



PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG MENGENAL PUBERTAS DAN PERUBAHAN PADA REMAJA DI MTS PAB 8 SAMPALI

Hotmauli Br Sitanggang¹, Elvalini Warnelis Sinaga², Putri Alini³, Indah Sulasni⁴,
Marsya Aulia Putri⁵, Elisabet Onci Batu Bara⁶, Dinda Dwijaya⁷

Universitas Imelda Medan, Program Studi S1 Kebidanan, Medan

Alamat Korespondensi : Jalan Bilal No. 52, Kelurahan Pulo Brayon Darat I, Kecamatan
Medan Timur, Kota Medan, Sumatera Utara

*Penulis Korespondensi: geoffreygopaz@gmail.com

Abstract. Puberty is a transitional period from childhood to adulthood characterized by physical, psychological, emotional, and social changes driven by an increase in reproductive hormones. During this time, adolescents undergo primary and secondary sexual changes that often trigger feelings of embarrassment, fear, confusion, and a lack of self-confidence if not accompanied by adequate knowledge. Furthermore, adolescents often lack an understanding of the importance of personal hygiene during puberty, placing them at risk for reproductive health issues and hygiene-related problems. Health education serves as a promotional and preventive measure to enhance adolescents' knowledge and awareness regarding pubertal changes and proper personal hygiene practices. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge concerning primary and secondary sexual changes, psychological shifts, and personal hygiene during puberty. The activity was conducted at MTs PAB 8 Sampali with 34 first-year junior high school students. The methods employed included interactive explanations, discussions, question-and-answer sessions, educational games, the distribution of leaflets, and evaluations using pre-tests and post-tests. The material covered the definition of puberty, physical and psychological changes in adolescents, primary and secondary sexual changes, and methods for maintaining personal hygiene and reproductive health. Evaluation results indicated an increase in participants' knowledge from 58% prior to the session to 90% afterward. Participants were active and enthusiastic, demonstrating a good understanding of the material presented. These findings indicate that health education is effective in improving adolescents' understanding of puberty and the importance of personal hygiene. Therefore, health education regarding puberty should be conducted regularly in school settings as a promotional and preventive effort to improve adolescent health.

Keywords: Health education, Personal hygiene, Adolescent puberty, Primary sexual characteristics, Secondary sexual characteristics

Abstrak. Pubertas merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial akibat peningkatan hormon reproduksi. Pada masa ini remaja mengalami perubahan seks primer dan seks sekunder yang sering menimbulkan rasa malu, takut, bingung, dan kurang percaya diri apabila tidak disertai pengetahuan yang baik. Selain itu, remaja juga sering kurang memahami pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa pubertas sehingga berisiko mengalami gangguan kesehatan reproduksi dan personal hygiene. Edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai perubahan pubertas serta cara menjaga kebersihan diri yang benar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai perubahan seks primer, seks sekunder, perubahan psikologis, serta personal hygiene pada masa pubertas. Kegiatan dilaksanakan di MTS PAB 8 Sampali pada siswa kelas 1 SMP dengan jumlah peserta sebanyak 34 siswa. Metode yang digunakan berupa penjelasan interaktif, diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, pembagian leaflet, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Materi yang diberikan meliputi pengertian pubertas, perubahan fisik

dan psikologis remaja, perubahan seks primer dan seks sekunder, serta cara menjaga kebersihan diri dan kesehatan reproduksi remaja. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 58% sebelum penyuluhan menjadi 90% setelah penyuluhan. Peserta terlihat aktif, antusias, dan mampu memahami materi yang diberikan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pubertas dan pentingnya menjaga kebersihan diri. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai pubertas perlu dilakukan secara rutin di lingkungan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan remaja.

Kata kunci: Edukasi kesehatan, Personal hygiene, Pubertas remaja, Seks primer, Seks sekunder

1. LATAR BELAKANG

Naskah ditulis menggunakan spasi 1,5 dengan jenis huruf *times new roman* ukuran 12 pt. Bagian ini menjelaskan tentang latar belakang umum penelitian (secara ringkas dan jelas), *review* terkait topik penelitian yang relevan, uraian tentang kebaruan (*gap analysis*) yang mengandung urgensi dan kebaruan penelitian, serta tujuan penelitian. Latar belakang ditulis **tanpa** penomoran dan atau *pointers*.

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat baik secara fisik, psikologis, emosional, maupun sosial. Masa ini disebut sebagai masa pubertas, yaitu masa ketika organ reproduksi mulai matang dan hormon reproduksi mulai aktif bekerja (Sholichah & Rohmah, 2023). Menurut Gultom & Sari (2022), pubertas terjadi akibat peningkatan hormon estrogen pada perempuan dan testosteron pada laki-laki. Peningkatan hormon tersebut menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada remaja. Perubahan tersebut terdiri dari perubahan seks primer dan perubahan seks sekunder. Perubahan seks primer merupakan perubahan yang berhubungan langsung dengan fungsi organ reproduksi. Pada perempuan perubahan seks primer ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*), sedangkan pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah akibat mulai diproduksi sperma (L. Putri & Sukowati, 2023). Selain perubahan seks primer, remaja juga mengalami perubahan seks sekunder seperti pembesaran payudara pada perempuan, perubahan suara pada laki-laki, tumbuhnya rambut di area ketiak dan kemaluan, munculnya jerawat, peningkatan produksi minyak dan keringat, serta perubahan bentuk tubuh (Sholichah & Rohmah, 2023).

Wulandari (2022), menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan remaja mengenai perubahan pubertas dapat menyebabkan kecemasan, rasa malu, bingung, bahkan stres

terhadap perubahan tubuh yang dialami. Banyak remaja merasa takut ketika mengalami menstruasi pertama atau mimpi basah karena kurangnya informasi mengenai pubertas. Selain perubahan fisik, masa pubertas juga menyebabkan perubahan emosional dan psikologis pada remaja. Remaja menjadi lebih sensitif, mudah marah, mudah tersinggung, dan mulai memiliki rasa ketertarikan terhadap lawan jenis. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon dan proses pencarian identitas diri pada masa remaja (Sari & Handayani, 2021). Kurangnya pemahaman mengenai pubertas juga berdampak pada rendahnya kesadaran remaja dalam menjaga kebersihan diri. Pada masa pubertas produksi minyak dan keringat meningkat sehingga tubuh lebih mudah berkeringat, berminyak, dan berbau. Apabila kebersihan diri tidak dijaga dengan baik maka dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti jerawat, infeksi kulit, bau badan, keputihan abnormal, hingga gangguan kesehatan reproduksi (Fitriani et al., 2022). *Personal hygiene* merupakan tindakan menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesejahteraan fisik maupun psikologis. Remaja perlu memahami pentingnya mandi secara teratur, mengganti pakaian dalam, menjaga kebersihan organ reproduksi, menjaga kebersihan wajah, serta menjaga kebersihan saat menstruasi (Widarini et al., 2023).

Faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja yang pertama adalah usia, dimana usia mempengaruhi kesiapan anak dalam menghadapi masa pubertas, semakin muda anak semakin anak belum siap untuk menerima masa tersebut, yang kedua adalah sumber informasi, dimana sumber informasi ini dapat memberikan informasi tentang pubertas. Sumber informasi yang diterima dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya dan juga lingkungan sekolah. Kurangnya pemahaman tentang perilaku seksual pada masa remaja amat merugikan pada remaja itu sendiri termasuk keluarga, sebab pada masa ini remaja mengalami perkembangan yang penting yaitu, kognitif, emosi, sosial dan seksual. Kurangnya pemahaman ini disebabkan oleh berbagai faktor antara lain adat istiadat, budaya, agama, dan kurangnya informasi dari sumber yang benar. Keterkaitan peran sekolah sebagai pendidik dan komunikator akan cukup membantu dalam penyampaian informasi mengenai pubertas dan merupakan hal yang utama bagi kesiapan anak menghadapi pubertas (Putriyanti & Ratnawati, 2019).

Pengetahuan yang rendah sangat berdampak pada sikap dan perilaku remaja saat menjalani masa pubertas. Ketidaktahuan akan kesehatan reproduksi dan perawatan organ reproduksi dapat mengakibatkan banyak kerugian dan penyakit penyerta bagi remaja. Sebagai bentuk implementasi peran mahasiswa kebidanan dalam pengabdian masyarakat dan promosi kesehatan, dilakukan kegiatan penyuluhan dengan tema “Menenal Pubertas Dan Perubahan Pada Remaja” di MTS PAB 8 SAMPALI pada tanggal 4 Mei 2026. Kegiatan ini diikuti oleh 34 siswa (12 laki-laki dan 22 perempuan). Penyuluhan dirancang menggunakan pendekatan partisipatif melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, kuis edukatif, serta pembagian leaflet sebagai media penunjang pemahaman. Selain itu, dilakukan evaluasi berupa kuis *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi. Mereka aktif menjawab pertanyaan, mendengarkan penjelasan dengan saksama, dan terlibat dalam sesi diskusi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 27%, yaitu dari 58% menjadi 90% setelah penyuluhan dilakukan. Temuan ini memperkuat bahwa edukasi langsung dan menyenangkan sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap perubahan yang di alami dirinya pada saat masa pubertas.

Penyuluhan ini juga mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman menyeluruh tentang perubahan prubahan diri pada remaja, baik perubahan fisik dan psikologis nya, banyak juga yang belum tau bagian dari perubahan seks primer dan seks sekunder, serta cara menjaga dan merawat kebersihan diri pada remaja yang masih belum semua remaja melakukan nya dengan benar. Dengan latar belakang tersebut, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya *promotif* dan *preventif* dalam menekan angka pemahaman para remaja terkait persiapan dan penerimaan remaja pada masa pubertas. Berdasarkan penyuluhan ini, ditemukan bahwa mayoritas peserta belum memahami secara menyeluruh tentang perubahan-perubahan diri pada masa pubertas sebelum kegiatan dilaksanakan. Beberapa dari mereka belum mengetahui bahwa mengenali dan memahami perubahan-perubahan diri, baik dalam perubahan seks primer dan sekunder itu sangat penting untuk diketahui dan bagaimana cara menjaga dan menerimanya. Namun setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Peserta menjadi lebih aktif bertanya dan memberikan

tanggapan terhadap materi yang disampaikan, menunjukkan adanya perubahan sikap yang positif terhadap pentingnya pencegahan pengenalan perubahan diri. Dengan latar belakang tersebut, kegiatan penyuluhan ini tidak hanya menjadi sarana untuk memberikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran dan kepedulian remaja putra dan putri terhadap kesehatan mereka sendiri. Upaya seperti ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di berbagai institusi pendidikan, sebagai bagian dari strategi nasional dalam menekan angka kejadian seks bebas di kalangan remaja. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan remaja di MTS PAB 8 SAMPALI pada siswa kelas 1 SMP dengan jumlah peserta sebanyak 34 siswa sebagai upaya meningkatkan pengetahuan remaja mengenai perubahan seks primer, seks sekunder, perubahan psikologis, dan cara menjaga kebersihan diri yang benar.

Menurut penelitian A. W. Putri (2021), edukasi kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan personal hygiene. Pendidikan kesehatan dapat membantu remaja memahami perubahan tubuh yang terjadi selama pubertas sehingga mereka lebih siap menghadapi masa remaja secara positif.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi kesehatan dengan pendekatan pra-eksperimental (*pre-experimental design*) menggunakan rancangan *one group pretest–posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan mengenai pubertas dan perubahan yang terjadi pada masa remaja. Pengukuran dilakukan melalui pemberian *pretest* sebelum kegiatan dan *posttest* setelah kegiatan selesai dilaksanakan sehingga dapat diketahui efektivitas edukasi terhadap peningkatan pengetahuan peserta (Pelu & Halil, 2022). Pendekatan edukasi kesehatan dipilih karena penyuluhan merupakan salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk pemahaman, serta mendorong perubahan perilaku kesehatan pada kelompok remaja (Sanci et al., 2003).

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di MTs PAB 8 Sampali dengan sasaran kegiatan yaitu 34 siswa kelas VII (kelas 1 SMP). Pemilihan kelompok sasaran didasarkan pada karakteristik usia remaja awal yang mulai memasuki fase pubertas dan mengalami

berbagai perubahan fisik, psikologis, emosional, serta sosial. Pada fase ini remaja memerlukan informasi yang benar dan sesuai agar dapat memahami perubahan perkembangan yang dialami serta membentuk perilaku hidup sehat sejak dini.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam satu kali pertemuan selama ± 60 menit dengan pendekatan pembelajaran yang bersifat interaktif, komunikatif, dan partisipatif. Pendekatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan peserta selama proses edukasi sehingga materi yang disampaikan dapat dipahami secara optimal. Media yang digunakan dalam kegiatan meliputi presentasi (PowerPoint), leaflet edukatif, serta instrumen kuesioner *pretest* dan *posttest*. Instrumen evaluasi berupa kuesioner disusun berdasarkan indikator pengetahuan mengenai pubertas dan perubahan pada remaja yang mencakup pemahaman konsep dasar pubertas, perubahan fisik dan psikologis, perilaku menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*), serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi remaja. Penggunaan kuesioner dalam evaluasi pendidikan kesehatan bertujuan untuk memperoleh gambaran perubahan tingkat pengetahuan secara sistematis dan terukur (Nagy-Pénzes et al., 2020). Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa bentuk kegiatan edukasi sebagai berikut:

1. Penjelasan Interaktif

Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif menggunakan media presentasi yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta. Materi disampaikan secara sederhana dan komunikatif agar peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Metode ceramah interaktif dipilih karena mampu meningkatkan fokus dan partisipasi peserta selama kegiatan edukasi berlangsung (Alwi, 2019).

2. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pengalaman, pendapat, maupun pertanyaan terkait perubahan yang terjadi selama masa pubertas. Kegiatan diskusi bertujuan memperkuat pemahaman peserta serta mengurangi persepsi yang kurang tepat mengenai perkembangan remaja (Azizah, 2020).

3. Pembagian Leaflet

Leaflet dibagikan kepada seluruh peserta sebagai media pendukung edukasi. Media cetak ini berisi ringkasan materi yang dapat dipelajari kembali setelah kegiatan selesai. Penggunaan media leaflet diketahui dapat membantu meningkatkan daya ingat dan memperkuat pemahaman terhadap informasi kesehatan yang telah diberikan (Dewi & Kurniasari, 2022).

4. Pengisian Kuesioner Pretest dan Posttest

Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil pengisian digunakan sebagai dasar evaluasi keberhasilan kegiatan edukasi kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah terkait perizinan, penentuan jadwal, dan penetapan peserta kegiatan. Selain itu dilakukan penyusunan materi penyuluhan, pembuatan media leaflet, persiapan media presentasi, serta penyusunan instrumen pretest dan posttest agar pelaksanaan kegiatan berjalan secara sistematis dan sesuai tujuan yang telah ditetapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pemberian pretest kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai pubertas dan *personal hygiene*. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan media presentasi dan leaflet. Selama kegiatan berlangsung peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai perubahan yang dialami selama masa pubertas sehingga tercipta proses pembelajaran dua arah yang lebih aktif dan efektif.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh materi selesai disampaikan. Peserta diminta mengisi posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi

kesehatan. Selain evaluasi hasil, dilakukan juga observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan sebagai indikator keterlibatan dan antusiasme dalam menerima materi.

Data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan melalui perhitungan distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata (*mean*), dan selisih peningkatan skor pengetahuan peserta. Hasil analisis digunakan untuk menggambarkan efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pubertas dan perubahan yang terjadi pada masa remaja. Setelah penyampaian materi dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada tahap ini peserta diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pendapat, bertanya mengenai perubahan yang mereka alami, serta memperoleh klarifikasi terhadap informasi yang belum dipahami. Metode diskusi digunakan untuk meningkatkan keterlibatan peserta sekaligus memperkuat pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai “Mengenal Perubahan Remaja Pada Masa Pubertas” berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Peserta terlihat aktif memperhatikan materi, menjawab pertanyaan, serta antusias mengikuti sesi diskusi dan sesi tanya jawab.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja tentang “Mengenal Perubahan Pubertas Pada Remaja”

Variabel	Jumlah	Presentasi(%)
Pengetahuan Sebelum Penyuluhan		
KurangBaik	20	58%
Baik	14	42%
Pengetahuan Sesudah Penyuluhan		
Kurang	3	10%
Baik	31	90%

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, mayoritas peserta yaitu sebanyak 20 orang (58%) memiliki pengetahuan kurang baik tentang perubahan pubertas pada remaja, sedangkan 14 orang (42%) memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan yang cukup besar pada tingkat pengetahuan peserta, dimana 31 orang (90%) termasuk dalam kategori baik, dan hanya 3 orang (10%) yang masih berada pada kategori kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan mengenai perubahan pubertas pada remaja.

Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan

Variabel	Partisipan	
	Sebelum	Sesudah
Skor Pengetahuan		
Kurang	58%	10%
Baik	42%	90%

Tabel 2 memperkuat temuan tersebut dengan membandingkan persentase keseluruhan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Terlihat bahwa skor pengetahuan kurang menurun dari 58% menjadi 10%, sedangkan skor pengetahuan baik meningkat dari 42% menjadi 90%. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan, dengan metode penjelasan interaktif dan media pendukung seperti leaflet serta kuis edukatif, berkontribusi secara positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri tentang perubahan pubertas pada remaja. Peningkatan yang terjadi tidak hanya menunjukkan efektivitas materi dan metode penyampaian, tetapi juga menandakan bahwa remaja memiliki potensi yang besar untuk menerima informasi kesehatan apabila diberikan dalam format yang sesuai dengan usia dan minat mereka.

Berdasarkan penyuluhan ini, diketahui bahwa sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar siswa-siswi belum memahami secara menyeluruh mengenai perubahan pubertas pada remaja dan bagaimana cara menjaga kebersihan dirinya. Hasil pengukuran awal (pretest) menunjukkan rata-rata tingkat pengetahuan peserta adalah 42%, dengan hanya sebagian kecil yang menjawab benar sebagian besar pertanyaan kuisisioner. Setelah penyuluhan diberikan, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Hasil

posttest menunjukkan rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 90%, menandakan adanya peningkatan sebesar 48%. Peningkatan ini menggambarkan bahwa penyampaian materi menggunakan pendekatan partisipatif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai “Mengenal Perubahan Pubertas Pada Remaja” yang dilaksanakan di MTS PAB 8 Sampali pada siswa kelas 1 SMP dengan jumlah peserta sebanyak 34 siswa, diperoleh hasil bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai pubertas, perubahan seks primer dan seks sekunder, serta cara menjaga kebersihan diri selama masa pubertas. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai perubahan pubertas. Hal ini terlihat dari hasil pretest dimana sebanyak 58% peserta berada pada kategori pengetahuan kurang baik. Sebagian besar peserta belum memahami pengertian pubertas, perubahan fisik yang terjadi pada laki-laki dan perempuan, perubahan emosional selama masa remaja, serta cara menjaga *personal hygiene* yang benar selama masa pubertas. Kurangnya pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh minimnya informasi yang diterima remaja mengenai kesehatan reproduksi dan pubertas. Selain itu, sebagian remaja merasa malu untuk bertanya mengenai perubahan tubuh yang dialami karena menganggap topik pubertas sebagai hal yang sensitif dan tabu untuk dibahas. Kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak mengenai pubertas juga menjadi salah satu faktor rendahnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan dimana sebanyak 90% peserta memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai pubertas dan *personal hygiene*. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai perubahan seks primer, seks sekunder, perubahan psikologis, serta pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa pubertas.

Materi mengenai perubahan seks primer dan seks sekunder menjadi salah satu materi yang paling menarik perhatian peserta. Pada saat sesi diskusi, beberapa peserta

aktif bertanya mengenai menstruasi, mimpi basah, munculnya jerawat, perubahan suara, bau badan, serta pertumbuhan rambut pada area tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi mengenai perubahan tubuh yang mereka alami selama masa pubertas namun masih membutuhkan penjelasan yang benar dari tenaga kesehatan. Perubahan seks primer pada perempuan ditandai dengan menstruasi pertama atau menarche, sedangkan pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah akibat mulai diproduksi sperma. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan seks sekunder seperti pembesaran payudara, perubahan suara, pertumbuhan rambut di area ketiak dan kemaluan, munculnya jerawat, peningkatan produksi minyak dan keringat, serta perubahan bentuk tubuh. Setelah diberikan edukasi, peserta mulai memahami bahwa perubahan tersebut merupakan proses normal yang terjadi pada setiap remaja dan bukan sesuatu yang perlu ditakuti atau dipermalukan. Selain perubahan fisik, peserta juga diberikan materi mengenai perubahan psikologis pada masa pubertas seperti mudah marah, sensitif, mudah tersinggung, perubahan suasana hati, dan mulai tertarik pada lawan jenis. Sebagian peserta mengaku pernah mengalami perubahan emosi namun belum memahami penyebabnya. Setelah dilakukan penyuluhan peserta mulai memahami bahwa perubahan emosional tersebut dipengaruhi oleh perubahan hormon dan perkembangan psikologis selama masa remaja.

Materi mengenai *personal hygiene* juga memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Sebelum penyuluhan sebagian peserta belum mengetahui cara menjaga kebersihan organ reproduksi dengan benar serta pentingnya mengganti pakaian dalam dan pembalut secara rutin. Masih terdapat peserta yang kurang memahami pentingnya menjaga kebersihan tubuh saat berkeringat dan pentingnya menjaga kebersihan wajah untuk mencegah jerawat selama masa pubertas. Setelah diberikan edukasi kesehatan, peserta mulai memahami pentingnya mandi minimal dua kali sehari, menjaga kebersihan organ reproduksi, mengganti pakaian dalam setiap hari, menggunakan pakaian yang bersih dan menyerap keringat, menjaga kebersihan wajah untuk mencegah jerawat, serta mengganti pembalut setiap 4-6 jam saat menstruasi. Peserta juga memahami bahwa menjaga kebersihan diri sangat penting untuk mencegah bau badan, infeksi kulit, keputihan abnormal, dan gangguan kesehatan reproduksi lainnya. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan yaitu ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, dan

pembagian leaflet. Metode tersebut membuat peserta lebih aktif, tidak mudah bosan, dan lebih mudah memahami materi yang diberikan. Penggunaan media gambar dan bahasa yang sederhana juga membantu peserta memahami materi dengan lebih baik sehingga suasana penyuluhan menjadi lebih menarik dan interaktif. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan penyuluhan ini juga meningkatkan rasa percaya diri peserta dalam menghadapi masa pubertas. Peserta mulai memahami bahwa perubahan fisik dan emosional yang terjadi merupakan hal normal yang dialami oleh setiap remaja. Pemahaman tersebut sangat penting agar remaja mampu menerima perubahan tubuhnya secara positif dan tidak merasa malu ataupun takut terhadap proses pubertas.

Kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah sangat penting dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan remaja. Sekolah menjadi tempat yang efektif untuk memberikan informasi kesehatan reproduksi karena remaja dapat memperoleh pengetahuan yang benar secara langsung dari tenaga kesehatan maupun mahasiswa kesehatan. Selain memberikan manfaat bagi peserta, kegiatan ini juga memberikan pengalaman bagi mahasiswa kebidanan dalam menjalankan peran sebagai edukator kesehatan di masyarakat. Mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan komunikasi, keterampilan penyuluhan, kemampuan public speaking, dan kemampuan menyampaikan materi kesehatan kepada remaja dengan bahasa yang mudah dipahami. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai perubahan pubertas pada remaja di MTS PAB 8 Sampali dapat disimpulkan berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai perubahan fisik, psikologis, serta pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa pubertas. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai pubertas perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar remaja mampu menghadapi masa pubertas dengan lebih siap, percaya diri, memiliki perilaku hidup bersih dan sehat, serta mampu menjaga kesehatan reproduksinya dengan baik.

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan mengenai mengenal pubertas dan perubahan pada remaja di MTs PAB 8 Sampali didokumentasikan sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan MTS PAB 8 SAMPALI

Gambar 1 menunjukkan rangkaian pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai mengenal pubertas dan perubahan pada remaja yang dilaksanakan di MTs PAB 8 Sampali. Dokumentasi tersebut meliputi proses penyampaian materi menggunakan media presentasi, pelaksanaan pengisian kuesioner sebagai evaluasi pengetahuan peserta, interaksi melalui sesi diskusi dan tanya jawab, serta dokumentasi bersama setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam mengikuti setiap tahapan edukasi. Hal tersebut terlihat dari partisipasi siswa saat mendengarkan materi, mengajukan pertanyaan, serta memberikan respons terhadap topik yang dibahas. Kegiatan ini juga menjadi sarana bagi mahasiswa kebidanan untuk mengembangkan kemampuan komunikasi, keterampilan edukasi kesehatan, serta pengalaman dalam memberikan penyuluhan kepada kelompok remaja. Secara keseluruhan, dokumentasi kegiatan menunjukkan bahwa proses edukasi kesehatan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Melalui kegiatan ini diharapkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai pubertas, perubahan fisik dan psikologis, pentingnya menjaga kebersihan diri, serta kesehatan reproduksi dapat terus meningkat sebagai bekal menghadapi masa remaja secara sehat dan bertanggung jawab.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan ditulis secara singkat yaitu mampu menjawab tujuan atau permasalahan penelitian dengan menunjukkan hasil penelitian atau pengujian hipotesis penelitian, **tanpa** mengulang pembahasan. Kesimpulan ditulis secara kritis, logis, dan jujur berdasarkan fakta hasil penelitian yang ada, serta penuh kehati-hatian apabila terdapat upaya generalisasi. Bagian kesimpulan dan saran ini ditulis dalam bentuk paragraf, tidak menggunakan penomoran atau *bullet*. Pada bagian ini juga dimungkinkan apabila penulis ingin memberikan saran atau rekomendasi tindakan berdasarkan kesimpulan hasil penelitian. Demikian pula, penulis juga sangat disarankan untuk memberikan ulasan terkait keterbatasan penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian yang akan datang.

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai “Mengenal Perubahan Pubertas Pada Remaja” yang dilaksanakan di MTS PAB 8 Sampali pada siswa kelas 1 SMP dengan jumlah peserta sebanyak 34 siswa berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai masa pubertas. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai perubahan seks primer, perubahan seks sekunder, perubahan psikologis, serta cara menjaga kebersihan diri selama masa pubertas. Setelah dilakukan edukasi kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana hasil posttest menunjukkan sebagian besar peserta telah memahami materi yang diberikan dengan baik. Penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa pubertas. Peserta mulai memahami bahwa menstruasi, mimpi basah, perubahan suara, pertumbuhan rambut pada area tertentu, munculnya jerawat, dan perubahan bentuk tubuh merupakan proses normal yang dialami setiap remaja. Selain itu, peserta juga memahami pentingnya menjaga personal hygiene selama masa pubertas seperti mandi secara teratur, menjaga kebersihan organ reproduksi, mengganti pakaian dalam setiap hari, menjaga kebersihan wajah, serta mengganti pembalut secara rutin saat menstruasi. Pengetahuan tersebut penting untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi dan membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja.

Metode penyuluhan yang digunakan seperti penjelasan interaktif, diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, dan pembagian leaflet mampu meningkatkan keaktifan dan antusias peserta selama kegiatan berlangsung. Penggunaan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami juga membantu peserta menerima informasi dengan lebih baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan mengenai perubahan pubertas pada remaja sangat penting dilakukan secara rutin dan berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat pada remaja sehingga remaja mampu menghadapi masa pubertas dengan lebih siap, percaya diri, dan positif.

DAFTAR REFERENSI

- Alwi, F. (2019). *PENGENALAN METODE PEMBELAJARAN INTERAKTIF MENGGUNAKAN MICROSOFT POWER POINT KEPADA KELAS V MI AL ASAAS*. Universitas Mercu Buana Jakarta.
- Azizah. (2020). *Effectiveness of Adolescent Reproductive Health Promotion Models About Puberty in Young Adolescents* (pp. 153–154). Atlantis Press.
- Dewi, S. C., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh edukasi menggunakan media leaflet dan website terhadap pengetahuan mahasiswa mengenai faktor risiko diabetes mellitus. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), 106–112.
- Fitriani, F., Hermansyah, H., & Ahmad, A. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Informasi dan Peran Guru dengan Personal Hygiene Remaja Putri pada Saat Menstruasi di MTsN 2 Aceh Besar Tahun 2022. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(6), 741–749.
- Gultom, D. M., & Sari, E. (2022). The Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Hormon Masa Pubertas Pada Usia Remaja di SMK Negeri 3 Padangsidempuan: Sumatera Utara. *Pengabdian Deli Sumatera*, 1(1), 27–32.
- Nagy-Pénzes, G., Vincze, F., Sándor, J., & Bíró, É. (2020). Does Better Health-Related Knowledge Predict Favorable Health Behavior in Adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1680. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051680>
- Pelu, T. L., & Halil, N. (2022). The effect of health education about puberty on knowledge of physical changes in the early youth in MTs Al-Ikhwan, Tidore Island. *International Journal of Scientific Research and Management*, 10(05), 74–81.
- Putri, A. W. (2021). *Hubungan pola komunikasi ibu dan pengetahuan remaja tentang pubertas dengan kesiapan remaja usia 12-15 tahun menghadapi masa pubertas (Studi di Kampung Pocogan 3 Desa Lajing Kecamatan Arosbaya Kabupaten Bangkalan)*. Stikes Ngudia Husada Madura.

- Putri, L., & Sukowati, U. (2023). *PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN REMAJA PUTRI TENTANG PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN KESEHATAN DENGAN METODE DEMONSTRASI DI MTsN 1 BONDOWOSO TAHUN 2023*. Universitas dr. SOEBANDI.
- Putriyanti, C. E., & Ratnawati, E. (2019). Normal Puberty Knowledge and Adolescent Menstrual Cycles. *Jurnal Info Kesehatan*, 17(2), 119–133. <https://doi.org/10.31965/infokes.Vol17.Iss2.296>
- Sanci, L., Glover, S., & Coffey, C. (2003). Adolescent health education programmes: theoretical principles in design and delivery. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 32(1), 78–85. <https://doi.org/10.47102/annals-acadmedsg.V32N1p78>
- Sari, M., & Handayani, R. (2021). Perubahan Psikologis Pada Remaja Selama Masa Pubertas. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 22–29.
- Sholichah, N., & Rohmah, S. (2023). Mengenal Ciri Seks Primer dan Sekunder pada Remaja di SMK Bhakti Putra Bangsa Purworejo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat IBISA*, 1(2), 27–33.
- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., & Witari, N. N. D. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri di Denpasar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 19–28. <https://doi.org/10.58185/jkr.v14i1.76>
- Wulandari, W. (2022). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Memghadapi Pubertas di SMPN 2 Tanah Putih 2022*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.