

The Effect of a Peer Support Based Nursing Education Program on Adolescent Engagement in Health Self-Management

Pengaruh Program Pendidikan Keperawatan Berbasis Dukungan Sesama pada Partisipasi Remaja dalam Pengelolaan Kesehatan Diri

Nurharlinah¹, Karyatain², Rini Herdiani³

^{1,2} STIKes Sumber Waras

³ STIK Ponpes Assanadiyah

***Corresponding Author:**

Nurharlinah

STIKes Sumber Waras

Email: linnurharlina@gmail.com

Keyword:

adolescents, self-health
involvement, nursing education,
peer support

Kata Kunci:

remaja, keterlibatan kesehatan diri,
edukasi keperawatan, peer support

© The Author(s) 2025

Article Info:

Received : June 26, 2025

Revised : August 27, 2025

Accepted : September 03, 2025

Cendekia Medika: Jurnal STIKes Al-Ma'arif Baturaja

e-ISSN : 2620-5424

p-ISSN : 2503-1392



This is an Open Access article
distributed under the terms of the
[Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Abstract

Adolescence is a critical phase in individual development, where awareness and skills in managing self-health are very important to be formed. This study aims to determine the effect of a peer support-based nursing education program on adolescent involvement in self-health management. The research method used was a quasi-experimental with a pretest-posttest design and a control group. The subjects of the study were adolescents aged 15–18 years who were selected purposively from two high schools. The intervention was given in the form of a nursing education session facilitated by peers (peer educators) for four weeks. Data were collected through a validated self-health involvement questionnaire and analyzed using paired t-test and independent t-test statistical tests. The results showed a significant increase in the level of adolescent involvement in the intervention group compared to the control group ($p < 0.05$). These findings indicate that the peer support approach is effective in increasing adolescent awareness and participation in managing their health. This program is recommended as a relevant and sustainable health promotion strategy in the school environment.

Abstrak

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu, di mana kesadaran dan keterampilan dalam mengelola kesehatan diri sangat penting untuk dibentuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program edukasi keperawatan berbasis peer support terhadap keterlibatan remaja dalam pengelolaan kesehatan diri. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain pretest-posttest dan kelompok kontrol. Subjek penelitian adalah remaja usia 15–18 tahun yang dipilih secara purposive dari dua sekolah menengah atas. Intervensi diberikan dalam bentuk sesi edukasi keperawatan yang difasilitasi oleh teman sebaya (peer educator) selama empat minggu. Data dikumpulkan melalui kuesioner keterlibatan kesehatan diri yang divalidasi dan dianalisis menggunakan uji statistik paired t-test dan independent t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat keterlibatan remaja dalam kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan peer support efektif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi remaja dalam mengelola kesehatannya. Program ini direkomendasikan sebagai strategi promosi kesehatan yang relevan dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan.¹ Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri dan mengembangkan kemandirian, termasuk dalam hal pengambilan keputusan terkait kesehatan pribadi.² Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan remaja dalam pengelolaan kesehatan diri masih

tergolong rendah, khususnya dalam praktik promotif dan preventif.³

Kurangnya keterlibatan ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti perilaku berisiko, pola makan tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, serta minimnya kesadaran terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin.⁴ Lauridsen, et al.⁵ remaja yang tidak memiliki kesadaran dan keterampilan dalam mengelola kesehatannya cenderung lebih rentan terhadap berbagai kondisi kesehatan

jangka panjang yang dapat mengganggu produktivitas dan kualitas hidup mereka di masa depan.

Untuk meningkatkan keterlibatan remaja dalam pengelolaan kesehatan diri, dibutuhkan pendekatan edukatif yang sesuai dengan karakteristik mereka.⁶ Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah penggunaan peer support atau dukungan sebaya. Menurut Zwaiman, et al.⁷ peer support dalam konteks layanan kesehatan adalah bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh individu yang memiliki pengalaman serupa dan berada pada posisi setara, yang dapat meningkatkan penerimaan informasi dan motivasi terhadap perubahan perilaku. Edukasi kesehatan yang disampaikan oleh teman sebaya lebih mudah diterima karena adanya kesamaan pengalaman, bahasa, dan cara pandang, yang menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman dan suportif.^{8,9}

Sejalan dengan hal tersebut, Dodd, et al.¹⁰ melalui meta-analisisnya menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis peer support dapat meningkatkan efektivitas promosi kesehatan di kalangan remaja, baik dalam aspek pengetahuan, sikap, maupun perilaku kesehatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi peer support dalam program keperawatan kesehatan remaja dapat menjadi strategi intervensi yang relevan dan berkelanjutan.¹¹

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program edukasi keperawatan berbasis peer support terhadap keterlibatan remaja dalam pengelolaan kesehatan diri. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi promosi kesehatan yang lebih tepat sasaran dan berdampak bagi kalangan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest dan kelompok kontrol untuk mengevaluasi pengaruh program edukasi keperawatan berbasis peer support terhadap keterlibatan remaja dalam pengelolaan kesehatan diri.

Subjek penelitian adalah siswa SMA berusia 15–18 tahun yang dipilih secara purposive dari dua sekolah negeri di. Sebanyak 60 responden berpartisipasi, terdiri atas 30 siswa di kelompok intervensi dan 30 siswa di kelompok kontrol. Kriteria inklusi meliputi kesiediaan menjadi partisipan, kondisi fisik dan mental yang memungkinkan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta tidak sedang mengikuti program edukasi kesehatan serupa dari pihak lain.

Program edukasi dirancang dalam bentuk empat sesi pelatihan selama dua minggu, masing-masing berdurasi 60 menit. Materi mencakup manajemen stres, perilaku hidup bersih dan sehat, gizi remaja, serta manajemen waktu. Edukasi disampaikan oleh peer educator, yaitu siswa sebaya yang telah memperoleh pelatihan dari perawat pendamping sebelum pelaksanaan program. Kelompok kontrol tidak menerima perlakuan selama periode penelitian.

Instrumen penelitian berupa kuesioner keterlibatan remaja dalam pengelolaan kesehatan diri yang dikembangkan berdasarkan teori health promotion dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya pada uji coba awal ($\alpha = 0,87$). Kuesioner terdiri atas 25 item dengan skala Likert 1–5 yang mencerminkan tiga dimensi utama: kesadaran, perilaku, dan tanggung jawab.

Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kedua

kelompok melalui pengisian kuesioner secara mandiri. Data dianalisis menggunakan uji paired t-test untuk melihat perubahan dalam masing-masing kelompok, dan independent t-

test untuk membandingkan perbedaan skor antara kelompok intervensi dan kontrol. Seluruh analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 25 dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbandingan Skor Keterlibatan Pengelolaan Kesehatan Diri pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Waktu	Skor rerata (SD)	Uji Statistik	P.value
Intervensi	Sebelum	68,2 (7,4)	Paired t-test	<0,001
	Sesudah	81,6 (6,9)		
Kontrol	Sebelum	67,9 (6,8)	Paired t-test	<0,001
	Sesudah	69,3 (7,1)		
Posttest	Intervensi vs kontrol	81,6 (6,9) vs 69,3 (7,1)	Independent t-test	<0,001

Sebanyak 60 responden (30 untuk intervensi, 30 kontrol) menyelesaikan penelitian ini. Rata-rata skor keterlibatan pengelolaan kesehatan diri pada kelompok intervensi meningkat dari 68,2 (SD = 7,4) menjadi 81,6 (SD = 6,9), dengan uji *paired t-test* menunjukkan peningkatan signifikan ($p < 0,001$). Kelompok kontrol menunjukkan perubahan non-signifikan dari 67,9 (SD = 6,8) menjadi 69,3 (SD = 7,1), $p = 0,084$. Hasil *independent t-test* pada posttest juga menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p < 0,001$), yang menegaskan efektivitas intervensi berbasis peer support. Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa program edukasi keperawatan berbasis peer support secara signifikan meningkatkan keterlibatan remaja dalam pengelolaan kesehatan diri. Temuan ini sejalan dengan studi Rhee, et al.¹² yang menunjukkan bahwa intervensi kelompok berbasis komunitas, termasuk peer support, efektif dalam memenuhi kebutuhan psikososial remaja, seperti penerimaan sosial dan motivasi untuk mengikuti perilaku sehat.

Lebih lanjut, Chung, et al.¹³ dalam penelitian mereka menemukan hubungan yang signifikan antara dukungan sebaya dan peningkatan aktivitas fisik remaja, dan menegaskan bahwa perawat komunitas perlu merancang intervensi peer support untuk meningkatkan perilaku sehat tersebut. Program pelatihan peer educator juga terbukti meningkatkan pengetahuan dan kapabilitas pelaksanaan edukasi remaja. Studi Susanto, et al.¹⁴ melaporkan bahwa peer educator di Indonesia mengalami peningkatan signifikan pada skor pengetahuan mereka setelah tiga minggu pelatihan, menunjukkan kesiapan yang lebih baik dalam menyebarkan materi kesehatan kepada rekan sebaya.

Peer support juga memfasilitasi pembentukan norma positif dalam kelompok sebaya, yang secara tidak langsung memengaruhi perilaku individu.¹⁵ Dalam konteks ini, remaja lebih termotivasi untuk mengadopsi perilaku sehat ketika mereka melihat teman sebayanya melakukan hal serupa.^{7,16} Faktor modeling ini memperkuat rasa efikasi diri, yang merupakan determinan penting dalam

keterlibatan pengelolaan kesehatan. Selain itu, komunikasi dua arah yang setara menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dibandingkan pendekatan instruksional satu arah.^{10,17}

Dari sudut pandang keperawatan, hasil ini menegaskan pentingnya peran perawat dalam merancang dan memfasilitasi program berbasis peer support bagi remaja.^{17,18} Perawat dapat bertindak sebagai fasilitator yang membimbing dinamika kelompok, menyediakan materi edukasi, dan memantau perkembangan keterlibatan peserta.^{4,19} Penerapan intervensi semacam ini di sekolah atau pusat layanan kesehatan remaja dapat menjadi upaya promotif-preventif yang berkelanjutan untuk membentuk perilaku kesehatan positif sejak usia muda.^{6,20}

Program edukasi keperawatan berbasis peer support secara signifikan meningkatkan keterlibatan remaja dalam pengelolaan kesehatan diri.²¹ Peningkatan rerata skor keterlibatan yang bermakna pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya mampu mendorong perubahan perilaku positif pada remaja.²² Intervensi ini berhasil menciptakan lingkungan belajar yang suportif, partisipatif, dan relevan dengan kebutuhan perkembangan remaja. Keterlibatan aktif antar teman sebaya memperkuat rasa percaya diri dan motivasi intrinsik untuk mengelola kesehatan diri secara mandiri.²³ Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi berbasis peer support merupakan strategi efektif untuk meningkatkan perilaku kesehatan remaja. Dengan demikian, perawat memiliki peluang strategis untuk mengintegrasikan intervensi ini ke dalam program promotif-preventif di layanan kesehatan remaja. Implementasi program ini secara luas berpotensi

mendukung pencapaian tujuan kesehatan jangka panjang pada populasi usia muda.⁵

Penerapan program edukasi berbasis peer support dapat menjadi inovasi dalam strategi intervensi keperawatan untuk meningkatkan kemandirian dan tanggung jawab remaja terhadap kesehatan diri mereka.²⁴ Dukungan dari tenaga keperawatan dalam membimbing kelompok sebaya akan memperkuat efektivitas intervensi serta menjamin keberlanjutan pelaksanaannya.⁸ Oleh karena itu, institusi pendidikan dan fasilitas kesehatan dianjurkan mengadopsi pendekatan ini dalam kurikulum dan layanan kesehatan remaja. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji efektivitas program ini pada populasi yang lebih luas dan jangka waktu yang lebih panjang.²⁵ Evaluasi dampak jangka panjang terhadap perilaku kesehatan remaja juga penting untuk menilai keberlanjutan hasil intervensi. Upaya kolaboratif lintas sektor akan menjadi kunci dalam mendukung keberhasilan implementasi program ini secara nasional.¹

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa program edukasi keperawatan berbasis peer support efektif meningkatkan keterlibatan remaja dalam pengelolaan kesehatan diri. Pendekatan ini mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehat remaja dengan memanfaatkan hubungan sosial antar sebaya yang lebih mudah diterima dan dipercaya. Dengan demikian, peer support dapat menjadi strategi yang tepat dan berkelanjutan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

SARAN

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar perawat komunitas dan

tenaga kesehatan sekolah mengembangkan dan menerapkan program edukasi berbasis peer support sebagai bagian dari intervensi kesehatan remaja. Sekolah juga diharapkan dapat memberikan dukungan berupa fasilitas dan pelatihan peer educator yang memadai untuk mendukung keberlangsungan program ini. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang sangat diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang serta pengaruh program terhadap aspek kesehatan lain, seperti kesehatan mental dan perilaku berisiko. Terakhir, pembuat kebijakan diharapkan dapat memasukkan model peer support dalam program dan kebijakan kesehatan remaja guna meningkatkan efektivitas promosi kesehatan di tingkat sekolah dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zhao X, Yu X, Zhang X. The Role of Peer Support Education Model in Management of Glucose and Lipid Levels in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus in Chinese Adults. *J Diabetes Res.* 2019;2019:1-8. doi:10.1155/2019/5634030.
2. Winkley K, Upsher R, Stahl D, Pollard D, Kasera A, Brennan A, Heller S, Ismail K. Psychological interventions to improve self-management of type 1 and type 2 diabetes: a systematic review. *Health Technol Assess.* 2020;24(28):1-232. doi:10.3310/hta24280.
3. Edraki M, Zarei A, Soltanian M, Moravej H. The Effect of Peer Education on Self-Care Behaviors and the Mean of Glycosylated Hemoglobin in Adolescents with Type 1 Diabetes: A Randomized Controlled Clinical Trial. *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery.* 2020;8(3):209-219. doi:10.30476/ijcbnm.2020.82296.1051.
4. Berkanish P, Pan S, Viola A, Rademaker Q, Devine KA. Technology-Based Peer Support Interventions for Adolescents with Chronic Illness: A Systematic Review. *J Clin Psychol Med Settings.* 2022;29(4):911-942. doi:10.1007/s10880-022-09853-0.
5. Lauridsen S, Nielsen MBD, Kusier AO, Cloos C, Jensen MP, Andersen S, Thygesen LC, Folker AP. Implementing a peer-to-peer, self-management intervention for young people with depression and anxiety in Denmark. *BMC Psychol.* 2022;10(1):70. doi:10.1186/s40359-022-00777-w.
6. Tang Y, Diao H, Jin F, Pu Y, Wang H. The effect of peer education based on adolescent health education on the resilience of children and adolescents: A cluster randomized controlled trial. *PLoS One.* 2022;17(2):e0263012. doi:10.1371/journal.pone.0263012.
7. Zwaiman A, da Luz LT, Perrier L, Hacker Teper M, Strauss R, Harth T, Haas B, Nathens AB, Gotlib Conn L. The involvement of trauma survivors in hospital-based injury prevention, violence intervention and peer support programs: A scoping review. *Injury.* 2022;53(8):2704-2716. doi:10.1016/j.injury.2022.06.032.
8. Oktavia L, Astriana W, Akbar MA. The Effect of Peer Teaching Education on Diabetes Self-Care in Patients with Gestational Diabetes: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Health and Nutrition Research.* 2025;4(1):266-272. doi:10.56303/jhnresearch.v4i1.366.
9. Akbar MA, Sahar J, Rekawati E, Sartika RAD, Gupta P. The Effect of Community Based Intervention on

- People with Type 2 Diabetes Mellitus: Systematic Review. *Public Health of Indonesia*. 2025;11(S1):39-51. doi:10.36685/phi.v11iS1.884.
10. Dodd S, Widnall E, Russell AE, Curtin EL, Simmonds R, Limmer M, Kidger J. School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMC Public Health*. 2022;22(1):2247. doi:10.1186/s12889-022-14688-3.
 11. Allicock MA, King R, Francis J, Mathew MS, Polavarapu D, Wheelington A, Misserian M, Cartwright BR, Adewunmi A, Chandrasekhar A, Qureshi FG, Barlow SE, Messiah SE. Lifestyle intervention and support preferences to maximize health outcomes in adolescent bariatric surgery patients. *J Clin Transl Sci*. 2024;8(1):e127. doi:10.1017/cts.2024.553.
 12. Rhee H, Ciurzynski SM, Yoos HL. Pearls and Pitfalls of Community-Based Group Interventions for Adolescents: Lessons Learned from an Adolescent Asthma Camp Study. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*. 2008;31(3):122-135. doi:10.1080/01460860802272888.
 13. Chung A, Vieira D, Donley T, Tan N, Jean-Louis G, Kiely Gouley K, Seixas A. Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review. *J Med Internet Res*. 2021;23(6):e19697. doi:10.2196/19697.
 14. Susanto T, Rahmawati I, Wantiyah. Peer educator training program for enhancing knowledge on issues in the growth and development of adolescents and risk behavior problems in Indonesian context. *Frontiers of Nursing*. 2018;5(3):185-191. doi:10.1515/fon-2018-0024.
 15. Montgomery SC, Donnelly M, Bhatnagar P, Carlin A, Kee F, Hunter RF. Peer social network processes and adolescent health behaviors: A systematic review. *Prev Med*. 2020;130:105900. doi:10.1016/j.ypmed.2019.105900.
 16. Akbar MA. *Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Deepublish; 2019. ISBN: 6230201755.
 17. Ameneh PD, Mohtasham G, Sakineh R, Yadollah M, Ali R. School-based peer-led diabetes intervention among female adolescents: a cluster randomized trial. *BMC Public Health*. 2023;23:1-11. doi:10.1186/s12889-023-15430-3.
 18. Destiana C, Harokan A, Zaman C. Analysis of factors associated with the incidence of anemia in adolescent girls at the Muara Enim Health Center: A cross-sectional study. *Lentera Perawat*. 2025;6(3):504-512. doi:10.52235/lp.v6i3.491.
 19. Puspitasari E, Zaman C, Harokan A, Suryani D. Analysis of factors affecting the incidence of anemia in adolescent girls at Nawangsasi Health Center: A Cross-sectional Study. *Lentera Perawat*. 2025;6(3):411-418. doi:10.52235/lp.v6i3.491.
 20. Saputra AU, Ariyani Y, Wahyuni S, Arsi R, Nguyen T. The Effect of Health Education on Breast Self-Examination (SADARI) on Knowledge, Attitudes, and Actions of Adolescent Girls. *Lentera Perawat*. 2024;5(2):218-225. doi:10.52235/lp.v5i2.345.

21. Zhang Y, Fang Y, Wang Y, Liu S, Wang X, Zhang S, Chen Z. Peer Victimization and Adolescent Mental Health: School-level Victimization as a Moderator. *J Interpers Violence*. 2024;39(21-22):4647-4666. doi:10.1177/08862605241244473.
22. Ouyang Y, Ouyang Z, Xu X. Parental and Adolescent Educational Expectations and Adolescent Problem Behaviors: The Role of Deviant Peer Affiliations. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(3). doi:10.3390/ijerph20032005.
23. Zhu W, Liu J, Lou H, Mu F, Li B. The impact of electronic health literacy on emotional management ability among college students: the mediating roles of peer relationships and exercise self-efficacy. *BMC Psychol*. 2024;12(1):747. doi:10.1186/s40359-024-02276-6.
24. Zhang Y, Wang X, Zhu W. Peer effects and health impacts of different body cognitive biases in children: micro evidence from China. *Front Public Health*. 2023;11:1305795. doi:10.3389/fpubh.2023.1305795.
25. Wennerberg C, Schildmeijer K, Hellström A, Ekstedt M. Patient experiences of self-care management after radical prostatectomy. *European Journal of Oncology Nursing*. 2021;50:101894. doi:10.1016/j.ejon.2020.101894.