

## PENYULUHAN TENTANG PUBERTAS DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK PADA REMAJA

Rosita<sup>1\*</sup>, Nurul Ikawati<sup>2</sup>, Syamsuryanita Saleh<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, S1 Kebidanan, Universitas Megarezky, Indonesia  
[rositapasse88@gmail.com](mailto:rositapasse88@gmail.com)<sup>1</sup>

---

### ABSTRAK

Abstrak: Permasalahan utama yang dialami oleh remaja yaitu ketidak tahuan terhadap tindakan yang harus dilakukan sehubungan dengan perkembangan yang sedang dialami, khususnya masalah pengetahuan remaja mengenai pubertas dan bagaimana sikap remaja dalam menghadapi perubahan tersebut. Melihat hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja terkait pubertas dalam menghadapi perubahan fisik pada remaja sangat penting maka perlu di lakukan tindakan atau intervensi melalui pemberian penyuluhan kesehatan. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pemberian penyuluhan Kesehatan tentang pubertas dalam menghadapi perubahan fisik pada remaja sebagai sarana pemberian informasi kepada remaja. Kegiatan dilakukan pada remaja di SMPN 8 Makassar. Sebelum di lakukan penyuluhan terlebih dahulu di berikan kuesioner untuk penilaian pre-test setelah itu di lakukan penyuluhan tentang pubertas dalam menghadapi perubahan fisik pada remaja dan setelah di lakukan penyuluhan maka di lakukan evaluasi proses kegiatan dan diakhir kegiatan semua remaja akan di berikan kuesioner post-test sesuai dengan materi yang telah diberikan. Hasil pengabdian masyarakat di peroleh bahwa mayoritas pengetahuan remaja adalah kurang sebanyak 27 orang (84%) sebelum dilakukan penyuluhan dan mayoritas pengetahuan remaja adalah baik sebanyak 28 orang (87%) setelah di berikan penyuluhan. Kesimpulan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja setelah di berikan penyuluhan dibandingkan sebelum dilakukan penyuluhan.

**Kata kunci:** Penyuluhan; Remaja; Pubertas.

**Abstract:** *The main problem experienced by adolescents is the ignorance of the actions that must be done in connection with the development that is being experienced, especially the problem of adolescent knowledge about puberty and how adolescent attitudes in dealing with these changes. Seeing this shows that adolescent knowledge related to puberty in the face of physical changes in adolescents is very important so it is necessary to take action or intervention through the provision of health counseling. This form of community service activities is carried out by providing health counseling about puberty in the face of physical changes in adolescents as a means of providing information to adolescents. The activity was carried out on teenagers in SMPN 8 Makassar. Prior to counseling, questionnaires were given for pre-test assessment after that counseling was carried out about puberty in dealing with physical changes in adolescents and after counseling was carried out, an evaluation of the activity process was carried out and at the end of the activity all adolescents would be given a post-test questionnaire according to the material provided. The results of community service obtained that the majority of adolescent knowledge is less than 27 people (84%) before counseling and the majority of adolescent knowledge is good as many as 28 people (87%) after counseling. The conclusions showed an increase in adolescent knowledge after counseling compared to before counseling.*

**Keywords:** *Counseling; Adolescence; Puberty.*



#### Article History:

Received: 17-11-2022

Revised : 17-12-2022

Accepted: 19-12-2022

Online : 01-02-2023



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Remaja berperan penting dalam pembangunan dan dapat meningkatkan daya saing penduduk di era globalisasi. Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia (Passe et al., 1142). Masa remaja merupakan suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan social (Rosita, Nurul fitri Sugiarti Syam, Ayu Lestari, 2021).

Remaja mempunyai sifat yang unik, salah satunya adalah sifat ingin meniru sesuatu hal yang dilihat, kepada keadaan serta lingkungan di sekitarnya. Di samping itu, remaja mempunyai kebutuhan akan kesehatan seksual, di mana pemenuhan kebutuhan kesehatan seksual tersebut sangat bervariasi (Passe, Saleh, et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar sperlima dari penduduk dunia merupakan remaja berumur 10-19 tahun dan sekitar 900 juta berada di negara sedang berkembang. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan pada tahun 2016 jumlah remaja di Indonesia sebanyak 22.577.094 jiwa dari total penduduk 258.704.986 jiwa (Passe, Fitri, Syam, Lestari, et al., 2021; Passe, Sudirman, et al., 2022).

Masa puber atau pubertas adalah salah satu dari dua periode dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan yang pesat dan perubahan yang mencolok. Perubahan-perubahan pesat yang terjadi selama masa puber ini menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu dan tidak aman, dan dalam banyak kasus mengakibatkan perilaku yang kurang baik. Permasalahan utama yang dialami oleh remaja yaitu ketidak tahuan terhadap tindakan yang harus dilakukan sehubungan dengan perkembangan yang sedang dialami, khususnya masalah pengetahuan remaja mengenai pubertas dan bagaimana sikap remaja dalam menghadapi perubahan tersebut. Seberapa serius perubahan masa puber akan mempengaruhi perilaku sebagian besar bergantung pada kemampuan dan kemauan anak untuk mengungkapkan keprihatinan dan kecemasannya kepada orang lain sehingga dengan begitu ia dapat memperoleh pandangan yang baru dan yang lebih baik (Kurniawati et al., 2021; Passe et al, 2021).

Perubahan fisik pada remaja meliputi perubahan seks primer dan sekunder. Perubahan seks primer merupakan pematangan fungsi organ seks, seperti menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki. Sedangkan perubahan seks sekunder, meliputi tumbuhnya rambut pada kemaluan dan ketiak, membesarnya panggul dan payudara pada remaja perempuan, serta tumbuhnya jakun pada remaja laki-laki (Dian Ekawati et al, 2021; Saptowati et al., 2021).

Perubahan-perubahan fisik terbesar terjadi pada panjang dan tinggi. Selanjutnya, tanda dimulainya fungsi alat-alat reproduksi ditandai dengan munculnya haid pada Wanita dan terjadinya mimpi basah pada laki-laki)

dan tanda-tanda kematangan seksual yang tumbuh pada remaja. Perubahan-perubahan fisik pubertas dapat membuat remaja merasa canggung karena adanya penyesuaian diri dengan perubahan yang terjadi secara alami pada remaja. Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja seperti terjadinya perubahan pembesaran payudara yang dapat menyebabkan remaja merasa malu dan tersisihkan dari temantemannya. (Pada remaja yang berusia belasan tahun Penyimpangan Perilaku banyak terjadi. Ketidaktahuan tentang proses perubahan fisik pubertas mengakibatkan remaja pada usia belasan tahun menjadi sangat rawan terhadap penyimpangan perilaku seperti seks bebas, penggunaan narkoba, melawan guru, kehamilan diluar nikah, tidak percaya diri dalam bersosialisasi terhadap masyarakat dan teman-temannya (Dian Ekawati et al, 2021; Kartini et al., 2021).

Jika anak pubertas tidak diberitahu atau secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan fisik dan psikologis yang dialaminya maka pengalaman akan perubahan tersebut dapat merupakan pengalaman yang traumatis. Akibatnya anak cenderung mengembangkan sikap yang kurang baik terhadap perubahan, sikap yang cenderung menetap daripada menghilang. Kurangnya persiapan anak dalam menghadapi masa pubertas merupakan bahaya psikologis yang serius, sehingga dalam menghadapi masa ini diperlukan adanya kegiatan KRR (Kesehatan Reproduksi Remaja) yang baik dimaksudkan untuk membantu remaja mencapai KAP (Knowledge, Attitude and Practice) atau Pesilak (Pengetahuan, Sikap dan Pelaksanaan)(Agnes Candra Dewi, 2012; Galifatma et al., 2021).

Di SMPN 8 Makassar masih banyak remaja yang belum mengetahui apa itu pubertas dan perubahan-perubahan yang terjadi pada pubertas. Berdasarkan literature yang di atas maka kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pengetahuan kepada remaja tentang pubetas yang di alaminya.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan yaitu memberikan penyuluhan tentang Pubertas dalam menghadapi perubahan fisik pada remaja di SMP 8 Makassar dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang siswa, 9 orang guru kelas dan 11 orang dosen dan 3 orang mahasiswa. Metode yang di gunakan adalah media leaflet, power point dan alat peraga berupa pantom. Kegiatan ini di mulai dengan tahap persiapan kemudian tahap pelaksanaan dan evaluasi.

### **1. Tahap Survei**

Tahap ini dimulai dengan pembuatan proposal pengabdian masyarakat ditujukan ke LPPM Universitas Megarezky kemudian melakukan pertemuan dengan kepala sekolah SMPN 8 Makassar untuk meminta izin melaksanakan kegiatan. Setelah memperoleh

persetujuan maka kemudian menetapkan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

#### 2. Tahap Persiapan

Tahap ini di mulai dengan melakukan persiapan pembuatan materi berupa powerpoint, leaflet, kuesioner yang berisi 10 pertanyaan dan peralatan/perengkapan yang dibutuhkan pada saat kegiatan.

#### 3. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan berupa pemberian penyuluhan kepada remaja yang menjadi sasaran kegiatan. Sebelum kegiatan di mulai terlebih dahulu remaja di berikan kuesioner berupa pretest tentang pubertas dan perubahan fisik setelah itu maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan Kegiatan penyuluhan ini di lakukan dengan cara menjelaskan hal-hal yang terkait dengan Pubertas dan perubahan fisik apa saja yang terjadi pada pubertas serta dampak yang dapat terjadi akibat ketidak tahuan remaja terhadap perubahan dari pubertas.

#### 4. Tahap Evaluasi

Tahap ini dilakukan evaluasi proses kegiatan dan diakhir kegiatan semua remaja akan di berikan kuesioner posttest sesuai dengan materi yang telah diberikan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta tampak semangat dalam mengikuti kegiatan ini di mana peserta banyak yang bertanya serta jawabannya sangat memuaskan

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap persiapan kegiatan ini kami menyurvei tempat penyuluhan serta pengurusan surat ijin pelaksanaan pengabdian masyarakat di SMPN 8 Makassar yang di tanda-tangani langsung oleh kepala Sekolah SMPN 8 Makassar selanjutnya kami melakukan kordinasi dengan guru kelas dan bagian LPPM univesitas Megarezky dan pihak terkait menyatakan dukungannya untuk pelaksanaan penyuluhan tentang Pubertas dalam menghadapi perubahan fisik pada remaja.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di lakukan pada hari senin 9 November 2020 Pukul 10.00 WITA sampai dengan selesai. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 32 orang dengan usia peserta berada pada rentang umur 13-15 tahun. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang Pubertas dalam menghadapi perubahan fisik pada remaja di SMPN 8 Makassar. Pada kegiatan ini pemateri memberikan penyuluhan pubertas yang meliputi: hal-hal yang terkait dengan Pubertas dan perubahan fisik apa saja yang terjadi pada pubertas serta dampak yang dapat terjadi akibat ketidak tahuan remaja terhadap perubahan dari pubertas, seperti terlihat pada Gambar 1, Gambar 2 dan Tabel 1.



**Gambar 1.** Serah Terima Proposal Pengabdian Masyarakat Kepada Kepala Sekolah SMPN 8 Makassar



**Gambar 2.** Kegiatan Penyuluhan tentang pubertas dalam menghadapi perubahan fisik pada remaja

**Tabel 1.** Data Peserta Penyuluhan

No	Identitas Peserta	F	%
1	Umur (Tahun)	40	100
	10 – 15 Tahun	0	0
	16 – 20 Tahun		
2	Pendidikan	40	100
	SMP	0	0
	SMA	0	0
	D3	0	0
	Sarjana		
Jumlah		40	100

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh bahwa mayoritas peserta pengabdian masyarakat berusia 10- 15 tahun sebanyak 40 orang (100%). Berikut adalah Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah penyuluhan, seperti terlihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah penyuluhan

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Baik	0	0	37	92,5
Cukup	6	15	3	7,5
Kurang	34	85	0	0

Tabel 2 menjelaskan bahwa sebelum diberikan penyuluhan mayoritas pengetahuan remaja adalah kurang sebanyak 34 orang (85%) diikuti pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (15%), sedangkan setelah di berikan penyuluhan mayoritas pengetahuan peserta adalah baik sebanyak 37 orang (92,5%) di ikuti pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (7,5%)

Setelah di lakukan kegiatan, remaja di SMPN 8 Makassar mampu menyebutkan pengertian pubertas serta perubahan apa saja yang terjadi pada masa pubertas dengan benar dan di dapatkan hasil pre dan post bahwa mayoritas pengetahuan remaja adalah kurang sebanyak 27 orang (84%) sebelum dilakukan penyuluhan dan mayoritas pengetahuan remaja adalah baik sebanyak 28 orang (87%) setelah di berikan penyuluhan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang Pubertas dalam menghadapi perubahan fisik pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

Pada remaja saat menghadapi masa pubertas diperlukan peran orang tua maupun guru di sekolah untuk memberikan informasi yang benar tentang kondisi perubahan pada masamasa remaja. Selain itu, diperlukan pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang pengertian dan perubahan fisik masa puber (Anik Sulistiyanti, 2021; Pratiwi, 2019)

Informasi yang holistik terutama dalam menghadapi perubahan fisik masa pubertas dapat dipupuk dari unit kelompok terkecil yaitu keluarga. Pada dasarnya remaja lebih terkesan akan nilai-nilai luhur yang berasal dari keteladanan orang tua mereka dari pada mendapatkan nasihat yang hanya melalui ucapan saja (Ratih et al., 2020; Suprapti, 2013).

membutuhkan bimbingan yang intensif baik dari sekolah maupun orang tuanya karena pada periode masa remaja ini kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Dan perkembangan tersebut berpengaruh terhadap perkembangan remaja, sehingga mereka mampu mengembangkan kemampuan penalaran dan pengetahuan mereka (Sutanto et al., 2021; Yumna Yasirah et al, 2021).

Jika remaja tidak tepat dalam mengambil keputusan saat menghadapi konflik, maka mereka akan jatuh kedalam prilaku yang bersiko dan bisa juga mereka menerima resiko jangka pendek dan jangka panjang terutama menyangkut masalah kesehatan fisik dan psikologis. Remaja dengan sifat dan prilaku yang berisiko sangat memerlukan pelayanan kesehatan yang peduli remaja, tidak hanya itu saja pelayanan ini juga mampu memenuhi kebutuhan kesehatan remaja termasuk pelayanan kesehatan reproduksinya (Ratih et al., 2020).

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja dimana rata-rata pengetahuan remaja sebelum dilakukan penyuluhan sebanyak 85 % dan setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 92,5%. Untuk meningkatkan pengetahuan ini diberikan paparan informasi mengenai pubertas dalam menghadapi perubahan fisik pada remaja yang adekuat. Oleh karena Kurangnya pemahaman mengenai pubertas yang salah satunya tentang perilaku seksual pada masa remaja, hal ini sangat merugikan bagi remaja sendiri termasuk keluarganya. masih kurangnya media penyuluhan yang akan menghambat proses penyampaian informasi Kesehatan kepada masyarakat khususnya remaja. sehingga solusinya adalah dengan melakukan kegiatan penyuluhan rutin terkait terkait masalah-masalah yang biasa terjadi pada remaja sehingga menambah pengetahuan dan wawasan remaja serta memeberikan beberapa media penyuluhan (leaflet atau video pembelajaran) sehingga bisa digunakan oleh remaja maupun guru-guru dalam kegiatan penyuluhannya.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini penulis dengan tulus menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang banyak membantu dan memberikan kami dukungan. Terima kasih kami ucapkan kepada Ketua Yayasan Megarezky, Rektor Universitas, LPPM Universitas Megarezky, Kepala Sekolah SMPN 8 Makassar serta semua yang turut membantu melancarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Agnes Candra Dewi, K. (2012). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Upaya Mempersiapkan Masa Pubertas Pada Anak. *Jurnal Gaster*, 9(2), 17–25.
- Anik Sulistiyanti, A. A. J. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Pada Siswi SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Jurnal INFOKES*, 11(1), 41–48.
- Dian Ekawati, Fitriati Sabur, Syaniah Umar, A. G. (2021). Efektifitas Penyuluhan Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa di SDN No.29 Cini Ayo Jeneponto. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2057–2064.
- Galifatma, H., Adina, S., Epidemiologi, D., Kependudukan, B., Promosi, D., Fakultas, K., & Masyarakat, K. (2021). Sikap Remaja Tentang Pendidikan Seks Dalam Menghadapi Pubertas di Posyandu Remaja Desa Lang-lang Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(3), 229–237. <http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index-229>
- Kartini, B., Departemen, R., Kesehatan, P., Ilmu, D., Fakultas, P., & Masyarakat, K. (2021). Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas. *Jurnal Promkes*, 3(2), 206–217.
- Kurniawati, N., Wahyu, M., Akbid, N., Putra, B., Purworejo, B., & Soekarno Hatta, J. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas Dengan Sikap Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja Awal. *Jurnal Komunikasi*

- Kesehatan, XII(1)*, 17–22.
- Passe, R., Fitri, N., Syam, S., & Lestari, A. (2021). Correlation of Information Media Exposure and Adolescent Sexual Behavior in SMPN 8 Makassar Student Hubungan Keterpaparan Media Informasi dengan Perilaku Seksual Remaja pada Siswa SMPN 8 Makassar. *GHIZAI: Jurnal Gizi Dan Keluarga*, *1(1)*, 21–27.
- Passe, R., Fitri, N., Syam, S., Lestari, A., & Sudirman, J. (2021). Peran Media Informasi pada Perilaku Seksual Remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, *6(4)*, 1142–1149. <https://doi.org/10.30653/002.202164.840>
- Passe, R., Saleh, S., Ikawati, N., Fitri, N., Syam, S., Makassar, U. M., Antang, J., No, R., & Fax, T. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Keputihan pada Remaja di SMA Negeri 2 Sidrap. *Jurnal ABDIMASA Pengabdian Masyarakat*, *5(2)*, 27–32.
- Passe, R., Sudirman, J., Studi Keperawatan, P., Megarezky Makassar, U., & Studi Kebidanan, P. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Infeksi Menular Seksual (IMS) Pada Remaja. *Abdimas Singkerru*, *2(1)*, 2022. <https://jurnal.atidewantara.ac.id/index.php/singkerru/article/view/122>
- Pratiwi, A. (2019). Hubungan Umur, Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Dengan Upaya Mempersiapkan Masa Pubertas Pada Remaja di RT 48 Kelurahan 3-4 Ulu Palembang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, *2(1)*, 63–70.
- Ratih, R. H., Herlina, S., & Yasmaharani, Y. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Upaya mempersiapkan Masa Pubertas Pada Anak di SD Negeri 20 Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, *4(2)*, 12–17. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1320>
- Rosita, Nurul fitri Sugiarti Syam, Ayu Lestari, J. (2021). Efektifitas Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, *16(3)*, 909–913.
- Saptowati, D., Mulyani, S., & Listyaningsih, E. (2021). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Upaya Mempersiapkan Masa Pubertas Pada Anak*.
- Suprapti, I. (2013). Peran Orangtua dan Pengetahuan Remaja Tentang Pubertas di Salah Satu SMP Negeri Boyolali. *Jurnal GASTER*, *10(1)*, 20–29.
- Sutanto, A. V., Andriyani, A., & Fitriana, Y. (2021). Pengetahuan Tentang Pubertas Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja Awal di SD Duta Bakti Yogyakarta. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, *4(3)*, 323–332.
- Yumna Yasirah, Elka Halifah, A. F. (2021). Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Remaja Putri Dalam Menghadapi Pubertas. *Jurnal JIM F Kep*, *5(1)*, 85–93.