

Peningkatan Pengetahuan Tentang Pubertas Pada Siswa Kelas 4.5.6 SD Negeri SukaweningKecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung

Tri Ardayani¹, Neti Sitorus²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung,

Jl Kopo No 161, Situsauer, Kecamatan Bojongloa Kidul, Kota Bandung, Jawa Barat 40232

Email: triardayani@gmail.com

ABSTRAK

Setiap anak pasti mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara alami, baik secara fisik, mental dan kematangan organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul pada remaja tersebut. Usia pubertas pada anak remaja sekitar usia 10 tahun sampai 20 tahun. Pada anak perempuan masa ini ditandai dengan menstruasi (menarche), pertumbuhan payudara, tumbuhnya rambut di daerah kemaluan, sedangkan pada anak laki-laki pada masa pubertas ditandai dengan perubahan suara yang disertai dengan tonjolan kerongkongan (Adam's apple), perubahan panjang penis, dan tumbuhnya rambut kemaluan. Pada awal memasuki masa pubertas, seorang remaja biasanya membutuhkan banyak informasi mengenai perkembangan, pertumbuhan dan perubahan yang dialaminya sehingga anak mencari informasi dengan bertanya kepada orang tua, teman, atau orang-orang yang berada di sekitar lingkungannya, tidak semua orang sekitar lingkungan remaja bisa membantu permasalahan yang dihadapi remaja sehingga mereka mencari dengan cara sendiri, misalnya dengan bertanya pada orang dewasa lainnya, dari majalah, atau bahkan dari internet. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Immanuel bekerjasama dengan SD Sukawening adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak remaja tentang pubertas, dan mempersiapkan lebih dini datangnya masa pubertas sehingga diharapkan anak lebih siap menghadapi perubahan secara fisik dan psikologis yang akan terjadi nanti sehingga dampak negatif pubertas tidak terjadi pada anak remaja. Metode kegiatan pelaksanaan tersebut meliputi memberikan pendidikan kesehatan tentang pubertas pada anak remaja kelas 4.5.6 dan pemutaran video. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat antara lain, pengetahuan anak meningkat tentang pubertas, anak sudah memahami perubahan yang akan terjadi pada masa pubertas baik secara fisiologis maupun secara psikologis, anak mengetahui bagaimana cara menghadapi masa pubertas dan kemana mencari informasi yang benar tentang pubertas jika mengalami masalah atau ada hal yang ingin di tanyakan tentang perubahan yang dialaminya. Peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 60 orang.

Kata Kunci: Remaja; Pubertas; Pendidikan

ABSTRACT

Adolescence experiences growth and development naturally, physically, mentally and the reproductive organs begin to function and secondary sex characteristics appeared. The age of puberty in adolescents is around the age of 10 to 20 years. The female period is being marked by menstruation (menarche), breast and pubic hair growth, while in male, puberty is characterized by voice changes accompanied by Adam's apple protrusion, changes in penis length, and pubic hair. At the beginning of puberty, adolescence usually needs a lot of information about the development, growth, and changes, thus they seek information by asking parents, friends, or people around. Sometimes, people around them will not be able to help; consequently, they search by themselves, such as asking other adults, read magazines, or even from the internet. The purpose of community service activities carried out by Immanuel School of Health Science in collaboration with SD Sukawening were to increase adolescent knowledge about puberty, and prepare for the early arrival of puberty; thus, they are expected to be better prepared facing physical and psychological changes; so that the negative impact puberty does not occur in them. The method of

implementation involved providing health education about puberty and video screening to school-aged students in grades 4, 5, 6. The results of community service activities to adolescents such as increasing knowledge about puberty; understanding changes physiologically and psychologically; how to deal with puberty, and where to find correct information if they experience problems or to fulfill curiosity regarding puberty problems. There are sixty respondents participated during the program.

Keywords: *Adolescence; Puberty; Education*

PENDAHULUAN

Setiap anak pasti mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara alami, yang pada akhirnya anak memasuki masa remaja mulai berinteraksi dengan masyarakat dewasa. Anak yang mengalami masa remaja berpengaruh terhadap perkembangan baik secara fisik, mental dan kematangan reproduksi. Remaja dikatakan sehat secara utuh jika memenuhi kesejahteraan fisik, mental, sosial secara utuh dan dapat berfungsi sesuai peran dan berkembang sesuai proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja (Nugroho, 2014)

Seorang anak perempuan yang memasuki masa pubertas mengalami proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ reproduksi remaja mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul pada remaja tersebut (Wong, 2009; Afghari 2008), berpendapat yang sama dengan (Wong, 2009), dimana masa pubertas merupakan periode yang penting dan kritis dalam kehidupan anak-anak yang mulai matang secara biologis, psikologis, sosial dan kognitif. Pada masa pubertas dimana remaja mengalami perubahan fisik pada tubuhnya, mengalami perubahan psikologi dan menjadi tubuh orang dewasa yang mampu reproduksi.

Masa pubertas akan dialami seorang anak pada waktu yang bervariasi dan tergantung pada jenis kelamin. Biasanya tergambar dengan adanya penampakan karakteristik seks sekunder pada sekitar usia 11 sampai 12 tahun dan akan berakhir dengan ditandai berhentinya pertumbuhan tubuh pada usia 18 sampai 20 tahun (Wong, 2009). Pada anak perempuan pada masa pubertas awal masa ini ditandai dengan menstruasi (menarche), kemudian diikuti dengan pertumbuhan payudara, tumbuhnya rambut di daerah kemaluan, sedangkan pada anak laki-laki pada masa pubertas ditandai dengan perubahan suara yang disertai dengan tonjolan kerongkongan (Adam's apple), perubahan panjang penis, dan tumbuhnya rambut kemaluan (Santrock, 2012).

Remaja yang mengalami masa pubertas mulai usia 14 tahun pada wanita dan 14 tahun pada pria menurut (Sibagariang, 2016) sedangkan menurut (Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja yang mengalami pubertas adalah penduduk dalam rentang usia 10 - 18 tahun. Sedangkan menurut (Wong, 2009), masa pubertas akan dialami sekitar

usia 11 sampai 12 tahun dan akan berakhir dengan ditandai berhentinya pertumbuhan tubuh pada usia 18 sampai 20 tahun.

Pada awal seseorang anak remaja memasuki masa pubertas, seorang remaja tersebut biasanya membutuhkan banyak informasi mengenai perkembangan, pertumbuhan dan perubahan yang dialaminya. Perubahan biologis yang terjadi pada diri seorang anak remaja akan menjadi pertanyaan yang paling sering dia kemukakan, namun banyak orang tua yang kurang perhatian, malu bahkan tidak menyadari bahwa anaknya telah menjadi seorang remaja sehingga anak mencari informasi yang mereka butuhkan dengan cara mereka sendiri, misalnya dengan bertanya pada orang dewasa lainnya, dari majalah, atau bahkan dari internet (Jihadi, 2013).

Selain anak mengalami pertumbuhan fisiologis anak juga mengalami perubahan psikososial, kondisi emosional yang sering kali berubah-ubah dan sulit mengendalikan emosi menjadi ciri khas remaja, khususnya remaja awal. Pada masa pubertas, remaja juga akan cenderung mengikuti pergaulan kelompok pertemanannya dalam hal berpakaian, cara berteman, merokok, memiliki pacar, bahkan melakukan aktivitas seksual. Remaja akan merasa terasingkan jika tidak mengikuti identitas kelompoknya (Wong, 2009). Pada masa pubertas remaja muncul rasa keinginan menjadi mandiri dan bebas dari pengawasan orangtua, namun remaja masih membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya. Banyak remaja yang merasa kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orangtua membuat kedekatan anak dengan orang tua makin menjauh dan anak lebih cenderung menjalin hubungan kedekatan dengan teman-temannya, termasuk mencari pacar, kurangnya perhatian orangtua menjadi alasan anak untuk memiliki pacar sebagai teman curhat apa yang mereka rasakan (Santrock, 2012).

Untuk mengetahui berbagai tuntunan perubahan psikologis dan perkembangan remaja serta ciri - ciri usia remaja diharapkan para orang tua dan remaja itu sendiri memahami hal-hal yang harus dilalui pada masa remaja ini sehingga bila remaja itu diarahkan dan dapat melalui masa remaja dengan baik maka pada masa selanjutnya remaja akan tumbuh sehat kepribadian dan jiwanya. Permasalahan yang sering muncul biasanya disebabkan karena ketidaktahuan orang tua tentang tuntunan psikologis ini, sehingga perilaku mereka sering kali tidak mampu mengarahkan remaja menuju kepada pemahaman perkembangan mereka (Nuryani, 2015).

Pengetahuan yang rendah pada remaja tentang pubertas sangat berdampak pada sikap dan perilaku remaja tersebut saat menjalani masa pubertas. Ketidaktahuan

akankesehatan reproduksi dan perawatan organ reproduksi dapat mengakibatkan banyak kerugian dan penyakit penyerta bagi remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan yang matang akan merasa lebih siap menghadapi masa pubertas dikarenakan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar yang memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi yang jelas, aman dan tuntas (Yuni, 2015).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Immanuel bekerjasama dengan puskesmas kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak remaja tentang pubertas, dan mempersiapkan lebih dini datangnya masa pubertas sehingga diharapkan anak lebih siap menghadapi perubahan secara fisik dan psikologis yang akan terjadi nanti sehingga dampak negative pubertas tidak terjadi pada anak remaja.

Masalah yang ditemukan di SD Sukawening kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung adalah masih kurangnya pengetahuan anak remaja tentang pubertas, tidak ada mata ajar yang khusus tentang reproduksi pada remaja, sudah ada beberapa remaja putrid yang sudah mengalami menstruasi, belum ada pendidikan kesehatan yang diberikan tentang pubertas dari puskesmas.

Target luaran yang diharapkan Meningkatkan pengetahuan remaja siswi tentang menstruasi, Meningkatkan pengetahuan remaja siswi tentang puberitas, Meningkatkan pengetahuan remaja siswi tentang tanda dan gejala perubahan yang terjadi pada anak saat memasuki masa puberitas, Mempersiapkan remaja siswi secara fisik, psikologis dan mental pada saat menghadapi masa puberitas, Memberikan modul dan video tentang puberitas.

METODE

Metode yang digunakan untuk mengwujudkan tujuan tersebut dengan melakukan tindak partisipatif antara pihak sekolah dan sekolah tinggi ilmu kesehatan Immanuel tentang kegiatan yang akan dilakukan. Metode pelaksanaan tersebut meliputi Pendidikan kesehatan kepada siswa kelas 4.5.6

1. Pendidikan kesehatan pada siswa kelas 4.5.6 di lakukan dalam 2 tahap yaitu memberikan penyuluhan kepada remaja siswi kelas 4.5.6 tentang puberitas. Kegiatan di lakukan pada tanggal tanggal tanggal 23 November 2017 jam 10 .00 wib s.d 11.00 wib pada anak kelas 4.5.6 dengan jumlah 60 orang. Materi yang diberikan meliputi : pengertian puberitas, pertumbuhan dan perkembangan remaja secara fisik, psikologi

dan mental, perubahan pada masa puberitas, faktor penyebab puberitas, usia puberitas, penanganan masalah pada masa puberitas, melakukan pre dan post test sebelum penyuluhan dan setelah melakukan penyuluhan tentang puberitas pada siswa kelas 4.5.6 untuk mengetahui pengetahuan siswa. Narasumber dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dosen kesehatan masyarakat di bantu oleh 2 mahasiswa dari prodi kesehatan masyarakat.

2. Kegiatan tahap 2 yaitu melakukan pemutaran Video kepada anak remaja siswi tentang perubahan fisik dan psikologis pada anak remaja wanita dan pria menggunakan media video. Kegiatan di lakukan pada tanggal tanggal 23 November 2017 jam 11 .00 wib s.d 12.00 wib pada anak kelas 4.5.6 dengan jumlah 60 orang. Video yang diberikan menjelaskan tentang perubahan secara fisik dan psikologis pada anak remaja wanita dan pria. Narasumber dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dosen kesehatan masyarakat dibantu oleh 2 orang mahasiswa.

HASIL, PEMBAHASAN, DAMPAK

Kegiatan pengabdian masyarakat Pendidikan kesehatan kepada remaja siswi kelas 4.5.6 SD Negeri Sukawening memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja siswi kelas 4.5.6 adalah pengetahuan remaja siswi meningkat tentang pubertas, remaja siswi sudah memahami perubahan yang akan terjadi pada masa pubertas baik secara fisiologis maupun secara psikologis, remaja mengetahui bagaimana cara menghadapi masa pubertas dan kemana mencari informasi yang benar tentang pubertas jika mengalami masalah atau ada hal yang ingin di tanyakan tentang perubahan yang dialaminya. Remaja siswi yang mengikuti kegiatan sebanyak 60 orang.

Memasuki masa pubertas seorang remaja membutuhkan banyak informasi, saran, pendapat, masukan, arahan mengenai pertumbuhan dan perkembangan yang akan terjadi atau remaja alami baik perubahan biologis yang terjadi pada dirinya mungkin akan menjadi pertanyaan yang paling sering dia kemukakan kepada orang tua, saudara, teman bahkan orang-orang disekita lingkungannya namun tidak semua orang yang mereka tanyakan dapat memberikan informasi yang mereka butuhkan, sehingga remaja berusaha mencari informasi yang mereka butuhkan dengan cara mereka sendiri, misalnya mencari informasi dari media social (majalah, atau bahkan dari internet) (Jihadi, 2013).

Dampak kegiatan pengabdian yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pubertas pada remaja pengetahuan remaja meningkat tentang pubertas sehingga

remaja siap menghadapi masa pubertas, perubahan pubertas tidak menjadi kecemasan atau masalah, remaja juga mengetahui kemana mereka mencari informasi untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi, hal ini di dukung oleh pendapat (Yuni 2015). Pengetahuan remaja yang rendah tentang pubertas sangat berdampak pada sikap dan perilaku saat menjalani masa pubertas. Ketidaktahuan akan kesehatan reproduksi dan perawatan organ reproduksi dapat mengakibatkan banyak kerugian dan penyakit penyerta bagi remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan yang matang akan merasa lebih siap menghadapi masa pubertas dikarenakan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar yang memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi yang jelas, aman dan tuntas (Yuni, 2015).

Kegiatan pengabdian masyarakat Pendidikan kesehatan kepada remaja siswi kelas 4.5.6 SD Negeri Sukawening dengan memutar video tentang pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikososial, sosial, dan emosional kepada memberikan remaja siswi kelas 4.5.6 dengan adanya pemutaran video siswa bisa melihat langsung apa yang terjadi pada tubuhnya baik berkembang secara fisik, psikososial, sosial, dan emosional sehingga siswa mudah memahami informasi yang diberikan selain dengan penyuluhan juga disertai dengan pemutaran video, siswa yang mengikuti penyuluhan sebanyak 60 orang.

Pemberian pendidikan kesehatan pada remaja membantu remaja untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, dengan pemberian pendidikan kesehatan pada anak siswa sekolah dasar diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan siswa tentang pubertas sehingga siswa lebih siap dalam menghadapi masa pubertas. Pengetahuan yang baik akan memberikan pengaruh yang besar terhadap sikap yang positif diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Fitriani, 2011).

Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2 pada saat tim memberikan materi tentang pubertas pada anak kelas 4.5.6. Gambar 3 merupakan dokumentasi saat tim memberikan pertanyaan tentang pubertas pada anak kelas 4.5.6 sebagai bahan evaluasi. Gambar 4 Foto bersama dengan siswa kelas 4.5.6 SD Sukawening, sebagai penutup kegiatan pengabdian.



Gambar 1. Memberikan Materi tentang Pubertas Pada Anak Kelas 4.5.6



Gambar 2. Memberikan Materi Pubertas Pada Anak Kelas 4.5.6



Gambar 3. Memberikan Pertanyaan tentang pubertas pada anak kelas 4.5.6



Gambar 4. Foto bersama dengan siswa kelas 4.5.6 SD Sukawening

SIMPULAN

Setiap anak pasti mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara alami, yang pada akhirnya anak memasuki masa remaja mulai berinteraksi dengan masyarakat dewasa. Masa pubertas merupakan periode yang penting dan kritis dalam kehidupan

dimana remaja mengalami perubahan fisik pada tubuhnya, perubahan psikologi dan menjadi tubuh orang dewasa yang mampu reproduksi.

Masa pubertas akan dialami seorang anak pada waktu yang bervariasi dan tergantung pada jenis kelamin, usia anak remaja mengalami pubertas sekitar usia 10 tahun sampai 20 tahun, dimana anak perempuan pada masa pubertas awal ditandai dengan menstruasi (menarche), kemudian diikuti dengan pertumbuhan payudara, tumbuhnya rambut di daerah kemaluan, sedangkan pada anak laki-laki pada masa pubertas ditandai dengan perubahan suara yang disertai dengan tonjolan kerongkongan (Adam's apple), perubahan panjang penis, dan tumbuhnya rambut kemaluan.

Pada awal anak remaja memasuki masa pubertas, biasanya membutuhkan banyak informasi mengenai perkembangan, pertumbuhan dan perubahan yang dialaminya. Perubahan biologis yang terjadi pada diri seorang anak remaja akan menjadi pertanyaan yang paling sering dia kemukakan, sehingga anak bertanya kepada orang tua, teman, saudara dan orang di sekitar lingkungannya, namun tidak semua orang yang berada disekitar remaja bisa membantunya sehingga anak mencari informasi yang mereka butuhkan dengan cara mereka sendiri, misalnya dengan bertanya pada orang dewasa lainnya, dari majalah, atau bahkan dari internet, jika mereka tidak tepat dalam mencari informasi yang mereka butuhkan dapat berdampak buruk bagi diri dan kehidupan remaja sehingga orang tua dan remaja itu sendiri harus memahami hal-hal yang harus dilalui pada masa remaja ini sehingga bila remaja itu diarahkan dan dapat melalui masa remaja dengan baik pada masa selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani. S. 2011. Promosi Kesehatan. Ed 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Jihadi, I A dan Titin Ungsianik. 2013. Pengetahuan dan Sikap Remaja Mengenai Perubahan Fisik dan Psikososial Pada Masa Pubertas. Naskah Publikasi. Universitas Indonesia: Jakarta
- Nugroho,T, & Utomo, B.I. 2014. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nuryani, Lisa. 2015. Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Masaa Pubertas. Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah (1): 48-55.
- Sibagariang, Eva. 2016. Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: CV. Trans Indo Medika.
- Santrock, John W. 2012. Remaja. Edisi 11 Jilid 1. Jakarta: Erlangga

Wong. D.I. 2009. Buku Ajar Keperawatan Pediatrik. Volume 1 Jakarta: EGC

Yuni. 2015. Pubertas Remaja Tentang Pubertas. Jakarta: Salemba Medika