



Edukasi Remaja Dalam Menghadapi Masa Pubertas di SMP Negeri 14 Kendari

Sartiah Yusran¹, I Putu Sudayasa², Aisyah Amini³, Ardiansyah Mahlia⁴, Asdwiyenti Miftahulresty Aksi⁵, Ashar⁶, Ayuningtyas Mardhatillah⁷, Diva Janianti⁸, Hasnianti⁹

¹³⁴⁵⁶⁷⁸⁹ Pascasarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo

²Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo

⁴Dinas Kesehatan Kabupaten Buton Selatan

⁹ UPTD Balai Laboratorium Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara

Email Korespondensi : s.yusran@uho.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa peralihan saat terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis. Meningkatnya keingintahuan remaja pada masalah perubahan yang terjadi pada dirinya, maka remaja berusaha mencari berbagai informasi mengenai perubahan yang dialami. Hal tersebut dapat mempengaruhi sikap dan perilaku yang beresiko bila remaja mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi yang tidak tepat. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan sikap positif siswa-siswi SMPN 14 Kendari dalam menghadapi masa pubertas. Sasaran kegiatan penyuluhan adalah siswa-siswi SMP Negeri 14 Kendari yang terdiri dari gabungan kelas VII, VIII, dan IX dengan jumlah 40 orang yang merupakan perwakilan dari masing-masing kelas, dengan 2 siswa diambil dari setiap kelas. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah pemutaran video edukasi, presentasi secara interaktif, diskusi dan tanya jawab. Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui observasi langsung terhadap respons dan partisipasi siswa selama penyuluhan berlangsung. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa memberikan umpan balik yang positif, ditandai dengan tingginya antusiasme dalam mengikuti kegiatan serta keaktifan dalam mengajukan pertanyaan dan berdiskusi terkait materi pubertas, perubahan fisik, dan psikologis. Kondisi ini mengindikasikan adanya ketertarikan dan keterlibatan siswa terhadap materi yang disampaikan.

Kata kunci: Edukasi, Masa Pubertas, Remaja,

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period marked by physical and psychological changes. The increasing curiosity of adolescents regarding the changes occurring in their bodies encourages them to seek information about these changes. However, this condition may influence attitudes and lead to risky behaviors if adolescents receive inaccurate information about reproductive health. The purpose of this activity was to improve the knowledge, understanding, and positive attitudes of students at Junior High School 14 Kendari in facing puberty. The target of the counseling activity was students of Junior High School 14 Kendari, consisting of a combined group from grades VII, VIII, and IX, with a total of 40 students representing each class, where two students were selected from each class. The methods used in this health education activity included screening educational video, interactive presentations, discussions, and question and answer sessions. The evaluation of the activity was conducted qualitatively through direct observation of students' responses and participation during the counseling session. The observational findings indicated that students provided positive feedback, as reflected by their high level of enthusiasm in participating in the activity and their active engagement in asking questions and participating in discussions related to puberty, as well as physical and psychological changes. This condition indicates students' interest and engagement in the material presented.

Keywords: Adolescents, Education, Puberty

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v4i2.773>



Pendahuluan

Masa remaja adalah masa peralihan saat terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis. Masa remaja identik dengan masa pubertas. Pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul (Fidora et al., 2021).

Pada konteks siswa SMP, isu kesehatan reproduksi yang lebih relevan tidak hanya berkaitan dengan risiko jangka panjang, tetapi juga permasalahan yang dihadapi secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan fisik selama masa pubertas seringkali menimbulkan rasa tidak percaya diri, kecanggungan, serta kerentanan terhadap perilaku perundungan (*bullying*), seperti ejekan terkait bentuk tubuh, jerawat, atau perubahan suara. Selain itu, kurangnya pemahaman mengenai kebersihan diri (*personal hygiene*), khususnya pada masa menstruasi, juga menjadi tantangan yang umum dialami oleh remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi pubertas pada tingkat SMP perlu difokuskan pada aspek yang lebih kontekstual dan sesuai dengan pengalaman nyata siswa, sehingga materi yang disampaikan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif dan relevan dengan kebutuhan mereka (Yusran et al., 2018).

Pada periode pubertas, hormon pertumbuhan dikeluarkan dalam jumlah lebih besar dan berhubungan dengan proses pacu tumbuh selama masa pubertas. Pacu tumbuh selama pubertas memberi kontribusi 17% dari tinggi dewasa anak laki-laki dan 12% dari tinggi dewasa anak perempuan. Hormon steroid seks meningkatkan sekresi hormon pertumbuhan pada remaja laki-laki dan perempuan. Pada remaja perempuan terjadi peningkatan pada awal pubertas, sedangkan pada remaja laki-laki peningkatannya terjadi pada akhir pubertas (Batubara, 2016).

Masa puber juga masa dimana anak sudah memahami emosi-emosi yang ia rasakan namun belum mampu untuk mengelola emosi yang dirasakan. Remaja mudah merasa rendah diri ketika mengalami ejekan. Remaja belum mampu menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, dikarenakan remaja tidak mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai masa puber dan belum mampu mengelola emosi sehingga mudah rendah diri ketika mengalami ejekan dari teman (Wijayanti, 2018). Perubahan-perubahan itu menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya itu (Fhadila, 2017).

Pentingnya pengetahuan remaja tentang perubahan fisiknya menjadi salah satu faktor yang membuat remaja harus memiliki pemahaman mengenai pubertas karena masa remaja merupakan masa stress full terhadap perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan, sehingga diperlukan suatu proses penyesuaian diri. Ketidaktahuan remaja mengenai perubahan yang terjadi pada dirinya dapat menimbulkan rasa cemas dan malu. Mereka akan bertanya-tanya apa yang harus mereka lakukan dengan perubahan itu (Irmayanti et al., 2022).

Apabila remaja belum memahami konsep pubertas dan kesehatan reproduksi dengan baik, terutama jika mereka mendapatkan informasi yang tidak tepat, ada beberapa dampak dan risiko yang dapat terjadi. Remaja yang kurang informasi seringkali mencari pengetahuan dari teman sebaya, yang keakuratannya diragukan (Nkurunziza et al., 2020). Informasi yang ambigu atau salah dapat menimbulkan ketakutan dan mendorong remaja mencari sumber yang tidak dapat diandalkan (Ziapour et al., 2020). Temuan ini sejalan dengan penelitian Yusran et al. (2018) menegaskan bahwa remaja membutuhkan pendidikan kesehatan seksual dan reproduksi yang akurat dan sesuai usia untuk memahami perubahan fisik dan psikologis selama masa pubertas. Selain itu, rendahnya pengetahuan kesehatan reproduksi membuat remaja lebih rentan terhadap perilaku seksual berisiko (Yusran et al., 2022).

Masalah kesehatan reproduksi yang umum meliputi infeksi saluran reproduksi, kehamilan yang tidak diinginkan, penyakit menular seksual, serta gangguan mental dan emosional (Rosmala et al., 2025). Kehamilan dini dan aborsi yang tidak aman merupakan kekhawatiran yang signifikan (Dsouza et al., 2024). Kurangnya panduan selama masa pubertas dapat menyebabkan kebingungan, ketidakpastian, dan peningkatan kerentanan terhadap kekerasan seksual atau fisik, serta penyalahgunaan zat (Sommer & Schmitt, 2023). Waktu pubertas yang terlalu awal atau terlambat dapat memprediksi masalah emosional dan perilaku, dengan konteks sosial yang memoderasi risiko ini. Pubertas dini juga dikaitkan dengan peningkatan risiko melukai diri sendiri pada remaja putri (Roberts et al., 2020).

Tabu budaya dan kurangnya komunikasi terbuka dari orang tua, guru, dan pendidik kesehatan memperburuk masalah ini. Akibatnya, banyak remaja tidak siap menghadapi perubahan pubertas (Patil, 2025). Pengetahuan yang diterima selama pubertas mempengaruhi keputusan kesehatan reproduksi sepanjang hidup, berdampak pada hasil kesehatan jangka panjang (Hoyt et al., 2020; Teizazu et al., 2023). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa faktor keluarga dan teman sebaya memiliki peran penting dalam



membentuk sikap dan perilaku remaja, terutama ketika edukasi kesehatan reproduksi belum diberikan secara memadai (Hardian et al., 2023).

Hasil observasi awal dan komunikasi dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMP Negeri 14 Kendari, ditemukan bahwa sebagian siswa masih merasa malu dan bingung dalam menghadapi perubahan fisik selama pubertas. Selain itu, beberapa siswa cenderung memperoleh informasi dari teman sebaya atau media sosial yang belum tentu akurat. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi yang sesuai dengan karakteristik siswa SMP, khususnya melalui pendekatan yang menarik dan mudah dipahami.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi edukatif yang sistematis dan berkelanjutan berupa kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja sebagai upaya preventif dan promotif untuk menjembatani kesenjangan informasi, meningkatkan literasi kesehatan reproduksi, serta mempersiapkan remaja dalam menghadapi pubertas secara aman dan bertanggung jawab. Tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan sikap positif siswa-siswi SMPN 14 Kendari dalam menghadapi masa pubertas.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi dengan pihak sekolah, khususnya kepala sekolah dan guru Bimbingan Konseling (BK), untuk menentukan waktu, tempat, serta sasaran kegiatan penyuluhan. Selanjutnya dilakukan identifikasi masalah melalui observasi awal dan wawancara singkat dengan guru BK, yang menunjukkan bahwa siswa masih memiliki keterbatasan pemahaman mengenai perubahan fisik dan emosional selama masa pubertas.

Tim kemudian menyusun materi edukasi yang meliputi pengertian pubertas, perubahan fisik dan psikologis, serta cara menjaga kebersihan dan kesehatan diri, dengan menyesuaikan bahasa dan konten sesuai tingkat pemahaman siswa SMP. Selain itu, disiapkan media pembelajaran berupa video edukasi dan slide presentasi interaktif untuk mendukung penyampaian materi agar lebih menarik dan mudah dipahami.

Untuk mendukung proses evaluasi, tim menyusun instrumen observasi sederhana yang digunakan untuk menilai tingkat perhatian, partisipasi, dan pemahaman siswa selama kegiatan



berlangsung. Tahap persiapan diakhiri dengan pembagian tugas antar anggota tim, meliputi pemateri, fasilitator diskusi, serta penanggung jawab dokumentasi dan evaluasi kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Kamis, 16 Oktober 2025, bertempat di ruang Laboratorium IPA SMP Negeri 14 Kendari, mulai pukul 09.00 hingga 11.00 WITA. Sasaran kegiatan adalah 40 siswa yang merupakan perwakilan dari kelas VII, VIII, dan IX, dengan masing-masing kelas diwakili oleh dua orang siswa. Pemilihan perwakilan ini bertujuan agar informasi yang diperoleh dapat disebarluaskan kembali kepada teman sekelasnya sehingga dampak edukasi menjadi lebih luas.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan tim kepada peserta. Selanjutnya dilakukan pemutaran video edukasi yang berisi materi pengenalan masa pubertas, meliputi perubahan fisik dan psikologis pada remaja laki-laki dan perempuan, serta pentingnya menjaga kebersihan diri. Setelah pemutaran video, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui presentasi interaktif untuk memperkuat pemahaman siswa.

Tahap berikutnya adalah sesi diskusi dan tanya jawab, di mana siswa diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pendapat terkait materi yang telah disampaikan. Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan aktif siswa serta memberikan ruang bagi siswa untuk mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung dan analisis respons siswa pada sesi diskusi dan tanya jawab. Aspek yang diamati meliputi tingkat perhatian siswa selama pemutaran video, partisipasi dalam diskusi, serta pemahaman terhadap materi yang disampaikan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan keterlibatan aktif selama kegiatan, baik secara verbal maupun nonverbal. Secara umum, siswa mampu memahami konsep dasar pubertas, perubahan fisik dan psikologis, serta pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Selain itu, meningkatnya keberanian siswa dalam mengajukan pertanyaan menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi masa pubertas.



Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan menerapkan beberapa metode, yaitu pemutaran video edukatif, penyampaian materi melalui presentasi interaktif, serta sesi diskusi dan tanya jawab. Metode ini dipilih untuk mempermudah siswa-siswi dalam memahami materi pengenalan pubertas sekaligus mendorong keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Melalui kombinasi metode visual, audio, dan interaksi langsung, siswa diharapkan tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Penggunaan media video dalam penyuluhan kesehatan remaja memiliki keunggulan secara teoritis karena mampu menggabungkan unsur visual dan audio yang dapat meningkatkan pemahaman informasi. Berdasarkan pendekatan teori pembelajaran multimedia, penyajian informasi melalui kombinasi gambar dan suara dapat membantu proses kognitif dalam menerima dan mengolah informasi secara lebih efektif dibandingkan penyampaian secara verbal saja. Selain itu, pada konteks kesehatan reproduksi remaja, penggunaan media visual seperti video juga dapat mengurangi hambatan psikologis, seperti rasa malu atau canggung dalam menerima informasi yang bersifat sensitif.

Visualisasi materi yang disampaikan secara objektif melalui media video memungkinkan siswa lebih mudah memahami konsep tanpa merasa terlibat secara personal, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman. Dengan demikian, penggunaan video dalam penyuluhan tidak hanya meningkatkan daya tarik pembelajaran, tetapi juga mendukung keterbukaan dan partisipasi aktif siswa dalam proses diskusi.

Materi yang disampaikan berjudul “Pengenalan Masa Pubertas pada Remaja”. Materi tersebut meliputi pengertian pubertas, tanda-tanda perubahan fisik pada remaja perempuan dan laki-laki, hal-hal yang perlu dihindari selama masa pubertas, serta cara menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa-siswi agar informasi dapat diterima dengan baik.

Selama pemutaran video edukasi, siswa-siswi menunjukkan tingkat perhatian yang baik dan keterlibatan yang aktif. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang fokus mengikuti tayangan hingga selesai, serta munculnya respons spontan berupa komentar dan pertanyaan yang berkaitan dengan perubahan fisik dan emosional selama masa pubertas. Beberapa siswa menyampaikan bahwa materi dalam video membantu mereka memahami perubahan tubuh

yang sebelumnya dirasakan membingungkan atau memalukan, terutama terkait perbedaan pubertas antara remaja laki-laki dan perempuan. Selain itu, siswa juga menyatakan bahwa penyajian informasi dalam bentuk visual dan audio lebih mudah dipahami dibandingkan penjelasan secara lisan semata.

Interaksi siswa semakin terlihat setelah pemutaran video selesai. Siswa-siswi secara aktif mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pendapat mereka. Pertanyaan yang muncul berkaitan dengan tanda-tanda pubertas yang normal, cara menjaga kebersihan diri, serta hal-hal yang sebaiknya dihindari selama masa pubertas. Kondisi ini menunjukkan bahwa video edukasi tidak hanya berfungsi sebagai media penyampai informasi, tetapi juga mampu memicu rasa ingin tahu dan membuka ruang diskusi yang positif dan aman bagi siswa untuk membahas topik pubertas.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, terlihat adanya keterlibatan aktif siswa-siswi baik secara verbal maupun nonverbal. Secara nonverbal, sebagian besar siswa memusatkan perhatian pada layar, mengikuti alur video dengan baik, serta menunjukkan ekspresi antusias pada bagian-bagian tertentu yang menjelaskan perubahan fisik yang umum dialami selama masa pubertas. Beberapa siswa juga tampak berdiskusi singkat dengan teman sebangku ketika materi dalam video berkaitan dengan pengalaman pribadi yang mereka alami.

Secara verbal, setelah pemutaran video selesai, siswa-siswi mulai berani menyampaikan pendapat, pertanyaan, dan tanggapan. Hal ini menunjukkan meningkatnya rasa nyaman dan keterbukaan siswa dalam membahas topik pubertas. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa sebelumnya mereka merasa bingung atau malu untuk bertanya mengenai perubahan pada tubuh mereka, namun setelah menonton video edukasi, mereka merasa lebih memahami dan tidak lagi menganggap perubahan tersebut sebagai sesuatu yang menakutkan. Berdasarkan hasil observasi, sekitar 85% siswa menunjukkan perhatian penuh selama pemutaran video, dan sekitar 70% siswa aktif berpartisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Beberapa petikan komentar siswa yang muncul selama sesi diskusi antara lain sebagai berikut:

“Saya baru tahu kalau perubahan suara pada laki-laki itu normal saat pubertas.”

“Ternyata jerawat itu juga karena hormon, bukan karena tidak bersih saja.”

“ ini bikin saya lebih paham cara menjaga kebersihan saat haid.”

“Selama ini saya pikir perubahan badan saya aneh, ternyata wajar.”

“Lebih mudah mengerti karena ada gambarnya, tidak cuma dijelaskan.”

Selain itu, terdapat pula pertanyaan reflektif yang menunjukkan proses berpikir kritis siswa, seperti:

“Apa faktor penyebab masa pubertas anak laki-laki dan perempuan?”

“Hal apa yang harus dihindari saat pubertas?”

“Kenapa pubertas lebih cepat Perempuan daripada laki-laki?”

“Apa hubungan tinggi dengan masa pubertas?”

“Apa perbedaan keputihan dan haid?”



Gambar 1. Dokumentasi Proses Diskusi Tanya Jawab

Salah satu pertanyaan yang diajukan siswa terkait perbedaan antara keputihan dan haid menunjukkan adanya kebutuhan yang lebih mendalam terhadap edukasi kesehatan reproduksi, khususnya pada aspek sanitasi reproduksi. Pertanyaan yang bersifat teknis tersebut mengindikasikan bahwa pengetahuan siswa mengenai kesehatan reproduksi masih berada pada tingkat dasar dan belum menyentuh pemahaman yang lebih spesifik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi di tingkat SMP masih terbatas pada penyampaian informasi umum, sehingga belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan praktis yang dialami siswa dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan

pengabdian ini berperan dalam mengisi kesenjangan (gap) tersebut melalui penyampaian materi yang lebih aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan informasi siswa.

Hal ini menunjukkan bahwa meningkatnya rasa ingin tahu siswa-siswi terhadap perubahan pada dirinya, khususnya yang berkaitan dengan aspek seksual, merupakan hal yang wajar pada masa pubertas. Namun, kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai risiko apabila tidak diimbangi dengan pemahaman yang tepat mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi. Ketidaksiapan pengetahuan, sementara dorongan keingintahuan mulai berkembang, dapat berdampak negatif dari sisi kesehatan fisik, psikologis, maupun sosial.

Remaja yang tidak memperoleh informasi akurat dari sumber terpercaya cenderung mencari informasi melalui teman sebaya atau media sosial yang sering kali menyajikan informasi tidak tepat. Hal ini dapat menimbulkan kesalahpahaman, kecemasan, serta perilaku berisiko tinggi, termasuk praktik kesehatan reproduksi yang keliru dan aktivitas seksual tanpa perlindungan (Patil, 2025; Rosmala et al., 2025). Kurangnya pengetahuan tentang konsekuensi aktivitas seksual, penggunaan kontrasepsi, serta pencegahan penyakit menular seksual juga dapat meningkatkan risiko kehamilan tidak diinginkan dan penularan infeksi menular seksual pada remaja (Dsouza et al., 2024; Setiawati et al., 2022).

Selain itu, ketidaktahuan mengenai perubahan fisik dan emosional selama pubertas dapat memicu kebingungan, rasa malu, kecemasan, dan rendah diri, terutama apabila remaja mengalami pubertas lebih awal atau lebih lambat dibandingkan teman sebayanya (Sommer & Schmitt, 2023). Kurangnya pemahaman pubertas juga dapat menyebabkan remaja enggan mencari bantuan atau layanan kesehatan akibat rasa malu dan ketidaktahuan mengenai akses layanan yang tersedia, sehingga masalah kesehatan yang dialami berisiko terlambat ditangani (Patil, 2025). Dalam jangka panjang, pengalaman dan keputusan yang terbentuk selama masa pubertas berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi dan kesejahteraan individu di masa dewasa (Hoyt et al., 2020; Teizazu et al., 2023).

Oleh karena itu, hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa edukasi pubertas yang disampaikan secara komprehensif melalui media video edukasi dan diskusi interaktif mampu meningkatkan pemahaman siswa, mengurangi kecemasan, serta mendorong keterbukaan dalam membahas perubahan diri. Penyuluhan pubertas dan kesehatan reproduksi perlu terus dilaksanakan dengan metode yang menarik, bahasa yang mudah dipahami, dan disesuaikan dengan tahap perkembangan remaja agar mampu membekali mereka dengan



pengetahuan yang akurat serta keterampilan pengambilan keputusan yang sehat (Choirunissa et al., 2025).

Secara umum, kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik sesuai dengan rencana. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung dan sesi tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa keterlibatan peserta tinggi, materi penyuluhan mudah dipahami, waktu pelaksanaan sudah sesuai meskipun sesi tanya jawab perlu diperpanjang, kerja sama tim penyuluh berjalan dengan baik, serta sarana dan prasarana memadai dan mendukung kelancaran kegiatan.

Dari hasil evaluasi tersebut, bahwa kegiatan penyuluhan berhasil mencapai tujuannya, yaitu menambah pengetahuan siswa tentang masa pubertas dan perubahan yang dialami remaja. Peningkatan pengetahuan ini ditunjukkan melalui beberapa indikator, antara lain bertambahnya pemahaman siswa mengenai perubahan fisik dan emosional selama pubertas, berkurangnya rasa malu dan kebingungan, serta meningkatnya keberanian siswa untuk bertanya dan berdiskusi mengenai topik pubertas dan kesehatan reproduksi. Bukti peningkatan pengetahuan dan kesadaran tersebut tercermin dari pernyataan siswa selama sesi diskusi dan tanya jawab. Selain itu, peningkatan pengetahuan juga terlihat dari jenis pertanyaan yang diajukan siswa, yang tidak hanya bersifat umum, tetapi mulai mengarah pada pemahaman yang lebih mendalam. Indikator-indikator tersebut menunjukkan bahwa siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mulai memahami, merefleksikan, dan mengaitkan materi penyuluhan dengan pengalaman pribadi mereka. Hal ini menandakan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai masa pubertas dan kesehatan reproduksi.

Penggunaan kombinasi media video edukasi dan diskusi interaktif dalam kegiatan penyuluhan menunjukkan kontribusi positif dalam meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Media visual membantu menyampaikan informasi secara lebih menarik dan mudah dipahami, sementara diskusi interaktif memberikan ruang bagi siswa untuk bertanya, menyampaikan pendapat, dan mengklarifikasi pemahaman mereka. Dibandingkan dengan metode ceramah konvensional yang cenderung bersifat satu arah, pendekatan ini memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah yang lebih aktif. Dengan demikian, kombinasi media visual dan diskusi interaktif dapat menjadi pendekatan yang potensial dalam mendukung proses edukasi kesehatan pada remaja.

Namun demikian, kegiatan penyuluhan ini masih memiliki beberapa keterbatasan, terutama pada keterbatasan waktu diskusi yang belum sepenuhnya mampu mengakomodasi antusiasme dan kebutuhan siswa dalam mengajukan pertanyaan secara mendalam. Belum tersedianya media cetak sebagai bahan bacaan lanjutan menyebabkan siswa tidak memiliki referensi tertulis untuk dipelajari kembali setelah kegiatan selesai. Oleh karena itu, pada kegiatan penyuluhan selanjutnya disarankan untuk menambah alokasi waktu khusus pada sesi diskusi, menyediakan leaflet atau media cetak yang ringkas dan informatif, serta mempertimbangkan kegiatan tindak lanjut guna memperkuat dan mempertahankan pemahaman siswa mengenai masa pubertas dan kesehatan reproduksi.



Gambar 2. Dokumentasi Foto Bersama

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan ini berhasil menambah pengetahuan, pemahaman, dan sikap positif siswa dalam menghadapi masa pubertas, yang ditunjukkan melalui meningkatnya partisipasi, pemahaman materi, serta keberanian siswa dalam berdiskusi.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan masa pubertas pada remaja di SMP Negeri 14 Kendari, disarankan agar kegiatan edukasi serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk memperkuat pemahaman siswa mengenai masa pubertas dan kesehatan reproduksi. Selain itu, perlu dilakukan penambahan alokasi waktu pada sesi diskusi agar siswa memiliki kesempatan yang lebih luas untuk menyampaikan pertanyaan dan berdiskusi secara mendalam. Penyediaan media pendukung berupa leaflet atau bahan bacaan cetak juga direkomendasikan sebagai sarana penguatan materi setelah kegiatan penyuluhan selesai. Ke depan, kegiatan penyuluhan dapat dikembangkan dengan melibatkan pihak sekolah dan tenaga kesehatan secara lebih intensif agar dampak edukasi dapat dipertahankan dan ditingkatkan.



Ucapan Terima Kasih

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah SMPN 14 Kendari beserta para guru, serta siswa dan siswi yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi kegiatan ini. Terima kasih juga kepada Dosen pengampu Kesehatan reproduksi yang telah menugaskan dan mengarahkan, serta memberi dukungan pada kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Choirunissa, R., Nugraheni, S. A., Purnami, C. T., & Wahyuningsih, N. E. (2025). Reproductive Health Education and Adolescent Knowledge: a Bibliometric Perspective on Intervention Trends. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 35(4), 1272–1283. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v35i4.3043>
- Dsouza, F. S., Poojari, R., & Mohan, L. (2024). Effectiveness of Structured Teaching Program on Knowledge of Adolescent Girls on Reproductive Health in a Selected High School, Mangalore. *International Journal of Health Sciences and Research*, 14(11), 287–293. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20241133>
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 16–23.
- Fidora, I., Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Siap Fisik Dan Psikologis Menghadapi Masa Pubertas. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.31869/jsam.v1i1.2817>
- Hardian, W. O., Sartiah Yusran, & I Made Christian Binekada. (2023). Factors Associated with Adolescent Premarital Sex at SMA Negeri 1 Lembo, North Konawe Regency. *Formosa Journal of Sustainable Research*, 2(4), 1027–1036. <https://doi.org/10.55927/fjsr.v2i4.3781>
- Hoyt, L. T., Niu, L., Pachucki, M. C., & Chaku, N. (2020). SSM - Population Health Timing of puberty in boys and girls : Implications for population health. *SSM - Population Health*, 10(100549), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100549>
- Irmayanti, N., Lusianti, N., Derman, Y., & Dhei, B. (2022). Fisik Pada Masa Pubertas Ditinjau Dari Gender. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper*, 9(1), 143–149.
- Nkurunziza, A., Van Endert, N., Bagirisano, J., Hitayezu, J. B., Dewaele, S., Tengera, O., & Jans, G. (2020). Breaking barriers in the prevention of adolescent pregnancies for in-school children in Kirehe district (Rwanda): A mixed-method study for the development of a peer education program on sexual and reproductive health. *Reproductive Health*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-00986-9>
- Patil, S. (2025). Assess the knowledge regarding problems associated with puberty among adolescents ' girls with information booklet . A protocol for a one- group pre - test post-test research study. *Research Square*, 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7684974/v1>
- Roberts, E., Mars, B., Joinson, C., Gunnell, D., & Fraser, A. (2020). Pubertal timing and self-



- harm : a prospective cohort analysis of males and females. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29(e170), 1–8.
- Rosmala, D., Rajab, M. Al, Sugarmi, M., Wulandari, B. A., Khoiriyah, R., & Hasiu, T. S. (2025). The impact of health education on adolescents' understanding of reproductive health. *Magna Scientia Advanced Research and Reviews*, 13(02), 001–007. <https://doi.org/10.1080/02604027.1994.9972467>
- Setiawati, P. R., Putri, T. A., & Isni, K. (2022). The Effect of Reproductive Health Education on the Knowledge Level of Adolescent Pre-Marriage Sex in Riau Province, Indonesia. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 5(1), 8–17. <https://doi.org/10.12928/promkes.v5i1.6159>
- Sommer, M., & Schmitt, M. L. (2023). Taking Stock: An Adaptable Research and Partnership Model for Developing Puberty Education in 10 Countries. *Global Health Science and Practice*, 11(3), 1–10. <https://doi.org/10.9745/GHSP-D-22-00498>
- Teizazu, H., Gruer, C., Mandara, E., & Sommer, M. (2023). Exploring a faith-based approach to puberty education in Tanzania. *Frontiers in Reproductive Health*, 5(1024550), 1–8. <https://doi.org/10.3389/frph.2023.1024550>
- Wijayanti, A. . (2018). *Deskripsi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IV dan V Mengenai Masa Puber*. 52–54.
- Yusran, S., Astina, Sabilu, Y., Sety, L. O. M., Akifah, & Rezal, F. (2022). Premarital Sexual Behavior Among Urban-rural School Teenagers in Southeast Sulawesi, Indonesia: Comparative Study. *Unnes Journal of Public Health*, 11(1), 65–74. <https://doi.org/10.15294/ujph.v11i1.50666>
- Yusran, S., Yusuf Sabilu, Nani Yuniar, Hilaluddin Hanafi, & Haris Badara. (2018). The Needs of Sexual and Reproductive Health Education for Secondary School in Kendari City, Southeast Sulawesi, Indonesia. *Indian Journal of Science and Technology*, 11(23), 1–9. <https://doi.org/10.17485/ijst/2018/v11i23/110489>
- Ziapour, A., Sharma, M., Nejhadadgar, N., Mardi, A., & Tavafian, S. S. (2020). Educational needs assessment among 10-14-year-old girls about puberty adolescent health of Ardebil. *Archives of Public Health*, 78(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13690-019-0388-3>