

PENDIDIKAN PUBERTAS BAGI PESERTA DIDIK SDN DUKUHMOJO 1 UNTUK MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK DAN PSIKIS REMAJA

Wisnu Siwi Satiti^{1*}, Salsabila Nadirah², Nashiha Assakina³, Lailatul Fitri Latifah⁴, M. Rizal Firmansyah⁵, Afif Abdillah⁶

^{1*,2}Pendidikan Matematika, Universitas KH. A. Wahab Hasbullah, Jombang

⁴Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas KH. A. Wahab Hasbullah, Jombang

^{3,5,6}Pendidikan Agama Islam, Universitas KH. A. Wahab Hasbullah, Jombang

^{1*}siwi.wisnu@gmail.com

Abstrak

Pubertas atau masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke dewasa. Masa ini ditandai dengan berbagai perubahan yang terjadi baik secara fisik dan psikis. Adakalanya perubahan ini menimbulkan kebingungan bahkan masalah bagi remaja yang bersangkutan. Oleh karena itu, setoap remaja perlu memiliki wawasan dan pengetahuan yang baik dan benar terhadap pubertas agar mereka mampu menyikapi masa ini secara positif. Selain itu, pendidikan pubertas masih menjadi kajian yang tabu untuk dibicarakan di kalangan masyarakat, terutama masyarakat desa. Oleh karena itu, dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini tim mengadakan kegiatan sosialisasi dan Pendidikan puberta bagi peserta didik tingkat sekolah dasar (SD). Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu SDN Dukuhmojo 1, khususnya peserta didik kelas 5 dan kelas 6. SDN Dukuhmojo 1 terletak di desa Dukuhmojo, Kecamatan Mojoagung, Jombang, Jawa Timur. Kegiatan dilaksanakan dengan mengadopsi metode Service Learning (SL). Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa: 1) kegiatan sosialisasi dan pendidikan pubertas ini efektif memberikan pengetahuan dan wawasan peserta didik kelas 5 dan 6 SDN Dukuhmojo 1 tentang pubertas, 2) kegiatan ini mampu membuat peserta didik mengetahui tindakan yang perlu dilakukan guna menghadapi masa pubertas secara positif. Selain itu, dengan adanya kegiatan sosialisasi dan pendidikan ini membuat peserta didik antusias mengetahui dan mempelajari masa pubertas serta dampak bagi perubahan fisik dan psikis mereka.

Kata kunci: *remaja, pendidikan-pubertas, sekolah dasar, SDN Dukuhmojo 1, Jombang*

Abstract

Puberty or adolescence is a transition period from childhood to adulthood. This period is marked by various changes that occur both physically and psychologically. Sometimes these changes cause confusion and even problems for the teenagers concerned. Therefore, every teenager needs to have good and correct insight and knowledge regarding puberty so that they are able to respond positively to this period. Apart from that, puberty education is still a taboo subject to be discussed among society, especially village communities. Therefore, in this community service activity, the team held socialization and puberty education activities for elementary school (SD) students. The partner in this community service activity is SDN Dukuhmojo 1, especially grade 5 and grade 6 students. SDN Dukuhmojo 1 is located in Dukuhmojo village, Mojoagung District, Jombang, East Java. Activities are carried out by adopting the Service Learning (SL) method. The results of this community service activity show that: 1) this socialization and puberty education activity is effective in providing knowledge and insight to students in grades 5 and 6 at SDN Dukuhmojo 1 about puberty, 2) this activity is able to make students know the actions that need to be taken to face this period. puberty positively. Apart from that, this socialization and education activity makes students enthusiastic about knowing and studying puberty and the impact on their physical and psychological changes.

Key words: *adolescent, puberty education, elementary school, SDN Dukuhmojo 1, Jombang*

PENDAHULUAN

Pubertas adalah salah satu tahapan yang harus dilalui laki-laki dan perempuan untuk beranjak dewasa. Pada masa ini remaja perempuan maupun laki-laki akan mengalami adanya perubahan fisik dalam tubuh mereka (Rosita, Ikawati, & Saleh, 2023). Menurut John W. Santrock dalam Palloan (2020) remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Senada dengan itu, Anzari, Rozakiyah, & Wicaksono (2023) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik.

Pada perempuan pubertas biasanya terjadi pada rentang usia 8-14 tahun, sedangkan pada laki-laki pubertas dialami pada usia sekitar 9-14 tahun (Irmayanti et al., 2022). Masa puber ini ditandai dengan pematangan organ seksual serta bisa dikatakan bahwa mereka telah mencapai kemampuan reproduksi. Secara fisik, perubahan ini dapat diamati pada peningkatan tinggi badan, perubahan bentuk badan, dan perubahan suara (Mutia, 2022). Selain perubahan fisik, masa pubertas juga mempengaruhi perubahan mental dan emosional pada remaja.

Perubahan ini memunculkan sesuatu yang dirasakan baru dan berbeda pada aspek fisik maupun psikologis mereka (Santoso & Messakh, 2021). Perubahan-perubahan fisik ini dapat menyebabkan kesulitan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya (Hartati & Pakpahan, 2021). Hal ini menyebabkan munculnya berbagai kesulitan dan masalah yang dihadapi oleh remaja dalam melakukan penyesuaian dari terhadap dirinya dan lingkungan pada masa pubertas.

Menurut Havighurst, perkembangan yang seharusnya dicapai pada periode remaja adalah menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif (Idayanti et al., 2022). Salah satunya yaitu seorang remaja dapat melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan tubuh dengan menyesuaikan penampilannya, seperti memilih baju yang sesuai dengan ukuran tubuh dan menjaga kebersihan tubuh. Pertumbuhan fisik remaja yang amat pesat seringkali menimbulkan gangguan regulasi, tingkah laku dan keterasingan dengan diri sendiri (Arfah & Yarni, 2023). Remaja diharapkan mampu menyikapi secara positif dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada masa ini sehingga mereka dapat mencapai kepuasan terhadap diri dan lingkungan.

Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi adakalanya tidak disadari oleh remaja. Hal ini dapat menimbulkan perasaan cemas, malu, dan merasa ada masalah dengan fisik mereka, bahkan merasa asing dengan tubuh mereka sendiri (Mutiar et al., 2022). Oleh karena itu perlu

adanya bimbingan dan pengarahan dari orang yang lebih dewasa berkaitan dengan kondisi yang sedang mereka alami. Melalui pengarahan dan pendampingan ini seorang remaja diharapkan mampu memahami, menghargai, dan menerima perubahan yang terjadi. Melalui pendekatan dapat meningkatkan rasa percaya diri pada remaja.

Pendampingan dan pengarahan ini tidak harus dilakukan oleh orang tua saja. Proses pendampingan dan pengarahan dapat juga dilakukan terhadap peserta didik di sekolah. Hal ini memberi peluang untuk dilakukan sosialisasi dan pendampingan sebagai upaya peningkatan pengetahuan peserta didik tentang pubertas.

SD Negeri Dukuhmojo 1 merupakan salah satu sekolah di Desa Dukuhmojo, Kecamatan Mojoagung, Jombang. Sebagian peserta didik SD Negeri Dukuhmojo 1 telah memasuki masa pubertas, yaitu mereka yang duduk di bangku kelas 5 dan 6. Beberapa dari mereka telah menginjak rentang usia 10-12 tahun. Dengan demikian mereka telah berada di fase remaja awal. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah pengetahuan remaja mengenai perkembangan seksual masih relatif kurang baik. Hal ini dikarenakan oleh kurangnya sosialisasi dan pendidikan tentang pubertas serta pendidikan seksual kepada orang tua dan masyarakat. Masyarakat desa masih menganggap pembicaraan tentang pubertas dan Pendidikan seksual adalah sesuatu yang tabu, sehingga mereka seringkali menghindari pembahasan tersebut (Herawati & Oktavianoor, 2021).

Dalam kehidupan bermasyarakat dewasa ini, pemahaman yang baik dan benar tentang pubertas dan Pendidikan seksual sangat penting untuk dimiliki setiap individu sejak dini. Hal ini dikarenakan pengetahuan dan pemahaman yang benar tentang ini dapat menjaga dan mencegah tindak pelecehan seksual. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melibatkan peserta didik SDN Dukuhmojo 1 dalam bentuk sosialisasi dan Pendidikan pubertas bagi anak kelas 5 dan 6.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengadopsi metode *Service Learning* (SL) yang melibatkan pembelajaran ke dalam program pengabdian untuk mitra. Metode ini menekankan pada penerapan pengetahuan perkuliahan kepada mitra dengan melakukan pertemuan tatap muka untuk penyampaian materi. Mitra dalam program pengabdian kepada masyarakat ini adalah SDN Dukuhmojo 1, khususnya peserta didik kelas 5 dan 6. Permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu kurangnya pengetahuan tentang pubertas dan kurangnya pengetahuan tentang cara menyikapi masa pubertas di SDN Dukuhmojo 1.

Solusi yang diambil oleh tim pengabdian kepada masyarakat yaitu mengadakan sosialisasi dan Pendidikan dalam bentuk “Seminar Pubertas dalam Menghadapi Perubahan Fisik Remaja” bagi peserta didik kelas 5 dan 6 SDN Dukuhmojo 1, Kecamatan Mojoagung, Jombang.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, mitra akan mendapat pendidikan tentang perubahan fisik yang dialami oleh peserta didik tersebut. Solusi yang diberikan ini adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta didik tentang pubertas, dampaknya bagi kehidupan, serta tindakan yang perlu dilakukan remaja untuk mengatasi kendala yang muncul agar seorang remaja dapat menyikapi masa pubertas secara positif. Secara lengkap, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tahapan-tahapan yang dimulai dari 1) Identifikasi kebutuhan masyarakat/mitra, 2) Perancangan, 3) Sosialisasi kegiatan, 4) Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dan 5) Evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini diuraikan tentang pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan. Kegiatan ini diwujudkan dalam bentuk sosialisasi dan pendidikan pubertas dan perubahan fisik remaja. Mitra dalam kegiatan ini adalah SDN Dukuhmojo 1, khususnya peserta didik kelas 5 dan 6.

HASIL

Berikut ini uraian kegiatan sesuai dengan urutan tahap.

1) Identifikasi kebutuhan masyarakat/mitra

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan wawancara dengan guru SDN Dukuhmojo 1 dan beberapa peserta didik kelas 5 dan 6. Banyak dari peserta didik kelas 5 dan 6 yang telah menginjak rentang usia 10-12 tahun. Dengan demikian mereka telah berada di fase remaja awal. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah pengetahuan remaja mengenai perkembangan seksual masih relatif kurang baik. Hal ini dikarenakan oleh kurangnya sosialisasi dan pendidikan tentang pubertas serta pendidikan seksual kepada orang tua dan masyarakat. Oleh karena itu, tim pengabdian memutuskan melaksanakan kegiatan sosialisasi dan pendidikan pubertas yang diwujudkan dalam bentuk “Seminar Pubertas dalam Menghadapi Perubahan Fisik Remaja”.



Gambar 1. Wawancara tim pengabdian dengan pihak sekolah

2) Perancangan

Pada tahap perancangan, tim pengabdian menentukan hari dan tanggal pelaksanaan kegiatan. Setelah itu tim melakukan koordinasi lanjutan dengan pihak sekolah. Selain itu, pada tahap ini tim pengabdian menyusun materi yang akan disampaikan. Jenis dan bentuk penyampaian materi disesuaikan dengan mitra sasaran, yaitu peserta didik kelas 5 dan 6.



Gambar 2. Rancangan materi

3) Sosialisasi kegiatan

Sosialisasi kegiatan dilakukan kepada guru dan peserta didik kelas 5 dan 6 di SDN Dukuhmojo 1.

4) Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Kegiatan dilaksanakan pada 4 September 2023 di SDN Dukuhmojo 1. Kegiatan diikuti oleh 32 peserta didik. Narasumber, yaitu Ibu Wisnu Siwi Satiti, S.Pd., M.Sc. memberikan materi kepada peserta didik.



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan

5) Evaluasi kegiatan

Setelah semua tahapan kegiatan terlaksana, tahap akhir yaitu evaluasi. Tim pengabdian melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program dan dampak yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Oleh karena itu tim pengabdian kepada masyarakat memberikan posttest kepada peserta didik peserta kegiatan. Berdasarkan hasil posttest dapat diketahui bahwa melalui sosialisasi dan Pendidikan ini menambah wawasan

dan pengetahuna peserta didik tentang masa pubertas, ciri-ciri pubertas, dan perubahan fisik yang terjadi. Hal ini ditunjukkan dengan 31% peserta memiliki pemahaman sangat baik, 50% peserta didik memiliki pemahaman baik, hanya 19% peserta dengan pemahaman kurang, dan tidak ada peserta yang tidak paham dengan materi yang disampaikan. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan posttes terhadap pemahaman peserta tentang tindakan apa yang perlu dilakukan guna menghadapi masa pubertas secara positif. Hal posttest ini menunjukkan bahwa 53% peserta memiliki pemahaman dan wawasan yang baik tentang tindakan positif perlu dilakukan guna menghadapi masa pubertas, 25% peserta memiliki wawasan yang cukup baik, dan hanya 22% peserta dengan pemahaman kurang. Tim pengabdian juga meminta peserta mengisi angket respon terhadap pelaksanaan pendidikan pubertas ini. Hasil survey menunjukkan bahwa 68,75% peserta menyatakan bahwa mereka sangat antusias mengikuti kegiatan, 22% mengaku cukup antusias, dan hanya 9,25% yang mengatakan kurang antusias.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil posttes yang telah diuraikan pada Tahap Evaluasi di atas, dapat diketahui bahwa 31% peserta memiliki pemahaman sangat baik, 50% peserta didik memiliki pemahaman baik, hanya 19% peserta dengan pemahaman kurang, dan tidak ada peserta yang tidak paham dengan materi pubertas yang disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dan Pendidikan pubertas ini efektif memberikan pengetahuan dan wawasan tentang pubertas. Hal ini serupa dengan hasil yang ditemukan oleh Utomo et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pendidikan dan sosialisasi di lembaga pendidikan efektif memberikan wawasan dan pengetahuan bagi peserta didik tentang masa pubertas beserta fenomena yang terjadi di masa tersebut. Selain itu, kegiatan sosialisasi dan pendidikan ini mampu membuat peserta didik mengetahui tindakan yang perlu dilakukan guna menghadapi masa pubertas secara positif. Hal ini sejalan dengan temuan Suryati et al. (2024) yang menunjukkan hal serupa.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat ini diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Kegiatan sosialisasi dan pendidikan pubertas ini efektif memberikan pengetahuan dan wawasan peserta didik kelas 5 dan 6 SDN Dukuhmojo 1 tentang pubertas.

- 2) Kegiatan sosialisasi dan pendidikan ini mampu membuat peserta didik mengetahui tindakan yang perlu dilakukan guna menghadapi masa pubertas secara positif.
- 3) Kegiatan sosialisasi dan pendidikan pubertas ini membuat peserta didik antusias mengetahui dan mempelajari masa pubertas serta dampak bagi perubahan fisik dan psikis mereka.

SARAN

Saran yang dapat disampaikan adanya media pembelajaran interaktif yang dapat digunakan untuk mendukung sosialisasi dan Pendidikan pubertas bagi peserta didik Sekolah Dasar. Hal ini dikarenakan media pembelajaran interaktif dapat meningkatkan ketertarikan peserta didik SD untuk mempelajari materi yang disampaikan. Media pembelajaran dapat dibuat dalam bentuk media cetak, alat peraga, maupun media yang dapat diakses secara daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Anzari, P. P., Rozakiyah, D. S., & Wicaksono, L. H. (2023). Memahami Pubertas dan Aturan Baju Renang Untuk Pencegahan Kasus Kekerasan Seksual Pada Anak. *J-Dinamika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(3), 433-439.
- Arfah, M., & Yarni, L. (2023). Kesiapan Anak Menghadapi Masa Puber. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 7607-7617.
- Hartati, B., & Pakpahan, J. E. S. (2021). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas. *Jurnal Keperawatan Flora*, 14(1), Article 1.
- Herawati, A., & Oktavianoor, H. (2021). Pemberian Edukasi Seksual Dan Pubertas Pada Remaja Literature Review. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.725>
- Idayanti, T., Anggraeni, W., & Umami, S. F. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Remaja Putra di SDIT Permata Mulia Dusun Genengan Desa Banjaragung Kecamatan Puri Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 13-16.
- Irmayanti, N., Dhei, B., Lusianti, N., & Derman, Y. (2022). PERBEDAAN SIKAP REMAJA DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK PADA MASA PUBERTAS DITINJAU DARI GENDER. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper "Peran Perempuan Sebagai Pahlawan di Era Pandemi" PSGESI LPPM UWP*, 9(01), 143-149. <https://doi.org/10.38156/gesi.v9i01.166>
- Mutia, W. O. N. (2022). Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 18-23.
- Mutiara, S., Firdaus, M., Nurshal, R. A., Marzuki, A., & Uli, D. M. (2023). HEALTH EDUCATION ABOUT PUBERTY IN YOUNG MEN AND IN YOUNG WOMAN AT SMAIT ABDURRAB. *Awal Bros Journal of Community Development*, 4(2), 9-14.
- Palloan, M. L. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Perubahan Fisik Pubertas dengan Sikap Menghadapi Pubertas di SMP 2 Kabupaten Pinrang. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 121-126.

- Rosita, R., Ikawati, N., & Saleh, S. (2023). Penyuluhan tentang pubertas dalam menghadapi perubahan fisik pada remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 213-220.
- Santoso, R. I., & Messakh, G. B. Y. (2021). Pemeriksaan laboratorium pada masa pubertas. *Prosiding FK UC*, 1(1).
- Suryati, S., Rahmawaty, E., & Hasnani, F. (2024). PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PENDIDIKAN KESEHATAN PERSIAPAN PUBERTAS PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 115-119.
- Utomo, E., Sinyanyuri, S., Al Bahij, A., Linda, O., Sinurat, T. I., & Sa'diyah, R. (2022). Implementasi pendidikan pubertas pada jenjang sekolah dasar. *ALTAFANI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 47-55.