

Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Remaja Putra di SDIT Permata Mulia Dusun Genengan Desa Banjaragung Kecamatan Puri Mojokerto

Titiek Idayanti*, Widya Anggraeni, Siti Fithrotul Umami

STIKes Dian Husada¹², Mojokerto AKBID Ar Rahma³

**Correspondent Author: ti2k.nurul@gmail.com*

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 di SDIT Permata Mulia Puri – Mojokerto ini adalah untuk memberikan edukasi dan pengetahuan serta wawasan kepada remaja putra tentang apa itu pubertas, ciri-ciri pubertas, adab dalam berpuasa, dan bagaimana menyikapi perubahan pubertas yang terjadi atau sedang dialaminya.

Sasaran pada kegiatan ini adalah semua remaja putra kelas 4, 5, dan 6 SDIT Permata Mulia. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SDIT Permata Mulia Desa Banjaragung Kecamatan Puri Kab. Mojokerto. 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 inti dilanjut dengan memberikan materi secara ceramah oleh tim penyuluh. Dibuka sesi tanya jawab di akhir acara. Selanjutnya ada kuesioner evaluasi yang dibagikan kepada semua siswa dan di isi 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, pubertas*

Received: February 10, 2022

Revised: March 30, 2022

Accepted: March 31, 2022



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

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 pada 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 di SDIT Permata Mulia, guna untuk memeberikan pengetahuan dan wawasan kepada remaja tentang apa itu pubertas dan ciri – ciri seorang remaja telah memasuki masa pubertas, agar remaja putra tidak khawatir dan mampu menyikapi dengan positif tentang perubahan masa pubertas yang terjadi pada dirinya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SDIT Permata Mulia ini dimulai dengan memberikan kuesioner kepada semua siswa putra kelas 4, 5 dan 6 untuk di isi terlebih dahulu guna untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putra tentang pubertas pada remaja putra. Selanjutnya tim penyuluh akan memberikan materi tentang pubertas yang meliputi pengertian pubertas, ciri – ciri atau tanda pubertas pada remaja putra, factor 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 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 negative 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 4, 5 dan 6 SDIT Permata Mulia Desa Banjaragung Kecamatan Puri yang direncanakan sebagai objek sasaran.
2. Menentukan sasaran
Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semua siswa putra kelas 4, 5 dan 6 SDIT Permata Mulia Desa Banjaragung Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto.
3. Koordinasi
Berkoordinasi dengan pihak pihak sekolah yaitu Ibu Kepala Sekolah untuk menentukan kesepakatan mufakat tentang kapan waktu dan tempat dilakukan kegiatan penyuluhan.
4. Sosialisai kegiatan
Sosialisasi kegiatan bertujuan untuk memberikan informasi kepada siswa dan dewan guru tentang waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.
5. Pelaksanaan kegiatan
Kegiatan dilakukan di SDIT Permata Mulia Desa Banjaragung Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semua siswa putra SDIT

Permata Mulia kelas 4, 5 dan 6. 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 tentang pubertas pada remaja putra. Kegiatan PKM ini dimulai dengan memberikan penjelasan atau materi tentang pengertian pubertas, ciri – ciri masa pubertas, factor 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 terhadap materi yang telah disampaikan.

HASIL

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

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.

PEMBAHASAN

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

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 atau 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.

KESIMPULAN

Keberhasilan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan semua siswa putra SDIT Permata MULia dapat memahami tentang pengertian pubertas dan ciri – ciri perubahan pada masa pubertas. Dan bagi siswa – siswa 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 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 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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh civitas SDIT Permata Mulia Desa Banjaragung Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto yaitu kepada Ibu Kepala Sekolah, segenap dewan guru yang membantu selama proses kegiatan berlangsung, para siswa 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*.