

Implementasi program kawan pubertas melalui infografis dan permainan ular tangga edukatif remaja

Naylila Desicha Amelia, Genis Kayana Rizqilillah¹, Ahmad Nafil Mursyidan¹, Aisyah Alfiatur Risalah¹, Irine Balqiz Martaloka¹, Rachma Dwi Wardani¹, Rimadhini El-Syifani²

¹Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Indonesia

²Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Indonesia

Penulis korespondensi : Naylila Desicha Amelia

E-mail : nayliladesicha12@gmail.com

Diterima: 12 Maret 2026 | Direvisi: 13 April 2026 | Disetujui: 14 April 2026 | Online: 30 April 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial dalam kehidupan individu, di mana terjadi perubahan signifikan secara fisik, emosional, dan sosial. Pendidikan kesehatan remaja, terutama mengenai pubertas, memiliki peranan penting dalam membantu remaja memahami dan mengelola perubahan yang mereka alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi mengenai pubertas yang diberikan kepada siswa kelas VII di SMPN 4 Kalisat, Kabupaten Jember. Melalui desain pra-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test, data dikumpulkan dari 21 siswa menggunakan instrumen berupa soal pilihan ganda. Hasil analisis menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 74,7 pada pre-test menjadi 82 pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 7,3 poin. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan yang interaktif dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai pubertas, membantu mereka menghindari perilaku berisiko, dan membangun citra diri yang positif. Oleh karena itu, intervensi edukasi berupa poster informatif dan permainan interaktif yang sesuai dengan kebutuhan remaja sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan kesehatan mental dan fisik mereka.

Kata kunci: edukasi kesehatan; pubertas; remaja.

Abstract

Adolescence represents a critical transitional stage in an individual's life, characterized by substantial physical, emotional, and social changes. Health education for adolescents, particularly on puberty, plays a vital role in enabling them to understand and effectively manage these changes. This study aimed to evaluate the effectiveness of a puberty education intervention delivered to seventh-grade students at SMPN 4 Kalisat, Jember Regency. A pre-experimental design with a pre-test and post-test approach was employed, involving 21 students as participants. Data were collected using a multiple-choice questionnaire. The results demonstrated an increase in the mean knowledge score from 74.7 in the pre-test to 82 in the post-test, reflecting an improvement of 7.3 points. These findings suggest that interactive health education is effective in enhancing adolescents' understanding of puberty, supporting them in avoiding risky behaviors, and promoting a positive self-image. Therefore, educational interventions such as informative posters and interactive games tailored to adolescents' needs are essential to support their mental and physical development.

Keywords: adolescents; health education; puberty

PENDAHULUAN

Masa puber atau pubertas merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang meliputi perubahan fisik, emosional, hingga sosial. Dalam prosesnya, seringkali terjadi kebingungan, rasa ingin tahu dan kekhawatiran yang dirasakan terutama jika remaja tidak mendapat pengetahuan atau informasi yang cukup mengenai pubertas ini (Yunika, Umboro, Apriliany, & Al Fariqi, 2023). Realitas saat ini menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan mengenai pubertas di kalangan remaja Indonesia, baik akibat keterbatasan informasi dari keluarga maupun institusi pendidikan. Banyak remaja memperoleh informasi mengenai pubertas dari sumber-sumber yang belum tentu akurat, seperti media sosial atau obrolan dengan teman sebaya. Ketergantungan pada sumber semacam ini dapat menyebabkan pemahaman yang keliru, munculnya rasa tidak nyaman terhadap perubahan fisik yang terjadi, hingga terbentuknya perilaku yang tidak mendukung kesehatan (Widiastini, Karuniadi, & Saraswati, 2024).

Kurangnya edukasi yang menyeluruh dan tepat tentang pubertas turut berkontribusi pada rendahnya tingkat kesadaran remaja dalam merawat kesehatan reproduksi mereka serta kurangnya kesiapan dalam menghadapi proses menuju kedewasaan (Fatikhah, Fitriana, & Eliyana, 2024). Selain itu, kurangnya pengetahuan mengenai pubertas juga dapat mengakibatkan remaja rawan terhadap perilaku menyimpang yang akan berdampak negatif terhadap masa depan. Berdasarkan data global, berbagai penelitian di negara berpenghasilan rendah dan menengah menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang pubertas masih tergolong rendah. Studi di Bangladesh melaporkan bahwa 64% remaja putri mengalami menarche dengan perasaan takut, sementara di India sebanyak 60,3% remaja tidak mengetahui tentang menstruasi sebelum mengalaminya, yang menunjukkan kurangnya pemahaman terhadap perubahan fisiologis selama pubertas. Selain itu, sumber informasi juga memengaruhi tingkat pengetahuan remaja, di mana penelitian di Nepal menunjukkan bahwa 65,3% remaja putri lebih memilih memperoleh informasi dari buku dibandingkan keluarga, sedangkan di Turki lebih dari setengah remaja putri memilih tenaga kesehatan sebagai sumber utama informasi dibandingkan guru maupun keluarga (Msovela et al., 2025). Selain itu, sebanyak 47,9% remaja putri juga tidak mengetahui kapan masa pubertas dimulai. Kurangnya edukasi pubertas pada remaja Indonesia berdampak pada rendahnya pemahaman terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama masa transisi menuju dewasa. Remaja yang tidak mendapatkan informasi memadai tentang pubertas cenderung mengalami kebingungan dan kecemasan terkait perubahan seperti menstruasi dan mimpi basah, yang berpotensi memicu stres dan gangguan psikologis (Sumiati et al., 2023).

Kondisi ini juga meningkatkan risiko perilaku berisiko, seperti kehamilan tidak diinginkan dan penularan penyakit menular seksual (PMS). Data Rumah Sakit Lavalette mencatat bahwa pada tahun 2022 terdapat 52.955 kasus HIV positif di Indonesia, dengan 14.150 kasus berasal dari kelompok usia 1–14 tahun, mengindikasikan tingginya risiko PMS akibat kurangnya edukasi seksual yang tepat (IHC Rumah Sakit Lavalette, 2023). Selain itu, laporan Pusat Pelayanan Keluarga Sehat (PPKS) BKKBN DIY mengungkap bahwa keterbatasan pendidikan dan akses terhadap layanan kesehatan reproduksi berkontribusi pada meningkatnya angka kehamilan remaja, aborsi, pernikahan dini, serta kematian ibu dan bayi. Edukasi pubertas yang sistematis dan berbasis bukti sangat diperlukan untuk mendukung remaja dalam menjalani masa pubertas dengan pemahaman yang benar dan perilaku yang sehat (Hamidah & Rizal, 2022).

Pelaksanaan edukasi pubertas di Kabupaten Jember, termasuk kecamatan Kalisat, menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi efektivitasnya. Salah satu kendala signifikan adalah keterbatasan sumber daya sekolah dalam menyediakan materi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Buku teks dan modul pembelajaran kesehatan reproduksi yang ada sering kali belum diperbarui dan kurang relevan dengan perkembangan pengetahuan terkini. Selain itu, kurangnya fasilitas pendukung seperti ruang konseling atau layanan bimbingan psikologi yang memadai membuat siswa sulit mengakses informasi personal secara rahasia dan nyaman. Berdasarkan aspek budaya, masyarakat di Kalisat masih memegang norma konservatif yang menganggap pembicaraan mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi sebagai hal yang tabu. Hal ini

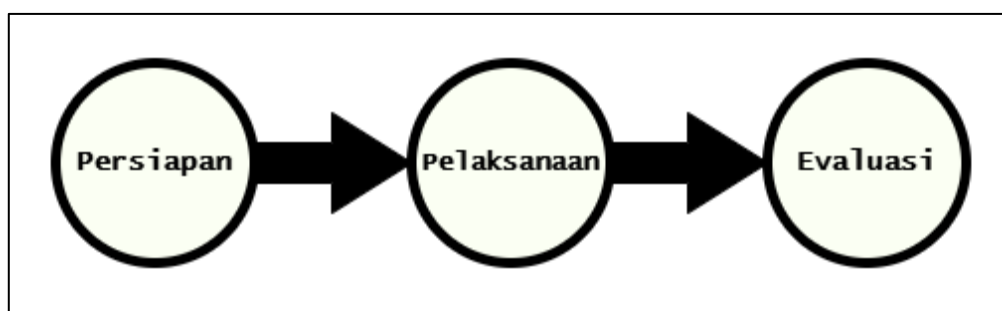
mengakibatkan minimnya keterbukaan antara orang tua dan anak dalam membahas perubahan fisik dan emosional yang dialami selama masa pubertas. Rendahnya komunikasi intra keluarga ini, berdasarkan observasi tim pelaksana selama kegiatan di lapangan, menyebabkan remaja cenderung bergantung pada sumber informasi tidak resmi, seperti media sosial. Ketergantungan ini berpotensi menimbulkan kesalahpahaman, karena informasi yang diperoleh tidak selalu akurat dan dapat bersifat menyesatkan, sehingga memengaruhi pemahaman remaja mengenai pubertas secara kurang tepat.

Selain itu, pelatihan bagi guru yang menangani topik pubertas dan kesehatan reproduksi juga masih minim dan belum menjadi prioritas dalam program peningkatan kapasitas tenaga pendidik di daerah ini. SMP Negeri 04 Kalisat masih menghadapi berbagai hambatan dalam pelaksanaan edukasi pubertas. Kurikulum sekolah belum mengintegrasikan materi kesehatan reproduksi secara menyeluruh, sementara sarana dan media pembelajaran yang menunjang proses belajar masih sangat terbatas. Guru yang mengajar mata pelajaran terkait belum memperoleh pelatihan khusus dalam menyampaikan topik pubertas, sehingga penyampaian materi cenderung bersifat teoritis dan kurang kontekstual. Di sisi lain, stigma sosial yang masih melekat di lingkungan sekolah dan masyarakat menyebabkan isu-isu pubertas jarang dibahas secara terbuka. Kondisi ini membatasi ruang diskusi yang sehat dan informatif antara guru dan siswa, sehingga sulit untuk memahami perubahan fisik dan emosional yang mereka alami. Akibatnya, banyak siswa yang belum memiliki kesiapan yang cukup dalam menghadapi masa pubertas secara sehat, baik dari segi pengetahuan maupun sikap.

Karena itu, diperlukan upaya edukasi yang terarah dan sesuai dengan kebutuhan remaja, baik lewat sekolah maupun kegiatan di luar sekolah. Tujuan dari edukasi ini bukan hanya untuk menambah pengetahuan remaja tentang pubertas, tapi juga untuk membantu mereka bersikap positif terhadap perubahan yang terjadi pada diri sendiri dan lingkungan sosialnya. Edukasi di SMP Negeri 04 Kalisat ini dilakukan dengan media komunikasi, yaitu poster infografis mengenai pubertas dan juga permainan edukasi berupa permainan ular tangga untuk membantu peningkatan pemahaman siswa. Kegiatan edukasi ini dilakukan untuk menekankan pentingnya pendidikan tentang pubertas sebagai langkah pencegahan agar remaja tumbuh menjadi pribadi yang sehat secara fisik dan mental. Memberikan informasi yang benar dan sesuai dengan kondisi remaja akan membantu mereka menjalani masa pubertas dengan lebih siap, percaya diri, dan bertanggung jawab terhadap tubuh dan perilakunya.

METODE

Gambar 1 menyajikan tahapan pelaksanaan edukasi pubertas pada siswa kelas VII SMPAN 4 Kalisat, kecamatan Kalisat, Jember. Skema tersebut menggambarkan alur kegiatan secara sistematis, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan, hingga tahap evaluasi dan penilaian hasil



Gambar 1. Skema Pelaksanaan Edukasi Pubertas

Tahap Persiapan dan Pengorganisasian

Sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan, dilakukan beberapa tahapan awal yang dijelaskan sebagai berikut,

1. Analisis Kebutuhan

- ✓ Melakukan koordinasi awal dengan pihak SMPN 4 Kalisat untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait pemahaman pubertas.

Implementasi program kawan pubertas melalui infografis dan permainan ular tangga edukatif remaja

- ✓ Menetapkan sasaran kegiatan, yaitu seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 21 orang sebagai bentuk kelompok remaja awal.
- 2. Perancangan Kegiatan Edukasi
 - ✓ Menyusun rancangan kegiatan menggunakan pendekatan pra-eksperimental dengan desain *one group pretest and post-test*
 - ✓ Menyusun materi edukasi pubertas yang meliputi tanda-tanda pubertas, perubahan fisik dan psikis, kebersihan diri, serta cara menyikapi perubahan selama pubertas
 - ✓ Menyusun instrumen penilaian berupa soal pilihan ganda sebanyak 10 butir sesuai indikator pengetahuan pubertas.
- 3. Penyediaan Sarana dan Media
 - ✓ Menyiapkan media pembelajaran berupa bahan presentasi, diskusi interaktif, dan permainan ular tangga pubertas.
 - ✓ Menyiapkan lembar pre-test dan post-test sebagai alat ukur tingkat pengetahuan siswa.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

1. Pengukuran Awal (Pre-test)
 - ✓ Peserta mengisi pre-test sebelum kegiatan edukasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai pubertas
2. Penyampaian Materi Edukasi
 - ✓ Pemberian materi pubertas secara interaktif melalui presentasi
 - ✓ Pelaksanaan diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman siswa
 - ✓ Penerapan permainan edukatif ular tangga pubertas sebagai metode penguatan materi
3. Pengukuran Akhir (Post-test)
 - ✓ Peserta mengisi post-test setelah seluruh rangkaian edukasi selesai.

Tahap Evaluasi dan Penilaian Hasil

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test peserta. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata (*mean*), selisih peningkatan skor, serta distribusi peningkatan pengetahuan siswa. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik batang untuk menunjukkan perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Selain itu, dilakukan penilaian kualitatif melalui observasi partisipasi dan keterlibatan siswa selama kegiatan yang dianalisis secara naratif untuk memperkuat interpretasi efektivitas metode edukasi yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “ Sosialisasi Tanda Pubertas pada usia Remaja: Kawan Pubertas (Kasih Wawasan Ngeriti Pubertas)” dilaksanakan di ruang kelas SMPN 4 Kalisat, Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember, pada Sabtu, 24 Mei 2025. Kegiatan yang menasar siswa siswi kelas VII SMPN 4 Kalisat yang memasuki usia remaja dengan jumlah 21 orang ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pubertas melalui edukasi yang disampaikan secara interaktif. Kegiatan ini diharapkan dampak meningkatkan pemahaman siswa siswi mengenai perubahan-perubahan yang terjadi pada diri mereka baik secara fisik dan psikis, pentingnya menjaga kebersihan diri, serta cara menghadapi perubahan yang terjadi selama masa pubertas. Kegiatan dibagi menjadi beberapa sesi dan diawali dengan pembukaan oleh pembawa acara, kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari Kepala Sekolah SMPN 4 Kalisat, yang menyampaikan apresiasi terhadap pelaksanaan kegiatan edukatif ini. Sambutan berikutnya diberikan oleh ketua pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat, yang menjelaskan tujuan kegiatan.

Implementasi program kawan pubertas melalui infografis dan permainan ular tangga edukatif remaja



Gambar 2. Pelaksanaan Pre-test.

Selanjutnya membuka dengan menyapa siswa-siswi kelas VII guna membangun komunikasi dan kebersamaan selama kegiatan berlangsung. Sebelum sesi penyampaian materi, peserta diminta mengisi pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mereka terkait pubertas. Pre-test dilakukan menggunakan lembaran kertas dan berisikan 10 soal pilihan ganda yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan. Kegiatan inti dilanjutkan dengan sesi sosialisasi interaktif oleh penerjemah, yang menyajikan materi seputar tanda-tanda pubertas, perubahan fisik dan emosional, serta pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan diri. Penyampaian materi dilakukan secara menyenangkan dan komunikatif dengan bantuan media poster infografis yang menarik dan mudah dipahami.



Gambar 3. Kegiatan Edukasi Pubertas.



Gambar 4. Pengaplikasian Permainan Ular Tangga Pubertas

Dalam meningkatkan ketertarikan dan menambah keterlibatan peserta, disisipkan pula game edukatif ular tangga versi pubertas, yang berisi pertanyaan dan tantangan ringan terkait materi.

Implementasi program kawan pubertas melalui infografis dan permainan ular tangga edukatif remaja

Permainan ini dirancang untuk memperkuat pemahaman siswa sekaligus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.

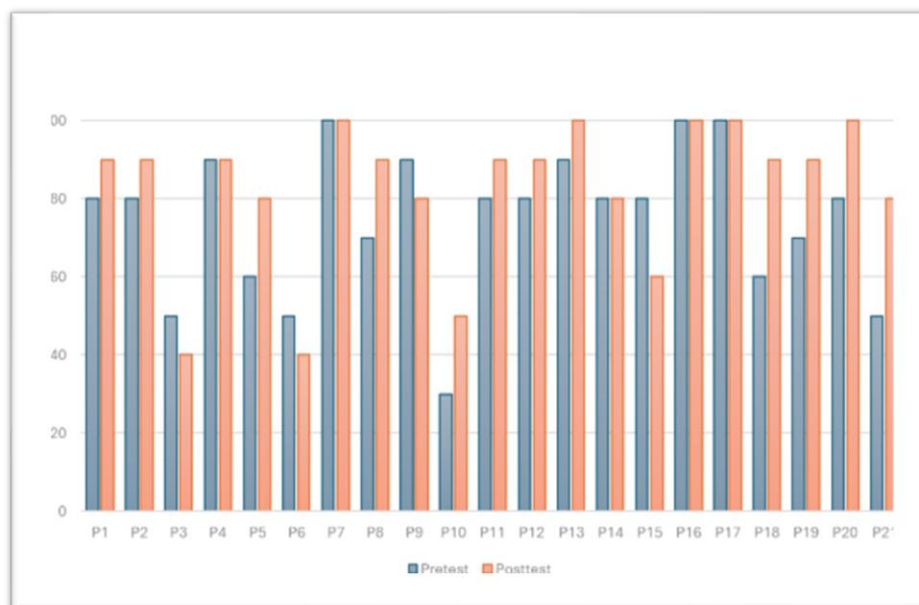
Evaluasi

Setelah sesi edukasi dan permainan selesai, peserta mengisi post-test sebagai evaluasi akhir. Post-test berisikan 10 soal pilihan ganda yang sama seperti soal saat pre-test, hal ini dilakukan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan yang tersampaikan sesudah dan sebelum edukasi yang kami lakukan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah diberikan edukasi. Rata-rata skor pre-test dan post-test dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post Test

Label Pengetahuan	N	Mean
Pre-test	21	74,7
Post-test	21	82

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi edukasi mengenai pubertas. Sebelum intervensi (pre-test), sebanyak 21 peserta memiliki rata-rata nilai pengetahuan sebesar 74,7. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan nilai rata-rata menjadi 82 pada tahap post-test. Selisih rata-rata sebesar 7,3 poin ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi pubertas setelah pelaksanaan edukasi.



Gambar 5. Grafik Sebaran Hasil Pre-test dan Post-test

Grafik tersebut memperlihatkan hasil perbandingan nilai pre-test (berwarna biru) dan post test (berwarna merah) dari para responden, yaitu siswa-siswi kelas VII SMPN 4 Kalisat Jember yang berjumlah 21 orang (P1 hingga P21), terkait pengetahuan tentang masa pubertas. Rentang skor yang ditampilkan adalah antara 0 hingga 100. Secara umum, hasil pre-test mencerminkan tingkat pemahaman awal siswa sebelum diberikan sosialisasi, sedangkan hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukatif dilaksanakan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pubertas setelah dilakukan intervensi edukasi. Rata-rata skor pre-test sebesar 74,7 meningkat menjadi 82 pada post-test, dengan selisih sebesar 7,3 poin.

Peningkatan ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Jika dilihat lebih lanjut melalui

grafik perbandingan nilai pre-test dan post-test, terlihat bahwa seluruh peserta (P1–P21) mengalami peningkatan skor. Peserta dengan nilai pre-test rendah, seperti P10, menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan setelah mendapatkan edukasi. Hal ini menegaskan bahwa peserta dengan tingkat pengetahuan awal yang rendah cenderung mendapatkan manfaat yang lebih besar dari intervensi edukatif.

Pada sisi lain, beberapa peserta seperti P1, P8, dan P17 telah memiliki pengetahuan awal yang cukup tinggi, namun tetap menunjukkan peningkatan atau mempertahankan nilai maksimal. Meskipun sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan nilai, terdapat sejumlah siswa yang tidak mengalami perubahan skor sama sekali (P3, P6, dan P15). Hal ini dapat mengindikasikan bahwa pendekatan sosialisasi yang diterapkan belum sepenuhnya efektif bagi seluruh peserta. Faktor lain yang mungkin memengaruhi adalah aspek dari dalam diri siswa, seperti tingkat motivasi yang rendah, kemampuan berkonsentrasi yang kurang saat kegiatan, atau minimnya keterlibatan mereka selama proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi edukatif tambahan atau pendekatan sosialisasi yang lebih fleksibel dan responsif terhadap perbedaan karakteristik individu, guna memastikan seluruh siswa memperoleh manfaat yang optimal dari kegiatan pembelajaran tersebut. Hasil ini menegaskan bahwa metode edukasi yang melibatkan partisipasi aktif dan interaksi memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan pemahaman siswa. Ini juga menjelaskan pentingnya pemilihan media edukasi yang cocok, dari warna, tulisan, pemilihan bahasa dan pemilihan animasi yang ditampilkan. Dengan pemilihan yang sesuai dapat meningkatkan minat siswa dalam membaca dan memahami materi yang disampaikan sebagaimana yang disampaikan oleh Wahyuni, D., & Amareta, D. I. (2019).

Selain itu, kegiatan sosialisasi pubertas yang menggabungkan presentasi, diskusi, dan permainan edukatif seperti ular tangga memberikan kesempatan bagi siswa untuk berperan aktif, sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami. Pandangan ini sejalan dengan temuan Yocki Yuanti et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran dengan unsur interaktif mampu mendorong motivasi serta meningkatkan keterlibatan siswa secara nyata (Yuanti, Aprianti, Gilaa, & Letuna, 2024). Selain itu, penerapan pembelajaran berbasis proyek yang dipadukan dengan permainan edukatif memberikan peluang bagi siswa untuk belajar secara aktif, mengaitkan teori dengan praktik, dan bekerja sama dalam menyelesaikan tugas. Pendekatan terpadu ini terbukti dapat mempertajam fokus siswa selama proses belajar dan menghasilkan peningkatan yang signifikan pada capaian akademik mereka (Wahyuni & Amareta, 2019).

Kegiatan “Kawan Pubertas”, yang menyampaikan edukasi pubertas melalui presentasi, diskusi interaktif, dan permainan edukatif, terbukti efektif dalam membangun pemahaman komprehensif remaja mengenai perubahan fisik, psikis, dan sosial saat masa pubertas. Hal ini menguatkan temuan dari sebuah studi oleh Nazmi et al. (2025) di Babol, Iran, yang menunjukkan bahwa penggunaan gamifikasi dalam edukasi pubertas secara signifikan meningkatkan kesadaran dan praktik pubertas remaja (Marsiemi, 2021; Nazmi et al., 2025). Kegiatan edukasi mengenai pubertas tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang perubahan fisik, mental, dan emosional yang mereka alami, tetapi juga berkontribusi pada penguatan keterampilan hidup (life skills) yang penting. Pengetahuan yang memadai tentang pubertas dapat membantu remaja mengelola rasa ingin tahu, menghindari perilaku berisiko, serta membangun citra diri positif. Dampak positifnya meluas pada berbagai aspek, seperti peningkatan prestasi akademik karena berkurangnya kecemasan, terciptanya hubungan sosial yang lebih sehat akibat komunikasi yang terbuka, serta penguatan dukungan dari keluarga dan lingkungan. Dengan demikian, edukasi pubertas dapat menjadi fondasi bagi kesejahteraan jangka panjang remaja baik dari sisi kesehatan fisik, psikologis, maupun sosial (Nguyen, Camozzi, & Sommer, 2025).

Keberlanjutan program edukasi mengenai pubertas, memerlukan strategi komprehensif yang mencakup perencanaan jangka panjang, penguatan kapasitas tenaga pendidik, serta integrasi materi ke dalam kurikulum sekolah. Dukungan dari berbagai pihak seperti pemerintah, sekolah, tenaga kesehatan, dan komunitas menjadi faktor kunci agar program tidak hanya bersifat sementara, tetapi mampu menjadi bagian dari sistem pendidikan yang berkesinambungan. Edukasi mengenai

pentingnya masa pubertas kepada orang tua juga diperlukan, dengan begitu orang tua akan siap menghadapi dan bertindak dalam masa pubertas anaknya baik laki-laki atau anak perempuan, Pemanfaatan pembelajaran digital juga teknologi dapat memperluas jangkauan edukasi, sehingga siswa di daerah terpencil tetap dapat mengakses informasi yang tepat dan ilmiah. Evaluasi rutin, monitoring capaian, dan penyesuaian materi berdasarkan perkembangan kebutuhan remaja akan memastikan program ini tetap relevan dan efektif dalam jangka panjang, sekaligus mencegah risiko perilaku berisiko pada remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pubertas pada siswa kelas VII SMPN 4 Kalisat menunjukkan bahwa kegiatan edukasi tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata pre-test dari 74,7 menjadi 82 pada post-test. Pendekatan edukasi interaktif melalui presentasi, diskusi, infografis, dan permainan edukatif mampu meningkatkan pemahaman, motivasi, serta keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Temuan ini sejalan dengan konsep pembelajaran partisipatif yang menekankan interaksi dua arah sebagai metode yang efektif dalam pendidikan kesehatan remaja.

Program ini memiliki kelebihan pada metode pembelajaran yang menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Namun, keterbatasan masih ditemukan pada durasi kegiatan yang singkat, jumlah peserta yang terbatas, serta belum optimalnya pemanfaatan media digital secara berkelanjutan. Oleh karena itu, disarankan adanya pengembangan program melalui integrasi materi pubertas ke dalam kurikulum sekolah, pelibatan guru dan orang tua, penguatan pemanfaatan teknologi pembelajaran digital, serta pelaksanaan evaluasi dan penyesuaian materi secara berkala agar program dapat diterapkan secara berkelanjutan dan menjangkau lebih banyak peserta.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 4 Kalisat yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan edukasi pubertas. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh siswa kelas VII yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Selain itu, kami mengapresiasi seluruh pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Fatikhah, Fitriana, E. N., & Eliyana. (2024). Health Literacy (Literasi Kesehatan) Dan Sikap Remaja Awal Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Surya Muda*, 6(1), 102–118. <https://doi.org/10.38102/jsm.v6i1.353>
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- IHC Rumah Sakit Lavalette. (2023). Pentingnya Edukasi Seks untuk Remaja dalam Mencegah Dampak Negatif Seks Bebas. Retrieved from <https://rslavalette.ihc.id/artikel-detail-377-Pentingnya-Edukasi-Seks-untuk-Remaja-dalam-Mencegah-Dampak-Negatif-Seks-Bebas.html>
- Marsiami, A. S. (2021). Pengaruh Penerapan Game Edukasi Kesehatan Reproduksi (Kepo) Terhadap Keterampilan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 77–84. <https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1471>
- Msovela, J., Shija, A. E., Ntuyeko, H., Imeda, C., Mugula, A., Mgina, E., & Egidio, A. A. (2025). Puberty and Menstruation Knowledge, Information Sources and Needs among Secondary School Adolescent Girls and Boys in Kibaha, Tanzania. *PLOS Global Public Health*, 5(3 March), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0004176>
- Nazmi, S., Behmanesh, F., Ali Nikbakht, H., Mehrabi, M., Fili, R., Omrani, A., & Hamzehpour, R. (2025). *Gamification for pubertal and menstrual health education in adolescent girls: Study protocol*. (April), 1–8. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Nguyen, A. M. N., Camozzi, M., & Sommer, M. (2025). Impacts of a puberty and period education

- intervention among 9- to 12-year-old girls in the New York metropolitan area: a randomized trial. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21167-4>
- Sumiati, T., Lestari, T., Andiani, A., Surasno, D. M., Rahayu, A., & Mansur, S. (2023). Edukasi tentang Pubertas dan Upaya Perlindungan Diri pada Remaja. *Health Promotion and Community Engagement Journal*, 1(2), 20–25. <https://doi.org/10.70041/hpcej.v1i2.38>
- Wahyuni, D., & Amareta, D. I. (2019). Pengembangan Media Pendidikan Kesehatan Flashcard Anemia. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 69–74. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v7i2.73>
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2024). Kenali Masa Pubertas Pada Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 65–69. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1478>
- Yuanti, Y., Aprianti, N. A., Gilaa, T., & Letuna, Y. A. (2024). Pengaruh Teknologi Pembelajaran terhadap Keterlibatan dan Motivasi Belajar Siswa dari Perspektif Psikologi Pendidikan. 2(02), 100–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i02.1328>
- Yunika, R. P., Umboro, R. O., Apriliany, F., & Al Fariqi, M. Z. (2023). Konseling, Informasi, Dan Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Jurnal LENTERA*, 2(2), 205–212. <https://doi.org/10.57267/lentera.v2i2.195>