



## Pendidikan Kesehatan Pengenalan Masa Pubertas Pada Anak Sekolah SDN Puncakmulya Kabupaten Tasikmalaya

Ade Yulia Citra<sup>1</sup>, Ayi Ihsan Taopik<sup>1</sup>, Faisal Lutfi<sup>1</sup>, Hilda Agustina<sup>1</sup>, Imel Pratiwi Imanda<sup>1</sup>, Intan Nuramalasari<sup>1</sup>, Nazwa Isn Fauza<sup>1</sup>, Rahma Aulia Pratiwi<sup>1</sup>, Rexza Dwi Anggara<sup>1</sup>, Rhinda Putri M Permana<sup>1</sup>, Salwa Aulia<sup>1</sup>, Vira Nian Nandini<sup>1</sup>, Yusep<sup>1</sup>, Zidane Kurniawan Nur Ramdani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

### Informasi Artikel

Submit : 10 Maret 2025  
Revisi : 12 April 2025  
Diterima : 15 April 2025  
Publikasi online : 31 Januari 2026

### Kata Kunci:

Pubertas, pendidikan kesehatan, anak sekolah dasar, Kesehatan reproduksi, perubahan fisik

### Correspondensi:

Phone: (+62) 81318669371  
E-mail: [viranian89@gmail.com](mailto:viranian89@gmail.com)

©The Author(s) 2026  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License

### Abstrak

Masa pubertas merupakan tahap perkembangan penting yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada anak. Kurangnya pemahaman mengenai perubahan tersebut dapat menimbulkan kecemasan, rasa malu, serta sikap yang kurang tepat dalam menghadapi masa pubertas, khususnya pada anak sekolah dasar yang mulai mengalaminya. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendidikan kesehatan yang sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pengertian masa pubertas, ciri-ciri pubertas pada laki-laki dan perempuan, serta sikap yang tepat dalam menghadapinya. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi leaflet, banner, dan presentasi materi. Kegiatan dilaksanakan pada siswa kelas 3 dan 4 di SDN Puncakmulya Kabupaten Tasikmalaya pada bulan Desember 2025. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mengikuti penyuluhan dengan antusias dan mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan, termasuk pengertian pubertas, tanda-tanda pubertas pada laki-laki dan perempuan, serta sikap yang perlu dilakukan dalam menghadapi perubahan pada masa pubertas. Secara umum, kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan lancar dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan serta kesiapan siswa dalam menghadapi masa pubertas.

## **PENDAHULUAN**

Masa pubertas merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan. Pada fase ini, anak mulai mengalami perubahan pada tubuh dan emosinya, termasuk perubahan pada organ reproduksi, pertumbuhan fisik yang cepat, serta ketidakstabilan emosi. Apabila anak tidak memperoleh informasi yang benar dan sesuai dengan tingkat usianya, perubahan tersebut dapat dipersepsikan sebagai sesuatu yang menakutkan dan memalukan. Kurangnya pemahaman mengenai pubertas menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi sikap dan perilaku anak dalam menghadapi perubahan dirinya.

Ketidaktahuan dan kesalahpahaman anak mengenai masa pubertas dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecemasan, rasa malu, rendahnya kepercayaan diri, serta sikap penolakan terhadap perubahan fisik yang dialami. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi memengaruhi kesehatan mental anak dan membentuk sikap negatif terhadap kesehatan reproduksi. Anak yang tidak dibekali pemahaman sejak dini juga berisiko mencari informasi dari sumber yang tidak tepat, sehingga menimbulkan persepsi yang keliru tentang pubertas.

Secara global dan nasional, masa pubertas diakui sebagai fase perkembangan yang memerlukan pendampingan dan edukasi kesehatan sejak usia sekolah dasar. Di berbagai wilayah, masih ditemukan keterbatasan pemberian pendidikan kesehatan reproduksi yang terstruktur pada anak usia sekolah. Berdasarkan hasil observasi dan koordinasi dengan pihak SDN Puncakmulya Kabupaten Tasikmalaya, diketahui bahwa sebagian siswa kelas 3 dan 4 belum memahami pengertian pubertas, ciri-ciri pubertas pada laki-laki dan perempuan, serta sikap yang tepat dalam menghadapinya. Selain itu, masih terdapat siswa yang merasa malu dan takut terhadap perubahan fisik yang mulai dialami.

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui kegiatan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan pengenalan masa pubertas. Intervensi ini dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab menggunakan media leaflet, banner, dan presentasi. Pemilihan intervensi penyuluhan kesehatan didasarkan pada pertimbangan bahwa metode ini mudah diterima oleh anak sekolah dasar, efektif dalam meningkatkan pengetahuan, serta memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif anak dalam menghadapi perubahan masa pubertas. Penyampaian materi yang sesuai dengan usia dan disertai media pendukung terbukti membantu anak memahami perubahan fisik dan emosional sebagai proses yang normal. Hasil kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan juga menunjukkan bahwa siswa mampu menjelaskan kembali materi yang disampaikan dan menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai masa pubertas.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai masa pubertas, meliputi pengertian pubertas, ciri-ciri pubertas pada laki-laki dan perempuan, serta sikap yang tepat dalam menghadapi masa pubertas, sehingga siswa lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menjalani fase perkembangan tersebut.

## **METODE**

Desain pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif evaluatif dengan metode pre-post edukatif secara lisan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui manfaat kegiatan penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai masa pubertas melalui tanya jawab dan kemampuan siswa menjelaskan kembali materi setelah intervensi diberikan.

Variabel yang dievaluasi dalam kegiatan ini adalah pengetahuan siswa tentang masa pubertas. Indikator pengetahuan meliputi pemahaman tentang pengertian pubertas, ciri-ciri pubertas pada laki-laki, ciri-ciri pubertas pada perempuan, serta sikap yang tepat dalam menghadapi masa pubertas.

Sasaran pengabdian masyarakat adalah siswa kelas 3 dan 4 SDN Puncakmulya Kabupaten Tasikmalaya dengan jumlah peserta sebanyak 31 siswa. Subjek merupakan anak usia sekolah dasar yang berada pada tahap awal memasuki masa pubertas dan bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan.

### HASIL

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan pengenalan masa pubertas dilaksanakan pada hari Kamis, 18 Desember 2025 di SDN Puncakmulya Kabupaten Tasikmalaya. Kegiatan diikuti oleh 31 siswa kelas 3 dan 4. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan, penyampaian materi, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, evaluasi lisan, dan penutup.

Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan respon yang positif dan antusias. Hal ini terlihat dari perhatian siswa saat pemaparan materi, partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab, serta kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri. Media edukasi berupa leaflet, banner, dan presentasi membantu siswa memahami materi dengan lebih mudah.



**Gambar 1.** Penyuluhan pubertas



**Gambar 2.** Dokumentasi anak SD

### PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pubertas yang dilaksanakan pada siswa kelas 3 dan 4 SDN Puncakmulya Kabupaten Tasikmalaya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pengertian pubertas, ciri-ciri pubertas pada laki-laki dan perempuan, serta sikap yang tepat dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada masa tersebut. Berdasarkan hasil kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama proses penyuluhan dan mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pubertas. Menurut Nurfadhilah et al. (2022), pendidikan kesehatan yang diberikan sejak usia sekolah dasar dapat meningkatkan pemahaman anak tentang perubahan yang terjadi selama masa pubertas sehingga mereka lebih siap menghadapi fase perkembangan tersebut.

Masa pubertas merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial akibat kematangan fungsi reproduksi. Pada fase ini terjadi berbagai perubahan, seperti pertumbuhan tinggi badan yang cepat, perubahan suara pada laki-laki, pembesaran payudara pada perempuan, tumbuhnya rambut pada area tertentu, serta perubahan emosi dan perilaku sosial. Apabila anak tidak memiliki

pengetahuan yang memadai mengenai perubahan tersebut, mereka dapat mengalami kebingungan, kecemasan, bahkan ketakutan ketika perubahan itu mulai terjadi. Oleh karena itu, edukasi mengenai pubertas perlu diberikan sejak dini agar anak memiliki pemahaman yang benar tentang perkembangan dirinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Nurfadhilah et al. (2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran mengenai pubertas pada siswa sekolah dasar berperan penting dalam membangun kesiapan mental dan meningkatkan pengetahuan anak terhadap perubahan yang akan dialaminya. Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari penggunaan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab yang memungkinkan siswa berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Metode pembelajaran yang interaktif memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan pengalaman, pendapat, maupun pertanyaan terkait perubahan yang mereka alami atau ketahui. Selain itu, penggunaan media edukasi berupa leaflet, banner, dan presentasi materi membantu siswa memahami informasi secara lebih mudah dan menarik. Fitriani dan Wulansari (2025) menjelaskan bahwa penggunaan media visual dalam pendidikan kesehatan reproduksi dapat meningkatkan perhatian, minat belajar, serta pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan dibandingkan metode ceramah konvensional tanpa media pendukung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu menjelaskan kembali pengertian pubertas, tanda-tanda pubertas pada laki-laki dan perempuan, serta sikap yang perlu dilakukan dalam menghadapi perubahan tersebut. Kemampuan siswa dalam mengingat dan menjelaskan materi yang telah diberikan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Salsabila dan Anisa (2026) yang menunjukkan bahwa edukasi pubertas secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai perubahan fisik dan

psikologis yang terjadi selama masa pubertas. Pengetahuan yang baik mengenai pubertas akan membantu anak menerima perubahan tubuhnya secara positif dan mengurangi kecemasan yang sering muncul ketika memasuki masa remaja.

Selain meningkatkan pengetahuan, penyuluhan ini juga membantu siswa memahami sikap yang tepat dalam menghadapi masa pubertas, seperti menjaga kebersihan diri, menerapkan pola hidup sehat, menghargai perubahan yang terjadi pada diri sendiri maupun teman sebaya, serta berani berdiskusi dengan orang tua atau guru apabila mengalami kebingungan terkait perubahan yang dialami. Menurut Fauza (2025), pendidikan kesehatan tentang pubertas tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga membentuk sikap positif dan kesiapan remaja dalam menghadapi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi selama masa pubertas.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pubertas di SDN Puncakmulya Kabupaten Tasikmalaya berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Antusiasme siswa selama kegiatan, kemampuan mereka dalam menjelaskan kembali materi yang diberikan, serta meningkatnya pemahaman mengenai pubertas menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi pada anak usia sekolah dasar. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nurfadhilah et al. (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi dan pubertas yang diberikan secara sistematis dapat meningkatkan kesiapan anak dalam menghadapi masa pubertas dan mendukung terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih baik pada masa remaja.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pubertas yang dilaksanakan pada siswa kelas 3 dan 4 SDN Puncakmulya Kabupaten

Tasikmalaya berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pengertian pubertas, ciri-ciri pubertas pada laki-laki dan perempuan, serta sikap yang tepat dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada masa pubertas. Metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media edukasi berupa leaflet, banner, dan presentasi materi terbukti efektif dalam mendukung proses pembelajaran. Antusiasme dan kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali materi yang telah diberikan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat menjadi upaya promotif yang efektif untuk mempersiapkan anak menghadapi masa pubertas secara positif dan sehat.

## REFERENSI

- Anderson, J. E., & Widman, L. (2016). Sexual health education for children and adolescents: A review of evidence-based approaches. *Journal of Adolescent Health, 58*(2), 145–152.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2020). *Pedoman pendidikan kesehatan reproduksi remaja*. BKKBN.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed*
- Fauza, R. (2025). *Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Perkembangan Remaja Pada Masa Pubertas*. Marsipature Hutanabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Fitriani, A., & Wulansari, E. (2025). *Penerapan Pendidikan Literasi Kesehatan Reproduksi dan Pubertas Melalui Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa SDIT Bina Auladi Kota Depok*. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi. methods* (5th ed.). SAGE Publications.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2019). *Wong's nursing care of infants and children* (11th ed.). Elsevier.
- Nurfadhilah, N., Sa'diyah, R., Achmad, N., & Jumhuriyah, S. S. H. (2022). *Pengetahuan Pelajar Sekolah Dasar Tentang Pubertas di Jakarta dan Sekitarnya*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 13*(2).
- Nurfadhilah, N., Andayani, D., Pratiwi, P. I., Sa'diyah, R., Utomo, E., & Achmad, N. (2021). *Improving Primary School Students' Knowledge of Puberty Through Contextual Teaching and Learning Method*. *Al-Bidayah: Jurnal Pendidikan Dasar Islam, 13*(2).
- Salsabila, O., & Anisa, D. N. (2026). *Pengaruh Edukasi Pubertas Terhadap Tingkat Pengetahuan Pubertas di SD Negeri Glagah Umbulharjo Yogyakarta*. *Galen: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan, 2*(1), 545–555.
- Janiwarty, B., & Pieter, H. Z. (2016). *Pendidikan psikologi untuk tenaga kesehatan*. Rapha Publishing.
- Kemendes Republik Indonesia. (2018). *Modul kesehatan reproduksi anak usia sekolah*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes Republik Indonesia. (2020). *Promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kusmiran, E. (2017). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2016). *Menarche dan menstruasi pertama*. Nuha Medika.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, D. P., & Lestari, R. (2021). *Pendidikan kesehatan tentang pubertas terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar*. *Jurnal Keperawatan Komunitas, 9*(1), 45–52.
- Susanto, T., Rahmawati, I., & Wantiyah.

(2020). School-based health education to improve children's knowledge of puberty. *Journal of Public Health Research*, 9(2), 181–186.

UNICEF. (2021). *Adolescent development and participation*. UNICEF Publications.

World Health Organization. (2020). *Adolescent health and development*. WHO hshs