

**PENGARUH *HEALTH COACHING* TERHADAP *SELF EFFICACY* DALAM PERILAKU KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA**

**SKRIPSI**



**Oleh :  
Indi Rahmawati  
NIM. 22102136**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2026**

## HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Health Coaching* Terhadap *Self-Efficacy* Dalam Perilaku Kesehatan Reproduksi Pada Remaja” telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Indi Rahmawati  
NIM : 22102136  
Hari, Tanggal : Senin, 20 April 2026  
Program Studi : Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji  
Ketua Penguji



Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0709099005

Penguji, II



Dr. Yugi Hari C.P., S.Kep., Ns., M.Si  
NIDN. 0708079002

Dosen Pembimbing



Kustin, S.K.M., MM., M.Kes  
NIDN. 0701118403

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0719128902

# Pengaruh *Health Coaching* Terhadap *Self-Efficacy* Dalam Perilaku Kesehatan Reproduksi Pada Remaja

## *The Influence of Health Coaching on Self-Efficacy in Reproductive Health Behavior in Adolescents*

Indi Rahmawati<sup>1\*</sup>, Kustin

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember, email [indyrahmaah@gmail.com](mailto:indyrahmaah@gmail.com)

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

\*Korespondensi Penulis : [indyrahmaah@gmail.com](mailto:indyrahmaah@gmail.com)

Received :

Accepted :

Published :

---

### Abstrak

**Latar Belakang :** Rendahnya *self-efficacy* pada remaja menyebabkan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan dan mengendalikan perilaku kesehatan reproduksi, yang tercermin dari masih adanya perilaku seksual berisiko seperti hubungan pranikah dan kehamilan tidak diinginkan.

**Tujuan :** Menganalisis pengaruh *health coaching* pada remaja terhadap peningkatan *self-efficacy* remaja dalam perilaku kesehatan reproduksi.

**Metode :** Penelitian kuantitatif desain *quasi-experimental pretest-posttest* dilaksanakan. Populasi penelitian 64, sampel (total sampling) dan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol masing-masing 32 responden. Variabel yang diukur *self-efficacy* pada aspek pencegahan seks bebas, pencegahan penyakit menular seksual, pengambilan keputusan sehat, dan *personal hygiene* organ reproduksi. Intervensi *health coaching* dilakukan 6 sesi. Instrumen berupa kuesioner *self-efficacy*, valid ( $r=0,369-0,554$ ) dan reliabel ( $\alpha=0,801$ ). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* serta *Mann-Whitney U Test*.

**Hasil :** *Pre-test* menunjukkan lebih dari setengahnya responden pada kategori sedang (intervensi 56,3% ; kontrol 62,5%). *Post-test* menunjukkan peningkatan pada kelompok intervensi menjadi kategori tinggi (96,9%), sedangkan kelompok kontrol tetap dominan kategori sedang (78,1%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan uji *Mann Whitney U Test* menunjukkan nilai  $p=0,001$  ( $P\text{-value}< 0.05$ ).

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh *health coaching* pada remaja terhadap *self-efficacy* remaja dalam perilaku kesehatan reproduksi sebelum dan sesudah. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan membandingkan berbagai media intervensi lain untuk memperoleh metode yang lebih optimal.

**Kata Kunci :** Efikasi Diri, Pelatihan Kesehatan, Perilaku Kesehatan Reproduksi, Remaja.