



PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PUBERTAS PADA SISWA SDN 02 PONDOK LABU

Vera Suzana Dewi Haris^{1✉}, Vina Dwi Wahyunita², Abdullah Antaria³, Siti Rahmadani⁴, Nurul Lidya⁵

Corresponding author: vera_sdh@yahoo.co.id

^{1,2,3,4,5} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

Genesis Naskah: 22-07-2024, *Revised:* 16-10-2024, *Accepted:* 22-10-2024, *Available Online:* 31-10-2024

Abstrak

Pubertas merupakan masa kritis kehidupan ketika anak mulai menjadi dewasa secara biologis, psikologis, sosial, dan kognitif. Ketidaktahuan remaja terhadap perubahan fisik pada dirinya dapat menimbulkan perasaan cemas dan malu, sehingga remaja mencari berbagai informasi mengenai perubahan pada dirinya. Hal ini menimbulkan perilaku berisiko jika remaja mendapatkan informasi yang tidak tepat mengenai kesehatan reproduksi sehingga berdampak pada pernikahan dini dan hubungan seks pranikah pada remaja yang membahayakan kesehatannya. Untuk itu sangat penting memberikan edukasi oleh petugas kesehatan tentang perubahan fisik remaja kepada orang tua, guru dan remaja untuk mengendalikan terjadinya kecemasan dan kekhawatiran menjelang pubertas. Solusi yang direncanakan melalui pengabdian masyarakat adalah dengan meningkatkan pengetahuan remaja tentang perubahan fisik dan psikis pada masa remaja. Luaran yang ditargetkan adalah peningkatan pengetahuan remaja tentang perubahan fisik dan psikis pada dirinya, dengan metode pelaksanaan melalui penyuluhan dan demonstrasi. Hasil setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tentang perubahan fisik dan psikis remaja dari kategori baik sebesar 9,4% (3 orang) menjadi 43,8% (14 orang). Terjadi peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan tentang perubahan fisik dan psikis remaja

Kata Kunci : Pubertas, pengetahuan

IMPROVING KNOWLEDGE ABOUT PUBERTY IN STUDENTS OF SDN 02 PONDOK LABU

Abstract

Puberty is a critical period of life when children begin to mature biologically, psychologically, socially, and cognitively. Teenagers' ignorance about physical changes in themselves can cause feelings of anxiety and shame, so that teenagers look for various information about changes in themselves. This gives rise to risky behavior if teenagers get inappropriate information about reproductive health, which has an impact on early marriage and premarital sex among teenagers who endanger their health. For this reason, it is very important to provide education by health workers about the physical changes of adolescents to parents, teachers and adolescents to control the occurrence of anxiety and worry about puberty. The solution planned through community service is to increase teenagers' knowledge about physical and psychological changes during adolescence. The targeted output is increasing teenagers' knowledge about physical and psychological changes in themselves, with implementation methods through counseling and demonstrations. The results after community service activities showed that there was an increase in knowledge before being given counseling about physical and psychological changes in adolescents from the good category of 9.4% (3 people) to 43.8% (14 people). There was an increase in teenagers' knowledge after being given counseling about teenagers' physical and psychological changes

Keywords: Puberty, knowledge

Pendahuluan

Siklus hidup manusia dimulai dari bayi, anak, remaja, dewasa, hingga orangtua dan melewati tahapan-tahapan yang spesifik, dengan masa pertumbuhan yang paling cepat terjadi pada pertumbuhan bayi dan remaja (Sebayang, 2023).

Tumbuh kembang merupakan proses berkesinambungan yang terjadi sejak intrauterin dan terus berlangsung sampai dewasa. Selama proses mencapai dewasa inilah anak harus melalui berbagai tahap tumbuh kembang, termasuk tahap remaja (Soetjiningsih, 2018). Sebelum seorang wanita siap menjalani masa reproduksi, terdapat masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dikenal dengan masa pubertas. Pubertas secara klinis dimulai dengan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, dan berakhir jika sudah ada kemampuan reproduksi. Kejadian yang penting dalam pubertas ialah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya kelamin sekunder, dan perubahan psikis (Wiknjosastro dkk, 2009).

Awal pubertas jelas dipengaruhi oleh bangsa, iklim, gizi dan kebudayaan. Pada pubertas terjadi pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri kelamin sekunder, menarche (haid pertama) dan perubahan psikis (Nelwan, 2019). Umumnya pubertas terjadi pada usia 10 sampai 19 tahun, dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Tanda-tanda awal pubertas pada anak perempuan adalah pembesaran payudara (Erdita, 2018).

Pengetahuan remaja tentang perubahan fisik sangat penting, karena masa remaja merupakan masa stress full, terdapat perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan, sehingga diperlukan suatu proses

penyesuaian diri dari remaja. Ketidaktahuan remaja mengenai perubahan fisik pada dirinya, dan alasan itu terjadi dapat menimbulkan rasa cemas dan malu, mereka akan bertanya-tanya perubahan itu merupakan suatu hal yang normal, semua orang akan mengalaminya dan yang harus mereka lakukan dengan perubahan itu (BKKBN, 2010). Meningkatnya minat remaja pada masalah perubahan yang terjadi pada dirinya, maka remaja berusaha mencari berbagai informasi mengenai perubahan yang dialaminya. Hal tersebut akan menimbulkan sikap dan perilaku yang berisiko bila remaja mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi yang tidak sesuai (Depkes RI, 2018).

Survei terakhir dari riset kesehatan dasar (RISKESDAS), tahun 2018 angka kehamilan remaja pada kelompok usia 15-19 tahun mencapai 33,5% (Riskesdas, 2018). Angka ini membuktikan bahwa pernikahan dini dan seks pranikah di kalangan remaja semakin tinggi. Rata-rata usia menikah pertama perempuan Indonesia adalah 19 tahun. Usia kehamilan di bawah 20 tahun dari sisi kesehatan membahayakan bagi ibu dan bayinya. Perempuan yang hamil di usia muda berisiko mengalami perdarahan ketika dia menjalani proses persalinan dan juga rentan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (Kemenkes RI, 2022).

Hasil SDKI (Survei demografi dan Kesehatan Indonesia) tahun 2012 menunjukkan bahwa perubahan fisik pada anak laki-laki yang paling sering disebutkan oleh responden perempuan adalah perubahan suara (69% dari perempuan), diikuti oleh pertumbuhan rambut di

wajah, sekitar alat kelamin, ketiak, dada, kaki atau lengan (43% dari wanita). Perubahan fisik pada anak laki-laki yang paling sering disebutkan oleh responden laki-laki adalah pertumbuhan rambut diwajah, sekitar alat kelamin, ketiak, dada, kaki atau lengan (50%), kemudian diikuti oleh perubahan suara (49%) perempuan lebih banyak dari laki-laki yang menyebutkan pertumbuhan jakun (masing-masing 53% dan 31%), sedangkan laki-laki lebih banyak daripada perempuan yang menyebutkan mimpi basah (masing-masing 34% dan 30%). Perubahan paling jarang disebutkan oleh perempuan maupun laki-laki adalah puting susu mengeras. Untuk perubahan fisik pada anak perempuan, yang paling sering disebutkan oleh responden perempuan adalah mulai haid (83%), diikuti pertumbuhan payudara (73%). Responden laki-laki mempunyai pola sebaliknya, mereka lebih cenderung menyebutkan pertumbuhan payudara (58%), diikuti oleh mulainya haid (43%) (BPS, 2019).

Reaksi remaja terhadap perkembangan fisik dan psikososial tergantung dari pengaruh lingkungan dan sifat pribadi sendiri yaitu, interpestasi yang diberikan terhadap lingkungan tersebut (Monks, F.J.,2021). Pengaruh lingkungan yang berperan antara lain: lingkungan keluarga, teman sebaya, sekolah dan Masyarakat (Yusuf, 2020), (base line survey) yang dilakukan oleh Youth Centre PKBI (2017, dalam Guntoro 2018) di beberapa kota yakni: Cirebon, Tasikmalaya, Singkawang, Palembang dan Kupang, mengungkapkan bahwa sumber pengetahuan remaja tentang perubahan-perubahan yang terjadi

pada dirinya terutama didapat dari teman sebaya, disusul orang tua dan guru. (Eka Dina, 2022)

Melihat kenyataan yang ada, remaja perlu mengetahui sejak dini mengenai perubahan fisik pada pubertas. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan pengabdian kepada masyarakat di SDN 02 Pondok Labu, Jakarta Selatan pada siswa kelas V berupa penyuluhan tentang “Perubahan-Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Remaja”.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang perubahan fisik dan psikologis pada remaja dan meningkatkan sikap siswa tentang perubahan fisik dan psikologis pada remaja.

Metode Pelaksana dan Analisis

Penyuluhan dan demontrasi tentang perubahan fisik dan psikologis pada remaja dilakukan dengan bekerja sama dengan wali kelas SDN 02 Pondok Labu pada tanggal 14 Mei 2023. Analiss data menggunakan Distribusi Frekuensi menggunakan SPSS versi 22. Kegiatan ini dilakukan pada Siswa kelas VI dengan rentang umur 9-12 tahun karena untuk mempersiapkan pengetahuan anak yang akan mengalami Pubertas Sebelum kegiatan peserta mengisi kuesioner pretest dengan checklist untuk mengukur pengetahuan sebelum diberikan materi. Selanjutnya sesi penjelasan materi tentang perubahan fisik tubuh pada remaja dengan ciri-ciri seks primer dan sekunder, perubahan psikologis, faktor yang mempengaruhi perubahan pada masa pubertas remaja, pada saat penjelasan dilakukan dengan pemberian leaflet, proyektor dan menggunakan alat peraga phantom. Sesi selanjutnya dilanjutkan dengan memberikan

kuesioner posttest dengan checklist untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah diberikan penjelasan materi.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi karakteristik siswa berdasarkan usia

Variabel	Mean	Min-Max	SD
Usia	10,22	9-12	0,553

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa rerata usia siswa yaitu 10 tahun 2 bulan, dengan usia minimal 9 tahun dan maksimal 12 tahun.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik siswa berdasarkan jenis kelamin, pola asuh dan sumber informasi

Karakteristik	Frekuensi (n=32)	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	46,9
Perempuan	17	53,1
Pola Asuh		
Orang tua	31	96,9
Kakek-nenek	1	3,1
Sumber Informasi		
Sekolah	11	34,4
Orang tua	20	62,5
Teman	1	3,1

Berdasarkan tabel 2 dari 32 siswa 53,1% (17 orang) berjenis kelamin perempuan, mayoritas 96,9% (31 orang) tinggal bersama orang tua, sebanyak 62,5% (20 orang) sumber pengetahuan pendidikan seksnya dari orang tua.

Tabel 3. Pengetahuan siswa tentang perubahan fisik dan psikologis pada remaja pre dan post penyuluhan

Variabel	Jumlah	%
Pengetahuan_Pre		
Baik	3	9,4
Cukup	26	81,2
Kurang	3	9,4
Pengetahuan_Post		
Baik	14	43,8
Cukup	18	56,2
Kurang	0	0

Tabel 3 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tentang perubahan fisik dan psikologis pada remaja yaitu dari kategori baik 9,4% (3 orang) menjadi 43,8% (14 orang) setelah diberikan penyuluhan tentang perubahan fisik dan psikologis pada remaja.



Gambar 1. Penyuluhan tentang perubahan fisik dan psikologis pada remaja



Gambar 2. Demonstrasi tentang perubahan fisik dan psikologis pada remaja

Sebelum dilakukan penyuluhan pada siswa SDN 02 Pondok Labu, Jakarta Selatan, pengetahuan siswa tentang perubahan fisik dan psikologis pada remaja dalam kategori cukup. Pengetahuan remaja tentang perubahan fisik sangat penting, karena masa remaja merupakan masa stress full, terdapat perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan, sehingga diperlukan suatu proses penyesuaian diri dari remaja. Ketidaktahuan remaja mengenai perubahan fisik pada dirinya, dan alasan itu terjadi dapat menimbulkan rasa cemas dan malu, mereka akan bertanya-tanya perubahan itu merupakan suatu hal yang normal, semua orang akan mengalaminya dan yang harus mereka lakukan dengan perubahan itu (BKKBN, 2020).

Metode penyuluhan merupakan salah metode pendidikan kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan siswa. Sesungguhnya, tujuan dari dilakukannya pendidikan kesehatan tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan saja. Menurut Nototmodjo, pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu sehingga terjadi perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik (Notoatmodjo,2020)

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat kepada siswa SDN 02 Pondok Labu memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan melalui penyuluhan dan demonstrasi tentang perubahan fisik dan psikologis pada remaja. Kegiatan yang dihadiri sebanyak 32 siswa dan

wali kelas, dengan bentuk luaran yang diharapkan bahwa adanya kegiatan berkelanjutan yaitu akan dilakukannya pendampingan kembali dalam kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pada setiap siswa yang menginjak usia remaja. Bentuk kegiatan pendampingan pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi ini diharapkan menjadi bentuk pengabdian masyarakat yang berkesinambungan dan konsisten dari Tim Pengabdian

Daftar Pustaka

- BKKBN. (2020). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- BPS. (2019). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*.
- Depkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Depkes RI.
- Eka Dina. (2011). *Hubungan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dengan tingkat pengetahuan remaja tentang perubahan fisik dan psikososial pada masa pubertas di SMU Negeri 2 Medan*.
- Erdita, L. (2018). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Pubertas di SMPN 1 Boyolali. Stikes Kusuma Husada*.
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- Monks, F.J., K. dan H. (2021). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Nelwan, J. E. (2019). *Epidemiologi Kesehatan Reproduksi*. Deepublish Publisher.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Risikesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Sebayang, A. P. (2023). *Gizi Daur Hidup*. Pradina Pustaka.
- Soetjningsih. (2018). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto.
- Yusuf. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Siklus.