

EDUKASI PUBERTAS SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PADA SISWA/I DI PONDOK PESANTREN SMP SABILUNA

Deliza Febriaty ^{*1}

Dissa Nur Olivia ²

Hana Maulida Aliyah ³

Annisa Deliana ⁴

Shaffiya Azzahra Erwina Sari ⁵

Achmad Fitroh ⁶

Abul A'la Al Mududi ⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*e-mail: 24100100135@student.umj.ac.id¹, dissanuroliwiadissa@gmail.com², 24100100112@student.umj.ac.id³, nisaaadeliana@gmail.com⁴, sosophiecheese@gmail.com⁵, achmadfitrooh11@gmail.com⁶, Abul.alaal@umj.ac.id⁷

Abstrak

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan terjadinya pubertas dan berbagai perubahan fisik, psikologis, serta sosial. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi dapat menimbulkan kesalahpahaman, perilaku berisiko, serta masalah kesehatan di kemudian hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pubertas dan kesehatan reproduksi melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di Yayasan Pondok Pesantren SMP Sabiluna dengan sasaran 25 siswa/siswi tingkat Sekolah Menengah Pertama. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan melalui ceramah interaktif, diskusi, serta penggunaan media PowerPoint dan poster. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test dengan instrumen berupa 12 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi, ditandai dengan meningkatnya persentase kategori pengetahuan baik dari 48% pada pre-test menjadi 76% pada post-test, serta menurunnya kategori pengetahuan cukup dan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi pubertas efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai perubahan selama masa pubertas dan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Edukasi kesehatan reproduksi perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif untuk membentuk sikap positif dan perilaku hidup sehat pada remaja.

Kata kunci: Pubertas, Remaja, Kesehatan Reproduksi, Edukasi Kesehatan

Abstract

Adolescence is a transitional period characterized by puberty and various physical, psychological, and social changes. Limited knowledge of puberty and reproductive health among adolescents can lead to misconceptions, risky behaviors, and long-term health problems. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge of puberty and reproductive health through health education. The activity was conducted at Yayasan Pondok Pesantren SMP Sabiluna and involved 25 junior high school students. The educational method consisted of interactive lectures and discussions supported by educational media such as PowerPoint presentations and posters. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires containing 12 questions to assess participants' knowledge levels. The results showed a significant increase in adolescents' knowledge after the intervention, as indicated by an increase in the proportion of participants with good knowledge from 48% in the pre-test to 76% in the post-test, along with a decrease in the moderate and poor knowledge categories. These findings demonstrate that puberty education is effective in improving adolescents' understanding of pubertal changes and the importance of maintaining reproductive health. Therefore, continuous and integrated reproductive health education in schools is essential as a promotive and preventive effort to foster positive attitudes and healthy behaviors among adolescents.

Keywords: Puberty, Adolescents, Reproductive Health, Health Education

PENDAHULUAN

Masa remaja biasanya didefinisikan sebagai periode perkembangan dari konsep dasar awal pubertas hingga peralihan menuju masa dewasa. Peralihan menuju masa dewasa ini ditandai dengan pernikahan, menjadi orang tua, menyelesaikan pendidikan formal, memiliki kemandirian finansial sendiri, atau kombinasi dari semua pencapaian ini antara usia 10 dan 20 tahun. Remaja, dalam bahasa Latin, berarti tumbuh menuju kedewasaan dan biasanya dikaitkan dengan dekade kedua kehidupan seseorang. Ekspresi budaya, psikologis, dan fisik remaja dapat muncul pada waktu yang berbeda-beda dalam hidup mereka. Sejumlah domain biologi, seperti saraf, hormon, dan kognitif, serta kematangan fisik dan seksual, bersama dengan sosial dan ekonomi, termasuk fenomena biologis yang terkait dengan remaja. Masa pubertas dianggap sebagai tanda awal masa remaja (Yanti, 2024).

Usia awal pubertas sangat bervariasi, dengan anak perempuan berusia 8–13 tahun dan anak laki-laki berusia 9–14 tahun. Pubertas dapat dipengaruhi oleh etnis, sosial, psikologis, nutrisi, fisik, dan penyakit jangka panjang. Jika pubertas dimulai terlalu dini atau terlambat, perkembangan pubertas dianggap tidak normal. Ketika perempuan dan laki-laki menjadi remaja, pubertas dini dikaitkan dengan risiko perilaku, kesehatan psikososial, dan kesehatan fisik yang buruk. Gangguan tidur, indeks masa tubuh yang tidak normal, hingga depresi adalah beberapa masalah kesehatan yang dapat ditemukan (Saraswati, 2024). Jika anak belum siap secara psikologis atau tidak diberitahu tentang perubahan yang terjadi selama pubertas, Anak-anak mungkin mengalami pengalaman traumatis dengan perubahan itu, yang dapat menyebabkan perkembangan sikap yang kurang baik yang lebih mungkin menetap daripada hilang (Putri, 2017).

Pubertas adalah periode penting dalam kehidupan remaja yang menandai transisi penting dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan hormone yang terjadi pada tubuh memengaruhi proses ini, serta perkembangan organ reproduksi yang memungkinkan tubuh menjadi siap untuk reproduksi. Perubahan fisik yang terjadi selama pubertas melibatkan pertumbuhan tubuh yang pesat, perubahan bentuk tubuh, serta munculnya karakteristik seksual sekunder seperti pembesaran payudara pada perempuan, pembesaran testis dan penis pada laki-laki, serta perubahan suara dan pertumbuhan rambut di berbagai bagian tubuh. Pada perempuan, perubahan fisik meliputi pembesaran payudara, dimulainya menstruasi, dan pertumbuhan rambut di area kemaluan dan ketiak. Pada laki-laki, perubahan fisik meliputi pertumbuhan rambut di wajah, perubahan suara, dan peningkatan massa otot. Selain itu, selama pubertas, kedua jenis kelamin mengalami peningkatan yang signifikan dalam tinggi badan mereka. Perubahan fisik ini mempengaruhi pertumbuhan fisik remaja selain kondisi psikologis dan emosional mereka. Pubertas dapat memengaruhi perasaan mereka, identitas diri mereka, dan hubungan sosial mereka (Puspariny et al., 2025).

Kesehatan reproduksi dapat didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang dapat menikmati kehidupan seksualnya dan mampu menjalankan fungsi dan proses reproduksinya secara sehat dan aman. Kesehatan reproduksi juga dapat didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang dapat menikmati kehidupan seksualnya serta bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya. Sayangnya, masalah kesehatan reproduksi remaja di Indonesia kurang mendapat perhatian yang cukup karena pengetahuan tentang kesehatan reproduksi seringkali dianggap tabu. Karena itu, berbagai instansi terkait perlu mengambil peran dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sedini mungkin. Pendidikan kesehatan reproduksi dapat secara efektif mencapai hal ini (Malik et al., 2025). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 6,9% remaja berusia 12 tahun hingga 15 tahun pernah melakukan hubungan seksual di seluruh dunia, lebih tinggi pada laki-laki 10,0% dan perempuan 4,2%. Remaja berusia 14 tahun hingga 15 tahun pernah melakukan hubungan seksual 8,5%. Di antara remaja yang pernah melakukan hubungan seksual, 52% memiliki lebih dari satu pasangan seksual (Sari, 2025).

Pemahaman dan kesadaran tentang hak reproduksi dan kesehatan remaja masih rendah, dan beberapa di antaranya memiliki pemahaman yang salah. Hal ini disebabkan oleh keengganan keluarga dan masyarakat untuk membicarakan masalah reproduksi secara terbuka. Pembicaraan tentang kesehatan reproduksi dari sudut pandang nilai-nilai adat, budaya, dan agama yang

menganggap masalah kesehatan reproduksi remaja sebagai hal yang tabu lebih umum dibandingkan dengan pemahaman yang lebih besar tentang betapa pentingnya untuk remaja mengetahui dan mendiskusikan masalah kesehatan reproduksi secara akurat dan benar. Salah satu dari banyak program kesehatan reproduksi adalah program kesehatan remaja. Pelayanan dan perawatan kesehatan reproduksi untuk remaja sangat penting untuk memastikan mereka sehat dan berdaya saing sehingga mereka dapat menjadi bagian penting dari pembangunan bangsa. Menurut survei demografi dan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi remaja, sekitar 35% remaja berusia 15 hingga 19 tahun mulai berpacaran. Presentasi yang dibuat oleh seorang remaja laki-laki yang jumlah orang berusia 15-19 tahun yang mengaku pernah melakukan seks pranikah meningkat dari 3,7 persen pada tahun 2007 menjadi 4,5 persen pada tahun 2012, dengan 57,8 persen mengaku itu karena ingin tahu atau penasaran. Karena batas minimal usia pernikahan untuk wanita di Indonesia adalah 16 tahun, Indonesia berada di urutan ke 37 di dunia dan urutan ke 2 di ASEAN, menurut UNDESA. Wanita berusia di bawah 20 tahun mengalami angka kematian neonatal, bayi, dan balita yang lebih tinggi sebagai akibat dari pernikahan usia muda, kehamilan, dan persalinan pada kelompok usia di bawah 20 tahun (Dunga & Ihsan, 2023).

Perkembangan zaman juga mempengaruhi perilaku seks remaja saat berpacaran. Ternyata hal-hal seperti bermesraan dan berpacaran, yang dulu dianggap tabu bagi remaja, sekarang dianggap normal. Banyak dari mereka menentang seks bebas. Beberapa siswa sekarang melakukan seks bebas atau seks pranikah. Fenomena ini menyebabkan undang-undang dibuat. Namun demikian, masalah ini terus menjadi tantangan untuk diselesaikan dan belum ditemukan solusi yang ideal. Jika diperhatikan, banyak hal yang bertanggung jawab atas prevalensi pergaulan bebas dan perilaku asusila di antara banyak siswa. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah ini adalah kurangnya pengetahuan seksual yang terintegrasi, yang dipelajari baik melalui pendidikan formal (sekolah) maupun non-formal (keluarga/orang tua). Pengetahuan tentang masa pubertas dan masalah kesehatan reproduksi sangat memengaruhi perilaku seksual remaja (Tarakan, 2024).

Orang tua memengaruhi emosi remaja, memberikan dampak positif maupun negatif. Ini menunjukkan betapa pentingnya peran orang tua bagi remaja. Remaja yang berkomunikasi dengan kedua orang tua dengan baik cenderung jarang mengalami masalah serius. Kematangan emosi lebih mungkin dicapai oleh anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga yang lengkap di mana kedua orang tua mereka berperan dalam proses pengasuhan. Kehadiran ayah dalam kehidupan remaja sangat penting, terutama dalam komunikasi antara ayah dan anak-anak. Peran ayah dapat memengaruhi perkembangan sosial, emosi, dan prestasi akademik. Anak-anak yang ayah mereka terlibat dalam proses pengasuhan cenderung berperilaku tidak impulsif. Ayah bertanggung jawab atas perkembangan emosi remaja (Ragita & N, 2021)

Untuk memberdayakan generasi muda, yang merupakan tulang punggung bangsa, agar dapat mengambil peran dan posisi kepemimpinan di masa depan, diperlukan berbagai upaya strategis untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan anak dan remaja sejak usia dini. Salah satu upaya penting adalah penyediaan pendidikan kesehatan reproduksi, yang bertujuan untuk membekali remaja dengan pengetahuan yang akurat dan komprehensif guna mencegah masalah dan penyakit sistem reproduksi. Pendidikan kesehatan reproduksi semakin penting mengingat masa remaja adalah periode transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial, yang jika tidak dipahami dengan baik dapat menyebabkan kesalahpahaman dan perilaku berisiko. Berdasarkan fenomena ini, intervensi pendidikan yang terarah dan sistematis diperlukan, seperti kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja, khususnya di lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Yayasan SMP Pondok Pesantren Sabiluna untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak remaja. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pendidikan yang tepat sesuai dengan tahap perkembangan remaja, sehingga siswa dapat memahami konsep kesehatan reproduksi, mengembangkan sikap positif, dan mengadopsi perilaku gaya hidup sehat sebagai persiapan menghadapi pubertas dan tahap perkembangan selanjutnya.

METODE

Kegiatan penyuluhan Kesehatan dilaksanakan kepada siswa/siswi di Yayasan Ponpes SMP Sabiluna Jl. Mawar No. 22, Pondok Ranji, Ciputat Timur, Tangerang Selatan, Banten. Penyuluhan dilaksanakan pada 12 Desember 2025. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama sebanyak 25 orang. Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi, meliputi perubahan fisik, emosional, dan sosial pada masa pubertas, pemahaman organ reproduksi, kebersihan diri, serta pentingnya nutrisi dan gaya hidup sehat. Melalui penyuluhan ini diharapkan remaja mampu memahami proses pubertas secara tepat, menghindari kesalahpahaman dan mitos yang keliru, serta menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan dengan indikator penilaian pre-test dan post-test. Instrumen evaluasi terdiri dari 12 pertanyaan yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Setiap jawaban benar diberikan skor sesuai bobot yang telah ditentukan, sedangkan jawaban salah diberikan skor nol. Perhitungan skor dilakukan dengan membagi jumlah jawaban benar dengan total jumlah soal, kemudian dikalikan 100, sehingga skor maksimal yang dapat diperoleh peserta adalah 100 poin. Dengan demikian, setiap satu jawaban benar memiliki bobot nilai sebesar 8,33 poin.

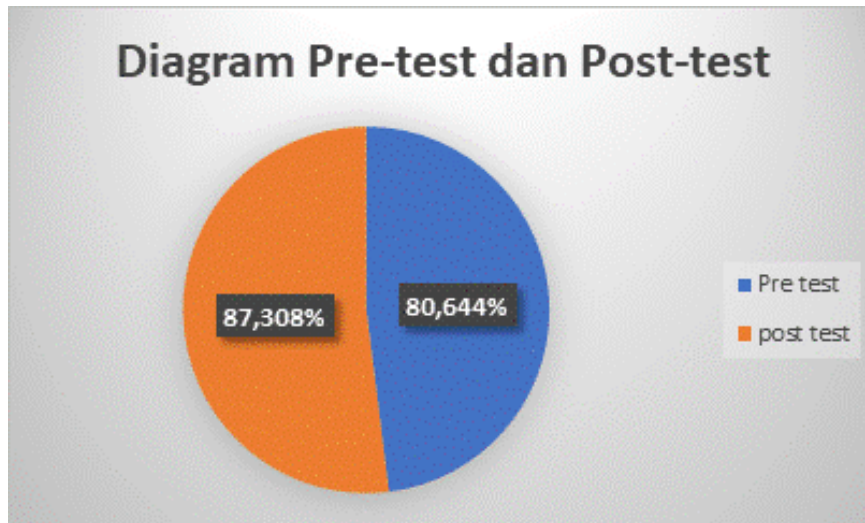
Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pre-test kepada seluruh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi. Aspek yang dinilai meliputi pengertian pubertas, perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas, pemahaman mengenai organ reproduksi, kebersihan diri (personal hygiene), serta pentingnya pola hidup sehat selama masa pertumbuhan. Selanjutnya, dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan menggunakan metode pemaparan interaktif dan diskusi. Materi penyuluhan disampaikan melalui media PowerPoint dan poster yang memuat topik pengertian pubertas, ciri-ciri pubertas pada laki-laki dan perempuan, perubahan emosional dan sosial yang menyertai pubertas, cara menjaga kebersihan organ reproduksi, serta pentingnya nutrisi dan gaya hidup sehat bagi remaja. Metode penyuluhan dengan menggunakan powerpoint dan poster dipilih karena dianggap efektif dalam menyampaikan informasi secara menarik dan mudah dipahami oleh siswa-siswi. Powerpoint membantu penyuluh menyampaikan materi secara terstruktur dan jelas, sehingga lebih mudah bagi peserta untuk memahami materi penyuluhan. Poster juga berfungsi sebagai media visual yang menarik dan ringkas, dan menampilkan pesan utama secara singkat dan mudah diingat. Poster penyuluhan juga dapat ditempel di mading sekolah. Ini memungkinkan siswa dan siswi di sekolah untuk melihat informasi tentang kegiatan penyuluhan dan memberikan edukasi berkelanjutan kepada siswa atau siswi yang belum berpartisipasi secara langsung. Penyuluhan menjadi lebih efektif dan berdampak luas ketika kedua media ini digabungkan.

Selama proses penyuluhan, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi guna memperdalam pemahaman serta meluruskan kesalahpahaman yang sering muncul terkait pubertas, seperti anggapan yang keliru mengenai perubahan tubuh dan fungsi reproduksi. Setelah sesi penyuluhan dan tanya jawab selesai, peserta diberikan post-test menggunakan kuesioner yang sama dengan pre-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan sebagai bentuk evaluasi efektivitas kegiatan penyuluhan. Adanya peningkatan skor post-test dibandingkan dengan pre-test menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan ini mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi, serta mendorong terbentuknya sikap positif dalam menjaga kesehatan diri selama masa remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test pada siswa/siswi Yayasan Ponpes SMP Sabiluna, diperoleh rata-rata persentase tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan yang disajikan pada diagram berikut :



Gambar 1. Diagram Hasil Pengetahuan Siswa/Siswi Mengenai Edukasi Pubertas Pada Remaja

Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test pada siswa di Yayasan Pondok Pesantren SMP Sabiluna menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan mereka setelah menerima pendidikan tentang pubertas dan kesehatan reproduksi. Nilai rata-rata pre-test adalah 80,644%, yang menunjukkan bahwa siswa umumnya memiliki pengetahuan dasar tentang pubertas, tetapi pemahaman mereka tidak merata atau sangat mendalam. Ini bisa jadi karena informasi yang mereka dapatkan berasal dari sumber yang tidak terstruktur, seperti lingkungan, media sosial, atau pengalaman pribadi, yang mungkin tidak akurat secara ilmiah.

Setelah sesi edukasi kesehatan reproduksi, yang menggunakan kuliah interaktif, diskusi, dan alat bantu visual seperti PowerPoint dan poster, skor rata-rata pasca-tes meningkat menjadi 87,308%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendidikan yang diberikan membantu memperkuat pemahaman siswa tentang konsep, mengoreksi kesalahpahaman, dan memperkaya pengetahuan mereka tentang perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi selama pubertas. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Malik et al., 2025), yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi yang terstruktur dan sesuai usia secara efektif meningkatkan kemampuan kognitif remaja untuk memahami isu-isu reproduksi secara komprehensif.

Perhitungan Peningkatan Pengetahuan

$$\text{Peningkatan Pengetahuan (\%)} = \frac{\text{Rata-rata Nilai Post test} - \text{Rata-rata Nilai Pre-test}}{\text{Rata-rata Nilai Pre-test}} \times 100\%$$

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh :

- Rata-rata nilai pre-test : 80,644%
- Rata-rata nilai post-test : 87,308%

Sehingga perhitungan peningkatan pengetahuan yaitu :

$$\frac{87,308 - 80,644}{80,644} \times 100\% = \frac{6,664}{80,644} \times 100\% = 8,26\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 8,26%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan efektif dan berdampak positif pada pemahaman peserta. Meskipun peningkatan persentasenya tampak relatif sederhana, perubahan aktual dalam kategori pengetahuan menunjukkan pergeseran yang signifikan, terutama dari kategori cukup dan tidak cukup ke kategori baik.

Peningkatan ini sangat terkait dengan metode pembelajaran yang digunakan. Penyampaian materi yang interaktif memungkinkan komunikasi dua arah antara fasilitator dan peserta. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengajukan pertanyaan, mengungkapkan kebingungan, dan mendiskusikan pengalaman pribadi terkait pubertas. Pendekatan ini sejalan dengan teori pembelajaran partisipatif, yang menekankan bahwa keterlibatan aktif peserta meningkatkan retensi informasi dan pemahaman konsep (Arikunto, 2010).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan (a) foto bersama (b) pemaparan materi (c) peserta

Setelah data pre-test dan post-test terkumpul, dilakukan pengolahan data dengan menentukan skor dan persentase masing-masing responden. Berdasarkan persentase yang diperoleh, tingkat pengetahuan peserta dikategorikan menurut (Arikunto, 2010) menjadi tiga kategori, yaitu:

- **Baik** apabila nilai persentase $\geq 76-100\%$
- **Cukup** apabila nilai persentase $60-75\%$
- **Kurang** apabila nilai persentase $\leq 60\%$

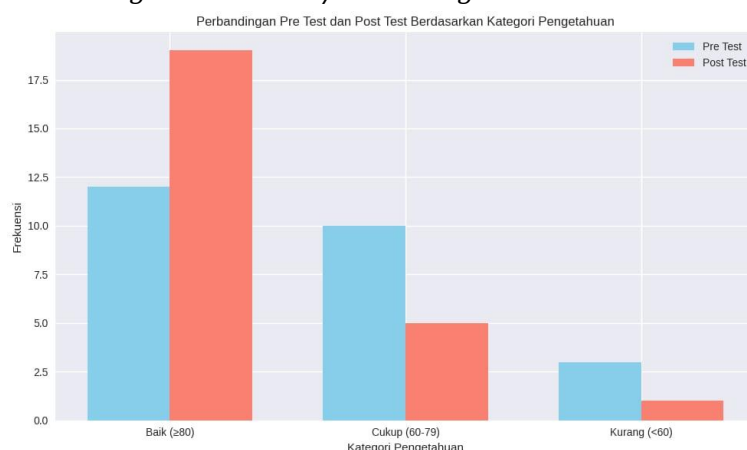
Selanjutnya, dilakukan perhitungan tingkat pengetahuan baik dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan.

Rumus yang digunakan adalah:

$$\text{Persentase Peserta Kategori Baik} = \frac{\text{Jumlah Peserta Kategori Baik}}{\text{Jumlah Seluruh Peserta}} \times 100\%$$

Berdasarkan rumus yang telah ditetapkan diatas dapat menentukan perolehan nilai termasuk dalam kategori nya dan termasuk presentase kategori, seperti pada diagram dibawah ini

Gambar 3. Hasil Pengetahuan Siswa/Siswi Mengenai Edukasi Pubertas Pada Remaja



Berdasarkan hasil presentase kategori pada siswa/siswi Pondok Pesantren Sabiluna score rata-rata presentase dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Persentase Tingkat Pengetahuan Pre-test dan Post-test

Variabel	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pengetahuan Baik	12	48%	19	76%
Cukup	10	40%	5	20%
Kurang	3	12%	1	4%
Total	25	100%	25	100%

Berdasarkan hasil pre-test, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan siswa sebelum pendidikan pubertas cukup bervariasi di berbagai kategori. Selama pre-test, hampir setengah dari peserta berada dalam kategori pengetahuan baik, yang mencakup 12 siswa (48%). Bagian lain dari kelompok tersebut berada dalam kategori pengetahuan yang cukup, terdiri dari 10 siswa (40%), sementara tiga siswa (12%) berada dalam kategori pengetahuan yang tidak cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi pendidikan, pengetahuan remaja tentang pubertas dan kesehatan reproduksi tidak terdistribusi secara merata di antara semua peserta. Situasi ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa siswa memiliki pemahaman dasar yang cukup baik, masih ada kelompok remaja yang kurang informasi mengenai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi selama pubertas. Kurangnya pengetahuan yang memadai dapat menyebabkan kesalahpahaman tentang perubahan tubuh, mengurangi kesiapan mental untuk menghadapi pubertas, dan memengaruhi sikap serta perilaku mereka dalam menjaga kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, hasil pre-test menyoroti pentingnya memberikan pendidikan pubertas yang terstruktur dan komprehensif sebagai langkah awal untuk menyelaraskan persepsi, meningkatkan pemahaman, dan mempersiapkan remaja lebih baik untuk transisi ke dewasa.

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan reproduksi, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang jelas pada tingkat pengetahuan peserta. Persentase responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 19 siswa/i (76%), sementara kategori pengetahuan cukup menurun menjadi 5 siswa/i (20%) dan kategori kurang berkurang drastis menjadi 1 siswa/i (4%). Perubahan ini menandakan bahwa materi edukasi yang disampaikan mampu meningkatkan pemahaman siswa/siswi secara efektif terkait pubertas dan kesehatan reproduksi.

Situasi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa memiliki pemahaman yang baik tentang pubertas, masih banyak yang kurang pengetahuan tentang perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi selama masa ini. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan kesalahpahaman, seperti gagasan yang salah tentang perubahan tubuh, perasaan cemas atau harga diri rendah, dan cara yang salah dalam menghadapi perkembangan pribadi. Jika hal ini tidak ditangani dengan informasi yang jelas, akurat, dan lengkap, remaja mungkin lebih cenderung terlibat dalam perilaku berisiko, termasuk membuat keputusan yang tidak sehat tentang kesehatan reproduksi dan hubungan sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan yang terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan tentang pubertas. Pendidikan ini harus sesuai usia dan memenuhi kebutuhan remaja, baik di sekolah, di rumah, maupun di masyarakat. Pendidikan yang efektif harus meningkatkan pengetahuan secara merata, membangun sikap positif, dan membantu remaja merasa lebih siap secara fisik, mental, dan sosial untuk menghadapi transisi ke dewasa dengan cara yang sehat dan bertanggung jawab.

Peningkatan jumlah responden dalam kategori pengetahuan menunjukkan bahwa metode pendidikan yang digunakan, seperti presentasi interaktif, slide PowerPoint, dan kegiatan seperti diskusi dan kuis, efektif dalam membantu remaja memahami topik yang sebelumnya dianggap sulit, sensitif, atau bahkan tabu. Materi pembelajaran yang disesuaikan dengan usia dan karakteristik perkembangan remaja memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan mereka menyerap informasi dan mendorong partisipasi aktif selama sesi. Selain itu, lingkungan belajar yang komunikatif dan tidak menghakimi memungkinkan siswa merasa lebih nyaman bertanya dan berbagi pendapat, yang membantu proses transfer pengetahuan berjalan lancar. Interaksi dua arah antara presenter dan peserta juga membantu mengklarifikasi kesalahpahaman apa pun yang mungkin dimiliki remaja tentang pubertas dan kesehatan reproduksi. Akibatnya,

pendidikan yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan kognitif tetapi juga membantu membentuk sikap yang lebih positif dan kesiapan yang lebih baik pada remaja untuk menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama pubertas.

Penurunan persentase peserta dalam kategori pengetahuan yang cukup dan tidak cukup juga menunjukkan bahwa pendidikan pubertas membantu mengoreksi kesalahpahaman dan mengisi kesenjangan informasi yang sebelumnya dimiliki peserta. Remaja yang awalnya memiliki pengetahuan terbatas mulai memahami perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama pubertas, dan mereka menjadi sadar akan pentingnya menjaga organ reproduksi mereka tetap bersih dan sehat sebagai bagian dari pertumbuhan dan perkembangan normal. Pemahaman ini membantu remaja mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap pubertas, sehingga mereka tidak lagi melihat perubahan ini sebagai sesuatu yang menakutkan atau memalukan. Selain itu, peningkatan pengetahuan berpotensi mendorong perilaku sehat, seperti menjaga kebersihan diri, mengenali perubahan fisik, dan bersikap lebih bertanggung jawab terhadap kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, pendidikan pubertas tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga berfungsi sebagai upaya preventif untuk mengurangi risiko perilaku tidak sehat dan masalah kesehatan reproduksi pada remaja di masa depan.

Hasil menunjukkan bahwa 76% peserta berada dalam kategori pengetahuan baik. Secara keseluruhan, perbandingan antara pre-test dan post-test membuktikan bahwa kegiatan edukasi pubertas berdampak positif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan metode penyampaian materi dan relevansi konten pendidikan dengan kebutuhan dan tingkat pemahaman peserta. Melanjutkan pendidikan kesehatan reproduksi penting sebagai upaya preventif dan promotif untuk memastikan remaja memiliki pengetahuan yang akurat, sikap positif, dan kemampuan untuk menerapkan perilaku sehat selama masa pubertas dan tahap perkembangan di masa depan. Selain itu, sesi pendidikan rutin dapat membantu remaja memperoleh pengetahuan yang cukup untuk menghindari perilaku berisiko dan membuat keputusan yang tepat mengenai kesehatan reproduksi. Dukungan dari sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua juga penting dalam memperkuat keberhasilan program pendidikan, sehingga informasi yang diterima remaja dapat dipahami dan diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini sangat erat kaitannya dengan pemilihan metode dan media pendidikan yang sesuai dengan karakteristik remaja. Menggunakan PowerPoint membantu dalam menyampaikan materi secara jelas dan sistematis yang mudah dipahami, sementara poster berfungsi sebagai media visual yang memperkuat pesan utama dan dapat ditinjau oleh siswa setelah kegiatan. Menggabungkan kuliah, diskusi, dan media visual telah terbukti efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa dan partisipasi aktif mereka.

Lingkungan belajar yang mendukung dan tidak menghakimi juga memainkan peran penting dalam keberhasilan pendidikan.

Remaja sering enggan membahas masalah pubertas dan kesehatan reproduksi karena dianggap tabu. Dengan pendekatan yang terbuka dan komunikatif, siswa merasa lebih nyaman untuk bertanya dan terlibat dalam diskusi, sehingga memungkinkan klarifikasi informasi berjalan secara efektif (Meliyanti et al., 2025).

Pendidikan tentang pubertas tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan kognitif, tetapi juga membantu membentuk sikap positif dan kesiapan mental pada remaja untuk menghadapi perubahan. Pemahaman yang baik tentang pubertas membantu remaja menerima perubahan tubuh mereka dengan cara yang lebih positif dan mengurangi rasa takut atau malu. Ini penting untuk mendukung perkembangan identitas pribadi dan kesehatan mental mereka.

Selain itu, memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan reproduksi dapat mendorong remaja untuk mengadopsi perilaku gaya hidup sehat, seperti menjaga kebersihan diri, makan makanan seimbang, dan menghindari perilaku berisiko. (Dungga & Ihsan, 2023) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi berperan preventif dalam mengurangi jumlah kehamilan dini dan masalah kesehatan reproduksi lainnya.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi secara efektif meningkatkan pengetahuan

dan kesadaran di kalangan remaja. (Malik et al., 2025) melaporkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja setelah menerima pendidikan kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah. Demikian pula, (Puspariny, C., Khaerina, R., Hidayatunnikmah, N., & Litaqia, 2025) menekankan bahwa pemahaman yang baik tentang pubertas dapat membantu remaja lebih baik menghadapi perubahan biologis dan psikologis.

Meskipun penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan, pendidikan tentang pubertas dan kesehatan reproduksi perlu dilanjutkan dan diintegrasikan seiring waktu. Satu sesi pendidikan saja tidak cukup untuk menciptakan perubahan perilaku jangka panjang. Itulah sebabnya penting bagi kelompok yang berbeda, seperti sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua, untuk bekerja sama dan memberikan informasi yang konsisten dan akurat. Orang tua memainkan peran kunci dalam membantu remaja memahami topik-topik ini dengan lebih baik, terutama melalui komunikasi yang terbuka dan suportif. (Ragita & N, 2021) mengatakan bahwa ketika orang tua, terutama ibu dan ayah, terlibat dalam membesarkan anak-anak mereka dan berkomunikasi dengan mereka, hal itu membantu remaja mengembangkan kematangan emosional yang lebih baik dan perilaku yang sehat.

Pendidikan pubertas telah terbukti menjadi cara yang bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Ini berfungsi ganda untuk meningkatkan pemahaman dan mencegah masalah. Sekolah harus terus menawarkan program serupa secara teratur, menggunakan materi yang sesuai dengan usia dan kebutuhan siswa. Memasukkan topik kesehatan reproduksi ke dalam kurikulum sekolah juga merupakan cara cerdas untuk menjangkau lebih banyak remaja seiring waktu. Hasilnya menunjukkan bahwa pendidikan pubertas membantu meningkatkan pengetahuan, menciptakan sikap yang lebih baik, dan mempersiapkan remaja untuk perubahan selama pubertas. Fakta bahwa lebih banyak siswa memiliki pengetahuan yang baik dan lebih sedikit yang memiliki pengetahuan yang cukup atau buruk menunjukkan program ini berhasil. Berinvestasi dalam pendidikan kesehatan reproduksi penting untuk membangun generasi muda yang lebih sehat dan berpengetahuan luas dalam semua aspek kehidupan mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan pembelajaran tentang pubertas sebagai langkah untuk meningkatkan wawasan kesehatan reproduksi pada remaja yang diadakan di Yayasan Pondok Pesantren SMP Sabiluna terbukti memberikan hasil yang menguntungkan terkait perkembangan pengetahuan siswa/siswi. Hasil analisis melalui tes awal dan tes akhir menunjukkan kenaikan rata-rata pengetahuan peserta, baik dari segi persentase nilai maupun perubahan dalam kategori tingkat pengetahuan yang baik meningkat secara signifikan, sementara kategori pengetahuan yang cukup dan kurang mengalami penurunan setelah menerima edukasi.

Peningkatan pengetahuan ini membuktikan bahwa metode penyuluhan kesehatan yang dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, serta pemanfaatan media *power-point* dan poster terbukti efektif membantu remaja memahami ide-ide mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi. Materi yang disajikan dapat membenarkan miskonsepsi, memperluas pemahaman terkait perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi selama masa pubertas, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan serta kebersihan reproduksi.

Edukasi mengenai pubertas tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan kognitif tetapi juga memiliki potensi untuk membentuk sikap yang positif dan kesiapan mental remaja dalam menghadapi masa pubertas. Oleh karena itu, pendidikan mengenai kesehatan reproduksi perlu diadakan secara terencana, berkelanjutan, dan terintegrasi dalam lingkungan sekolah dengan dukungan dari orang tua serta tenaga kesehatan, sebagai pendekatan promosi dan pencegahan untuk mempersiapkan remaja menjadi individu yang sehat, bertanggung jawab, dan mempraktikkan perilaku hidup sehat di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktir*.

- Dungga, E. F., & Ihsan, M. (2023). Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society*, 2, 134–139.
- Malik, F., Solo, D. M., Pascayantri, A., Yusran, A. F., Suli, C. F., Purnama, N. A., Nesya, S., & Saida, W. (2025). Edukasi kesehatan reproduksi pada remaja di sman 12 kendari sebagai upaya meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal Pengabdian Farmasi*, 3(1), 7–14. <https://doi.org/10.33772/mosiraha.v3i1.65>
- Puspariny, C., Khaerina, R., Hidayatunnikmah, N., & Litaqia, W. (2025). KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA.
- Putri, K. M. (2017). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DENGAN SIKAP REMAJA AWAL TENTANG PERUBAHAN FISIK PADA REMAJA DI SMP N 5 KOTA JAMBI TAHUN 2017. *SCIENTIA JOURNAL*, 6(01).
- Ragita, S. P., & N, N. U. R. A. F. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja SYAFIRA. *Departemen Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(1), 417–424.
- Saraswati, L. P. W. I. G. A. M. K. P. A. D. (2024). KENALI MASA PUBERTAS PADA REMAJA MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 65–69. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1478>
- Sari, N. P. (2025). *Program studi kebidanan program sarjana fakultas kesehatan universitas aufa royhan di kota padangsidimpuan 2025*.
- Tarakan, D. I. S. M. P. N. Z. (2024). HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PERUBAHAN TUBUH PADA MASA PUBERTAS DENGAN PERILAKU SEKS PRANIKAH DI SMP N Z TARAKAN. *Yuliana, Tri Astusi Sugiyatmi, Yogho Prastyo*, 8(4), 770–776.
- Yanti, H. P. E. A. A. W. K. P. D. R. R. D. (2024). *Psikologi Remaja dan Permasalahannya* (L. O. Alifariki, Ed.).