

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PUBERTAS PADA SISWA KELAS 5 DAN 6 DI SDN WATES KECAMATAN WATES

HEALTH EDUCATION ABOUT PUBERTY GRADE 5 AND 6 STUDENTS AT SDN WATES, WATES DISTRICT

Nurin Fauziyah^{1*}, Susanti Tria Jaya², Fannidya Hamdani Zeho³, Suryono⁴

Program Studi DIII Kebidanan, Stikes Pamenang

*Email Korespondensi: nurinfauziyah2@gmail.com

Abstrak

Pubertas atau akil balig merupakan bagian dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, sikap atau perilaku, dan pematangan organ reproduksi. Umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Dimasa ini adalah masa rawan bagi anak yang tidak dibekali dengan ilmu pengetahuan tentang pubertas, perilaku menjaga diri dan etika dalam menghadapi masa peralihan ini. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah anak dapat mengontrol dan menjaga diri di masa pubertasnya dengan memberikan pengertian-pengertian tentang perubahan pada dirinya. Penyampaian materi yang diberikan menggunakan media LCD, lembar balik dan tanya jawab. Hasil akhir dari pengabdian ini didapatkan anak-anak mendapatkan peningkatan pengetahuan tentang perubahan pada dirinya serta kesadaran tinggi tentang bagaimana upaya-upaya untuk menjaga dirinya di masa pubertas (100%). Oleh karena itu penting untuk dibuat suatu program inovasi untuk mengoptimalisasi pelayanan kesehatan anak di masa pubertas. Diharapkan program promosi kesehatan ini terus berlanjut sehingga membentuk generasi remaja yang berkualitas.

Kata Kunci: Menjaga diri., Pubertas, Perubahan diri,

Abstract

Puberty or puberty is part of human development. This period is a period of change or transition from childhood to adulthood, where a child experiences physical changes, attitudes or behavior, and maturation of the reproductive organs. Generally begins at the age of 10-13 years and ends at the age of 18-22 years. This period is a vulnerable period for children who are not equipped with knowledge about puberty, self-care behavior and ethics in dealing with this transitional period. The purpose of this community service is that children can control and take care of themselves during puberty by providing insights about changes in themselves. Submission of material provided using LCD media, flipcharts and questions and answers. The end result of this dedication is that children gain increased knowledge about changes in themselves and high awareness of how to take care of themselves during puberty (100%). Therefore it is important to create an innovation program to optimize child health services during puberty. It is hoped that this health promotion program will continue to form a generation of quality youth.

Keywords: *Take care of yourself. Puberty, Change yourself.*

Pendahuluan

SD Negeri Wates, merupakan sebuah Sekolah Dasar yang beralamatkan di Jl.Wates Pare No.72, Dadapan, Wates, Kec. Wates, Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Tercatat memiliki jumlah siswa terbanyak tingkat Sekolah Dasar di

Kabupaten Kediri bagian selatan. Masa sekolah dasar kelas 5 dan 6, rata-rata usianya adalah 11 dan 12 tahun. Hal ini sesuai dengan teori pubertas, yang umumnya dialami oleh laki-laki pada usia 12 hingga 16 tahun, dan perempuan mulai dari usia 10 hingga 14 tahun (Wakano M,

2019). Masa pubertas menyebabkan perubahan fisik pada tubuh laki-laki dan perempuan yang terjadi secara berbeda. Hal ini disebabkan oleh pengaruh perubahan hormon di dalam tubuh. Selain perubahan pada fisik, keadaan mental dan emosional pada remaja juga umumnya mengalami perubahan. Adanya perubahan hormon menjadikan remaja memiliki perubahan *mood* yang lebih cepat pada masa pubertas (Widyasari H, 2018).

Pada masa pubertas, ada kemungkinan bahwa anak merasa bingung terhadap perubahan alami yang terjadi pada tubuhnya dan mungkin merasa lebih emosional dari biasanya. Maka, penting sebagai tenaga kesehatan berupaya dalam mempromosikan kesehatan untuk memberikan dukungan dan mendampingi anak jika ada hal yang perlu dibantu atau pertanyaan terkait masa pubertas yang sedang dialaminya (Putri JN, 2022).

Mengingat di masa ini organ reproduksi anak telah matang, dimana anak laki-laki sudah memproduksi sperma dan anak perempuan telah memiliki sel telur yang matang, maka secara ilmiah organ reproduksi anak sudah bisa menjalankan tugasnya. Jika hal ini tidak diarahkan dengan tepat, maka dikhawatirkan akan terjadi kehamilan di masa anak-anak. Berdasarkan data yang didapatkan dari Pelayanan Terpadu satu Pintu (PTSP) Pengadilan Agama Kabupaten Kediri, oleh media KompasTV Kediri. Selama tahun 2022 ada lebih dari 560 permohonan dispensasi kawin yang diajukan oleh warga, mayoritas pemohon dispensasi tersebut masih berusia dibawah umur, dan alasan utama dari permohonan dispensasi kawin tersebut adalah hamil duluan, sehingga terpaksa harus dinikahkan oleh orangtuanya, meski usia belum mencukupi. Media sosial menjadi faktor yang membuat pergaulan anak-anak menjadi tidak terkontrol, hingga terjadinya hamil diluar nikah. Selain itu kurangnya pengetahuan anak-anak akan terjadinya kehamilan, juga ikut mendorong terjadinya pergaulan bebas.

Sebagai salah satu tugas dosen dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, melalui giat pengabdian masyarakat di harapkan para dosen dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki, yang secara langsung dapat di rasakan manfaat nya oleh masyarakat. Hal tersebut yang melatar belakangi pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan, dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan penerapan pendidikan di dalam bidang kesehatan. Hasil (*output*) yang diharapkan dari suatu pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan remaja yang kondusif, sehingga membentuk generasi remaja yang berkualitas, khususnya remaja awal di SDN Wates kelas 5 dan 6. Luaran yang diharapkan adalah Pendidikan kesehatan tentang pubertas pada siswa kelas 5 dan 6 di SDN Wates, dalam bentuk publish artikel.

Metode

Pelaksanaan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan, yakni Persiapan Kegiatan. Dalam persiapan kegiatan ini yang dilakukan adalah: Survey Kelompok Sasaran. Kelompok sasaran disini adalah siswa kelas 5 dan 6 di SDN Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kediri, yang mana pada usia mereka ini sesuai dengan masa pubertas, yakni usia 11 dan 12 tahun, sejumlah 120 orang, dan membuat janji temu pada hari yang telah ditentukan.



Gambar 1. Foto kegiatan penyampaian materi..

Tahap selanjutnya adalah Persiapan Sarana Prasaran, pada tahap ini merupakan tahap yang mempersiapkan sarana dan

prasarana yang akan mendukung kegiatan ini. Persiapannya adalah mengenali tempat dan lokasi yang akan kami gunakan untuk kegiatan dengan melakukan advokasi dengan pihak sasaran yaitu dengan Kepala Sekolah SDN Wates Kecamatan Wates. Sarana yang lainnya akan dipersiapkan secara bertahap dengan mempertimbangkan tingkat kebutuhan. Desain yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah model edukasi dengan tatap muka langsung yang menggunakan media Pre-Post Test, serta pemberian materi. Waktu pelaksanaannya dilakukan pada tanggal 19 – 21 bulan Juni 2023 di SDN Wates kecamatan Wates, Kabupaten Kediri. Strategi yang digunakan pada kegiatan ini adalah dengan membagikan kuessioner awal (sebelum diberikan materi tentang pubertas serta upaya menjaga diri di masa pubertas) dan kuessioner akhir (setelah kegiatan pemberian materi tentang pubertas serta upaya menjaga diri di masa pubertas). Kuessioner tersebut diberikan bertujuan untuk mengukur seberapa banyak pengetahuan siswa SD kelas 5 dan 6 tentang pubertas dan upaya dalam menjaga dirinya dimasa pubertas.

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh tim pengabdi bersama mahasiswa tingkat 3 Prodi D-III Kebidanan, dilaksanakan pada tanggal 19 – 21 Juni 2023, dan dihadiri total 120 siswa, dari kelas 5 dan 6 siswa SDN Wates. Kegiatan berjalan lancar dan para siswa sangat interaktif saat pengabdi menyampaikan materi tentang tentang pubertas serta upaya menjaga diri di masa pubertas, dan ada umpan balik dengan media materi PPT serta lembar balik yang diberikan.

Setelah kegiatan mentransfer informasi kepada siswa, pengabdi memberikan beberapa pertanyaan kepada siswa siswi tersebut dalam bentuk quis, dan diberikan hadiah sebagai penyemangat bagi mereka yang berpartisipasi menjawab quis tersebut, hal ini sebagai bahan evaluasi langsung dan memberikan kuesioner (*post test*) tentang materi yang telah disampaikan. Hasilnya seluruh siswa siswi kelas 5 dan 6 SDN Wates memahami tentang pengertian, ciri-ciri tentang pubertas, serta upaya dalam

menjaga diri di masa pubertas.

Hasil dari kuessioner pengetahuan awal tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil pengukuran pengetahuan awal (sebelum diberikan materi tentang tentang pubertas serta upaya menjaga diri di masa pubertas).

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	0	0
Cukup	60	50
Kurang	60	50
Total	120	100

Pada tabel 1 diatas, didapatkan bahwa sebagian besar siswa – siswi kelas 5 dan 6 SDN Wates memiliki pengetahuan Cukup tentang pubertas serta upaya menjaga diri di masa pubertas sebanyak 50%, dan 50% nya lagi dalam pengetahuan yang kurang. Sedangkan yang berpengetahuan baik sejumlah 0%.

Materi Pendidikan kesehatan tentang pubertas pada anak yang diberikan adalah: Pengertian pubertas, Upaya menjaga diri di masa pubertas dan Ciri-ciri pubertas pada anak laki-laki dan perempuan.



Gambar 2. Foto kegiatan evaluasi.

Kegiatan ini dilaksanakan di hall pertemuan di SDN Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kediri dengan menggunakan media LCD dan lembar balik, sebelum acara dimulai siswa siswi dibagikan *kuessioner (prepost)*. Diakhir sesi acara, peserta diminta kembali untuk mengisi kuessioner (*post test*) tentang sejauh mana pengetahuan tentang pubertas serta upaya menjaga diri di masa pubertas setelah diberikan materi. Hasil dari kuessioner (*post test*) pengetahuan akhir tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil pengukuran pengetahuan akhir (setelah diberikan materi tentang tentang pubertas serta upaya menjaga diri di masa pubertas).

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	120	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	120	100

Pada tabel 2 diatas, didapatkan hasil bahwa semua siswa siswi kelas 5 dan 6 SDN Wates Kecamatan wates Kabupaten Kediri, memiliki pengetahuan Baik tentang pubertas serta upaya menjaga diri di masa pubertas (100%).

Pembahasan

Pendidikan kesehatan tentang Pubertas Kelas 5 dan 6 di SDN Wates Kecamatan Wates diawali dengan pengenalan masing-masing pemateri. Sebelum materi diberikan, dibagikan kuessioner (*pre test*) tentang tentang pubertas serta upaya menjaga diri di masa pubertas. Selanjutnya diberikan pemaparan materi dengan diselingi beberapa kuis. Materi yang diberikan tentang pendidikan kesehatan ini adalah tentang Pengertian pubertas, Upaya menjaga diri di masa pubertas dan Ciri-ciri pubertas pada anak laki-laki dan perempuan. Dari hasil yang dilakukan, setelah diberikan materi tentang tumbuh kembang anak, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 100%, dari yang pengetahuan Cukup (50%) dan Kurang (50%), menjadi pengetahuan Baik semua (100%). Hal ini akan memberikan dampak baik bagi kemajuan kesehatan pada remaja awal siswa SDN Wates kecamatan Wates kelas 5 dan 6. Adanya pemahaman materi yang kuat menyebabkan para siswa lebih *aware* terhadap dirinya, terutama dalam menjaga dirinya di masa remaja awal ini. Hal ini sesuai dengan tujuan dari giat pengabdian masyarakat ini, yakni mengubah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan remaja yang kondusif, sehingga membentuk generasi remaja yang berkualitas, khususnya remaja awal di SDN Wates kelas 5 dan 6.

Masukan dari Prodi DIII Kebidanan Stikes Pamenang untuk seluruh staff pengajar

dan guru di SDN Wates adalah sering mengadakan pertemuan rutin yang intens seperti ini untuk membahas materi seputar pubertas. Karena pada umumnya, remaja belajar tentang perubahan-perubahan yang terjadi kepada anak atau tanda-tanda pubertas adalah dari ibunya, tetapi tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada anaknya. Sebahagian lagi remaja enggan membicarakan secara terbuka kepada siapa saja dan anak mendapatkan banyak informasi dari gadget, yang tentunya kurang memberikan kejelasan pada anak. Gadget atau Media sosial menjadi faktor yang membuat pergaulan anak-anak menjadi tidak terkontrol, Dengan memberikan informasi yang benar dari guru atau tenaga kesehatan serta upaya dalam menjaga dirinya di masa pubertas ini kejadian hamil diluar nikah, atau kehamilan terlalu dini, serta pelecehan sexual pada anak bisa dicegah atau dihilangkan. Dalam hal ini sesuai dengan pengertian tentang Pengetahuan menurut Notoadmojo 2014, adalah hasil dari informasi yang kemudian diperhatikan, dimengerti, dan diingat (Notoatmodjo, S, 2014). Juga diperkuat dengan Pernyataan Azwar, tahun 2017, bahwa Pengetahuan dapat menjadi penyebab atau motivator bagi seseorang dalam bersikap dan berperilaku, sehingga dapat pula menjadi dasar dari terbentuknya suatu tindakan yang dilakukan seseorang (Azwar, S, 2017). Diperkuat juga oleh pendapat Notoadmodjo dalam bukunya tahun 2012, bahwa seseorang akan mendapatkan pengetahuan yang baik sebelum orang tersebut menentukan sikapnya

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, harapannya tetap terjalin hubungan yang baik antara Stikes Pamenang dan SDN Wates, sehingga kegiatan sepeprti ini dapat dilakukan terus (*continue*) dari tahun ke tahun. Serta ibu guru dapat memantau perilaku anak didiknya terutama yang berkaitan dengan permasalahan pada remaja awal di setiap harinya saat bertatap muka di dalam kelas.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan kegiatan pendidikan kesehatan tentang Pubertas terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa kelas 5 dan 6 di SDN Wates Desa Wates Kecamatan Wates

Kabupaten Kediri, sehingga untuk kedepannya diharapkan bisa lebih sering mengadakan pertemuan rutin yang intens dengan menggunakan janji temu seperti ini, dengan begitu, turut membantu negara dalam membentuk generasi remaja yang berkualitas, khususnya di Kabupaten Kediri.

Kesimpulan

Semua peserta yang hadir mengikuti kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang Pubertas dapat menerima materi yang telah disampaikan oleh pemateri dan antusias ingin mengetahui lebih jauh lagi mengenai ciri-ciri pubertas yang ada pada dirinya, serta upaya menjaga dirinya di masa pubertas. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan yang berkaitan dengan pubertas. Semua peserta juga telah mengerti dan memahami tentang pubertas, ciri-ciri pubertas, serta upaya yang harus dilakukan dimasa pubertas.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah SDN Wates Desa Wates Kecamatan Wates yang telah memberikan izin kepada kami melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, serta seluruh siswa siswi kelas 5 dan 6 SDN Wates yang turut serta berpartisipasi menjadi peserta dalam kegiatan ini. Tak lupa terimakasih tak terhingga kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Pamenang yang telah mensupport serta memfasilitasi kebutuhan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

American Academy of Child Psychiatry. Adolescent development transition [Diakses 10 Oktober 2009]. Diunduh dari <http://www.aacap.org>.
Azwar, S. (2017). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
Notoadmodjo S (2014). promosi kesehatan dan perilaku. RC. Promosi Kesehatan Dan Perilaku. Rineka Cipta; 2014.
"Pubertas: Pengertian, Ciri, dan Cara Menyikapinya" selengkapnya <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6509816/pubertas-pengertian-ciri-dan-cara-menyikapinya>.
Putri JN, Idriansari A, Ningsih N. Pengetahuan Siswi SDN 90 Palembang

tentang Menarche melalui Media Permainan Kombinasi Edtatis dan Video. J Keperawatan Sriwij. 2022;9(2):54-61.

Saddiyah Rangkuti. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Persiapan Menghadapi Menarche pada Siswa SD 060963 Tahun 2020. J Kesehat Masy. 2021;1(1):1-6. doi:10.53842/jkm.v1i1.6.

Wakano M, Dinopawe A, Bugis N, Nurhidayati S, Gardjalay SN. Pengaruh pendidikan Kesehatan tentang Menstrusai terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menarche pada Siswa kelas VI SD Negeri 4 Dobo. Pasapua Heal J. 2019;3(2):80-85.

Widyasari H. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Remaja Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche pada siswi kelas 4,5 di MI 03 Islamiyah Kota Madiun. Angew Chemie Int Ed 6(11), 951–952. 2018;13(April):15-38. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj3r_WPraj7AhUrSGwGHbgYDSEQFnoECA0QAQ&url=http%3A%2F%2Frepository.stikes

-
bhm.ac.id%2F118%2F1%2F10.pdf&usg=AOvVaw1-t9MM5iv7qOoJb4Rctg19