

**RISE (*Reproductive Health Information for Smart and Empowered Teens*)**

**PROGRAM SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN  
PENGETAHUAN REMAJA TENTANG SEKS BEBAS**

**LAPORAN *PROJECT***

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis *Project*



Oleh

VANIA KAISAH NOREEN

NIM 22020121140193

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
MEI 2025**

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Vania Kaisah Noreen  
NIM : 22020121140193  
Fakultas/ Departemen : Fakultas Kedokteran Departemen Ilmu  
Keperawatan  
Jenis : Tugas Akhir Berbasis  
*Project*  
Judul : RISE (*Reproductive Health Information for Smart and  
Empowered Teens*) PROGRAM SEBAGAI UPAYA  
UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN  
REMAJA TENTANG SEKS BEBAS

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 5 Mei 2025  
Yang Menyatakan



Vania Kaisah Noreen  
NIM. 22020121140193

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Vania Kaisah Noreen  
Tempat/ Tanggal Lahir : Jakarta, 7 Juni 2003  
Alamat Rumah : Jl. H Siun 2d, No.37 RT1/RW5, Cger, Cipayung,  
Jakarta timur  
No.Telp : 081298820533  
Email : vannoreen7603@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “RISE (*Reproductive Health Information for Smart and Empowered Teens*) PROGRAM SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG SEKS BEBAS” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 10% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 5 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Vania Kaisah Noreen  
NIM. 22020121140193

### **Lembar Persetujuan**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan *Project*** yang berjudul:

**RISE (Reproductive Health Information for Smart and Empowered Teens)  
PROGRAM SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA  
TENTANG SEKS BEBAS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : VANIA KAISAH NOREEN

NIM : 22020121140193

Telah disetujui sebagai **usulan *project*** dan  
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

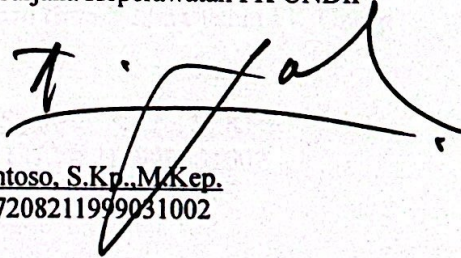
Pembimbing,



Ns. Apri Nur Wulandari S.Kep., M.Kep.  
NIP. 199004102024062002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.  
NIP. 197208211999031002



## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:

**RISE (*Reproductive Health Information for Smart and Empowered Teens*)  
PROGRAM SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN  
REMAJA TENTANG SEKS BEBAS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

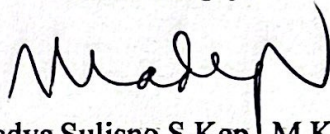
Nama : Vania Kaisah Noreen

NIM : 22020121140193

Telah diuji pada 14 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk

Mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Madya Sulisno, S.Kep., M.Kes

NIP. 197405052010121001

Anggota Penguji,



Devi Nurmalia, S.Kep., Ners, M.Kep

NIP. 198404222014042001

Pembimbing,



Apri Nur Wulandari, M.Kep

NIP. 199004102024062002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep

NIP. 197708302001122001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan laporan *project* yang berjudul "RISE (*Reproductive Health Information for Smart and Empowered Teens*) PROGRAM SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG SEKS BEBAS".

Laporan *project* ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan *project* dalam rangka penyelesaian Program Studi Sarjana Keperawatan. Penyusunan laporan ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu Apri Nur Wulandari, M.Kep. , selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga dalam penyusunan laporan ini.

Saya menyadari bahwa laporan *project* ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan laporan ini. Semoga laporan *project* ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja.

Semarang, 5 Mei 2025



Vania Kaisah Noreen

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga laporan *project* ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan laporan *project* ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah Subhanahuwata'ala, yang selalu memberikan kemudahan peneliti dalam menyelesaikan laporan *project* ini.
2. Ayahanda Agung Triwitantra yang selalu memberikan semangat serta selalu mendoakan sehingga saya dapat melaksanakan serta mengerjakan laporan *project* dengan lancar.
3. Pintu surga, Fenny Susanti, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta doa hingga penulis mampu menyelesaikan laporan *project* dengan lancar
4. Kakak tercinta Mazaya dan adik tersayang Syafiq yang telah memberikan dukungan dan selalu mendoakan saya sehingga saya dapat melaksanakan dan mengerjakan laporan *project* dengan lancar.
5. Bapak Agus Santoso, S.Kp.,M.Kep. Selaku ketua program studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Diponegoro.
6. Ibu Apri Nur Wulandari, M.kep selaku pembimbing yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
7. Bapak Madya Sulisno, S.Kep., M.Kes selaku penguji I yang telah memberikan saran, masukan, dan motivasi yang sangat berarti kepada

peneliti.

8. Ibu Devi Nurmalia, S.Kep., Ners, M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan saran, masukan, dan motivasi yang sangat berarti kepada peneliti.
9. Ns. Nana Rochana, S.Kep., MN selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama kuliah di Universitas Diponegoro.
10. Seluruh dosen dan staff karyawan Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan keluasaan kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan laporan *project* ini.
11. Teman-teman SMA saya dari SMAIT Albinaa yang telah memberikan semangat sehingga saya dapat melaksanakan dan mengerjakan laporan *project* ini.
12. Teman-teman saya dari program Studi Keperawatan Angkatan 2021 yang telah memberikan semangat sehingga selesai laporan *project* ini.

Semarang, 5 Mei 2025



Vania Kaisah Noreen



## DAFTAR ISI

|                                                              |                                     |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....</b>         | <b>ii</b>                           |
| <b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>                    | <b>iii</b>                          |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                  | <b>vi</b>                           |
| <b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>                             | <b>vii</b>                          |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                      | <b>ix</b>                           |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                    | <b>xii</b>                          |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                   | <b>xiii</b>                         |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                                  | <b>xiv</b>                          |
| <b>ABSTRAK.....</b>                                          | <b>xv</b>                           |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                        | <b>xvi</b>                          |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                               | <b>1</b>                            |
| 1.1 Latar Belakang.....                                      | 1                                   |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                    | 8                                   |
| 1.3 Tujuan <i>Project</i> .....                              | 8                                   |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                                       | 8                                   |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                                     | 9                                   |
| 1.4 Manfaat <i>Project</i> .....                             | 9                                   |
| 1.4.1 Bagi siswa SMA Mardisiswa .....                        | 9                                   |
| 1.4.2 Bagi SMA Mardisiswa .....                              | 10                                  |
| 1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan.....                          | 10                                  |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>                           | <b>11</b>                           |
| 2.1 Konsep Remaja .....                                      | 11                                  |
| 2.1.1 Definisi Remaja.....                                   | 11                                  |
| 2.1.2 Tahapan Perkembangan Fisik dan Psikologis Remaja ..... | 12                                  |
| 2.2 Konsep Pengetahuan Remaja Terkait Seks Bebas.....        | 13                                  |
| 2.3 Kesehatan Reproduksi Remaja.....                         | 15                                  |

|                                                                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.1 Pengertian Kesehatan Reproduksi dan Seksual Remaja .....                                                  | 15        |
| 2.3.2 Hak-hak Reproduksi Remaja .....                                                                           | 16        |
| 2.4 Seks Bebas pada Remaja .....                                                                                | 17        |
| 2.4.1 Definisi Seks Bebas pada Remaja .....                                                                     | 17        |
| 2.4.2 Bentuk-bentuk Perilaku Seks Bebas .....                                                                   | 18        |
| 2.4.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi dan Dampak kesehatan dan psikososial<br>dari hubungan seks pranikah ..... | 20        |
| 2.5 Pendidikan Kesehatan Reproduksi .....                                                                       | 21        |
| 2.5.1 Konsep Dasar Pendidikan Kesehatan Reproduksi .....                                                        | 21        |
| 2.5.2 Pentingnya Pendidikan Kesehatan Reproduksi bagi Remaja .....                                              | 23        |
| 2.6 Strategi Edukasi tentang Seks Bebas untuk Remaja .....                                                      | 24        |
| 2.6.1 Strategi Edukasi yang Tepat untuk Remaja .....                                                            | 24        |
| 2.6.2 Website sebagai Media Edukasi untuk Remaja .....                                                          | 25        |
| 2.7 Kerangka Kerja .....                                                                                        | 28        |
| <b>BAB III METODE PELAKSANAAN .....</b>                                                                         | <b>29</b> |
| 3.1 Jenis dan Rancangan <i>Project</i> .....                                                                    | 29        |
| 3.1.1 Jenis <i>Project</i> .....                                                                                | 29        |
| 3.1.2 Rancangan <i>Project</i> .....                                                                            | 30        |
| 3.2 Sasaran Kegiatan .....                                                                                      | 32        |
| 3.3 Tempat dan Waktu Kegiatan .....                                                                             | 32        |
| 3.3.1 Tempat Kegiatan .....                                                                                     | 32        |
| 3.3.2 Waktu Kegiatan .....                                                                                      | 33        |
| 3.4 Sarana Prasarana .....                                                                                      | 33        |
| 3.5 Prosedur Kegiatan .....                                                                                     | 36        |
| 3.5.1 Persiapan .....                                                                                           | 36        |
| 3.5.2 Pelaksanaan .....                                                                                         | 37        |
| 3.5.3 Evaluasi .....                                                                                            | 41        |
| <b>BAB IV HASIL KEGIATAN .....</b>                                                                              | <b>42</b> |
| 4.1 Hasil Pengkajian .....                                                                                      | 42        |
| 4.2 Analisis Masalah .....                                                                                      | 43        |
| 4.3 Perencanaan .....                                                                                           | 45        |

|                                                                                                       |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 4.3.1 Koordinasi dengan Pihak Sekolah.....                                                            | 45          |
| 4.3.2 Pencarian Kuesioner.....                                                                        | 46          |
| 4.3.3 Penyusunan Materi Edukasi .....                                                                 | 47          |
| 4.3.4 Penyusunan Media Edukasi Website.....                                                           | 48          |
| 4.3.5 Penyusunan E-booklet.....                                                                       | 49          |
| 4.3.6 Pembuatan Video Edukasi.....                                                                    | 50          |
| 4.3.7 Merancang Game Interaktif .....                                                                 | 52          |
| 4.4 Pelaksanaan .....                                                                                 | 53          |
| 4.5 Evaluasi .....                                                                                    | 59          |
| 4.5.1 Analisis Data .....                                                                             | 60          |
| <b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>                                                                         | <b>65</b>   |
| 5.1 Deskripsi Karakteristik Responden .....                                                           | 65          |
| 5.2 Perbedaan Pengetahuan Remaja SMA Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi Melalui Program RISE ..... | 66          |
| 5.3 Dukungan dan Hambatan .....                                                                       | 75          |
| 5.4 Keberlanjutan Program .....                                                                       | 76          |
| 5.5 Keterbatasan <i>Project</i> .....                                                                 | 77          |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                                               | <b>79</b>   |
| 6.1 Kesimpulan.....                                                                                   | 79          |
| 6.2 Saran.....                                                                                        | 80          |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                                            | <b>82</b>   |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                                                                 | <b>xcii</b> |

## **DAFTAR TABEL**

| Nomor                                                                                                                                               | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Tabel Karakteristik Responden Siswa Kelas XI<br>SMA Mardisiswa pada Bulan Februari 2025                                                          | 60      |
| 2. Tabel Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI SMA Mardisiswa<br>Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Mengenai Seks Bebas<br>pada Bulan Februari 2025 | 62      |

## DAFTAR GAMBAR

| Nomor                                                                        | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Kerangka Kerja                                                            | 28      |
| 2. Prosedur kegiatan                                                         | 36      |
| 3. Dokumentasi Penyampaian Edukasi Terkait Seks Bebas                        | 55      |
| 4. Tampilan website risebloom.site                                           | 56      |
| 5. Tampilan <i>e-booklet</i>                                                 | 56      |
| 6. Dokumentasi Pelaksanaan Game Interaktif                                   | 58      |
| 7. Denah Pos Game Interaktif                                                 | 58      |
| 8. Grafik Jumlah Nilai Benar pada <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Siswa | 63      |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Nomor                                      | Halaman |
|--------------------------------------------|---------|
| 1. Surat Izin Melaksanakan Survei          | xcı     |
| 2. Bukti Izin Menggunakan Kuesioner        | xcıı    |
| 3. Surat Izin Melaksanakan <i>Project</i>  | xcııı   |
| 4. Surat Keterangan Selesai <i>Project</i> | xcıv    |
| 5. Instrumen Pengkajian                    | xcv     |
| 6. <i>Rundown</i> Pelaksanaan              | xcvııı  |
| 7. Hasil Uji SPSS                          | ci      |
| 8. Lembar Konsultasi                       | cııı    |
| 9. Catatan Hasil Konsultasi                | cvııı   |
| 10. Dokumentasi Pelaksanaan <i>Project</i> | cxv     |
| 11. Bukti Turnitin                         | cxvıı   |
| 12. Daftar Absensi                         | cxxv    |

## ABSTRAK

**Vania Kaisah Noreen**

***RISE (Reproductive Health Information for Smart and Empowered Teens)***

**PROGRAM SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN**

**REMAJA TENTANG SEKS BEBAS**

**xv + 144 Halaman + 2 Tabel + 8 Gambar + 12 Lampiran**

Fenomena perilaku seks bebas di kalangan remaja Indonesia masih menjadi tantangan serius dengan tingginya angka hubungan seks pranikah, namun akses terhadap pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif masih terbatas. Keterbatasan pendekatan edukasi konvensional yang cenderung satu arah dan kurang interaktif bagi generasi digital mendorong perlunya inovasi metode pembelajaran yang lebih efektif. Program RISE (*Reproductive Health Information for Smart and Empowered Teens*) dipilih sebagai solusi inovatif karena mengintegrasikan teknologi digital dengan pendekatan pembelajaran interaktif melalui platform *risebloom.site*. Program RISE terdiri dari komponen utama berupa modul pembelajaran interaktif multimedia, video edukasi, kuis evaluatif dan *empowerment* yang menerapkan pendekatan multi-intervensi untuk memberikan pemahaman menyeluruh tentang kesehatan reproduksi. Laporan *project* ini bertujuan mengukur efektivitas implementasi program RISE dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMA Mardisiswa, Semarang, mengenai risiko dan dampak perilaku seks bebas melalui metode *pre-test* dan *post-test* pada 62 siswa kelas XI. Hasil implementasi menunjukkan respon positif dengan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai kesehatan reproduksi dan risiko perilaku seks bebas, serta antusiasme tinggi siswa terhadap materi interaktif dan multimedia yang disajikan. Program RISE terbukti sebagai model edukasi kesehatan reproduksi berbasis teknologi informasi yang efektif dan dapat diadaptasi untuk implementasi di sekolah lain, mendukung upaya pencegahan perilaku seks bebas dan membangun generasi remaja yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Kata kunci : Kesehatan reproduksi, Remaja, Seks bebas

Daftar Pustaka: 90 (2006-2024)

## ABSTRACT

**Vania Kaisah Noreen**

***RISE (Reproductive Health Information for Smart and Empowered Teens)***

**PROGRAM AS AN EFFORT TO IMPROVE TEENAGERS' KNOWLEDGE  
ABOUT FREE SEX**

**xvi +144 pages + 2 Tables + 8 Pictures + 12 Attachments**

The phenomenon of promiscuous behavior among Indonesian teenagers remains a serious challenge, with high rates of premarital sex, yet access to comprehensive reproductive health education remains limited. The limitations of conventional educational approaches, which tend to be one-way and lack interactivity for digital natives, highlight the need for innovative, more effective learning methods. The RISE (Reproductive Health Information for Smart and Empowered Teens) program was selected as an innovative solution because it integrates digital technology with an interactive learning approach through the risebloom.site platform. The RISE program consists of key components such as interactive multimedia learning modules, educational videos, evaluative quizzes and empowermentnet that apply a multi-intervention approach to provide a comprehensive understanding of reproductive health. This project report aims to measure the effectiveness of the RISE program in improving the knowledge of high school students at Mardisiswa High School in Semarang regarding the risks and impacts of unprotected sex through pre-test and post-test methods on 62 eleventh-grade students. The implementation results showed positive responses with significant improvements in understanding of reproductive health and the risks of unprotected sex, as well as high student enthusiasm for the interactive and multimedia materials presented. The RISE program has proven to be an effective and adaptable information technology-based reproductive health education model for implementation in other schools, supporting efforts to prevent unprotected sexual behavior and fostering a healthier and more responsible generation of adolescents.

**Keywords** : Free sex, Reproductive health, Teen

**References** : 90 (2006-2024)