



EDUKASI MENGENAI MASA PUBERTAS PADA ANAK KELAS 5 DAN KELAS 6 DI SD NEGERI 35 PEKANBARU.

Yureya Nita¹, Dinda Indah Febiana^{2✉}, Ade Maharani³, Ershanda Razalianti⁴, Ovila Dania Putri⁵, M. Irwan⁶, Nurnajmi Laila Hanum⁷, Maria Belen Sipahutar⁸, Ilham Saputra⁹

^{1, 2, 3, 4}Prodi S1 Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

^{5, 6, 7, 8, 9}Prodi S1 Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

✉ Corresponding author:
dindafebiannaa52@gmail.com

Abstrak

Masa pubertas merupakan fase penting dalam tumbuh kembang anak yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis, sehingga memerlukan pemahaman yang tepat sejak dini. Kurangnya pengetahuan tentang pubertas dapat menimbulkan kecemasan, kebingungan, serta perilaku yang tidak sesuai pada anak usia sekolah dasar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan anak sekolah dasar dalam menghadapi masa pubertas. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi dengan menggunakan media presentasi PowerPoint. Kegiatan dilaksanakan pada siswa SD Negeri 35 Pekanbaru. Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pengertian pubertas, perubahan fisik dan emosional, serta pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Siswa juga menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Kesimpulannya, penyuluhan kesehatan tentang masa pubertas efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan anak sekolah dasar, sehingga diharapkan dapat membantu mereka menghadapi masa pubertas dengan lebih percaya diri dan sehat.

Kata Kunci: Masa pubertas; Anak sekolah dasar; Penyuluhan kesehatan; Pendidikan kesehatan

Abstract

Puberty is an important phase in children's growth and development which is characterized by physical and psychological changes, so it requires proper understanding from an early age. Lack of knowledge about puberty can cause anxiety, confusion, and inappropriate behavior in elementary school-age children. This community service activity aims to increase the knowledge and readiness of elementary school children in facing puberty. The method of implementing activities includes lectures, questions and answers, and demonstrations using PowerPoint presentation media. The activity was carried out on students of SD Negeri 35 Pekanbaru. The results of the counseling showed an increase in students' understanding of the meaning of puberty, physical and emotional changes, and the importance of maintaining personal hygiene and health. Students also show enthusiasm and active participation during the activity. In conclusion, health counseling about puberty is effective in increasing the knowledge and readiness of elementary school children, so it is expected to help them face puberty more confidently and healthily.

Keyword: Puberty; Elementary school children; Health counseling; Health Education

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah termasuk dalam kelompok usia 6-12 tahun, yang dikategorikan dalam masa pra remaja (Pangajouw et al., 2023). Pada akhir usia sekolah, anak akan segera memulai masa pubertas dimana masa ini merupakan tahap awal akan terjadinya pematangan seksual.

Masa pubertas merupakan pertanda awal seorang anak akan memasuki masa remaja yang muncul dengan waktu yang tidak dapat diketahui secara pasti. Pada beberapa anak, masa pubertas terjadi lebih awal sedangkan untuk anak lainnya lebih lambat. Biasanya, anak perempuan mengalami pubertas 2 tahun lebih cepat dibandingkan anak laki-laki. Menurut beberapa ahli, anak perempuan mengalami pubertas mulai usia 10 tahun sedangkan pada anak laki-laki masa pubertas terjadi pada usia 12 tahun (Pangajouw et al., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2024), terdapat sekitar 1,3 miliar remaja di dunia atau sekitar 16 % dari total populasi global, menunjukkan besarnya kelompok umur ini dan pentingnya perhatian terhadap kesejahteraannya. Di Indonesia, remaja juga merupakan kelompok demografis yang besar, dengan hampir 46 juta remaja, yang menghadapi berbagai tantangan kesehatan termasuk kesehatan reproduksi dan kesejahteraan mental (UNICEF, 2025). Di Provinsi Riau sendiri, populasi remaja usia 10–19 tahun juga signifikan dalam struktur demografis wilayah, meskipun data spesifik angka pubertas belum dipublikasi dalam profil kesehatan terbaru (DinKes PROVINSI RIAU, 2023)

Pubertas merupakan sebuah proses dimana individu yang belum dewasa akan mendapatkan ciri-ciri fisik dan sifat yang memungkinkan kannya mampu bereproduksi (Hardy et al., 2016). Masa pubertas menyebabkan perubahan fisik pada tubuh laki-laki dan perempuan yang terjadi secara berbeda. Hal ini disebabkan oleh pengaruh perubahan hormon di dalam tubuh. Selain perubahan pada fisik, keadaan mental dan emosional pada remaja juga umumnya mengalami perubahan. Adanya perubahan hormon menjadikan remaja memiliki perubahan mood yang lebih cepat pada masa pubertas (Fauziyah et al., 2023). Beberapa abad terakhir telah terjadi penurunan usia awal pubertas dan peningkatan kejadian kematangan seksual lebih awal baik di negara-negara maju maupun negara-negara berkembang. Standar normal rata-rata usia awal pubertas anak laki-laki adalah 11,6 tahun dan anak perempuan adalah 11,2 tahun. Pada tahun 1990 usia rerata dimulainya perkembangan payudara pada anak perempuan di Inggris menurun menjadi 9,98 tahun. Sedangkan usia rerata pubertas pada anak laki-laki menurun menjadi 10,14 tahun pada tahun 2010 (Hardy et al., 2016). Mengingat di masa ini organ reproduksi anak telah matang, dimana anak laki-laki sudah memproduksi sperma dan anak perempuan telah memiliki sel telur yang matang, maka secara ilmiah organ reproduksi anak sudah bisa menjalankan tugasnya. Jika hal ini tidak diarahkan dengan tepat, maka dikhawatirkan akan terjadi kehamilan di masa anak-anak (Fauziyah et al., 2023)

Remaja berhak memperoleh informasi yang cukup mengenai perkembangan fisik dan psikologisnya. Remaja harus siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi masa pubertas. Pemberian paket belajar berupa buku pedoman kesehatan reproduksi remaja dirasa perlu sebagai upaya meningkatkan kesiapan remaja menghadapi masa pubertas. Kesiapan remaja dipengaruhi oleh komunikasi orang tua, tingkat pengetahuan dan jumlah sumber informasi. Remaja memerlukan perhatian, pengasuhan, perhatian dan komunikasi yang optimal dari orang tua untuk meluruskan persepsi anak agar anak tidak takut pada masa pubertas. Keluarga lebih mengoptimalkan dalam memfasiliasi tugas perkembangan keluarga seperti menjaga komunikasi yang terbuka antara orang tua dengan remaja, memberikan kebebasan yang bertanggung jawab pada remaja untuk aktifitas sehari-hari baik dalam keluarga maupun dalam masyarakat (Fidora et al., 2021).

Remaja diharapkan dapat mencegah dan melindungi diri dari berbagai perilaku seksual berisiko dan perilaku berisiko lainnya yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi. Selain itu, setiap remaja diharapkan mampu mempersiapkan diri agar mampu menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggungjawab. Untuk dapat melakukan hal tersebut, diperlukan pemberian komunikasi informasi dan edukasi untuk remaja terkait kesehatan reproduksi. Diantaranya adalah pendidikan keterampilan hidup sehat, keterampilan sosial untuk ketahanan mental, pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi serta proses reproduksi, perilaku seksual, keluarga berencana, dan perilaku berisiko lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi (Sumiati et al., 2023).

Di Provinsi Riau, survei dan studi lokal juga menyoroti pentingnya perhatian terhadap kesehatan remaja, yang mencerminkan bahwa kebutuhan data dan program kesehatan yang lebih terfokus masih diperlukan untuk mendukung pembangunan kapasitas remaja dalam menghadapi perubahan fisik, reproduksi, serta isu kesehatan terkait (Apsari & Fitri, 2021).

Salah satu permasalahan terkait kesehatan reproduksi remaja adalah masih banyak orangtua dan orang dewasa yang belum siap membicarakan masalah kesehatan reproduksi dengan anak dan remaja. Padahal, kondisi tersebut akan menimbulkan masalah baru jika remaja tidak mendapatkan jawaban terkait kesehatan reproduksi secara benar, baik dan jelas. (HPCEJ). Penyuluhan mengenai masa pubertas pada anak penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan mereka dalam menghadapi perubahan fisik, psikologis, dan emosional yang terjadi secara alami. Kurangnya pemahaman tentang pubertas dapat menimbulkan kecemasan, kebingungan, serta sikap yang tidak tepat terhadap perubahan tubuh. Melalui penyuluhan ini, anak dapat memperoleh informasi yang benar dan sesuai usia, sehingga mampu menjaga kesehatan diri, membentuk sikap positif, serta mencegah masalah kesehatan dan perilaku berisiko selama masa pubertas. Dengan demikian, pemahaman tentang masa remaja dan pubertas menjadi penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan psikologis yang sehat, sehingga intervensi edukatif dan dukungan yang tepat dapat membantu remaja menghadapi perubahan yang kompleks ini secara optimal.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan dapat diketahui beberapa permasalahan yaitu: Masyarakat khususnya pada anak-anak yang baru masuk masa pubertas yang belum mengetahui terkait pentingnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi dan pubertas berkontribusi pada perilaku berisiko seksual dan masalah kesehatan reproduksi lainnya.

Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan adalah participatory learning action (PLA). Metode PLA ini sangat tepat digunakan dalam proses belajar di komunitas atau masyarakat karena adanya interaksi yang baik antara tim dengan peserta sebagai sasaran kegiatan. Pada pelaksanaan metode ini menerapkan berbagai metode partisipatif sehingga dapat memfasilitasi kolektifitas dan pembelajaran di lingkungan masyarakat Darmawan & Rosmilawati (2020) dalam (Hindun et al., 2024). Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan langkah langkah sebagai berikut: 1) Persiapan. Pada tahap persiapan ini tim pengabdian menyusun media berupa PowerPoint. 2) Sosialisasi dan perizinan. Sosialisasi kegiatan telah disampaikan kepada pihak SDN 35 Pekanbaru dan perizinan kegiatan telah disetujui oleh pihak tersebut. 3) Pelaksanaan kegiatan. Penyuluhan Masa Pubertas pada Anak dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2026 dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan anak sekolah dasar yang memasuki masa remaja atau masa pubertas. Metode pelaksanaan kegiatan adalah ceramah dan tanya jawab serta demonstrasi dengan media presentasi power point. Kegiatan dilaksanakan di SDN 35 Pekanbaru Jl. Sekolah, Kec. Tampan, Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai masa pubertas yang diberikan kepada anak-anak sekolah dasar yang memasuki usia pubertas menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan dilaksanakan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi dengan bantuan media presentasi PowerPoint yang disesuaikan dengan usia dan tingkat pemahaman siswa. Selama kegiatan berlangsung, siswa tampak antusias, memperhatikan materi dengan baik, serta aktif berpartisipasi dalam sesi tanya jawab. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan mampu menarik minat dan meningkatkan keterlibatan peserta.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai masa pubertas, meliputi pengertian pubertas, tanda-tanda pubertas pada anak laki-laki dan perempuan, serta cara menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Sebelum penyuluhan, sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas dan cenderung merasa malu atau bingung terhadap perubahan fisik yang dialami. Setelah penyuluhan, siswa mampu menjelaskan kembali

ciri-ciri pubertas dan menunjukkan sikap yang lebih positif serta percaya diri dalam menghadapi perubahan tersebut. Demonstrasi yang diberikan turut membantu siswa memahami materi secara lebih konkret, khususnya terkait perilaku hidup bersih dan sehat selama masa pubertas.



Gambar1. Saat sedang menjelaskan materi tentang Masa Pubertas pada anak kelas 5 dan 6.

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan penelitian Idayanti et al. (2022) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan tentang pubertas pada siswa sekolah dasar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan anak dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis. Namun, perbedaan temuan dalam kegiatan ini terletak pada tingginya partisipasi aktif siswa selama sesi tanya jawab, yang menunjukkan bahwa penggunaan media PowerPoint yang interaktif dan demonstrasi sederhana mampu meningkatkan keberanian siswa untuk bertanya dan berdiskusi.

Penelitian lain oleh Sriwidyastuti et al. (2025) melaporkan bahwa peningkatan pengetahuan remaja setelah edukasi pubertas belum sepenuhnya diikuti dengan perubahan sikap. Berbeda dengan temuan tersebut, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa selain peningkatan pengetahuan, siswa juga memperlihatkan perubahan sikap yang lebih positif dan terbuka terhadap topik pubertas. Hal ini diduga karena pendekatan ceramah yang dikombinasikan dengan tanya jawab dan demonstrasi langsung, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diterima oleh anak-anak.

Dengan demikian, hasil penyuluhan ini menegaskan bahwa metode edukasi yang komunikatif, interaktif, dan sesuai usia efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesiapan anak sekolah dasar dalam menghadapi masa pubertas, sekaligus mendukung temuan penelitian sebelumnya mengenai pentingnya pendidikan kesehatan sejak dini.



Gambar2. Foto bersama dengan anak kelas 5 dan 6 setelah diberikan penyuluhan terkait Masa Pubertas.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai masa pubertas pada anak sekolah dasar di SD Negeri 35 Pekanbaru berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman, serta sikap yang lebih positif pada siswa dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama masa pubertas. Metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi dengan media PowerPoint terbukti efektif meningkatkan partisipasi dan antusiasme siswa. Penyuluhan ini diharapkan dapat membantu anak mempersiapkan diri secara lebih matang, mengurangi kecemasan, serta mendorong perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini. Ke depan, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan orang tua agar dukungan terhadap anak dalam menghadapi pubertas menjadi lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SD Negeri 35 Pekanbaru yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang berharga sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis mengapresiasi seluruh anggota tim pengabdian yang telah berkontribusi aktif dalam persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan. Semoga kerja sama ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan dan kesiapan anak dalam menghadapi masa pubertas.

DAFTAR PUSTAKA

- Apsari, R., & Fitri. (2021). *Pengalaman hidup anak dan remaja provinsi riau 2021* (R. Apsari (ed.)). Badan Pusat Statistik Provinsi Riau.
- DinKes PROVINSI RIAU. (2023). *Profil Kesehatann Provinsi Riau* (J. Herimen (ed.)).
- Fauziyah, N., Jaya, S. T., Zeho, F. H., & Suryono. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Siswa Kelas 5 Dan 6 di SDN Wates Kecamatan Wates. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 1(2), 44–48.
- Fidora, I., Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Siap fisik dan psikologis menghadapi masa pubertas. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 6–10.
- Hardy, M. N., Dian, S. L., & Udiyono, A. (2016). Gambaran Perkembangan Pubertas Dan Perbedaan Usia Awal Pubertas Pada Siswa - Siswi Sekolah Dasar (Studi di Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang). *Jurnal kesehatan masyarakat*, 4, 153–158.
- Hindun, n., sari, l., insan, u., & utomo, b. (2024). *Edukasi pencegahan osteoporosis melalui kegiatan senam Pendahuluan Metode*. 28–33.
- Idayanti, T., Anggraeni, W., & Umami, S. F. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Remaja Putra di SDIT Permata Mulia Dusun Genengan Desa Banjaragung Kecamatan Puri Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 13–16.
- Pangajouw, C. N., Oroh, W., & Renteng, S. (2023). Gambaran Pengetahuan Pubertas pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 8 Tondano. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(2), 22–30.
- Sriwidyastuti, Ermawati, Susilawati, & Musdalifah. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas dengan Sikap Menghadapi Perubahan Fisik pada Remaja Putri di SMAN 27 Jurnal Media Informatika [JUMIN]. *Jurnal Media Informatika*, 6(3), 2125–2129.
- Sumiati, T., Lestari, T., Surasno, D. M., Rahayu, A., & Mansur, S. (2023). Edukasi tentang Pubertas dan Upaya Perlindungan Diri pada Remaja. *Health Promotion And Community Engagement Journal*, 01(2), 20–25.
- UNICEF. (2025). *Profil Kesehatan Remaja Indonesia* 2024. https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan/laporan/profil-kesehatan-remaja?utm_source
- WHO. (2024). *Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global*. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>