

Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Masa Pubertas Melalui Pelatihan Kader Posyandu Remaja

Increasing Adolescents' Knowledge Regarding Puberty Health Through Youth Posyandu Cadre Training

Christina Rony Nayoan^{1*}, Petrus Romeo², Nofrianty M. Lewar³

^{1,2,3}Prodi Kesehatan Masyarakat, FKM Universitas Nusa Cendana

RMW5+P89, Jl. Matani Raya, Lasiana, Kec. Klp. Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Tim

email : christina.nayoan@staf.undana.ac.id

**Corresponding Author*

Abstrak

Masa pubertas adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa dengan ditandai perubahan fisik dan psikis serta perubahan hormon pada anak. Contohnya pada remaja perempuan biasanya pada masa pubertas ditandai dengan menstruasi dan karena akibat kurangnya pengetahuan sehingga membuatnya merasa takut dan cemas. Oleh karena itu, peran guru dan orangtua sangat dibutuhkan dalam memberikan informasi dan pengetahuan mengenai pubertas kepada anak remaja awal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan pada masa pubertas pada remaja yang tinggal di daerah kepulauan yaitu kader posyandu remaja di SMPN 1 Semau, Kabupaten Kupang. Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian , masyarakat bagi masyarakat di daerah kepulauan atau daerah terluar terdepan dan terpencil (3T) dengan mengadakan pelatihan bagi kader posyandu remaja di sekolah SMPN 1 Semau. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan masa pubertas pada siswa kader posyandu remaja SMPN 1 Semau.

Kata kunci : pubertas, pengetahuan, posyandu remaja

Abstract

Puberty is a transition period from child to adult marked by physical and psychological changes as well as hormonal changes in children. For example, in teenage girls, puberty is usually marked by menstruation and due to lack of knowledge, this makes them feel afraid and anxious. Therefore, the role of teachers and parents is very much needed in providing information and knowledge about puberty to early teenage children. This activity aims to increase adolescent knowledge regarding health during puberty in adolescents living in island areas, namely the adolescent posyandu cadres at SMPN 1 Semau, Kupang Regency. This activity is a community service activity for communities in island areas or outermost and remote areas (3T) by holding training for youth posyandu cadres at SMPN 1 Semau school. The results of this activity show that there has been an increase in knowledge about puberty health among youth posyandu cadre students at SMPN 1 Semau.

PENDAHULUAN

Pubertas berakar dari bahasa latin *Pubescere* yang memiliki arti memiliki atau tumbuhnya *pubes* atau rambut kemaluan yang merupakan suatu tanda perkembangan seksual berupa pertumbuhan kelamin sekunder (Panuji & Umami, 1999). Pubertas adalah periode transisi dari periode anak kemudian bertumbuh dan berkembang menjadi dewasa, yang biasanya ditandai dengan berkembangnya tanda-tanda pertumbuhan seksual sekunder dan juga pertumbuhan kemampuan bereproduksi yang ditandai dengan perubahan hormonal, perubahan fisik, maupun perubahan psikologis dan sosial (Styne, 1994).

Masa puber merupakan masa transisi dan tumpang tindih. Dikatakan transisi karena pubertas berada dalam peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa remaja dan dikatakan tumpang tindih karena beberapa ciri biologis-psikologis kanak-kanak masih dimilikinya, sementara beberapa ciri remaja juga dimilikinya. Jadi masa puber meliputi tahun-tahun akhir masa kanak-kanak dan awal masa remaja. Menjelang anak matang secara seksual, ia masih disebut anak puber, begitu matang secara seksual ia disebut remaja atau remaja muda (Al Mighwar, 2006:70).

Masa remaja adalah periode perkembangan yang unik dan kadang kala diabaikan, padahal masa ini merupakan peluang untuk upaya pencegahan dan intervensi untuk mencapai dan memelihara kesehatan dan perkembangan yang positif (Steinberg, 2015). Tanda Pubertas pada Perempuan biasanya ditandai dengan mengalami menstruasi kemudian bentuk payudara yang mulai tumbuh. Hal ini merupakan tanda pertama yang umumnya dijadikan tanda bahwa remaja perempuan sudah memasuki masa pubertas. Setelah itu tanda selanjutnya adalah dengan tumbuhnya bulu halus di sekitar ketiak dan alat reproduksi wanita serta melebarnya pinggul, dan biasanya anak perempuan yang mengalami masa pubertas ini diusia 8–13 tahun.

Tanda Pubertas pada remaja laki-laki biasanya ditandai dengan ukuran testikel dan penis yang membesar. Selain itu, anak laki-laki akan mengalami mimpi basah, yaitu ejakulasi yang sering terjadi saat sedang tidur. Mimpi basah biasanya terjadi karena peningkatan kadar hormon testosteron. Pubertas pada anak laki-laki juga ditandai dengan tumbuh rambut pada ketiak dan alat reproduksi laki-laki, selain itu, suara menjadi lebih berat dengan membesarnya ukuran laring, yaitu organ pita suara terletak, yang akan membuat suara remaja laki-laki lebih berat.

METODE

Pengabdian masyarakat yang kami lakukan adalah dengan membentuk posyandu remaja di SMPN 1 SEMAU untuk mengedukasikan tentang pubertas agar meningkatkan pengetahuan remaja awal mengenai pubertas.

Lokasi pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMPN 1 Semau, Kabupaten Kupang yang dilaksanakan pada hari sabtu tanggal, 03 September 2022. Jenis kegiatan yang kami lakukan adalah dengan memberikan edukasi kepada remaja tentang masa pubertas dengan membagikan kuesioner pre test sebelum materi diberikan dan kuesioner post test setelah materi diberikan dengan ditambahkan permainan tentang menebak alat reproduksi perempuan dan laki-laki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMPN 1 SEMAU dilakukan pada sabtu, 03 September 2022, dapat dilihat pada Gambar 1. Kegiatan ini dihadiri oleh Kepala sekolah dan beberapa guru terutama yang mengurus UKS serta 10 murid SMP yang terdiri dari 8 perempuan dan 2 laki-laki dan kegiatan ini di dampingi oleh petugas dari puskesmas.

Pada awal kegiatan, kami membagikan kuesioner pre-test (Gambar 2) kepada murid yang mengikuti kegiatan ini, agar kami dapat menilai tingkat pengetahuan remaja tentang menstruasi. Setelah para murid mengisi kuesioner kami langsung memberikan materi tentang menstruasi dan setelah materi diberikan kami melakukan sebuah permainan menggunakan

gambar reproduksi perempuan dan laki-laki dan meminta para murid untuk mengisi nama-nama pada alat reproduksi yang ada pada gambar. Kemudian, setelah permainan selesai, kami membagikan kuesioner post-test untuk menilai perbedaan antara pengetahuan siswa SMP pada saat sebelum menerima materi pubertas dan sesudah diberikan materi.

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Pembentukan Pokja Posyandu remaja



Gambar 2. Pre test bagi para kader posyandu remaja



Berikut adalah hasil pengetahuan dan sikap SMPN 1 Semau berdasarkan pre-test dan post-test :

TABEL 1. EVALUASI PENGETAHUAN

No	Resp Id	Pre-test	Total pre-test	Post-test	Total post-test
1	Arista12F	3	30%	6	60%
2	Simey13F	5	50%	7	70%
3	Bertiar13M	4	40%	6	60%
4	Shinta13F	5	50%	9	90%
5	Debora12F	9	90%	10	100%
6	Anantha13F	4	40%	4	40%
7	Maria13F	5	50%	7	70%
8	Sania13F	8	80%	9	90%
9	Grasya12F	8	80%	8	80%
10	Adrian12M	6	60%	9	90%

Berdasarkan Tabel 1 hasil pre-test dengan pengetahuan pubertas terendah adalah Arista dengan presentase 30% dan tertinggi adalah Debora dengan presentase 90% sedangkan hasil post-test dengan pengetahuan terendah adalah Anantha dengan presentase 40% dan pengetahuan tertinggi adalah Debora dengan presentase 100%.

TABEL 2. EVALUASI SIKAP

No	Resp Id	Pre-test	Total pre-test	Post-test	Total post-test
1	Arista12F	34/50	68%	36/50	72%
2	Simey13F	32/50	64%	33/50	66%
3	Bertiar13M	23/50	46%	31/50	62%
4	Shinta13F	34/50	68%	34/50	68%
5	Debora12F	38/50	76%	42/50	84%
6	Anantha13F	31/50	62%	33/50	66%
7	Maria13F	31/50	62%	31/50	62%
8	Sania13F	34/50	68%	34/50	68%
9	Grasya12F	41/50	82%	41/50	82%
10	Adrian12M	30/50	60%	40/50	80%

Berdasarkan hasil pre-test sikap responden terhadap pubertas dengan presentase terendah adalah 46% yaitu Bertiar dan presentase tertinggi adalah 82% yaitu Grasya, sedangkan pada hasil post-test dengan presentase terendah adalah 62% yaitu Bertiar dan Maria sedangkan presentase tertinggi adalah 84% yaitu Debora

Berdasarkan analisis hasil pre test dan post test diatas terdapat perubahan pengetahuan dan sikap pada anak remaja setelah diberikan edukasi tentang pubertas.

SIMPULAN

Masa pubertas adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa dengan ditandai perubahan fisik dan psikis dan sosial serta perubahan hormon pada anak. sehingga peran guru dan orang tua sangatlah diperlukan dalam mendampingi anak remaja serta mengedukasi kepada remaja tentang masa pubertas agar anak tidak cemas dan takut dalam menghadapi dan melewati masa pubertas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mahasiswa FKM mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMPN 1 Semau yang telah menerima kami dan serta memfasilitasi dalam kelancaran kegiatan posyandu remaja, dan ucapakan terima kasih juga kami sampaikan kepada petugas puskesmas yang telah mendampingi jalannya kegiatan kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Al- Mighwar. 2006. Psikologi Remaja. Jakarta: Rineka Cipta.
- Panuji & Umami. 2009. Perkembangan Perilaku Remaja Pada Masa Pubertas. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Steinberg, L. 2015. How to improve the health of American adolescents. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 711-715.
- Styne, D. M. 1994. Physiology of puberty. *Hormone Research in Paediatrics*, 41(Suppl. 2), 3-6.