

KENALI MASA PUBERTAS PADA REMAJA MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN

Luh Putu Widiastini^{1✉}, I Gusti Agung Manik Karuniadi², Putu Ayu Dina Saraswati³

Corresponding author: enick.dilaga@gmail.com

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usaha Bali, Indonesia

Genesis Naskah: 26-11-2023, Revised: 23-01-2024, Accepted: 06-02-2024, Available Online: 27-02-2024

Abstrak

Remaja adalah generasi penerus bangsa, dimana baik buruknya suatu bangsa ke depan tergantung bagaimana kondisi remaja sebagai generasi muda saat ini. Masa remaja sering dikatakan masa pubertas yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa dimulai dari umur 8 tahun umur 8 – 14 tahun. Tahap perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain, secara klinis mulai tumbuh ciri-ciri kelamin sekunder, perkembangan seksual, perubahan sosial serta perkembangan emosional. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja di SDN 5 Dalung tentang perubahan-perubahan yang terjadi, sehingga memiliki kesiapan baik secara fisik maupun psikologis dalam menghadapi perubahan tersebut. Adapun kegiatan yang dilaksanakan adalah memberikan penyuluhan kenali masa pubertas. Terdapat 28 remaja (12 perempuan, dan 16 laki-laki). Teknis kegiatan adalah memberikan pre test, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan, serta diakhiri dengan post test. Hasil pengabdian ini menunjukkan sebelum diberikan penyuluhan 11 orang (39.3%) yang memiliki pengetahuan kurang dan 2 orang (7.1%) memiliki pengetahuan baik, sedangkan setelah diberikan penyuluhan 5 orang (17.9%) memiliki pengetahuan cukup, dan 23 orang (82.1%) memiliki pengetahuan baik. Kesimpulan, pemberian penyuluhan tentang pubertas meningkatkan pengetahuan remaja sebanyak 82.1% dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan, dengan nilai *P-Value* <0.05 yang artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah di berikan pendidikan kesehatan

Kata Kunci : Pendidikan kesehatan, Pubertas, Remaja

RECOGNIZE PUBERTY IN ADOLESCENTS THROUGH HEALTH EDUCATION

Abstract

Adolescents are the next generation of the nation, where the good and bad of a nation in the future depends on how the condition of adolescents as the current young generation. Adolescence is often said to be puberty which is a transition period from childhood to adulthood starting from the age of 8 years old - 14 years old. The stages of development that occur in adolescents include clinical growth of secondary sex characteristics, sexual development, social changes and emotional development. The purpose of this service activity is to increase the understanding of adolescents at SDN 5 Dalung about the changes that occur, so that they have both physical and psychological readiness in dealing with these changes. The activity carried out was to provide counseling on recognizing puberty. There were 28 teenagers (12 girls, and 16 boys). The technical activity is to give a pre-test, then continue with counseling, and end with a post-test. The results of this service showed that before being given counseling 11 people (39.3%) had insufficient knowledge and 2 people (7.1%) had good knowledge, while after being given counseling 5 people (17.9%) had sufficient knowledge, and 23 people (82.1%) had good knowledge. Conclusion, the provision of counseling about puberty increased the knowledge of adolescents by 82.1% compared to before being given counseling, with *P-Value* <0.05, which means there is a difference in the level of knowledge before and after being given health education

Keywords:. Health education, Puberty, Adolescents

Pendahuluan

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. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Hapsari, 2019). Remaja (Pubertas) merupakan proses transisi tubuh anak menjadi dewasa yang mampu melakukan proses reproduksi, atau mencapai maturitas reproduksi dimulai dari umur 8 tahun umur 8 – 14 tahun. Tahap perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain, secara klinis mulai tumbuh ciri-ciri kelamin sekunder, perkembangan seksual, perubahan sosial serta perkembangan emosional

Onset pubertas sangatlah bervariasi, rentang usia pubertas anak perempuan pada usia 8 – 13 tahun sedangkan pada anak laki-laki 9-14 tahun. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi onset pubertas adalah etnis, sosial, psikologis, nutrisi, fisik dan penyakit kronis. Perkembangan pubertas dianggap tidak normal jika awal pubertas yang terlalu dini atau terlambat. Pubertas dini dikaitkan dengan peningkatan risiko untuk kesehatan psikososial, perilaku dan fisik yang buruk selama masa remaja, baik pada perempuan maupun laki-laki. Permasalahan kesehatan yang

ditemukan dapat berupa gangguan tidur, indeks masa tubuh yang tidak normal, hingga depresi (Yuwono & Messakh, 2020).

Kesulitan dan masalah remaja terlihat dari cara menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya pada masa pubertas. Perubahan fisik yang menyebabkan kebingungan, rasa tidak aman, menjadi ragu dan tidak mampu berdampak ke perilaku buruk. Remaja harus mampu mengikuti perubahan atau perkembangan yang terjadi saat pubertas, sehingga remaja menerima dirinya yang berubah atau berkembang serta lingkungan sekitarnya. Remaja kurang menerima perubahan disebabkan kurangnya pengetahuan tentang pubertas di sekolah maupun di rumah, seperti remaja perempuan merasakan sakit saat menstruasi, remaja laki-laki yang cemas saat mimpi basah, dan lain-lain. Untuk itu sangat penting melakukan sebuah intervensi berupa kegiatan positif yang mampu menangani gangguan regulasi, tingkah laku dan keterasingan dengan diri sendiri (Dzaky & Lestari, 2021), salah satunya adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pubertas.

Pendidikan kesehatan adalah upaya yang diberikan berupa bimbingan dan atau tuntunan kepada peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek kesehatan pribadi (fisik, mental, dan sosial) agar kepribadiannya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik melalui kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler adapun tujuan dari pendidikan kesehatan pubertas adalah untuk meningkatkan pengetahuan, hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Trisetiyaningsih et al., 2020), bahwa Kegiatan pendidikan kesehatan terkait dengan pubertas dapat meningkatkan

tingkat pengetahuan dan kesiapan siswa Sekolah Dasar dalam menghadapi dan menjalani masa pubertas. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yakni indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, indra peraba (Notoatmodjo, 2013), hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bahari & Amin, 2021; Rini, 2017), bahwa memberikan program pendidikan pada masa pubertas mempunyai peranan penting dalam peningkatan pengetahuan remaja

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDN 5 Dalung pada bulan Mei 2022. Adapun alat dan bahan yang digunakan antara lain: speaker, laptop, LCD Proyektor, pulpen, kertas, buku catatan.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Melaksanakan pretest dilakukan pada tanggal 30 Mei 2022, dengan menyebarkan kuisioner pengetahuan sebanyak 20 pertanyaan
2. Pelaksanaan kegiatan berupa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, menampilkan video dan Tanya jawab selama 60 menit. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 1 kali
3. Tahap evaluasi posttest dilaksanakan setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada tanggal 30 Mei 2022, dengan memberikan kuesioner yang sama dengan kuesioner pretest

Adapun indikator penilaian kuisioner Antara lain:

1. Kuisioner Pengatahuan yang digunakan terdiri dari 20 pertanyaan, Penilaian dapat diberikan dengan menggunakan 0: Salah, 1: Benar. Untuk penilaian tingkat pengetahuan dengan ketentuan sebagai berikut :
 - a. Kurang : 0-6
 - b. Cukup : 7-12
 - c. Baik: 13-20

Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk mengetahui karakteristik responden dan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbandingan hasil pretest dan post test

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Remaja Kelas V di SDN 5 Dalung

Karakteristik Responden	F	Persentase
Umur		
10 tahun	14	50%
11 tahun	14	50%
Jenis Kelamin		
Perempuan	12	42.9%
Laki-laki	16	57.1%
Total	28	100%

Berdasarkan tabel 1, karakteristik remaja kelas 5, di SDN 5 Dalung berdasarkan umur antara 10 tahun dan 11 tahun memiliki jumlah yang sama yaitu 14 orang (50%). Karakteristik berdasarkan jenis kelamin terdapat jumlah remaja perempuan 12 orang (42.9%) dan laki-laki 16 orang (57.1%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum dan Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pubertas pada Remaja Kelas V di SDN 5 Dalung

Tingkat Pengetahuan	Pretest	%	Posttest	%	P-Value
Baik	2	7.1%	23	82.1%	0.00
Cukup	15	53.6%	5	17.9%	
Kurang	11	39.3%	0	0	
Total	28	100%	28	100%	

Berdasarkan tabel 2, Tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pubertas adalah kurang sebanyak 11 orang (39.3%), cukup 15 orang (53.6%), dan baik 2 orang (7.1%), sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan meningkat menjadi baik 23 orang (82.1%), dan cukup 5 orang (17.9%). Analisis perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh hasil *P-Value* <0.05 yang artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah di berikan pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Pretest dan posttest tingkat pengetahuan Remaja Kelas V di SDN 5 Dalung



Gambar 2. Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang pubertas pada Remaja Kelas V di SDN 5 Dalung

Hasil kegiatan antara lain tingkat pengetahuan dari 28 orang remaja (Kelas V SD) sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pubertas adalah kurang sebanyak 11 orang (39.3%), cukup 15 orang (53.6%), dan baik 2 orang (7.1%), sedangkan setelah diberikan

pendidikan kesehatan pengetahuan meningkat menjadi baik 23 orang (82.1%), dan cukup 5 orang (17.9%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Suwaryo & Yuwono, 2017), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi pengetahuan, antara lain umur dan jenis kelamin. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui beberapa metode seperti pendidikan kesehatan atau penyuluhan (Widiastini, Karuniadi, & Udayani, 2021). Peningkatan Pengetahuan pubertas sejak dini sangat penting bagi para remaja, karena pada masa remaja adalah waktu terbaik untuk membangun kebiasaan baik dalam menjaga kebersihan yang menjadi aset sangat penting dalam jangka panjang khususnya remaja putri. Pengetahuan masalah reproduksi tidak hanya wajib bagi remaja putri tetapi juga bagi remaja laki-laki agar tidak terjerumus ke pergaulan yang salah yang merugikan bagi remaja (Mutia, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawati & Nurmayanti, 2021) bahwa peningkatan pengetahuan dapat mempengaruhi sikap remaja dalam mempersiapkan diri menghadapi gejala awal pubertas. Peningkatan pengetahuan tentunya akan mempengaruhi kesiapan psikologis dari remaja dalam menghadapi pubertas (Widiastini, Karuniadi, Putu, et al., 2021)

Kesimpulan dan Saran

Seluruh rangkaian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana selama 1 hari dan diikuti oleh remaja kelas V SDN 5 Dalung sebanyak 28 orang dengan antusias dan konsisten.

Remaja mampu memahami seluruh materi yang diberikan dibuktikan dengan terjadi peningkatan hasil pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner dengan pengetahuan baik 23 orang (82.1%), dan cukup 5 orang (17.9%), dengan nilai *P-Value* <0.05 yang artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah di berikan pendidikan kesehatan.

Saran pada kegiatan ini, perlu dilakukan pendidikan kesehatan lanjutan terkait dengan kesehatan reproduksi sehingga dapat menjadi pedoman remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi

Daftar Pustaka

- Bahari, R., & Amin, F. (2021). Effect of a health education program on puberty knowledge among visually impaired female adolescent students. *Med J Islam Repub Iran*, 35(74). <https://doi.org/https://doi.org/10.47176/mjmjiri.35.74> Effect
- Dzaky, R. D., & Lestari, S. H. (2021). Pubertas Dan Permasalahannya. *Webinar Series: 5 Levels of Prevention in Covid 19*, 1.
- Hapsari, A. (2019). *BUKU AJAR KESEHATAN*. Wineka Media.
- Kurniawati, N., & Nurmayanti, M. W. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas Dengan Sikap Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja Awal. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, XII(1).
- Mutia, W. O. N. (2022). Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 18–23.
- Notoatmodjo, S. (2013). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rini, S. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Masa Pubertas Terhadap Pengetahuan Remaja Awal di SMP Negeri 1 Baturaden. *Viva Medika*, 10(1), 2–6.
- Suwaryo, P. A. W., & Yuwono, P. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Masyarakat dalam Mitigasi Bencana Alam Tanah Longsor. *The 6th University Research Colloquium*, 305–314.
- Trisetiyaningsih, Y., Hutasoit, M., Utami, K. D., Kesehatan, F., Jenderal, U., Yani, A., Kesehatan, F., Jenderal, U., Yani, A., Kesehatan, F., Jenderal, U., & Yani, A. (2020). *Pendidikan kesehatan tentang pubertas sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswa sekolah dasar*. 2(1), 18–22.
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., Putu, N., Yunita, M., & Aswitami, G. A. P. (2021). Penyuluhan Tentang Menstruasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesiapan Psikologis Remaja Putri Pra Pubertas (Kelas V) Dalam Menghadapi Menarche. *Media Implementasi Riset Kesehatan*, 2(1), 1–3. <https://doi.org/https://doi.org/10.32382/mirk.v2i1.1537>
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Udayani, N. P. M. Y. (2021). Penyuluhan Tentang Kanker Serviks Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan PGRI Denpasar. *Media Implementasi Riset Kesehatan*, 2(2), 67–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.32382/mirk.v2i2.2325>
- Yuwono, N., & Messakh, G. B. Y. (2020). Epidemilogi Pubertas. *Webinar Series: 5 Levels of Prevention in Covid 19*, 1.