

Sosialisasi Bahaya Pergaulan Bebas dan Pencegahan Anemia Melalui Peer Group Education di Karang Taruna Desa Bulokarto

Iis Maisaroh¹, Muhtarom¹, Nurhadi Kusuma¹, Fuad Hasan¹, Ahmad Zainuri¹, Maya Aulia¹, Kukuh Maulana Al Fathan¹, Eri Purwanti¹, Wulan Octi Pratiwi¹

¹STIT Pringsewu, Lampung
iismaisaroh199@gmail.com*

Kata Kunci:

pergaulan bebas, anemia remaja, peer group education, ABCD, Karang Taruna

Abstrak

Pergaulan bebas dan anemia merupakan dua permasalahan kesehatan remaja yang saling berkaitan dan kerap diabaikan di lingkungan pedesaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja anggota Karang Taruna Desa Bulokarto, Kecamatan Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu, Lampung, terkait bahaya pergaulan bebas dan upaya pencegahan anemia melalui pendekatan Peer Group Education. Metode yang digunakan adalah Asset-Based Community Development (ABCD), yang mengoptimalkan potensi lokal sebagai modal utama perubahan perilaku. Kegiatan dilaksanakan dalam format workshop satu hari yang diikuti oleh 50 remaja usia 15–22 tahun. Data dikumpulkan melalui instrumen pre-test dan post-test terstruktur serta lembar observasi partisipasi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan rata-rata skor pengetahuan peserta: dari 47,8% (pre-test) menjadi 81,8% (post-test) untuk topik pergaulan bebas, dan dari 45,6% menjadi 80,7% untuk topik anemia. Sebanyak 88% peserta menyatakan kesiapan menjadi agen edukasi sebaya di lingkungan mereka. Pendekatan ABCD terbukti efektif dalam membangun kapasitas remaja desa sebagai pendidik sebaya, dengan memanfaatkan jaringan sosial Karang Taruna sebagai platform yang telah ada. Pengabdian ini berkontribusi pada penguatan literasi kesehatan remaja berbasis komunitas di wilayah pedesaan Pringsewu.

Abstract

Free association behaviors and anemia represent two interrelated adolescent health issues frequently overlooked in rural settings. This community service activity aimed to improve the knowledge and attitudes of youth members of Karang Taruna in Bulokarto Village, Gading Rejo District, Pringsewu Regency, Lampung, regarding the dangers of free association and anemia prevention through a Peer Group Education approach. The method employed was Asset-Based Community Development (ABCD), which leverages local assets as the primary driver of behavior change. The activity was conducted as a one-day workshop attended by 50 adolescents aged 15–22 years. Data were collected using pre-test and post-test instruments and participation observation sheets. Results demonstrated significant improvements: the average knowledge score increased from 47.8% (pre-test) to 81.8% (post-test) for free association, and from 45.6% to 80.7% for anemia. Furthermore, 88% of participants expressed readiness to become peer educators in their communities. The ABCD approach proved effective in building the capacity of rural youth as peer educators by utilizing the existing Karang Taruna social network as a platform. This initiative contributes to strengthening community-based adolescent health literacy in rural Pringsewu.

Key Word:

free association, adolescent anemia, peer group education, ABCD, Karang Taruna

Copyright © 2026

This work is licensed under an [Attribution-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai risiko perilaku dan masalah kesehatan. Di Indonesia, dua isu yang secara konsisten menempati prioritas kesehatan remaja adalah pergaulan bebas, dengan segala implikasinya terhadap kesehatan reproduksi, dan anemia, terutama pada remaja putri. Kedua masalah ini bukan hanya bersifat individual, melainkan memiliki dampak jangka panjang terhadap kualitas generasi mendatang.

Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 menunjukkan bahwa 8,7% remaja perempuan usia 15–19 tahun pernah melakukan hubungan seksual pranikah,

angka yang meningkat dibandingkan survei sebelumnya. Di sisi lain, prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia masih berada di kisaran 26–32% menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, jauh di atas ambang toleransi WHO sebesar 20%. Kedua kondisi ini tidak berdiri sendiri; remaja yang mengalami anemia cenderung memiliki konsentrasi dan kontrol emosional yang lebih rendah, yang secara tidak langsung meningkatkan kerentanan mereka terhadap tekanan sebaya dan perilaku berisiko.

Desa Bulokarto, Kecamatan Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu, Lampung, merupakan wilayah semiurban yang menghadapi dinamika permasalahan remaja serupa. Hasil studi awal yang dilakukan tim pengabdian melalui wawancara dengan pengurus Karang Taruna setempat menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum mendapatkan edukasi kesehatan reproduksi dan gizi yang memadai. Informasi yang beredar di kalangan mereka umumnya bersumber dari media sosial tanpa filter yang kredibel. Kondisi ini menciptakan celah (gap) antara kebutuhan pengetahuan kesehatan remaja dan ketersediaan sumber informasi yang terpercaya di tingkat komunitas.

Research gap yang diidentifikasi adalah minimnya program edukasi kesehatan remaja berbasis komunitas yang mengintegrasikan dua isu, pergaulan bebas dan anemia, secara simultan dalam satu platform intervensi. Sebagian besar program yang ada bersifat sektoral dan belum memanfaatkan potensi jejaring sosial remaja sebagai agen perubahan. Pendekatan Peer Group Education dalam konteks Asset-Based Community Development (ABCD) menawarkan solusi yang lebih kontekstual, dengan membangun kapasitas dari dalam komunitas itu sendiri.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan remaja Karang Taruna Desa Bulokarto tentang bahaya pergaulan bebas dan pencegahan anemia; (2) membentuk dan melatih kelompok sebaya (peer educator) yang mampu meneruskan edukasi di lingkungan mereka; serta (3) mengukur efektivitas pendekatan ABCD dalam konteks edukasi kesehatan remaja desa.

METODE

Jenis dan Desain Kegiatan

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat berbasis workshop edukasi yang dilaksanakan pada 26 April 2026 di salah satu rumah warga Desa Bulokarto, Kecamatan Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu, Lampung. Pemilihan lokasi di rumah warga bukan sekadar pragmatis, melainkan merupakan pilihan strategis untuk menciptakan suasana yang akrab,

tidak formal, dan kondusif bagi diskusi terbuka antar remaja, sesuai dengan prinsip pendekatan ABCD.

Peserta adalah 50 remaja anggota Karang Taruna Desa Bulokarto yang dipilih melalui koordinasi dengan pengurus organisasi. Kriteria inklusi meliputi usia 15–22 tahun, berdomisili di Desa Bulokarto, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tidak ada kriteria eksklusi berdasarkan jenis kelamin atau tingkat pendidikan, karena kegiatan ini dirancang inklusif.

Pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD)

Pendekatan ABCD dipilih karena berfokus pada identifikasi dan pengembangan aset yang dimiliki komunitas, bukan pada deficit atau kekurangan (Mathie & Cunningham, 2003; Ubaidillah dkk., 2025). Dalam konteks pengabdian ini, aset utama yang diidentifikasi adalah: (1) struktur organisasi Karang Taruna yang telah eksis dan memiliki jaringan antar-anggota yang kuat; (2) semangat dan antusiasme remaja sebagai modal sosial; serta (3) beberapa anggota yang telah memiliki pengetahuan dasar tentang kesehatan reproduksi.

Implementasi ABCD dalam kegiatan ini melalui lima tahap: (a) Discovery: pemetaan aset dan potensi anggota Karang Taruna; (b) Dream: membangun visi bersama tentang komunitas remaja yang sehat; (c) Design: merancang program edukasi yang kontekstual bersama peserta; (d) Destiny: pelaksanaan workshop dan pembentukan tim peer educator; dan (e) Define: refleksi dan evaluasi bersama untuk keberlanjutan program.

Struktur dan Materi Workshop

Workshop berlangsung selama delapan jam (08.00–16.00 WIB) dengan struktur sebagai berikut:

Tabel 1. Struktur dan Jadwal Workshop Peer Group Education

Sesi	Topik Materi	Metode	Durasi
1	Pembukaan & Ice Breaking; Profil Kesehatan Remaja	Ceramah interaktif, diskusi	90 menit
2	Bahaya Pergaulan Bebas: Faktor Risiko & Dampak	Peer sharing, studi kasus	90 menit
3	Anemia pada Remaja: Pengertian, Penyebab & Pencegahan	Ceramah, demonstrasi	90 menit
4	Teknik Peer Group Education: Cara Menjadi Edukator Sebaya	Roleplay, simulasi	90 menit
5	Praktik & Evaluasi; Pembentukan Tim Peer Educator	Praktik langsung, diskusi	60 menit

Setiap sesi dirancang interaktif dengan menghindari pola ceramah satu arah. Metode roleplay digunakan untuk simulasi situasi tekanan sebaya, sementara demonstrasi digunakan untuk menunjukkan cara mengidentifikasi gejala anemia dan menyiapkan makanan kaya zat besi yang terjangkau.

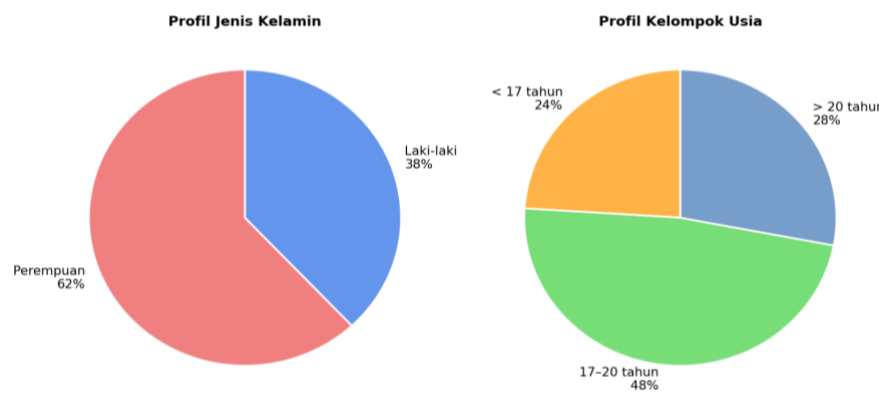
Instrumen Evaluasi

Efektivitas workshop diukur melalui: (1) pre-test dan post-test berupa kuesioner 30 item yang mencakup enam domain materi, dengan skala benar/salah untuk pengetahuan dan skala Likert 4 poin untuk sikap; (2) lembar observasi partisipasi aktif peserta; serta (3) komitmen tertulis peserta terkait kesediaan menjadi peer educator. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan komparatif menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank untuk menguji signifikansi peningkatan skor ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Peserta Kegiatan

Dari 50 peserta yang hadir, 62% berjenis kelamin perempuan dan 38% laki-laki. Distribusi usia menunjukkan bahwa 48% berada pada kelompok 17–20 tahun, usia yang paling rentan terhadap risiko pergaulan bebas sekaligus paling produktif sebagai peer educator. Sebanyak 24% berusia di bawah 17 tahun dan 28% di atas 20 tahun.

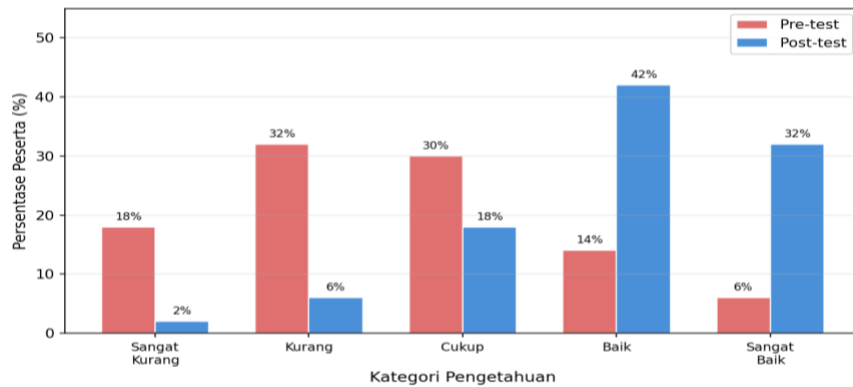


Gambar 1. Profil Demografis Peserta Kegiatan (n=50)

Komposisi ini strategis karena kelompok usia 17–20 tahun memiliki pengaruh langsung terhadap kelompok yang lebih muda. Dalam pendekatan ABCD, kelompok ini diidentifikasi sebagai 'aset manusia' kunci yang mampu menjadi agen perubahan horizontal di komunitasnya.

Peningkatan Pengetahuan tentang Pergaulan Bebas

Sebelum workshop (pre-test), distribusi pengetahuan peserta tentang pergaulan bebas sangat memprihatinkan: 50% berada pada kategori kurang dan sangat kurang, sementara hanya 6% mencapai kategori sangat baik. Setelah workshop (post-test), terjadi pergeseran signifikan: 74% peserta berada pada kategori baik dan sangat baik, dengan hanya 8% yang masih berada pada kategori kurang.



Grafik 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Pergaulan Bebas Sebelum dan Sesudah Workshop

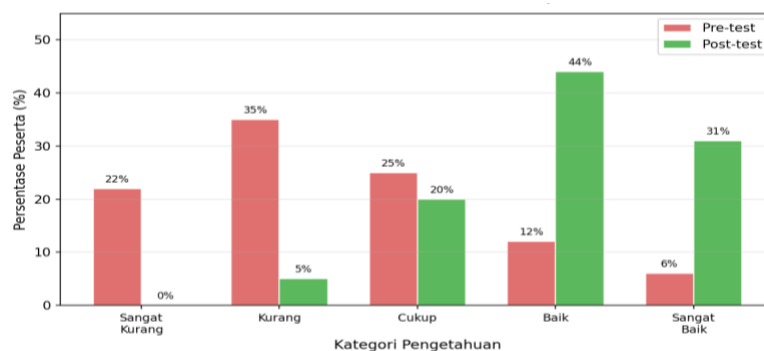
Rata-rata skor pre-test untuk topik ini adalah 47,8 (SD = 12,3), meningkat menjadi 81,8 (SD = 8,6) pada post-test, sebuah peningkatan sebesar 71,1% ($p < 0,001$). Hasil ini konsisten dengan temuan Sukmawati dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa metode peer group education lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja dibandingkan pendekatan konvensional, karena bahasa yang digunakan lebih relevan secara kultural.

Temuan menarik dari sesi diskusi adalah bahwa sebagian besar peserta (67%) sebelumnya mendapatkan informasi tentang pergaulan bebas dari media sosial tanpa verifikasi. Ini mengonfirmasi kebutuhan mendesak akan sumber informasi yang terstruktur dan dapat dipercaya di lingkungan komunitas mereka. Pendekatan peer group dalam workshop ini secara langsung menjawab kebutuhan tersebut dengan membangun "filter" informasi di dalam komunitas itu sendiri.

Peningkatan Pengetahuan tentang Anemia

Kondisi awal pengetahuan peserta tentang anemia bahkan lebih rendah dibandingkan topik pergaulan bebas. Sebanyak 57% peserta berada pada kategori kurang dan sangat kurang pada pre-test, dan mayoritas tidak mengetahui bahwa gejala seperti mudah lelah, pucat, dan

susah konsentrasi bisa merupakan manifestasi anemia. Hal ini mengindikasikan bahwa anemia sering disalahpahami sebagai kondisi biasa yang tidak memerlukan perhatian medis.

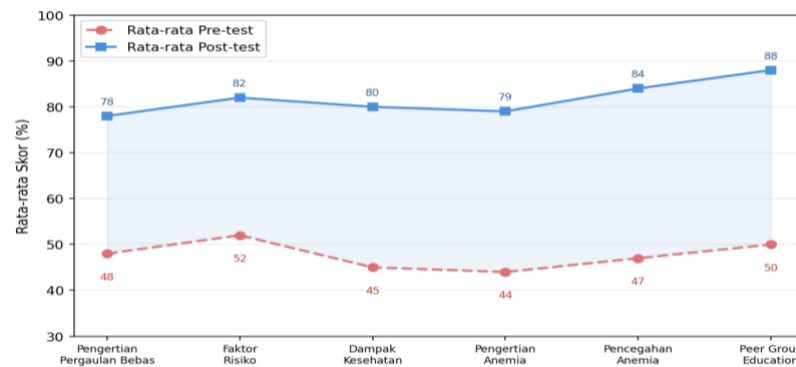


Grafik 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Anemia Sebelum dan Sesudah Workshop

Setelah workshop, 75% peserta mencapai kategori baik dan sangat baik, dengan rata-rata skor meningkat dari 45,6 menjadi 80,7 (peningkatan 77,0%; $p < 0,001$). Perubahan yang paling menonjol terjadi pada subdomain "pencegahan anemia": skor rata-rata subdomin ini meningkat dari 47 menjadi 84, peningkatan tertinggi dari semua materi (lihat Grafik 3).

Peningkatan ini tidak terlepas dari pendekatan praktis yang digunakan dalam sesi anemia: peserta diajak mendiskusikan bahan makanan lokal kaya zat besi yang tersedia dan terjangkau di Desa Bulokarto, seperti daun singkong, ikan asin, dan kacang hijau. Pendekatan ini selaras dengan prinsip ABCD yang menekankan relevansi dan kegunaan aset lokal, sehingga informasi yang diterima terasa langsung dapat diaplikasikan. Keberhasilan ini juga didukung oleh temuan Astuti dan Suryani (2021) yang menyatakan bahwa edukasi kelompok sebaya (peer group) sangat efektif untuk intervensi pencegahan anemia karena memfasilitasi interaksi dinamis dan saling memberikan dukungan emosional antar remaja.

Perbandingan Peningkatan Skor Per Domain Materi



Grafik 3. Peningkatan Rata-rata Skor Per Materi (Pre-test vs Post-test)

Grafik 3 menunjukkan tren peningkatan yang konsisten di seluruh enam domain materi. Peningkatan terbesar terjadi pada domain Peer Group Education (dari 50 ke 88) dan Pencegahan Anemia (dari 47 ke 84). Ini signifikan karena domain Peer Group Education merupakan domain yang paling jarang disentuh oleh program edukasi remaja konvensional, namun justru menjadi kunci keberlangsungan program pasca-workshop.

Peningkatan pada domain Faktor Risiko Pergaulan Bebas (dari 52 ke 82) juga patut dicatat. Sesi roleplay yang mensimulasikan situasi tekanan sebaya (peer pressure) terbukti menjadi momen paling berkesan bagi peserta, sebagaimana dilaporkan dalam lembar refleksi. Simulasi ini memungkinkan peserta untuk mempraktikkan strategi penolakan dalam lingkungan yang aman sebelum menghadapi situasi nyata.

Pembentukan Tim Peer Educator

Salah satu luaran utama workshop adalah terbentuknya Tim Peer Educator Karang Taruna Bulokarto yang terdiri dari 15 remaja terseleksi. Proses seleksi mempertimbangkan tiga kriteria: (1) skor post-test $\geq 80\%$; (2) tingkat partisipasi aktif dalam diskusi dan roleplay; serta (3) pernyataan komitmen tertulis.

Tabel 2. Capaian Luaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Indikator Luaran	Target	Capaian	Persentase
Peserta hadir	50 orang	50 orang	100%
Peningkatan pengetahuan ($\geq 50\%$)	$\geq 80\%$ peserta	92% peserta	115%
Post-test $\geq 70\%$	$\geq 75\%$ peserta	84% peserta	112%
Peer educator terlatih	10 orang	15 orang	150%
Kesiapan jadi peer educator	$\geq 70\%$ peserta	88% peserta	126%

Seluruh indikator capaian melampaui target yang ditetapkan. Yang paling menonjol adalah jumlah peer educator yang terbentuk, 150% dari target awal, menunjukkan antusiasme yang melebihi ekspektasi. Capaian ini juga mengindikasikan bahwa format workshop berbasis komunitas dengan pendekatan ABCD berhasil menciptakan rasa kepemilikan (sense of ownership) di kalangan peserta.

Insight Utama dan Kontribusi Pengabdian

Pertama, integrasi dua topik kesehatan dalam satu sesi ternyata tidak mengurangi efektivitas penyerapan materi. Sebaliknya, pendekatan holistik ini membantu peserta memahami keterkaitan antara kesehatan fisik (anemia) dan kesehatan perilaku (pergaulan bebas), sehingga menciptakan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesehatan remaja.

Kedua, struktur Karang Taruna sebagai platform terbukti menjadi katalisator yang efektif. Berbeda dengan program edukasi yang membangun jaringan dari nol, memanfaatkan organisasi yang sudah ada memberikan keuntungan akses, kepercayaan, dan keberlanjutan. Ini adalah manifestasi konkret dari pendekatan ABCD: tidak membangun yang sudah ada, tetapi mengembangkan apa yang sudah ada.

Ketiga, metode peer group education secara khusus efektif untuk topik-topik yang sensitif secara budaya seperti pergaulan bebas. Diskusi yang difasilitasi oleh rekan sebaya menciptakan ruang aman yang tidak mungkin terbentuk dalam setting formal dengan narasumber dewasa. Temuan ini mendukung argumen Gani (2022) bahwa remaja lebih nyaman berbagi dan belajar tentang seksualitas dari kelompok sebayanya (peer group) dibandingkan dari orang dewasa yang seringkali menimbulkan kecanggungan komunikasi.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui workshop Peer Group Education di Karang Taruna Desa Bulokarto telah mencapai seluruh tujuan yang ditetapkan. Pengetahuan peserta tentang bahaya pergaulan bebas meningkat dari rata-rata 47,8% menjadi 81,8%, dan pengetahuan tentang anemia dari 45,6% menjadi 80,7%, keduanya secara statistik signifikan. Sebanyak 15 peer educator terlatih berhasil dibentuk, melebihi target awal, dengan 88% peserta menyatakan kesiapannya meneruskan edukasi di komunitas mereka.

Pendekatan ABCD terbukti relevan dan efektif dalam konteks ini karena mampu mengidentifikasi dan mengaktifkan aset yang telah ada dalam komunitas, khususnya jaringan Karang Taruna, sebagai motor penggerak perubahan. Integrasi dua isu kesehatan dalam satu platform intervensi tidak hanya efisien secara sumber daya, tetapi juga menghasilkan pemahaman yang lebih holistik di kalangan peserta.

Untuk keberlanjutan, tim pengabdian merekomendasikan: (1) pendampingan berkala terhadap tim peer educator yang telah terbentuk; (2) integrasi program ini ke dalam agenda rutin Karang Taruna; serta (3) pengembangan modul edukasi digital yang dapat diakses mandiri oleh anggota. Pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model replikasi untuk desa-desa lain di Kecamatan Gading Rejo dengan karakteristik serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. W., & Suryani, I. (2021). Edukasi Kelompok Sebaya sebagai Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Remaja. *Jurnal Nutrisia*, 23(1), 6-12.
- Badan Pusat Statistik (BPS) dkk. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017*. Jakarta: BPS.
- Gani, A. (2022). Metode konseling deep talk oleh kelompok peer group pencegahan seks bebas pada remaja. *Jurnal Psiko-Konseling*, 2(1), 57-63.
- Green, J., & Tones, K. (2010). *Health promotion: Planning and strategies (2nd ed.)*. Sage Publications.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman nasional pelayanan kesehatan reproduksi remaja*. Direktorat Kesehatan Keluarga.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2023). *Profil anak Indonesia 2023*. KPPPA.
- Mathie, A., & Cunningham, G. (2003). From clients to citizens: Asset-based community development as a strategy for community-driven development. *Development in Practice*, 13(5), 474–486. <https://doi.org/10.1080/0961452032000125857>
- Sukmawati, I., Silpiani, A., Noviati, E., Rahayu, Y., Marliany, H., & Rosmiati, R. (2023). The Effect Of Peer Group Education On Knowledge Levels About The Dangers Of Free Sex In Adolescents. *Jurnal Kebidanan*, 13(1).
- Ubaidillah, M., dkk. (2025). Pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD) dalam Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat. *DEVELOPMENT*, 4(4), 720-728.
- WHO. (2021). *Anaemia in women and children: WHO global targets 2025 and beyond*. World Health Organization.
- WHO. (2022). *Adolescent health: Key facts*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-health>