

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG MENGENAL CIRI-CIRI PUBERTAS
PADA REMAJA MELALUI MEDIA E-BOOKLET**

Farida Utamingtyas¹, Ana Mufidaturrosida², Atik Maria³, Citra Elly Agustina⁴, Iin Wahyuni⁵, Serafina Damar Sasanti⁶

^{1,5}Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

^{2,3,4,6}Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Ar-Rum

Email: faridautamingtyas8@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok potensial yang perlu mendapat perhatian serius, karena adanya perubahan yang dialaminya. Permasalahan utama yang dialami remaja pada masa pubertas yaitu ketidaktahuan terhadap tindakan yang harus dilakukan khususnya masalah pengetahuan remaja mengenai pubertas dan bagaimana sikap remaja dalam menghadapi perubahan tersebut. Permasalahan ketidaktahuan remaja pubertas dapat dilakukan dengan pemberian penyuluhan kesehatan dengan media E-Booklet. Tujuan pengabdian, untuk memberdayakan remaja dalam upaya meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan sikap remaja secara efektif dengan media yang lebih menarik dan mudah dipahami melalui media E-Booklet. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Dusun Karangbalong, Desa Bener, Kecamatan Tenganan pada bulan Maret 2024. Bentuk kegiatan yang dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, kegiatan penyuluhan kesehatan, dan tahap refleksi. Pengabdian dilaksanakan pada 11 remaja. Hasil menunjukkan bahwa, setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang mengenal ciri-ciri pubertas pada remaja melalui media E-Booklet, terdapat peningkatan pengetahuan remaja dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan, Pubertas, Remaja, E-Booklet

ABSTRACT

Adolescents are a potential group that needs serious attention, because they are of the changes experience. The main problem experienced by adolescents during puberty is ignorance of the action that must be taken, especially the problem of adolescents knowledge about puberty and how behave these change. The problem of ignore among puberty adolescents can be counseling using E-Booklet. The aim of the service to empower adolescents in an effort to increase their knowledge, insight and attitudes effectively with media that is more interesting and easy to understand through E-Booklet. The community service activities were carried out at Karangbalong Hamlet, Bener Village, Tenganan Sub-District in March 2024. The activities carried out consisted of three stage, preparation, counseling activity, and reflection. The community service program was held for 11 adolescents. After provision of counselling about recognizing the characteristics of puberty in adolescents through E-Booklet, it was found that there was an increase in knowledge of adolescents from the pretest and posttest..

Keywords: Counseling, Puberty, Adolescents, E-Booklet

1. PENDAHULUAN

Menurut data demografi, remaja merupakan populasi yang besar dari jumlah penduduk didunia. Sementara menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun. Sekitar 900 juta berada di Negara sedang berkembang, salah satunya Indonesia. Di Indonesia, menurut Biro Pusat Statistik (BPS), jumlah remaja menurut kelompok umur 10-19 tahun yaitu (22%), jumlah ini terdiri dari (50,9%) remaja laki-laki, (49,1%) remaja Perempuan (Agustina, 2018).

Remaja merupakan kelompok potensial yang perlu mendapat perhatian serius, karena remaja dianggap sebagai kelompok yang mempunyai risiko secara seksual maupun kesehatan reproduksi, dimana mereka memiliki rasa keingintahuan yang besar dan ingin mencoba sesuatu yang baru. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Hapsari, 2019).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Usia remaja merupakan 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 *World Health Organization* (WHO) adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Sementara menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana

(BKKBN) adalah 10 sampai 19 tahun (Elsanti, 2021).

Masa 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 pubertas 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 ketidaktahuan 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 remaja, tergantung pada kemampuan dan kemauan untuk mengungkapkan keprihatinan dan kecemasannya kepada orang lain sehingga dengan begitu ia dapat memperoleh pandangan yang baru dan yang lebih baik (Subekti, 2020; Kurniawan, 2021; Passe, 2021).

Selama masa pubertas, fungsi tubuh pada remaja mulai berkembang, terutama perkembangan organ reproduksi dan pertumbuhan fisik seperti pertumbuhan payudara pada perempuan, dan tumbuhnya jakun pada laki-laki. Masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Erikson dalam Sumartini menekankan bahwa pada tahap remaja terjadi krisis normative, sejauh ini konflik merupakan hal yang wajar sehingga banyak terjadi permasalahan. Salah satunya adalah terkait dengan fisik dan kepercayaan diri dimana remaja menjadi sangat fokus pada penampilannya, dan penilaian dirinya dari orang lain. Dimana fungsi fisik seperti kematangan organ seksual bersifat psikologis sedangkan

fungsi psikis adalah kematangan emosional dan kognitif. Hal ini yang mempengaruhi remaja mengenai faktor psikis terhadap diri sendiri dan tubuhnya pada masa pubertas (Sumartini, 2016).

Proses perubahan pada remaja pubertas, 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. 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. 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 (Asda, 2019).

Remaja yang kurang komunikasi, dan kurang pengarahan dari orang tua, pelajaran sekolah atau akses informasi yang minim, atau bahkan rasa malu untuk bertanya akibat lingkungan yang menganggap pubertas merupakan suatu yang tabu membuat remaja menjadi kurang mendapat pendidikan pubertas.

Akibatnya remaja yang menginjak masa pubertas cenderung ingin menyendiri, sering membantah, merasa cemas, takut, menantang, emosi yang tidak stabil, bahkan kehilangan kepercayaan diri. Namun anak yang kematangannya belum siap untuk memenuhi harapan tersebut cenderung akan mengalami masalah (Mustafidah, 2019).

Kesulitan dan masalah remaja terlihat dari cara menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya pada masa pubertas. Perubahan fisik yang menyebabkan kebingungan, rasa tidak aman, menjadi ragu dan tidak mampu berdampak ke perilaku buruk. Remaja harus mampu mengikuti perubahan atau perkembangan yang terjadi saat pubertas, sehingga remaja menerima dirinya yang berubah atau berkembang serta lingkungan sekitarnya. Remaja kurang menerima perubahan disebabkan kurangnya pengetahuan tentang pubertas di sekolah maupun di rumah, seperti remaja perempuan merasakan sakit saat menstruasi, remaja laki-laki yang cemas saat mimpi basah, dan lain-lain. Untuk itu sangat penting melakukan sebuah intervensi berupa kegiatan positif yang mampu menangani gangguan regulasi, tingkah laku dan keterasingan dengan diri sendiri, salah satunya adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pubertas (Dzaky, 2021).

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang dapat memberikan kesadaran, meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku masyarakat tentang kesehatan kearah yang lebih baik. Pendidikan kesehatan bertujuan agar masyarakat menyadari dan mengetahui cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah dari hal-hal yang merugikan kesehatan serta bagaimana mencari pengobatan yang tepat. Pemberian pendidikan kesehatan pada remaja akan

membantu remaja untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku. Indikator dalam mencapai keberhasilan suatu proses pendidikan kesehatan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan sikap individu yang diaplikasikan dalam perilaku sehari-hari (Trisetiyaningsih, 2020).

Salah satu bentuk pemberian informasi pendidikan kesehatan yaitu melalui kegiatan penyuluhan. Media penyuluhan kesehatan yang dapat digunakan diantaranya adalah E-Booklet. E-Booklet adalah media promosi kesehatan untuk menyampaikan materi-materi dalam bentuk ringkasan serta diberikan gambar yang menarik dengan berbasis elektronik yang memuat lembaran-lembaran dengan berbagai visual yakni: huruf, foto, gambar garis yang disajikan dalam bentuk elektronik, yang bersifat jelas, tegas, mudah dimengerti dan menarik (Elvarita, 2020). E-Booklet sebagai alat bantu atau media, sarana, dan sumber daya pendukungnya untuk menyampaikan pesan, dimana isi dan materi yang disampaikan dapat disesuaikan. Informasi dalam E-Booklet ditulis dalam bahasa yang ringkas, dan dimaksudkan mudah dipahami dalam waktu singkat (Andreansyah, 2015). Menurut hasil penelitian Prabandari A tahun 2018, menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian penyuluhan dengan media video dan booklet terhadap tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi remaja di SMK 2 Muhammadiyah Bantul (Prabandari, 2018).

Berdasarkan uraian dari beberapa hasil penelitian dan latar belakang tersebut, maka kami berniat melakukan tindak lanjut dalam bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan sasaran remaja di Dusun Karangbalong, Kecamatan Tenganan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan menggunakan media E-Booklet

dengan judul “Mengetahui Ciri-Ciri Pubertas pada Remaja” yang telah kami susun. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberdayakan remaja dalam upaya meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan sikap remaja secara efektif dengan media yang lebih menarik dan mudah dipahami. Diharapkan melalui kegiatan ini, remaja di Dusun Karangbalong, Desa Bener, Kecamatan Tenganan dapat memahami tentang apa itu pubertas dan memahami ciri – ciri bahwa dirinya mulai memasuki masa pubertas, memahami apa yang harus dilakukan dan bersikap positif terhadap perubahan yang terjadi, sehingga tidak memunculkan efek negatif yang dapat berpengaruh buruk pada perkembangan emosionalnya seperti rasa minder bahkan sampai menarik diri dari lingkungannya. Manfaat lain yang bisa didapatkan yaitu dengan adanya E-Booklet ini, diharapkan dapat bermanfaat dalam perencanaan, pelaksanaan dan pengembangan program promosi kesehatan pada kesehatan reproduksi khususnya remaja.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilaksanakan dengan pemberian penyuluhan kesehatan menggunakan media E-Booklet tentang Mengetahui Ciri-Ciri Pubertas pada Remaja. Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini sebanyak 11 remaja di Dusun Karangbalong, Desa Bener, Kecamatan Tenganan. Kegiatan ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

- a. Tahap persiapan
 - 1) Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di Dusun Karangbalong, Desa Bener, Kecamatan Tenganan
 - 2) Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada

Kepala Desa Bener, Kecamatan Tenganan

- 3) Persiapan alat dan bahan serta akomodasi bersama tim
 - 4) Persiapan tempat untuk penyuluhan kesehatan
- b. Tahap kegiatan penyuluhan kesehatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di Dusun Karangbalong, Desa Bener, Kecamatan Tenganan pada bulan Maret 2024. Kegiatan dimulai dengan perkenalan dengan peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan dengan pemateri yang akan menyampaikan isi dari penyuluhan. Kegiatan dilakukan dalam waktu kurang lebih 60 menit. Sebelumnya peserta mengisi daftar hadir dan *pretest* yang dibagikan secara online menggunakan link Google Formulir, yang berisi data nama, umur, jenis kelamin, nomor HP, alamat, dan 15 soal. Kegiatan inti yang dilakukan terbagi dalam 2 sesi yaitu pada sesi pertama dilaksanakan penyampaian informasi menggunakan media E-Booklet yang dibagikan ke whatsapp group, berisi materi mengenai pengertian pubertas, tanda awal ciri-ciri pubertas pada remaja perempuan dan laki-laki, ciri-ciri perubahan fisik pada remaja perempuan dan laki-laki, ciri-ciri perubahan psikologi remaja, permasalahan pada remaja pubertas, dan peran keluarga dalam masalah pubertas. Setelah tim penyuluh selesai memberikan materi, dibuka sesi kedua tanya jawab bagi peserta yang masih belum paham tentang materi yang disampaikan oleh tim penyuluh.

- c. Tahap refleksi

Setelah dilakukan penjelasan dan penyampaian informasi tentang Mengenal Ciri-Ciri Pubertas pada Remaja melalui media E-Booklet, kegiatan diakhiri dengan pembagian

kuesioner *posttest* mengenai pemahaman remaja dengan ciri-ciri pubertas yang ada pada dirinya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dihadiri dengan antusias dari peserta. Peserta yang hadir tampak aktif memerhatikan saat pemateri memberikan penyuluhan, dan penyampaian materi dapat di mengerti dan dipahami oleh peserta. Selain itu juga peserta tampak interaktif dan dapat bekerjasama dengan baik. Peserta mengungkapkan penyuluhan ini bermanfaat sekali karena di Dusun Karangbalong, Desa Bener, Kecamatan Tenganan sampai saat ini belum terbentuk Posyandu Remaja, sehingga akses memperoleh informasi terkait kesehatan reproduksi remaja biasanya rata-rata diperoleh dari internet/ media sosial dan TV.

Berdasarkan data yang diperoleh, dari 11 remaja yang hadir baik remaja laki-laki maupun perempuan berada pada rentan umur antara 16-24 tahun. Setelah diberikan penyuluhan, kesehatan melalui media E-Booklet tentang mengenal ciri-ciri pubertas pada remaja, diperoleh hasil rata-rata bahwa terdapat peningkatan pengetahuan hasil *pretest* dan *posttest* yaitu dari 73% menjadi 90%. Menurut hasil penelitian Nikmah A pada tahun 2021, yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan yaitu pada kelompok kontrol sebesar 22,33 dan kelompok intervensi sebesar 32,6. Terdapat peningkatan rata-rata skor sikap pada kelompok kontrol yaitu 0,37 dan kelompok intervensi sebesar 0,64. Edukasi gizi dengan media e-booklet dapat meningkatkan pengetahuan ($p=0,004$) dan sikap ($p=0,001$) mengenai anemia pada remaja putri (Nikmah, 2021).

Kegiatan pengabdian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Mardeyanti dkk

pada tahun 2022, yang menyatakan bahwa terdapat Penggunaan e-book meningkatkan peran ibu dalam menghadapi perubahan pubertas dan remaja dapat melalui pubertas dengan baik (Mardeyanti, 2023).

Modifikasi penyuluhan kesehatan dengan E-Booklet pada remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pubertas dan ciri-ciri pubertas yang terjadi pada tubuhnya, sehingga pengetahuan yang dimiliki dapat berpengaruh terhadap sikap positif terhadap perubahan yang terjadi. Penggunaan media e-booklet dalam proses belajar menjadikan remaja lebih tertarik sehingga menumbuhkan motivasi untuk belajar secara mandiri dan dapat dipelajari isinya dengan mudah.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan kesehatan tentang Mengenal Ciri-Ciri Pubertas pada Remaja Melalui Media E-Booklet telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini mendapatkan respon yang antusias dari peserta penyuluhan. Pengetahuan remaja setelah dilakukan kegiatan ini bertambah baik. Keberhasilan dari kegiatan PKM ini juga diharapkan remaja tidak cemas serta khawatir lagi jika mengalami perubahan masa pubertas yang terjadi pada dirinya. Diharapkan para orangtua juga dapat menjadi “sahabat” bagi remaja agar setiap permasalahan yang dihadapi oleh remaja dapat diselesaikan dengan baik, menjadi tempat curhat, tempat bertanya bagi remaja dengan jiwa yang masih belum stabil, terutama dalam mengambil keputusan. Serta diharapkan media E-Booklet ini dapat menarik minat baca dan sumber wawasan bagi para remaja dan orang tua tentang ciri-ciri pubertas pada remaja.

5. REFERENSI

- A. D. Elisanti and E. T. Ardianto. 2021. *Pendampingan Posyandu Remaja Sebagai Upaya Preventif Kenakalan Remaja di Surabaya*. J. Pengabd. Kesehat. Komunitas 1(2): 88–89.
- Andreansyah. 2015. *Pengembangan Booklet Sebagai Media Pembelajaran Geografi Pada Materi Dinamika Litosfer dan Pengaruhnya Terhadap Kehidupan di Muka Bumi Kelas X Di SMA Negeri 12 Semarang Tahun 2015*. Universitas Negeri Semarang: 2015.
- Agustina, Y. 2018. *Pelaksanaan Layanan Informasi Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja*. (Studi Di Bkkbn Provinsi Bengkulu).
- Dzaky, R. D., & Lestari, S. H. 2021. *Pubertas dan Permasalahannya*. Webinar Series: 5 Levels of Prevention in Covid 19, 1.
- Elvarita, Anna, Tuti Iriani, and Santoso Sri Handoyo. 2020. *Pengembangan Bahan Ajar Mekanika Tanah Berbasis E-Modul Pada Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan, Universitas Negeri Jakarta*. Jurnal PenSil 9(1): 1–7.
- Hapsari, A. 2019. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang: Wineka Media.
- 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.
- Mardeyanti, Karningsih, F. Yulfitria, J. Darwanti. 2023. *The Effectiveness of the E-Book “Aku Siap Pubertas (ASiaP)” in Improving the Role of*

- Mothers and Children's Readiness for Puberty*. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan 10(2): 229-241.
- Mustafidah, N., Ni'matuz, I. 2017. *Pengetahuan Tentang Pubertas dengan Kesiapan Remaja Awal Menghadapi Pubertas (Studi di MI Al-Hikmah Desa Ngampungan Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang)*. Jurnal Kebidanan 14(1): 47-56.
- Nikmah A. 2021. *Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi dengan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri di SMP N 1 Gemuh Kabupaten Kendal [Skripsi]*. DIV Gizi Semarang: 2021.
- 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.
- P. Asda. 2019. *Informasi Kesehatan Reproduksi dan Penanganan Masalah Menstruasi Remaja*. J. Pengabd. Masy. 1(2): pp. 69–72, 2019, doi: 10.47317/dmk.v1i2.209.
- Prabandari A. 2018. *Pengaruh Pemberian Penyuluhan dengan Media Video dan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Reproduksi Remaja di SMK 2 Muhammadiyah Bantul [Skripsi]*. Poltekes Kemenkes Yogyakarta: 2018.
- Subekti, NM. Prasetyani, DK. Nikmah, AN. 2020. *Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan dalam Menghadapi Pubertas pada Remaja*. Jurnal Mahasiswa Kesehatan 1(2): 159-165.
- Sumartani, M. Desak. 2016. *Dinamika Rasa Malu pada Remaja Pubertas*. Jurnal Ilmiah Psikologi. 7(2): 52-53.
- Trisetiyaningsih, Y., Hutasoit, M., Utami, K. D., Kesehatan, F., Jenderal, U., Yani, A. 2020. *Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada 2(1): 18-22.