PGRI 1 Temanggung. The intervention group received the PRIMA education through an 8-minute-21-second animated video. Data were analyzed using paired t-test and independent t-test. The paired t-test showed a significant increase in the mean self-efficacy score in the intervention group ($p=0.000 < \alpha=0.05$), while no significant difference was found in the control group ($p=0.237 > \alpha=0.05$). The independent t-test revealed a significant difference between the intervention and control groups after the PRIMA intervention ($p=0.00 < \alpha=0.05$). The PRIMA program significantly improved adolescents' self-efficacy in maintaining reproductive health.</p>

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi sering kali memicu perilaku berisiko seperti seks pranikah, dan kehamilan tidak diinginkan. Kondisi ini semakin diperparah dengan keterbatasan komunikasi antara orang tua dan remaja serta kurangnya pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif di sekolah. Akibatnya, banyak remaja yang memiliki self-efficacy rendah dalam mengambil keputusan sehat dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Program PRIMA (Pendidikan Reproduksi Remaja Mandiri dan Aman) dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan self-efficacy remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi secara mandiri dan bertanggung jawab. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh PRIMA terhadap self-efficacy remaja SMA dalam menjaga kesehatan reproduksi. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest with control group design. Sampel penelitian berjumlah 34 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan di SMA PGRI 1 Temanggung. Kelompok intervensi mendapatkan perlakuan berupa pendidikan PRIMA melalui video animasi yang berdurasi 8 menit 21 detik. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test dan independent t-test. Hasil uji paired t-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai rata-rata self-efficacy pada kelompok intervensi setelah diberi perlakuan dengan p-value $(0,000) < \alpha (0,05)$, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan bermakna dengan p-value $(0,237) > \alpha (0,05)$. Uji independent t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol setelah diberikan program PRIMA dengan p-value $(0,00) < \alpha (0,05)$. Ada pengaruh PRIMA: Pendidikan Reproduksi Remaja Mandiri dan Aman terhadap self-efficacy pada remaja SMA.

Pendahuluan

Masa remaja adalah fase antara masa anak-anak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2024). Remaja merupakan kelompok potensial yang perlu mendapat perhatian serius karena remaja dianggap sebagai kelompok yang mempunyai risiko secara seksual maupun kesehatan reproduksi dimana mereka memiliki rasa keingintahuan yang besar dan ingin mencoba sesuatu yang baru (Hapsari, 2019). Remaja mulai merasakan meningkatnya dorongan seks dalam dirinya misalnya muncul ketertarikan dengan orang lain dan keinginan untuk mendapatkan kepuasan seksual (Fety, 2025). Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi secara dinamis dan pesat baik fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan tingkah laku seksual yang dikaitkan dengan mulai terjadinya pubertas (Ingrit et al., 2022).

Remaja SMA berada pada transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis dan sosial secara bersamaan serta minimnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi. Kondisi ini menimbulkan kerentanan terhadap perilaku kesehatan yang berisiko seperti kehamilan remaja, seks pranikah, serta peningkatan kasus Infeksi Menular Seksual (IMS) (Mawardika et al., 2019). Situasi ini erat kaitannya dengan faktor budaya, kondisi ekonomi, serta rendahnya pemahaman risiko pernikahan dini (Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, 2023). Menurut (BKKBN, 2024), angka perilaku seksual berisiko di kalangan remaja Indonesia meningkat hingga 17% dalam lima tahun terakhir.

Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor keterbatasan komunikasi dengan orangtua serta belum optimalnya pendidikan seksual komprehensif di sekolah semakin memperburuk situasi ini. Jika permasalahan tersebut tidak ditangani akan menimbulkan dampak yang serius seperti *living together*, kehamilan yang tidak diinginkan yang dapat mengganggu kesehatan mental dan masa depan pendidikan mereka (Etrawati et al., 2024), serta adanya kerentanan sosial ekonomi remaja dan meningkatnya risiko terjadinya komplikasi kesehatan reproduksi (Ardiningsih et al., 2024). Salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku remaja adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan tertentu secara efektif. Teori *Self-Efficacy* dari Bandura (1977) menyebutkan bahwa kepercayaan diri seseorang dalam mengelola situasi akan memengaruhi perilaku yang ditampilkan, termasuk kemampuan dalam mengambil keputusan sehat terkait perilaku reproduksi (Rohinsa, 2025).

Kesehatan reproduksi adalah kesehatan secara fisik, mental, dan kesejahteraan sosial secara utuh pada semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi, serta proses reproduksi dan kondisi bebas dari penyakit (Mustafa and Nurdiansyah, 2024). Kesehatan reproduksi dapat diartikan sebagai keadaan sehat yang mencakup sistem, fungsi, dan proses organ reproduksi pada individu usia 10-19 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, yang berada pada masa remaja dan belum menikah (Aniroh et al., 2023). Dalam hal kesehatan reproduksi, *self-efficacy* berpengaruh terhadap bagaimana remaja mengelola risiko, membuat keputusan, serta merawat kesehatan mereka (Harahap et al., 2024). *Self-efficacy* berperan sebagai perantara dalam hubungan antara pendidikan seksual dan kesadaran pencegahan infeksi menular seksual (IMS) di kalangan siswa sekolah menengah di Padang (Nindrea and Darma, 2025). Faktor yang menyebabkan menurunnya *self-efficacy* pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Kurangnya pengetahuan dan pendidikan kesehatan reproduksi membuat remaja kurang bijak dalam mengambil keputusan untuk melindungi diri (Putri et al., 2025).

Salah satu pendekatan yang penting adalah meningkatkan *self-efficacy* pada remaja. Pada remaja, *self-efficacy* memiliki peran penting dalam mengarahkan perilaku, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi dan seksualitas (Ratnasari et al., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki perilaku reproduksi yang lebih bertanggung jawab (Laily & Wahyuni, 2018; Pinandari, 2021). Penelitian sebelumnya oleh (Etrawati et al., 2024) menegaskan bahwa pendekatan edukasi berbasis media interaktif dapat meningkatkan partisipasi remaja dan memperkuat pemahaman mereka mengenai kesehatan reproduksi. Kebutuhan intervensi yang komprehensif dan edukatif memberdayakan remaja dalam meningkatkan pengetahuan dan mampu mengambil keputusan yang sehat untuk melindungi diri (Todesco et al., 2023).

Dalam usaha tersebut, program PRIMA (Pendidikan Reproduksi Remaja Mandiri dan Aman) sebagai bentuk inovasi edukasi kesehatan berbasis video interaktif. Program ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kepercayaan diri remaja dalam menghindari perilaku berisiko serta mengambil keputusan yang bertanggung jawab terhadap kesehatan reproduksinya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program PRIMA dalam meningkatkan *self-efficacy* remaja SMA terkait kesehatan reproduksi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan model pendidikan kesehatan berbasis

pemberdayaan remaja yang lebih kontekstual, interaktif, dan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Adanya intervensi pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah dapat meningkatkan hasil psikososial, termasuk *self-efficacy* remaja dalam menghadapi situasi kesehatan reproduksi berisiko seperti kehamilan remaja, pernikahan dini, kemampuan komunikasi, keterampilan anak dalam pengambilan keputusan, serta terciptanya remaja yang lebih mandiri dan bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan reproduksi (Pinandari et al., 2023).

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan *pendekatan pretest-posttest with control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA PGRI 1 Temanggung pada tanggal 13 - 14 November 2025. Populasi penelitian adalah siswa SMA PGRI 1 Temanggung dengan jumlah 268 siswa. Sampel berjumlah 34 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol, Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: remaja berusia 10 – 19 tahun dan bersedia menjadi responden dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa yang tidak mengisi kuisioner secara lengkap.

Kelompok intervensi mendapatkan pendidikan PRIMA berupa video edukatif berdurasi 8 menit 21 detik, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Video PRIMA merupakan video edukasi yang dikembangkan sendiri oleh peneliti. Sebelum digunakan dalam penelitian, video telah melalui proses expert oleh Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes. Instrumen pengukuran *self-efficacy* menggunakan kuesioner ASRH-KASeQ yang terdiri dari 30 item pertanyaan yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu: menolak ajakan aktivitas seksual, penggunaan kondom, komunikasi dengan pasangan tentang seksualitas, pengambilan keputusan kesehatan reproduksi, dan mengakses layanan dan informasi kesehatan reproduksi. Penentuan jawaban menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban 1 – 5. Rerata skor dalam rentang 30 – 150, semakin tinggi skor semakin menandakan bahwa responden memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi statistik yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel dalam penelitian kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas data pada kelompok intervensi skor *pre-test* menunjukkan nilai p-value 0,091 dan skor *post-test* menunjukkan nilai p-value 0,773, sedangkan pada kelompok kontrol skor *pre-test* menunjukkan nilai p-value 0,172 dan skor *post-test* menunjukkan nilai p-value 0,082. Hal ini menunjukkan bahwa nilai p-value lebih besar dari α (0,05), yang berarti data berdistribusi normal. Uji homogenitas pada kelompok intervensi skor *pre-test* memperoleh nilai p-value 0,074 dan pada kelompok kontrol skor *pre-test* memperoleh nilai p-value 0,115. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai p-value lebih besar dari α (0,05), yang berarti data homogen. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test untuk melihat perubahan dalam kelompok dan independent t-test untuk membandingkan antar kelompok.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Uji Normalitas Data

Variabel	N	p-value	α
Intervensi sebelum	17	0,091	0,05
Intervensi sesudah	17	0,773	0,05
Kontrol sebelum	17	0,172	0,05
Kontrol sesudah	17	0,082	0,05

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil uji normalitas data dengan uji Shapiro-Wilk, data jumlah skor pengaruh PRIMA terhadap *self-efficacy* remaja SMA di SMA PGRI Temanggung, pada kelompok intervensi, menunjukkan nilai p-value sebesar 0,091. Setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi, nilai p-value adalah 0,773. Sementara itu, pada kelompok kontrol, sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi diperoleh nilai p-value 0,172 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi menunjukkan nilai p-value 0,082. Hal ini menunjukkan bahwa nilai p-value lebih besar dari α (0,05), yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 2 Uji Homogenitas

Kategori	N	p-value	α
Intervensi	17	0,074	0,05
Kontrol	17	0,115	0,05

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil uji homogenitas pada kelompok intervensi sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan reproduksi diperoleh nilai p-value 0,074 sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai p-value 0,115. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai p-value lebih besar dari dari α (0,05) yang berarti data homogen.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
Laki-laki	7	41,2%	0	0%
Perempuan	10	58,8%	17	100%
Total	17	100%	17	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan responden pada kelompok intervensi sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 10 orang (58,8%), sedangkan pada kelompok kontrol semua berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 17 orang (100%). Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden pada kelompok intervensi maupun kontrol berjenis kelamin perempuan. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih dominan berpartisipasi dalam kegiatan edukatif di sekolah. Secara psikososial, perempuan cenderung memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap isu kesehatan, termasuk reproduksi, dibandingkan laki-laki. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Kågsten Tahun 2021 yang menyebutkan bahwa remaja perempuan lebih terbuka dalam membicarakan topik kesehatan reproduksi, meskipun sering menghadapi hambatan budaya dan norma sosial yang menganggap pembahasan tersebut tabu (Kågsten et al., 2021). Oleh karena itu, pendekatan edukasi yang interaktif dan non-judgmental seperti program PRIMA menjadi penting agar remaja perempuan dapat memahami isu reproduksi secara sehat dan mengembangkan rasa percaya diri dalam mengambil keputusan yang bertanggung jawab.



Gambar 1 karakteristik responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Status Ekonomi

Kategori	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
Rendah	0	0%	0	0%
Sedang	7	41,2%	9	52,9%
Tinggi	10	58,8%	8	47,1%
Total	17	100%	17	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan status ekonomi remaja, pada kelompok intervensi, sebagian besar remaja berada pada status ekonomi tinggi yaitu sebanyak 10 orang (58,8%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar remaja memiliki status ekonomi sedang yaitu sebanyak 9 orang (52,9%). Hal ini menandakan bahwa mayoritas responden memiliki akses pendidikan dan fasilitas informasi yang cukup baik. Namun, status ekonomi yang relatif tinggi tidak selalu menjamin pemahaman yang memadai mengenai kesehatan reproduksi. Menurut Mustafa & Nurdiansyah Tahun 2024, aspek ekonomi dapat memengaruhi kesempatan memperoleh informasi, tetapi faktor budaya, komunikasi keluarga, dan pengalaman belajar memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap pembentukan perilaku sehat (Mustafa and Nurdiansyah, 2024). Program PRIMA berfungsi sebagai media edukasi yang setara bagi semua latar belakang ekonomi, karena disampaikan melalui video interaktif yang mudah diakses dan menarik bagi remaja dari berbagai kelompok sosial.

Tabel 5 rerata *self-efficacy* sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kategori	N	Mean	SD
Intervensi	17	120,65	5,645
Kontrol	17	133,71	10,746

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan data mengenai rerata skor *self-efficacy* pada remaja, pada kelompok intervensi terdapat skor *self-efficacy* dengan rerata sebesar 120,65 dan standar deviasi sebesar 5,645, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat skor *self-efficacy* dengan rata-rata sebesar 133,71 dan standar deviasi sebesar 10,746. Kedua kelompok memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum sepenuhnya yakin dengan kemampuan mereka dalam menjaga kesehatan reproduksi. Kondisi ini dapat disebabkan oleh terbatasnya pendidikan formal dan komunikasi terbuka mengenai isu reproduksi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rohinsa pada tahun 2025, yang menyebutkan bahwa remaja dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah mengalami keraguan dalam mengambil keputusan, terutama dalam menghadapi tekanan sosial (Rohinsa, 2025). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang mampu menumbuhkan keyakinan diri melalui metode pembelajaran yang menarik dan sesuai konteks kehidupan remaja.

Tabel 4 rerata *self-efficacy* sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kategori	N	Mean	SD
Intervensi	17	126,88	4,314
Kontrol	17	136,18	7,618

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil, pada kelompok intervensi diperoleh skor rata-rata sebesar 126,88 dan standar deviasi sebesar 4,314, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh skor rata-rata 136,18 dan standar deviasi sebesar 7,618. Hasil ini membuktikan

bahwa program PRIMA efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* remaja. Media video yang digunakan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, menampilkan situasi sosial yang relevan, serta menghadirkan role model positif yang memengaruhi persepsi diri remaja terhadap kemampuan mereka. Hal ini sesuai dengan teori Bandura (1977) bahwa pengalaman vikarius dan persuasi sosial dapat meningkatkan efikasi diri seseorang. Edukasi visual berbasis animasi juga memperkuat pemahaman dan mengurangi rasa malu saat membahas topik sensitif seperti reproduksi (Etrawati et al., 2024).

Tabel 7 perbedaan *self-efficacy* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi

Variabel	N	Mean	SD	Confidence Interval 95%		T	P value
				Lower	Upper		
Intervensi							
Pre-test	17	120,65	4,338	-8,466	-4,005	-5,927	0,000
Post-test	17	120,88					

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil analisis data dengan *Dependent T Test* pada kelompok intervensi skor *self-efficacy* diperoleh nilai t (-5,927) dan nilai p-value ($0,00 < \alpha (0,05)$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *self-efficacy* sebelum dan setelah diberikan PRIMA pada remaja. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan program dalam memperkuat keyakinan diri remaja dalam lima aspek penting, yaitu kemampuan menolak perilaku berisiko, menggunakan alat kontrasepsi, berkomunikasi dengan pasangan, mengambil keputusan sehat, serta mengakses layanan kesehatan reproduksi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Putri pada tahun 2025 yang menunjukkan bahwa pembelajaran partisipatif dengan media interaktif meningkatkan *self-efficacy* dan pengambilan keputusan positif pada remaja (Putri et al., 2025). Dengan demikian, PRIMA dapat dianggap sebagai strategi edukatif yang efektif dan relevan dengan kebutuhan remaja masa kini.



Gambar 2 pre-test dan post-test pada kelompok intervensi

Tabel 8 perbedaan *self-efficacy* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol

Variabel	N	Mean	SD	Confidence Interval 95%		T	P value
				Lower	Upper		
Intervensi							
Pre-test	17	133,71	8,285	-6,730	1,789	-1,230	0,237
Post-test	17	136,18					

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan hasil analisis data dengan *Dependent T Test* pada kelompok kontrol skor *self-efficacy* remaja didapatkan nilai t hitung (-1,230), dan nilai p value (0,237) > α (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor *self-efficacy pre-test* dan *post-test* mengenai PRIMA pada remaja SMA. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa intervensi pendidikan yang terstruktur, tingkat *self-efficacy* remaja cenderung tidak berubah secara signifikan. Remaja tetap berada pada tingkat keyakinan diri yang sama karena tidak mendapat stimulasi edukatif yang memotivasi perubahan perilaku. Menurut Lisca pada tahun 2023, peningkatan efikasi diri tidak hanya membutuhkan informasi, tetapi juga pengalaman belajar aktif dan kontekstual yang mampu menghubungkan teori dengan situasi nyata kehidupan remaja (Lisca et al., 2023).



Gambar 3 pre-test dan post-test pada kelompok kontrol

Tabel 9 Pengaruh PRIMA: Pendidikan Reproduksi Remaja Mandiri dan Aman sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Variabel	N	Mean	SD	T	P value
Intervensi	17	126,88	4,314	-4,377	0,000
Kontrol	17	136,18	7,618		

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan hasil analisis data *self-efficacy* dengan *Independent T Test* didapatkan nilai t hitung (-4,377) dan nilai p value (0,000) < α (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap *self-efficacy* remaja SMA sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui PRIMA: Pendidikan Reproduksi Remaja Mandiri dan Aman terhadap *self-efficacy* remaja. Artinya, PRIMA memiliki pengaruh yang nyata terhadap peningkatan *self-efficacy* remaja SMA dalam menjaga kesehatan reproduksi. Program PRIMA efektif karena menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dalam proses pembelajaran. Remaja tidak hanya menerima informasi, tetapi juga didorong untuk berpikir kritis, menilai risiko, dan menumbuhkan keyakinan diri untuk bertindak sehat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Harianti tahun 2021 dan Octamelia tahun 2023 yang menemukan bahwa intervensi berbasis media audiovisual mampu memperkuat *self-efficacy* dan perilaku positif remaja dalam bidang reproduksi (Harianti et al., 2021; Octamelia et al., 2023).



Gambar 4 penayangan video perlakuan pada kelompok intervensi

Simpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa program PRIMA (Pendidikan Reproduksi Remaja Mandiri dan Aman) efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* remaja SMA dalam menjaga kesehatan reproduksi. Remaja yang mengikuti program mengalami peningkatan kepercayaan diri yang signifikan dalam mengambil keputusan dan menghindari perilaku berisiko dibandingkan kelompok kontrol. Disarankan agar program PRIMA diintegrasikan ke dalam kegiatan pendidikan kesehatan di sekolah secara berkelanjutan, dengan dukungan tenaga pendidik dan tenaga kesehatan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi berbasis media digital yang lebih luas dan melibatkan faktor lingkungan sosial serta dukungan keluarga untuk memperkuat hasil yang diperoleh.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, SMA PGRI 1 Temanggung, serta semua pihak yang telah memberikan izin, dukungan, dan bantuan selama pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aniroh, U., Mawardika, T., Purbowati, 2023. Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Putri dengan Metode Teleconference di Masa Pandemi.
- Ardiningsih, E.S., Agushyana, F., Shaluhiyah, A., 2024. 4.+Eka+Setya_29-36. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education. <https://doi.org/doi:10.20473/jpk.V12.I1SP.2024.29-36>
- BKKBN, 2024. Kegiatan Operasional Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan di Kampung KB [WWW Document]. Kampung KB-BKKBN. URL <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/7525/intervensi/668105/kegiatan-operasional-ketahanan-keluarga-berbasis-kelompok-kegiatan-di-kampung-kb> (accessed 10.6.25).
- Etrawati, F., Lionita, W., Rahmawaty, A., Nuri Fajarningtiyas, D., Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan, F., 2024. Sexual Risk Behavior And Its Impact On Unwanted Pregnancy Among Adolescents. <https://doi.org/10.26553/jikm.2023.14.3.319>
- Fety, Y., 2025. PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN SEKSUALITAS REMAJA. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, Jambi, Indonesia.
- Hapsari, A., 2019. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja.
- Harahap, N.H., Hadi, A.J., Ahmad, H., 2024. The Effectiveness of Health Education Using the Health Belief Model (HBM) Approach toward Knowledge Level of Adolescent Reproductive Health at MTsN 3 Padangsidimpuan. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia 7, 463–471. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i2.4944>

- Harianti, R., STIKes Al, Ms., Nurjanah, T., Hasrianto, N., 2021. Peer education as a method in sexual, reproductive health promotion and risk communication for adolescent. *Jurnal Kajian Komunikasi* 9, 213–223.
- Ingrit, B.L., Lidya Rumerung, C., Nugroho, D.Y., Situmorang, K., Maxmila Yoche, M., Manik, M.J., Keperawatan, F., 2022. Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Indonesia.
- Kågesten, A.E., Pinandari, A.W., Page, A., Wilopo, S.A., van Reeuwijk, M., 2021. Sexual wellbeing in early adolescence: a cross-sectional assessment among girls and boys in urban Indonesia. *Reprod Health* 18. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01199-4>
- Laily, N., Wahyuni, D.U., 2018. Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi. Indomedia Pustaka, Sidoarjo, Indonesia.
- Lisca, S.M., Tofonao, F., Jayatmi, I., 2023. Hubungan antara Pengetahuan, Dukungan Keluarga, dan Sikap terhadap Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Pranikah. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences* 2, 947–953. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i10.186>
- Mawardika, T., Indriani, D., Liyanovitasari, 2019. Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Melalui Pendidikan Kesehatan Berupa Aplikasi Layanan Keperawatan Kesehatan Reproduksi Remaja (Lawan Roma) Di Smp Wilayah Kerja Puskesmas Bawen Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*.
- Mustafa, R., Nurdiansyah, |, 2024. The influence of gender equality-based reproductive health education in increasing sexual knowledge and self-efficacy of adolescent girls. <https://doi.org/10.1234/h5pmer37>
- Nindrea, R.D., Darma, I.Y., 2025. Self-Efficacy Mediates The Relationship Between Sexual Education And Prevention Of Sexually-Transmitted Diseases Awareness Among Secondary School Students In Padang City, Indonesia. *Afr J Infect Dis* 19, 57–63. <https://doi.org/10.21010/Ajidv19i1.7>
- Octamelia, M., Sabrin, G., Ratnanengsih, R., Susanti, S., Febrianti, S., 2023. Effect Self Efficacy, Emotional Support, and Informational Support on Sexual Behavior Adolescents. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)* 6, 96–103. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v6i2.677>
- Pemerintah Provisnsi Jawa Tengah, 2023. Tekan Pernikahan usia anak, Pemprov Jateng gandeng Dewan Masjid Indonesia . Jatengprov.
- Pinandari, A.W., Kågesten, A.E., Li, M., Moreau, C., van Reeuwijk, M., Wilopo, S.A., 2023. Short-Term Effects of a School-Based Comprehensive Sexuality Education Intervention Among Very Young Adolescents in Three Urban Indonesian Settings: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Adolescent Health* 73, S21–S32. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.01.030>
- Putri, Y.H.S., Maryati, I., Solehati, T., 2025. Interventions to Improve Sexual and Reproductive Health Related Knowledge and Attitudes Among the Adolescents: Scoping Review. *Risk Manag Healthc Policy*. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S490395>
- Ratnasari, E., Hartini, S., Wasityastuti, W., Studi Ilmu Keperawatan, P., Kedokteran, F., Masyarakat, K., Keperawatan, dan, Gadjah Mada, U., Keperawatan Anak dan Maternitas, D., Fisiologi, D., 2021. Pengaruh Edukasi AViRSex (Aid Video for Reproduction and Sexuality) terhadap Efikasi Diri Remaja Terkait Kesehatan Seksual dan Reproduksi di Kecamatan Ngemplak The Effect of AViRSex (Aid Video for Reproduction and Sexuality) Education Toward Adolescent's Sexual and Reproduction Health Self-Efficacy in Ngemplak District, *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*.
- Rohinsa, M., 2025. Efikasi Diri dan Motivasi. ZAHIR PUBLISHING, Yogyakarta, Indonesia.

Todesco, M., Breman, J., Haryanto, N.N., Kok, G., Massar, K., 2023. Effect evaluation of a comprehensive sexuality education intervention based on socio-emotional learning among adolescents in Jakarta, Indonesia. *Front Public Health* 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1254717>

WHO, 2024. Adolescent Health [WWW Document]. World Health Organization. URL <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health> (accessed 10.6.25).