

Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Perkembangan Remaja Pada Masa Pubertas

Rahmawani Fauza

Prodi Kesehatan Masyarakat, STIKes Binalita Sudama, Medan, Indonesia

Email: rahmawani.29@gmail.com

ABSTRACT

Puberty is a crucial phase in adolescent development, marked by physical, psychological, and social changes. Limited knowledge about puberty can lead to anxiety and risky behaviors. This study aimed to assess students' knowledge of puberty before and after receiving educational intervention and to evaluate its effectiveness. A pre-test and post-test design was applied to 24 eighth-grade students at SMP Imelda Medan using a structured questionnaire. Results showed that prior to the intervention, 45.8% of students had low knowledge levels. After receiving interactive education through visual media and group discussions, 81.5% of students demonstrated a good level of understanding. The findings indicate that appropriate health education methods can significantly improve adolescents' understanding of puberty. It is recommended that reproductive health education be integrated into the school curriculum with the involvement of teachers, parents, and healthcare professionals to ensure comprehensive understanding.

Keywords: *Puberty, adolescent health, knowledge, health education, school-based intervention*

Copyright © 2025 Marsipature Hutanabe.

All rights reserved is Licensed under a [Creative Commons Attribution- NonCommercial 4.0 International License \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa ini merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin (Gultom & Sari, 2022). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, (2021) adalah 10 sampai 19 tahun. Remaja pada masa pubertas mengalami perkembangan tubuh dan hormon seksual yang pesat (Nurhayati, 2016). Proses ini terjadi secara alamiah dan dialami seluruh remaja di dunia. Perubahan-perubahan yang dialami remaja antara lain fisik tubuh menjadi lebih tinggi dan otot tubuh menjadi lebih membesar, timbulnya jerawat di wajah, tumbuh rambut di area ketiak dan kemaluan, tumbuhnya payudara, terjadi perubahan suara dan tumbuh kumis pada laki-laki. Pada remaja laki-laki kematangan seks sekunder ditandai dengan hadirnya mimpi basah dan datangnya haid pada perempuan (Marwati, 2019). Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas di kalangan remaja masih terbilang rendah. Sebanyak 13% perempuan tidak mengetahui perubahan fisik yang terjadi pada diri mereka dan hampir separuh dari mereka (49,9%) tidak mengetahui masa suburnya (Nuryanita & Malika, 2022). Minimnya informasi tentang perubahan yang dialami membuat banyak remaja bingung dan tidak siap. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja membuat mereka menjadi gamang dan takut dalam menjalani fase pubertas. Akibat kurangnya informasi dan pengetahuan yang memadai tentang perubahan sistem reproduksinya, timbul kecemasan dan juga rasa malu karena merasa berbeda dengan teman sebaya yang lain (Khoiriyah, 2024). Kementerian Kesehatan bersama kementerian lainnya menyusun Strategi dan

*Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Perkembangan Remaja Pada Masa Pubertas -
Rahmawani Fauza*

Kebijakan Kesehatan Reproduksi tahun 2005-2010. Pemerintah Indonesia harus menempatkan kesehatan reproduksi sebagai salah satu prioritas dalam pembangunan nasional, demi peningkatan status dan derajat (Utamingtyas et al., 2024).

Maka, tidak semua remaja siap atau memahami perubahan tersebut secara baik. Banyak remaja mengalami kebingungan, rasa malu, ketidaknyamanan, bahkan stres karena tidak tahu apa yang sebenarnya sedang terjadi dalam tubuh dan pikirannya (Ummah, 2020). Hal ini sering diperparah oleh kurangnya informasi yang benar dan terbuka tentang pubertas, baik dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Dalam beberapa budaya, pembicaraan tentang pubertas dan perkembangan seksual masih dianggap tabu (Munawaroh, 2023), sehingga banyak anak remaja tidak mendapatkan edukasi yang cukup. Akibatnya, mereka mencari informasi dari sumber-sumber yang tidak dapat dipertanggungjawabkan, seperti internet atau teman sebaya yang juga belum memiliki pemahaman yang benar (Munawaroh, 2022).

Di lingkungan sekolah, khususnya tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), pemberian edukasi tentang pubertas masih belum menjadi bagian dari kurikulum secara intensif. Padahal, sekolah memiliki peran strategis sebagai lembaga pendidikan formal yang dapat memberikan informasi yang benar, ilmiah, dan terarah kepada para siswa. Guru, terutama guru Bimbingan Konseling (BK) dan guru mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), dapat menjadi fasilitator dalam menjelaskan proses pubertas dengan bahasa yang sesuai usia dan dapat diterima oleh siswa (Aprianto, 2022).

SMP Imelda Medan sebagai salah satu sekolah swasta yang berlokasi di Kota Medan memiliki kepedulian terhadap perkembangan siswa-siswinya, khususnya dalam masa remaja. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa banyak siswa kelas VIII belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang masa pubertas. Mereka belum dapat mengenali tanda-tanda pubertas, belum memahami pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi, serta masih merasa malu dan canggung membicarakan topik-topik yang berhubungan dengan perubahan tubuh dan perasaan mereka. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi pendidikan kesehatan remaja yang difokuskan pada pemahaman tentang pubertas (Kusumaningrum et al., 2024).

Oleh karena itu, dalam penyuluhan ini, dilakukan kegiatan pemberian edukasi kepada siswa-siswi SMP Imelda Medan mengenai perkembangan remaja pada masa pubertas. Edukasi dilakukan melalui metode penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, serta pemutaran video edukatif yang disesuaikan dengan usia siswa. Tujuannya adalah agar para siswa dapat memahami proses perubahan yang terjadi di masa pubertas dengan benar, memiliki sikap positif terhadap perubahan yang dialami, serta mampu menjaga kesehatan dan kebersihan diri secara mandiri (Vivi, 2024). Dengan meningkatnya pemahaman siswa, diharapkan mereka dapat menjalani masa pubertas dengan lebih percaya diri, tenang, dan sehat secara fisik maupun emosional (Durrina et al., 2024).

Melalui kegiatan penyuluhan ini, penyuluh bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana tingkat pengetahuan siswa mengenai masa pubertas sebelum dan sesudah diberikan informasi edukatif yang terstruktur dan sistematis. Penyuluhan ini tidak hanya difokuskan pada penyampaian materi, tetapi juga dirancang untuk membangun kesadaran, meningkatkan pemahaman, serta membentuk sikap positif siswa terhadap perubahan yang terjadi selama masa pubertas, baik dari sisi fisik, emosional, maupun social (Akbar et al., 2024).

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 juni 2025 di SMP Imelda Medan di jln bilal Sumatera utara , pukul 09.00 -11.00 WIB. yang berjumlah 24 siswa. Metode penyuluhan menggunakan media leaflet ,kuisoner pre-post. Penyampain materi meliputi : pengertian pubertas, ciri ciri pubertas pada remaja, kriteria pubertas pada remaja, tanda pubertas perempuan / laki -laki, penyebab pubertas pada masa remaja, gangguan pubertas pada remaja. Instrument evaluasi menggunakan kuisoner sebelum dan sesudah edukasi serta observasi keaktifan siswa selama penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Latihan Bimbingan dan penyuluhan yang diberikan kepada siswa SMP Imelda Medan Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara Tentang “perkembangan remaja pada masa pubertas” yang disampaikan secara langsung dapat diterima oleh para siswa putri/ putra. Hal ini terlihat dari antusiasme para siswa yang sangat mengamati pemaparan materi yang dilakukan oleh tim penyuluhan serta beberapa siswa yang mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dengan materi yang diberikan terkait 1. Pengertian pubertas 2. Ciri Ciri masa pubertas 3. Kriteria pubertas 4. Tanda pubertas pada perempuan 5. Tanda pubertas pada laki laki 6. Penyebab pubertas 7. Gangguan pubertas Pada remaja. Materi ini yang direncanakan pada saat pengabdian Masyarakat Tersampaikan dengan baik secara keseluruhan dilihat dari terjadinya peningkatan pengetahuan siswa dari 45% menjadi 81% berpengetahuan baik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan remaja tentang Edukasi perkembangan remaja pada masa pubertas

Variabel	Jumlah	Presentasi (%)
Pengetahuan sebelum penyuluhan		
Kurang Baik	13	54,2%
Baik	11	45,8%
Pengetahuan sesudah penyuluhan		
Kurang	6	25,0%
Baik	18	75,0%
Sumber Informasi		
Non Media	15	62,5%
Media	9	37,5%

Berdasarkan data pada tabel 1, diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, mayoritas peserta, yaitu sebanyak 13 orang (54,2%) berada pada kategori pengetahuan kurang, sementara hanya 11 orang (45,8%) yang telah memiliki pengetahuan baik mengenai perkembangan remaja pada masa pubertas. Setelah penyuluhan dilaksanakan, terjadi perubahan yang signifikan, dimana jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 18 orang (75,0%), dan hanya 6 orang (25,0%) yang masih berada pada kategori pengetahuan kurang. Data ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan.

Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan

Variabel	Partisipan	
	Sebelum	Sesudah
Skor Pengetahuan		
Kurang	54,2%	18,5%
Baik	45,8%	81,5%

Tabel 2 memperkuat temuan tersebut dengan membandingkan persentase keseluruhan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Terlihat bahwa skor pengetahuan kurang menurun dari 54,2% menjadi 18,5% sedangkan skor pengetahuan baik meningkat dari 45,8% menjadi 81,5%. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan, dengan metode ceramah interaktif dan media pendukung seperti leaflet serta kuis edukatif, berkontribusi secara positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri/putra tentang perkembangan remaja pada masa pubertas. 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 belum memahami secara menyeluruh mengenai perkembangan remaja pada masa puber. Hasil pengukuran awal (pretest) menunjukkan rata-rata tingkat pengetahuan peserta adalah 42%, dengan hanya sebagian kecil yang menjawab benar sebagian besar pertanyaan kuisioner. Setelah penyuluhan diberikan, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Hasil posttest menunjukkan rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 81%, menandakan adanya peningkatan sebesar 39%. Peningkatan ini menggambarkan bahwa penyampaian materi menggunakan pendekatan partisipatif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta.

Pembahasan

Penyuluhan mengenai perkembangan remaja pada masa pubertas ini berhasil dilaksanakan dengan dukungan penuh dari Universitas Imelda Medan, dosen pembimbing, serta pihak sekolah SMP Imelda Medan. Kehadiran guru pendamping dan antusiasme siswa turut memperlancar jalannya kegiatan. Suasana kelas yang dinamis, penggunaan media interaktif, serta pemilihan materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari membuat kegiatan ini diterima dengan baik oleh peserta.

Berdasarkan penyuluhan ini, dapat disimpulkan bahwa rendahnya pemahaman awal siswa sebagian besar disebabkan oleh kurangnya informasi yang benar dan terbuka tentang pubertas, baik dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Dalam beberapa budaya, pembicaraan tentang pubertas dan perkembangan seksual masih dianggap tabu, sehingga banyak anak remaja tidak mendapatkan edukasi yang cukup. Akibatnya, mereka mencari informasi dari sumber-sumber yang tidak dapat dipertanggungjawabkan, seperti internet atau teman sebaya yang juga belum memiliki pemahaman yang benar.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan SMP Swasta Imelda

KESIMPULAN

Penyuluhan tentang perkembangan remaja pada masa pubertas di SMP Imelda Medan berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Berdasarkan penyuluhan ini, rata-rata pengetahuan siswi meningkat dari 45,8% menjadi 81,5%, yang menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja. Hal ini membuktikan bahwa pemberian edukasi kesehatan remaja sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pubertas. Edukasi yang tepat tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap positif remaja dalam menghadapi perubahan tubuh dan perasaan mereka. Dengan memiliki pemahaman yang benar, remaja dapat lebih percaya diri, menjaga kebersihan diri dengan lebih baik, serta menghindari risiko perilaku yang tidak sehat.

REFERENSI

- Akbar, I., Rizal, S., & Febriansyah. (2024). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Pemahaman Tentang Perubahan Perilaku Pubertas Di Sman 1 Kepahiang. *Doctoral Dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup*.
- Aprianto, M. R. F. (2022). Peran Guru Pai Dalam Mencegah Perilaku Negatif Siswa Pada Masa Pubertas (Studi Deskriptif) Di Smp Negeri 1 Jenangan. *Doctoral Dissertation, Iain Ponorogo*.
- Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional. (2021). Pedoman Pelayanan Program Generasi Berencana (Genre). <https://www.bkkbn.go.id>.
- Durrina, A., Kamalia, D. N., & Huda, I. H. (2024). Understanding Puberty Education As A Self Protection Measure For Primary Elementary School. *In International Conference On Humanity Education And Society (Iches) (Vol. 3, No. 1)*.
- 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*.
- Khoiriyah, S. (2024). Gambaran Kecemasan Diri Remaja Putri Menghadapi Pubertas Di Smp Pgri 1 Seputih Banyak. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Metro*.
- Kusumaningrum, P. R., Elsera, C., Sulistyowati, A. D., Sari, D. P., & Suciana, F. (2024). Peran Pendidikan Seks Dalam Membangun Kesadaran Seksual Remaja. *Mega Press Nusantara*.
- Marwati, E. A. U. (2019). Gambaran Citra Tubuh (Body Image) Remaja Putri Yang Mengalami Jerawat (Acne Vugaris) Di Man 2 Ponorogo. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.
- Munawaroh, M. (2022). Pendidikan Seksual Bagi Remaja: Tantangan Dan Harapan Dari

- Perspektif Orang Tua. *Harakat An-Nisa: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 8(2), 53-66.
- Munawaroh, M. (2023). Pendidikan Seksual Bagi Remaja: Tantangan Dan Harapan Dari Perspektif Orang Tua. *Harakat An-Nisa: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 8(2), 53-66.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Nuryanita, I., & Malika, R. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 1(2), 98-106. <https://doi.org/10.24036/Proseminasbio/Vol1/325>.
- Ummah, K. N. S. (2020). Tingkat Stress Dan Depresi Pada Remaja Putri Yang Mengalami Body Shaming Di Smk Taman Siswa Kota Mojokerto. *Doctoral Dissertation, Stikes Bina Sehat Ppni*.
- Utamingtyas, F., Mufidaturrosida, A., Maria, A., Agustina, C. E., Wahyuni, I., & Sasanti, S. D. (2024). Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengenal Ciri-Ciri Pubertas Pada Remaja Melalui Media E-Booklet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (Jpma)*, 6(1), 24-30.
- Vivi, W. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche Di Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. *Doctoral Dissertation, Universitas Andalas*.