

HEALTH EDUCATION ABOUT PUBERTY IN YOUNG MEN AND IN YOUNG WOMAN AT SMAIT ABDURRAB

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PUBERTAS PADA REMAJA PUTRA DAN PUTRI DI SMAIT ABDURRAB

**Sherly Mutiara¹⁾, Muhammad Firdaus²⁾, Rezki Amalia Nurshal ⁴⁾, Asep Marzuki⁴⁾,
Desti Monika Uli ⁵⁾**

^{1,3)}Fisioterapi, Universitas Awal Bros

²⁾Administrasi Rumah Sakit, Universitas Awal Bros

⁴⁾Informatika, Universitas Awal Bros

⁵⁾Akuntansi, Universitas Awal Bros

e-mail: sherly9391@gmail.com

ABSTRACT

Puberty is a very important stage for all teenagers, both boys and girls. The puberty period will change from childhood to adulthood. These changes include hormonal changes, physical changes, psychological and social changes. Puberty is the process of changing physical and sexual immaturity towards physical and sexual maturity. The physical and sexual maturity phase can enable a teenager's reproductive organs to function for reproduction. The aim of this community service activity carried out for young men and young women at SMAIT Abdurrab is to provide education, knowledge and insight to young men about what puberty is, the characteristics of puberty, etiquette in dressing, and how to respond to pubertal changes that occur or is experiencing. The targets for this activity are all young men and young women in grades 10, 11 and 12 of SMAIT Abdurrab. The activities were carried out at SMAIT Abdurrab. The implementation of the activity began by distributing questionnaires about the meaning of puberty and the characteristics of a teenager entering puberty. This questionnaire was distributed to find out how many teenagers already understand the meaning of puberty and the signs or characteristics of puberty. Then the core activities continued with providing lecture material by the extension team. A question and answer session was opened at the end of the event. Next, there is an evaluation questionnaire which is distributed to all students and filled in with the aim of assessing the success of the activities that have been carried out. The success of this activity is that it is hoped that all young men will be able to understand puberty and the characteristics of entering puberty, and can understand and be calm without worry in facing the changes that occur when entering puberty.

Keywords: *Young Man, Young Women, Puberty*

ABSTRAK

Pubertas merupakan suatu tahapan yang sangat penting bagi semua remaja baik laki-laki maupun perempuan. Periode pubertas akan terjadi perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Perubahan tersebut meliputi perubahan hormon, perubahan fisik, perubahan psikologi dan sosial. Pubertas merupakan proses perubahan ketidakmatangan fisik dan seksual menuju kematangan fisik dan seksual. Fase kematangan fisik dan seksual dapat membuat organ reproduksi seorang remaja dapat berfungsi untuk bereproduksi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada remaja putra dan putri di SMAIT Abdurrab ini adalah untuk memeberikan edukasi dan pengetahuan serta wawasan kepada remaja putra dan putri tentang apa itu pubertas,

ciri-ciri pubertas, adab dalam berpakaian, dan bagaimana menyikapi perubahan pubertas yang terjadi atau sedang dialaminya. Sasaran pada kegiatan ini adalah semua remaja putra dan putri kelas 10, 11, dan 12 SMAIT Abdurrah. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SMAIT Abdurrah. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan membagikan kuesioner tentang pengertian pubertas dan ciri-ciri seorang remaja memasuki masa pubertas, kuesioner ini dibagikan untuk dapat mengetahui seberapa banyak remaja yang sudah memahami tentang arti pubertas dan tanda - tanda atau ciri - ciri pubertas. Kemudian kegiatan ini dilanjutkan dengan memberikan materi secara ceramah oleh tim penyuluh. Dibuka sesi tanya jawab di akhir acara. Selanjutnya ada kuesioner evaluasi yang dibagikan kepada semua siswa siswi dan diisi yang bertujuan untuk menilai keberhasilan kegiatan yang telah dilaksanakan. Keberhasilan dari kegiatan ini diharapkan semua remaja putra dapat memahami tentang pubertas dan ciri - ciri sudah memasuki masa pubertas, serta dapat memahami dan bersikap tenang tanpa kekhawatiran dalam menghadapi perubahan - perubahan yang terjadi pada saat memasuki masa pubertas.

Kata Kunci : Remaja Putra, Remaja Putri, Pubertas

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa peralihan tersebut, seorang remaja akan mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki yang akan ditunjukkan pada orang lain agar terlihat berbeda dari orang lain. Perubahan yang paling mencolok dan bisa dilihat serta dirasakan adalah perubahan fisik yang terjadi secara alamiah dan terkadang remaja tidak tahu atau tidak siap terhadap perubahan fisik tersebut yang menyebabkan mereka menjadi cemas, malu dan merasa ada masalah dengan fisik mereka, sehingga mereka merasa asing dengan tubuh mereka sendiri. Cara untuk mengurangi kecemasan salah satunya adalah dengan diberikannya informasi yang benar, terbuka dan mudah diperoleh tentang bagaimana perubahan-perubahan yang akan dialami remaja.

Bersamaan dengan pertumbuhan tersebut, terjadi pula masa pubertas. Masa puber merupakan masa peralihan seorang anak yang menjadi dewasa, masa puber akan terjadi pematangan organ seksual serta bisa dikatakan bahwa mereka telah mencapai kemampuan reproduksi. Pada usia 12,5 tahun dan 14 tahun separuh (50%) dari anak perempuan di Amerika sudah mengalami masa pubertas pada usia rata-rata 13 tahun. Pada anak laki-laki pubertas lebih lambat yaitu antara 14 tahun dan 16,5 tahun. Hal tersebut dikarenakan hormon yang mempengaruhi pertumbuhan antara anak laki-laki dan perempuan berbeda.

Oleh karena itu tim penyuluh mempunyai ide untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran remaja putra dan putri di SMAIT Abdurrah, guna untuk memberikan pengetahuan dan wawasan kepada remaja tentang apa itu pubertas dan ciri - ciri seorang remaja telah memasuki masa pubertas, agar remaja putra dan putri tidak khawatir dan mampu menyikapi dengan positif tentang perubahan masa pubertas yang terjadi pada dirinya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMAIT Abdurrah ini dimulai dengan memberikan kuesioner kepada semua siswa putra dan siswi putri kelas 10, 11 dan 12 untuk diisi terlebih dahulu guna untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putra dan putri tentang pubertas pada remaja putra dan putri. Selanjutnya tim penyuluh akan memberikan materi tentang pubertas yang meliputi pengertian pubertas, ciri - ciri atau tanda pubertas pada remaja putra dan putri, faktor penyebabnya, adab berpakaian, dan cara menyikapi perubahan yang terjadi pada masa pubertas. Setelah materi

disampaikan, dibuka sesi tanya jawab, dan diakhir acara diberikan kuesioner kembali untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan yang sudah dilaksanakan.

Keberhasilan dari kegiatan ini diharapkan semua remaja putra dan putri dapat memahami tentang apa itu pubertas dan memahami ciri – ciri bahwa dirinya mulai memasuki masa pubertas, memahami apa yang harus dilakukan dan bersikap positif terhadap perubahan yang terjadi, sehingga tidak memunculkan efek negatif yang dapat berpengaruh buruk pada perkembangan emosionalnya seperti rasa minder bahkan sampai menarik diri dari lingkungannya.

METODE

1. Survey Lapangan

Survey lapangan bertujuan untuk mengamati situasi dan keadaan siswa kelas 10, 11 dan 12 SMAIT Abdurrah yang direncanakan sebagai objek sasaran.

2. Menentukan Sasaran

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semua siswa putra dan putri kelas 10, 11 dan 12 SMAIT Abdurrah.

3. Koordinasi

Berkoordinasi dengan pihak pihak sekolah yaitu Ibu Kepala Sekolah untuk menentukan kesepakatan mufakat tentang kapan waktu dan tempat dilakukan kegiatan penyuluhan.

4. Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi kegiatan bertujuan untuk memberikan informasi kepada siswa siswi dan dewan guru tentang waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.

5. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilakukan di SMAIT Abdurrah. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semua siswa putra dan siswi putri SMAIT Abdurrah kelas 10, 11 dan 12. Sebelum kegiatan dimulai tim penyuluh membagikan kuesioner kepada semua siswa untuk di isi tentang pengertian pubertas, ciri – ciri masa pubertas, cara menyikapi perubahan masa pubertas yang terjadi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan siswa putra dan siswi putri tentang pubertas pada remaja putra dan putri. Kegiatan PKM ini dimulai dengan memeberikan penjelasan atau materi tentang pengertian pubertas, ciri – ciri masa pubertas, faktor penyebabnya, cara menyikapi perubahan masa pubertas. Setelah tim penyuluh selesai memberikan materi, dibuka sesi tanya jawab bagi peserta yang masih belum paham tentang materi yang disampaikan oleh tim penyuluh. Setelah sesi tanya jawab selesai tim penyuluh memberikan kuesioner evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa siswi terhadap materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat diperoleh hasil, untuk kuesioner yang dibagikan sebelum kegiatan dimulai, terdapat 53 (88.3%) siswa siswi dari total 60 siswa yang kurang mengerti dan paham tentang pubertas pada remaja putra dan 54% siswi yang kurang mengerti dan paham tentang pubertas pada remaja putri. Sedangkan kuesioner yang dibagikan diakhir kegiatan, didapatkan hampir 100% siswa siswi sudah dapat memahami dan mengerti tentang pubertas pada remaja putra dan putri.

Evaluasi akhir yang dilakukan dua minggu setelah kegiatan selesai, didapatkan hampir 100% semua anak yang mengalami kecemasan tentang perubahan masa pubertas, sudah lebih tenang dan bersikap positif dalam menyampaikan perubahan yang terjadi pada dirinya.

Dari hasil evaluasi pre kegiatan memang diperoleh bahwa 88,3% masih banyak siswa siswi yang belum paham dan mengerti tentang pubertas pada remaja putra dan putri.

Remaja merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa peralihan tersebut, seorang remaja akan mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki yang akan ditunjukkan pada orang lain agar terlihat berbeda dari pada orang lain (Kusmiran, 2011). Perubahan yang paling mencolok dan bisa dilihat serta dirasakan adalah perubahan fisik yang terjadi secara alamiah dan terkadang remaja tidak tahu atau tidak siap terhadap perubahan fisik tersebut yang menyebabkan mereka menjadi cemas, malu dan merasa ada masalah dengan fisik mereka, sehingga mereka merasa asing dengan tubuh mereka sendiri (Istiqomah, 2010). Cara untuk mengurangi kecemasan salah satunya adalah dengan diberikannya informasi yang benar, terbuka dan mudah diperoleh tentang bagaimana perubahan- perubahan yang akan dialami remaja.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan wawasan kepada siswa agar mengetahui tentang pengertian pubertas pada remaja, dan ciri – ciri masa pubertas serta bagaimana bersikap dalam menghadapi perubahan masa pubertas yang dialaminya sehingga tidak sampai menyebabkan efek atau dampak negatif serta kecemasan yang berlebih pada remaja.. Dalam kegiatan ini dilakukan penyuluhan dan memberikan materi tentang pubertas pada remaja putra. Sebelum acara di mulai siswa diberi kuesioner yang harus di isi guna untuk mengukur dan mengetahui seberapa paham siswa tentang masa pubertas dan perubahan yang terjadi pada masa pubertas. Kemudian di akhir acara kegiatan siswa juga diberi kuesioner evaluasi untuk mengukur keberhasilan kegiatan, materi yang disampaikan dapat dipahami ataukah tidak. Setelah itu tim penyuluh bekerjasama dengan pihak sekolah, dilakukan evaluasi dua minggu setelah kegiatan, bagi siswa – siswa yang mengalami kecemasan dan belum bisa berterus terang atau menyampikan kepada orang tuanya bahwa dirinya sudah mengalami perubahan masa pubertas.



Gambar 1 | Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2 | Foto Bersama Pihak Sekolah

KESIMPULAN

Keberhasilan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan semua siswa putra dan siswi putri SMAIT Abdurrab dapat memahami tentang pengertian pubertas dan ciri – ciri perubahan pada masa pubertas. Dan bagi siswa – siswi yang sudah mengalami perubahan masa pubertas tapi masih malu atau tidak berani menyampaikan kepada orang tuanya diharapkan dari hasil evaluasi yang dilakukan 2 minggu setelah kegiatan, siswa siswi yang sudah memasuki masa pubertas berani menyampaikan kepada orang tuanya bahwa dirinya sudah memasuki masa pubertas dan sudah mengalami mimpi basah. Keberhasilan dari kegiatan PKM ini juga diharapkan siswa siswi tidak cemas serta khawatir lagi jika mengalami perubahan masa pubertas seperti perubahan suara, tumbuh jakun pada daerah leher, mimpi basah dan tumbuh rambut di area kemaluannya dan pertumbuhan payudara pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh civitas SMAIT Abdurrab yaitu kepada Bapak Kepala Sekolah, segenap dewan guru yang membantu selama proses kegiatan berlangsung, para siswa dan siswi yang bersedia meluangkan waktunya untuk hadir dan mengikuti kegiatan sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Aden, R. 2010. Ketika Remaja dan Pubertas Tiba. Jakarta: Hangar Kreator.

Al-Migwar, M. 2006. Psikologi Remaja. Bandung : Pustaka Setia.

Arifin, 2009. Nyeri Haid. Majalah Dokter Kita Edisi 7- th II-2009.

Azwar, S. 2003. Sikap Manusia ,Teori dan Pengukuran. Edisi I. Yogyakarta : Pustaka Medika.

Bazaid, Ali, dkk. 2004. Endokrinologi. Jakarta : Media Aecelapius dan Kelompok Studi Endokrinologi Reproduksi Indonesia.

Calis, dkk. 2009. Dysminorrhea emedecine obstetrik dan ginecology.

