

Edukasi tentang Pubertas dan Upaya Perlindungan Diri pada Remaja

Tati Sumiati, Tutik Lestari, Andiani, Diah Merdekawati Surasno, Agustin Rahayu, Suryani Mansur
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara
Korespondensi : Tutik Lestari, e-mail: tutik198692@gmail.com

ABSTRAK

Remaja adalah aset dan potensi masa depan yang harus memiliki kemampuan berperilaku sehat dan keterampilan hidup sehat. Kondisi tersebut agar remaja dapat mencegah dan melindungi diri sendiri dari berbagai perilaku berisiko, termasuk perilaku seksual berisiko. Berbagai upaya perlu dilakukan, salah satunya adalah pemberian komunikasi informasi dan edukasi terkait kesehatan reproduksi remaja. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan edukasi terkait pubertas dan upaya perlindungan diri pada remaja. Metode pengabdian masyarakat ini adalah melalui kegiatan pemberian materi tentang pubertas dan pemutaran video. Sasarannya adalah remaja tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) yang mengikuti kegiatan Warga Peduli AIDS di Kelurahan Kalumpang Kota Ternate. Jumlah peserta adalah 47 orang. Hasil evaluasi awal kegiatan menunjukkan rerata skor pengetahuan adalah 7,7 dan evaluasi akhir menunjukkan rerata skor pengetahuan adalah 7,9. Analisis statistik menunjukkan tidak ada perbedaan rerata pengetahuan antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Upaya edukasi pada remaja diharapkan terus dilaksanakan dengan memperhatikan metode dan teknik yang tepat agar peningkatan pengetahuan menjadi dasar peningkatan kemampuan remaja untuk melindungi diri sendiri.

Kata kunci: Kata kunci: Pubertas, Perlindungan Diri, Remaja

ABSTRACT

Adolescents are assets and the potential of the future who must possess healthy behavioral abilities and life skills. These conditions are essential so that teenagers can prevent and protect themselves from various risky behaviors, including risky sexual behavior. Various efforts need to be made, one of which is providing communication, information, and education related to adolescent reproductive health. The goal of this community service was to educate teenagers about puberty and self-protection measures. The method of community service was through conducting sessions where material about puberty was delivered, along with video presentations. The target audience was teenagers from Junior High School (SLTP) who were participating in the "Warga Peduli AIDS" activities in Kelurahan Kalumpang, Kota Ternate. The total number of participants was 47 individuals. The initial evaluation results of the activities showed an average knowledge score of 7.7, while the final evaluation indicated an average knowledge score of 7.9. Statistical analysis revealed no significant difference in the average knowledge before and after the intervention. Educational efforts for teenagers are expected to continue, considering appropriate methods and techniques to ensure that knowledge improvement serves as the basis for enhancing teenagers' ability to protect themselves.

Keywords: Puberty, Self Protection, Adolescence

Riwayat Artikel

Diterima : 17 Mei 2023
Ditelaah : 23 Juni 2023
Dipublikasi : 31 Agustus 2023

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset dan potensi dimasa depan. Remaja akan menjadi aset dan potensi yang berkualitas jika setiap remaja memiliki kemampuan untuk berperilaku sehat, memiliki keterampilan hidup sehat, memiliki keterampilan sosial yang baik serta tumbuh dan berkembang secara optimal, termasuk masalah kesehatan reproduksi (1). Remaja diharapkan dapat mencegah dan melindungi diri dari berbagai perilaku seksual berisiko dan perilaku berisiko lainnya yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi. Selain itu, setiap remaja diharapkan mampu mempersiapkan diri agar mampu menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggungjawab. Untuk dapat melakukan hal tersebut, diperlukan pemberian komunikasi informasi dan edukasi untuk remaja terkait kesehatan reproduksi. Diantaranya adalah pendidikan keterampilan hidup sehat, keterampilan sosial untuk ketahanan mental, pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi serta proses reproduksi, perilaku seksual, keluarga berencana, dan perilaku berisiko lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi (2,3).

Data menunjukkan bahwa pada kelompok remaja putri usia 15 sampai 24 tahun di Indonesia pada tahun 2017, 32,8% yang mengetahui masa subur. Sementara di Provinsi Maluku Utara, lebih rendah, yaitu 20% (4).

Salah satu permasalahan terkait kesehatan reproduksi remaja adalah masih banyak orangtua dan orang dewasa yang belum siap membicarakan masalah kesehatan reproduksi dengan anak dan remaja. Padahal, kondisi tersebut akan menimbulkan masalah baru jika remaja tidak mendapatkan jawaban terkait kesehatan reproduksi secara benar, baik dan jelas (5). Sebuah *literature review* menunjukkan bahwa pada siswa SMP, hal yang paling banyak ditanyakan adalah terkait pubertas (6).

Pada referensi lain diketahui bahwa pubertas merupakan salah satu tahap perkembangan seksual dari seorang anak menjadi dewasa. Pubertas pada anak perempuan kisaran usia 10 sampai 14 tahun dan anak laki-laki antara usia 12 sampai 16 tahun (7). Selain itu, pubertas

merupakan tanda mulainya perkembangan seksualitas pada masa remaja. Berbagai perubahan fisik, termasuk perubahan hormonal diketahui berpengaruh terhadap masalah sosial dan psikologi. Penelitian lain dengan sampel siswa SMP Negeri 13 di Kota Ternate menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja cukup baik, namun masih perlunya peningkatan pengetahuannya mengenai pubertas (8).

Berdasarkan hasil diskusi dengan pihak kelurahan dan Kelompok Warga Peduli AIDS kelurahan Kalumpang, Kota Ternate, salah satu materi yang diperlukan remaja Kalumpang adalah informasi terkait pubertas. Merujuk hal tersebut maka tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi terkait pubertas agar remaja mampu melindungi dirinya sendiri terkait masalah kesehatan reproduksinya.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 29 Januari 2023. Lokasi kegiatan adalah di ruang belajar Kelurahan Kalumpang. Sasaran kegiatan ini adalah remaja SLTP yang mengikuti kegiatan Warga Peduli AIDS Kelurahan Kalumpang di wilayah kerja BLUD Puskesmas Kalumpang. Peserta kegiatan sejumlah 47 orang. Variasi kegiatan yang dilakukan, yaitu pemberian materi tentang pubertas dan pemutaran video terkait remaja dan masalahnya. Adapun tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, adalah :

1. Persiapan
Berkoordinasi dengan pihak Kelurahan Kalumpang. Warga Peduli AIDS Kelurahan dan Komisi Penanggulangan AIDS Kota Ternate bersedia mengikuti agenda rutin di kelurahan dengan memberikan edukasi masalah kesehatan pada remaja serta menentukan jadwal pelaksanaannya.
2. Pelaksanaan
Sebelum pemberian materi tentang pubertas para peserta diharuskan untuk mengisi kuesioner *pretest*. Selanjutnya pemberian materi tentang pubertas dan upaya perlindungan diri pada remaja dilakukan. Selain itu dilakukan pemutaran video terkait dengan remaja dan permasalahannya.

Dilanjutkan dengan diskusi tanya dan jawab. Bagi peserta yang menjawab benar diberikan hadiah oleh tim pengabdian masyarakat. Sebelum menutup kegiatan ini, peserta melanjutkan mengisi kuesioner *posttest* dengan pertanyaan yang sama. Tujuannya untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta.

3. Evaluasi

Evaluasi dari pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan melihat hasil *pretest* yang disandingkan dengan hasil *posttest*. Jika ada peningkatan pemahaman peserta maka kegiatan pengabdian masyarakat dianggap berhasil.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki sasaran adalah keterwakilan remaja SLTP yang berada di wilayah kerja BLUD Puskesmas Kalumpang. Jumlah 47 orang, terdiri dari 15 orang perempuan dan 32 orang laki-laki. Rata-rata usia peserta 13 tahun, dengan usia terendah 12 tahun sebanyak 9 orang dan tertinggi 15 tahun. Sejumlah 8 orang peserta adalah keterwakilan kelas VII dan IX. Sisanya, yaitu jumlah terbanyak adalah keterwakilan kelas VII, sejumlah 21 orang.

Sebelum memulai penyampaian materi, terlebih dahulu kegiatan dibuka secara langsung oleh Lurah Kelurahan Kalumpang. Dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang pubertas dan upaya perlindungan diri pada remaja. Dalam menerima materi yang disampaikan, terlihat peserta sangat antusias. Beberapa pertanyaan-

pertanyaan yang diajukan oleh pemateri, dijawab antusias oleh peserta. Peserta yang menjawab dengan benar mendapatkan hadiah dari tim pengabdian masyarakat dan pihak kelurahan.

Materi yang diberikan adalah tentang pubertas dan upaya perlindungan diri sangat berkaitan erat dengan masa remaja. Di antaranya memaparkan bahwa pubertas merupakan tahap perkembangan terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi. Pada masa pubertas, bentuk fisik diri remaja mulai mengalami perubahan. Oleh karena itu, ketika remaja dibekali dengan pengetahuan yang benar tentang pubertas, maka berbagai permasalahan remaja, seperti terjerumus dalam pergaulan bebas, penggunaan narkoba, merokok, penyakit menular seksual dan sebagainya dapat dihindari.

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi berupa *posttest*. Peserta diharuskan untuk mengisi lembar kuesioner dengan 10 pertanyaan yang sama saat diberikan *pretest*. Hasil menunjukkan ada peningkatan pengetahuan nilai tes sebelum dan sesudah diberikan materi edukasi remaja tentang pubertas dan upaya perlindungan diri. Hasil Rerata skor nilai *pretest* adalah 7,66 dan setelahnya kegiatan, meningkat menjadi 7,94. Secara rerata nilai *posttest* ini sedikit mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi tentang pubertas dan upaya perlindungan diri. Secara statistik pun tidak ada perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan

Waktu Evaluasi	Rerata Pengetahuan	Standar Deviasi	<i>pvalue</i>
<i>Pretest</i>	7,66	1,372	0,221
<i>Posttest</i>	7,94	1,186	



Gambar 1. Suasana kegiatan pengabdian masyarakat

DISKUSI

Menurut *World Health Organization (WHO)* remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja adalah penduduk yang usianya 10-24 tahun yang belum menikah. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. (9)

Pertumbuhan pun sejatinya bukan sekedar membesar dan meninggi, tapi perubahan sedemikian rupa hingga mencapai bentuk yang optimal. Asupan gizi yang cukup, tidak lebih dan tidak kurang, merupakan pencapaian pertumbuhan optimal. Masa remaja merupakan periode emas sekaligus masa kritis. Literatur menyebutkan bahwa masa remaja merupakan periode emas karena terjadi dengan sangat pesat pada. Namun pada

remaja juga disebutkan sebagai masa kritis jika remaja berperilaku salah yang mengakibatkan remaja mengalami hambatan bahkan terhenti pertumbuhannya. Namun demikian, proses ini sangat khas pada tiap anak (10).

Orang tua dan guru sangat berperan dalam memberikan informasi tentang masa remaja dan permasalahannya pada masa pubertas. Perlu juga adanya komunikasi yang efektif antara orangtua dengan anak atau guru dengan muridnya. Dengan demikian anak atau murid merasa nyaman saat berbicara. Pada kegiatan ini didapatkan informasi bahwa berdasarkan informasi pernah mendengar tentang pubertas, hampir seluruhnya remaja menjawab bahwa mereka pernah mendengar informasi tentang pubertas sebanyak 47 orang dan informasi tersebut sebagian besar diketahui melalui orang tua sebanyak 17 orang dan guru di sekolah sebanyak 15 orang.

Selain orang tua dan guru, keluarga merupakan masyarakat terkecil, di mana seorang remaja hidup bersama lebih lama

dibandingkan dengan hidup bersama masyarakat lainnya. khususnya masyarakat sekolah. Keberhasilan seorang remaja dalam mempersiapkan masa depannya tergantung dari kedekatan remaja bersama keluarga (11).

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan tentang pubertas. Adanya pemahaman mengenai bagaimana menyikapi permasalahan pubertas (12), sebagai tindakan preventif dilakukan secara berkesinambungan untuk mencegah terjadinya penyakit menular seksual pada remaja (13). Siswa menggambarkan perubahan yang terjadi pada tubuh manusia diberi keterangan tentang bagian mana saja yang akan mengalami perubahan pada masa pubertas (14).

Jika dilihat dari hasil rerata nilai *pretest* dan *posttest* terjadi peningkatan pengetahuan, walaupun hanya sedikit. Hal ini mungkin karena para remaja sudah mendapatkan informasi dari orang tua di rumah dan guru di sekolah. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, para remaja mencegah dirinya dari permasalahan kesehatan remaja, seperti kehamilan yang tidak diinginkan yang berakibat terjadinya aborsi yang dapat meningkatkan kasus kematian ibu dan bayi, serta meningkatnya penyakit menular akibat pergaulan bebas.

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 21 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan RI. Nomor 21 Tahun 2021 2020.
- 2) RI kementerian K. Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja [Internet]. Jakarta; 2014. 1–23 p. Available from: <https://platform.who.int/docs/default-source/mca-documents/policy-documents/guideline/IDN-AD-17-04-GUIDELINE-2014-ind-Guideline-of-National-Standard-for-Teenager-Caring-Health-Service.pdf>
- 3) Lestari T, Sumiati T, Muhlis M. Peningkatan Pengetahuan Siswa SMP terkait Pernikahan Dini. Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia. 2023;2(1):23-6
- 4) BKKBN. Survei Demografi Dan Kesehatan : Kesehatan Reproduksi Remaja 2017 [Internet]. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2018. 1–606 p. Available from: <http://www.dhsprogram.com>
- 5) Yayasan Bangun Kecerdasan Bangsa. Pentingnya Pendidikan Seks Untuk Anak dan Remaja [Internet]. <https://ybkb.or.id/pentingnya-pendidikan-seks-untuk-anak-dan-remaja/>. 2019. Available from: <https://ybkb.or.id/pentingnya-pendidikan-seks-untuk-anak-dan-remaja/>
- 6) Herawati A, Oktavianoor H, Program HO, Diploma S, Kesehatan EP, Universitas K, et al. Pemberian Edukasi Seksual Dan Pubertas Pada Remaja : Literature Review Pemberian Edukasi Seksual Dan Pubertas Pada Remaja : Literature Review 1*. Din Kesehat J Kebidanan dan Keperawatan. 2021;12(1):2549–4058.
- 7) Adrian K. Pubertas dan perubahan yang terjadi pada Tubuh [Internet]. www.alodokter.com. 2021. Available from: <https://www.alodokter.com/pubertas-mengubah-tubuhku>
- 8) Djafar MAH. Perilaku Remaja Putri Usia Pubertas Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Smp Negeri 13 Kota Ternate Tahun 2019. J Serambi Sehat [Internet]. 2019;1:1–11. Available from: <http://jurnal.umm.ac.id/index.php/serambisehat/article/view/545>
- 9) Kemenkes. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan. INFODATIN. 2020;(2442–7659).
- 10) Utomo E, Nurfadhilah. Pubertas Siap Menghadapi. 2020;29.
- 11) Susilo J, Mulyadi A, Utami R. Pendidikan Remaja Sebaya. Pmi Pus. 2010;110.
- 12) Trisetianingsih Y, Hutasoit M, Utami KD. Pendidikan kesehatan tentang pubertas sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswa sekolah dasar. J Pengabdian Masy Karya Husada. 2020;2(1):18–22
- 13) Elisanti AD, Ardianto ET. Pendampingan Posyandu Remaja Sebagai Upaya Preventif

- Kenakalan Remaja Di Surabaya. *J Pengabdian Kesehatan Komunitas*. 2021;1(2):88–9.
- 14) Arianto K, Nur EF. Modal Sosial dalam kemandirian Masyarakat di Bidang Kesehatan. *J Kebijakan dan Adm Publik [Internet]*. 2013;17(November). Available from: [https://journal.ugm.ac.id/jkap/article/view/6853/5361#:~:text=Modal Sosial dalam Kemandirian Masyarakat di Bidang Kesehatan,yang mereka miliki sebagai perwujudan dari segitiga good governance](https://journal.ugm.ac.id/jkap/article/view/6853/5361#:~:text=Modal%20Sosial%20dalam%20Kemandirian%20Masyarakat%20di%20Bidang%20Kesehatan,yang%20mereka%20miliki%20sebagai%20perwujudan%20dari%20segitiga%20good%20governance)