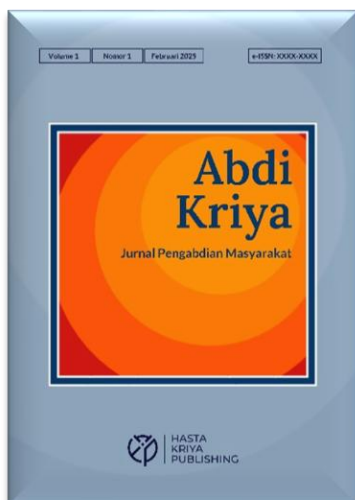




PEMBERDAYAAN REMAJA DALAM MEMAHAMI PERUBAHAN DI MASA PUBERTAS DI SMKN 1 CIRINTEN

Imron Wasi¹, Yunita²

Universitas Pamulang, Banten, Indonesia¹

Yayasan Kriya Kebangsaan Indonesia (YKKI), Lebak, Indonesia²

imronwasi7@gmail.com^{1*}, uu_nita@yahoo.co.id²

Riwayat Artikel

Diterima

November 2024

Revisi

Desember 2024

Terbit

Februari 2025

Keywords:

Adolescence; Empowerment;
Puberty.

ABSTRACT

Used cooking oil, commonly known as "jelantah," is a household waste often Puberty is a critical transitional period in adolescence marked by physical, psychological, and social changes. At SMKN 1 Cirinten, many students experience confusion and misunderstanding regarding the changes they are undergoing, which can negatively affect their mental health and social interactions. The objective of this community service program is to provide comprehensive education to adolescents about puberty through interactive training and simulation. The methods used include counseling sessions, group discussions, and the distribution of supplementary modules. The activity successfully improved students' knowledge and awareness of pubertal changes and reduced negative stigma surrounding reproductive health issues. The results indicate that students became more confident in navigating puberty and gained the ability to independently maintain their personal health

Korespondensi:

imronwasi7@gmail.com

ABSTRAK

Pubertas merupakan masa transisi penting dalam kehidupan remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Di SMKN 1 Cirinten, banyak siswa mengalami kebingungan dan ketidakpahaman terhadap perubahan yang terjadi pada diri mereka, sehingga memengaruhi kesehatan mental dan interaksi sosialnya. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan edukasi komprehensif kepada remaja tentang pubertas melalui pelatihan dan simulasi interaktif. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi kelompok, serta pemberian modul pendamping. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap perubahan di masa pubertas serta menurunkan stigma negatif seputar isu kesehatan reproduksi. Hasil menunjukkan bahwa siswa lebih percaya diri dalam menghadapi masa pubertas dan memiliki kemampuan untuk menjaga kesehatannya secara mandiri.

©2025 Abdi Kriya: Jurnal Pengabdian Masyarakat

How to cite (in APA Style): Wasi, I., & Yunita. (2025). Pemberdayaan remaja dalam memahami perubahan di masa pubertas di SMKN 1 Cirinten. *Abdi Kriya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 23–28.

PENDAHULUAN

SMKN 1 Cirinten merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah kejuruan yang memiliki peserta didik dalam rentang usia remaja awal hingga akhir, yaitu periode di mana individu mengalami transformasi menyeluruh baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Masa ini umumnya dikenal sebagai masa pubertas, sebuah fase krusial dalam perkembangan manusia yang menjadi fondasi bagi identitas diri, kesehatan reproduksi, serta kemampuan berinteraksi dalam lingkungan sosial (Santrock, 2019). Dalam konteks pendidikan, siswa pada tahap ini membutuhkan dukungan edukatif yang komprehensif untuk dapat memahami perubahan yang terjadi pada dirinya, sehingga mampu mengelolanya dengan baik dan bertindak secara sehat serta bertanggung jawab.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian, ditemukan bahwa sebagian besar siswa SMKN 1 Cirinten masih minim informasi mengenai proses biologis dan psikologis selama masa pubertas. Banyak dari mereka mengaku merasa cemas, bingung, bahkan takut menghadapi perubahan tubuh seperti menstruasi pada siswi perempuan atau mimpi basah pada siswa laki-laki. Ketidapahaman tersebut sering kali disertai dengan stigma negatif terhadap isu-isu kesehatan reproduksi, seperti anggapan bahwa menstruasi adalah aib atau bahwa mimpi basah merupakan tanda penyakit tertentu. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental remaja, tetapi juga berpotensi menghambat pembentukan perilaku hidup sehat dan relasi interpersonal yang positif.

Lebih lanjut, kurangnya pemahaman orang tua dan guru terhadap topik pubertas semakin memperparah situasi tersebut. Sebagian besar pihak dewasa merasa tabu atau tidak siap membahas isu berkaitan dengan tubuh dan seksualitas secara terbuka dengan anak-anak mereka. Hal ini menciptakan kesenjangan informasi yang signifikan dan membuat remaja cenderung mencari penjelasan melalui sumber-sumber informal yang

belum tentu valid, seperti media sosial atau teman sebaya. Seperti yang dijelaskan oleh UNESCO (2020), ketidaktahuan terhadap proses alamiah pubertas dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap informasi keliru, diskriminasi gender, serta risiko kesehatan reproduksi.

Merespons kondisi tersebut, tim pelaksana mengusulkan program pemberdayaan berupa pelatihan dan simulasi interaktif tentang pubertas. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap perubahan fisik, psikologis, dan emosional yang terjadi selama masa transisi ini. Pendekatan partisipatif digunakan agar siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi, *role-play*, dan simulasi situasi nyata. Pelaksanaan program turut melibatkan guru pembina dan perwakilan orang tua sebagai upaya membangun ekosistem pendukung yang mendukung pemahaman holistik dan berkelanjutan terkait topik pubertas.

Adapun luaran yang diharapkan dari kegiatan ini meliputi: (1) peningkatan pemahaman siswa tentang perubahan fisik dan psikologis selama masa pubertas; (2) tersedianya modul edukasi sebagai sumber belajar tambahan yang dapat digunakan secara mandiri oleh siswa dan pendidik; serta (3) terbentuknya kelompok remaja sadar pubertas yang dapat menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah dan rumah. Melalui program ini, diharapkan siswa mampu melewati masa pubertas dengan lebih percaya diri, menjaga kesehatannya secara mandiri, serta membangun sikap saling menghargai dan empat.

KAJIAN PUSTAKA

Pubertas merupakan periode transisi biologis, psikologis, dan sosial dari anak-anak menuju dewasa (Susanti & Widyastuti, 2018). Masa ini sering kali disertai dengan rasa bingung, takut, dan stigma negatif karena kurangnya informasi yang benar. Menurut WHO (2019), edukasi

pubertas sangat penting untuk mencegah risiko gangguan kesehatan reproduksi serta mendukung perkembangan mental remaja.

Penelitian oleh Prasetyaningrum et al. (2020) menunjukkan bahwa pelatihan interaktif efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang perubahan fisik dan emosional selama pubertas. Selain itu, pendekatan partisipatif seperti diskusi kelompok dan media visual membantu siswa lebih mudah memahami konsep yang kompleks. Penelitian lain oleh Yulianti dan Susilo (2021) juga menyebutkan bahwa kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan memberikan dampak signifikan terhadap keberhasilan edukasi pubertas.

Dengan mempertimbangkan berbagai literatur tersebut, maka program pemberdayaan ini dikembangkan untuk memberikan solusi yang relevan dan berkelanjutan dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja dalam menghadapi masa pubertas.

METODOLOGI

Program pemberdayaan berjudul “Pemberdayaan Remaja dalam Memahami Perubahan di Masa Pubertas di SMKN 1 Cirinten” dilaksanakan pada tanggal 6–7 Mei 2024, bertempat di Ruang Aula SMKN 1 Cirinten, Banten. Kegiatan ini dipilih di lokasi tersebut berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman terbatas mengenai perubahan fisik, psikologis, dan sosial selama masa pubertas.

Peserta kegiatan terdiri atas 60 orang siswa kelas X dari berbagai jurusan dengan rentang usia 15–17 tahun. Seluruh peserta dipilih secara acak dengan pertimbangan representasi gender dan latar belakang sosial ekonomi yang beragam, sehingga memperkaya data dan hasil evaluasi program.

Selain peserta utama, kegiatan juga melibatkan guru pembina, perwakilan orang tua, dan tenaga kesehatan remaja, sebagai mitra

strategis dalam mendukung kelangsungan dan dampak jangka panjang dari program ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang perubahan fisik, psikologis, dan sosial selama masa pubertas serta memberikan mereka bekal pengetahuan dasar mengenai kesehatan reproduksi dan mental. Metode pelatihan interaktif dan simulasi ipteks menjadi pendekatan utama dalam penyampaian materi, dengan tujuan agar peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif dalam proses pembelajaran.

Kegiatan berlangsung dalam tiga tahap utama: (1) Pendahuluan dan pembentukan kelompok diskusi; (2) Penyampaian materi oleh narasumber dari kalangan pendidik dan tenaga kesehatan, disertai media visual dan studi kasus nyata; (3) Simulasi dan praktik langsung cara berkomunikasi seputar isu pubertas dengan orang tua atau teman sebaya.

Selain itu, partisipasi aktif siswa meningkat secara signifikan dari sesi awal hingga akhir, menandakan adanya penurunan stigma negatif terhadap topik pubertas. Kolaborasi lintas disiplin antara tim pengabdian, guru BK, dan tenaga kesehatan turut mendukung pencapaian hasil yang optimal.

Pembahasan

Program pemberdayaan di SMKN 1 Cirinten yang bertujuan meningkatkan kesadaran pubertas pada remaja menghadapi sejumlah permasalahan struktural dan kultural yang menjadi penghambat efektivitas edukasi. Salah satu permasalahan utama adalah kurangnya pemahaman siswa terhadap perubahan fisik dan psikologis selama masa pubertas, seperti menstruasi pada perempuan atau mimpi basah pada laki-laki, yang kerap menimbulkan kebingungan, rasa malu, hingga kecemasan berlebih (Santrock, 2019). Fenomena ini diperparah oleh minimnya

informasi yang valid dan terpercaya, sehingga banyak siswa mencari jawaban melalui sumber informal yang tidak jarang menyebarkan mitos atau informasi keliru (UNESCO, 2020).



Gambar 1. Penyampaian Materi

Di sisi lain, stigma masyarakat yang masih sensitif terhadap topik tubuh dan reproduksi, baik dari guru maupun orang tua, turut memperburuk situasi dengan menciptakan lingkungan yang kurang mendukung pembelajaran terbuka tentang isu-isu tersebut. Sebagian besar peserta awalnya enggan untuk aktif dalam diskusi karena menganggap topik pubertas sebagai sesuatu yang tabu untuk dibicarakan, terutama di ruang publik sekolah (Rogers, 2018).

Untuk mengatasi hal ini, tim pelaksana mengambil pendekatan partisipatif dengan menggunakan metode pelatihan interaktif, simulasi ipteks, serta penyampaian materi yang dikemas secara ringan namun informatif. Pendekatan ini dirancang agar siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi, *role-play*, dan studi kasus nyata. Dalam konteks pembelajaran non-formal, strategi ini sangat relevan karena mampu menciptakan suasana belajar yang aman dan tidak menghambar, sehingga siswa lebih percaya diri untuk bertanya dan berdialog (Knowles et al., 2020). Selain itu, penggunaan media visual seperti video animasi dan poster infografis membantu siswa dalam memahami konsep biologis kompleks seperti siklus menstruasi dan perubahan hormonal yang sulit dipahami jika hanya disampaikan secara verbal (Mayer, 2021). Video tersebut kemudian diunggah ke grup WhatsApp sekolah sebagai bahan akses tambahan bagi siswa dan guru.



Gambar 2. Suasana Penyampaian Materi

Meskipun berhasil mencapai sebagian besar tujuan program, beberapa tantangan tetap muncul selama pelaksanaan. Keterbatasan durasi waktu pelatihan menjadi kendala utama dalam mendalami materi secara menyeluruh. Durasi dua hari yang tersedia membuat penyampaian informasi harus dilakukan secara intensif namun singkat, sehingga beberapa aspek penting seperti komunikasi efektif dengan orang tua atau teman sebaya belum sepenuhnya bisa digali secara maksimal. Untuk mengatasinya, tim menyusun modul cetak yang bersifat *user-friendly* dan dapat diakses siswa secara mandiri setelah kegiatan selesai. Selain itu, usulan ekstrakurikuler rutin diajukan kepada pihak sekolah sebagai upaya menjaga keberlanjutan hasil program (Prasetyo & Jannah, 2021). Keterbatasan fasilitas multimedia di sekolah juga menjadi tantangan teknis yang signifikan, mengingat sebagian besar siswa belum terbiasa belajar dengan media digital. Namun, inovasi pengembangan modul dan video animasi yang mudah diakses secara daring menjadi solusi alternatif yang cukup efektif (Hidayatullah & Suryadi, 2022).



Gambar 3. Foto Bersama

Di sisi sosial, rendahnya dukungan dari sebagian orang tua menjadi tantangan tersendiri. Beberapa orang tua khawatir bahwa edukasi pubertas akan mendorong perilaku seksual dini. Untuk meredam persepsi negatif ini, tim pelaksana melakukan pertemuan langsung dengan perwakilan orang tua untuk memberikan klarifikasi bahwa edukasi ini bukan tentang seks bebas, melainkan upaya pencegahan risiko kesehatan dan dukungan psikologis bagi remaja. Disajikannya data dan hasil survei yang menunjukkan manfaat edukasi pubertas terhadap kesiapan mental dan kesehatan remaja berhasil mengubah pandangan sebagian besar orang tua menjadi lebih positif. Hal ini mendukung argumen UNESCO (2020) bahwa keterlibatan orang tua merupakan elemen penting dalam membangun ekosistem pendidikan yang mendukung pemahaman holistik tentang kesehatan reproduksi dan emosional remaja.

Selain itu, kurangnya kapasitas guru dalam menyampaikan materi pubertas secara komprehensif menjadi faktor lain yang memerlukan perhatian. Banyak guru merasa tidak siap atau kurang yakin dalam membahas topik-topik yang bersifat intim atau personal (Utomo & Utami, 2021). Oleh karena itu, kolaborasi lintas disiplin antara tim pelaksana, tenaga kesehatan, dan guru BK menjadi strategi krusial dalam memastikan akurasi dan kedalaman penyampaian materi. Pengembangan modul edukasi yang disusun secara sistematis dan praktis turut membantu guru dalam melanjutkan proses pembelajaran pasca-pelatihan (Wahyuni et al., 2022). Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan peningkatan rerata skor sebesar 42% membuktikan bahwa metode ini efektif dalam mentransfer pengetahuan secara efektif meski dalam keterbatasan waktu dan sumber daya (Suryadi & Fitriani, 2023).

Secara keseluruhan, program ini berhasil membuktikan bahwa pendekatan partisipatif dalam edukasi pubertas mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepercayaan diri

siswa dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama masa transisi. Meski demikian, tantangan struktural, teknis, dan kultural tetap menjadi faktor yang perlu dicermati dalam pengembangan program serupa di masa depan. Keberhasilan jangka panjang akan sangat bergantung pada komitmen lintas pihak, termasuk pemerintah daerah, dinas pendidikan, tenaga kesehatan, serta lembaga masyarakat sipil, dalam membangun sistem edukasi pubertas yang inklusif, berkelanjutan, dan berbasis hak anak (UNESCO, 2020; SDGs, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Program pemberdayaan "*Peningkatan Kesadaran Pubertas melalui Pelatihan Interaktif di SMKN 1 Cirinten*" berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang perubahan fisik, psikologis, dan sosial selama masa pubertas. Evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan rerata skor sebesar 42%, membuktikan efektivitas metode partisipatif dalam transfer pengetahuan. Luaran program mencakup modul edukasi pubertas, pembentukan kelompok *peer educator*, serta video animasi sebagai media pembelajaran digital.

Awalnya, stigma negatif terhadap topik tubuh dan reproduksi menyebabkan rendahnya partisipasi siswa. Namun, melalui pendekatan non-formal dan diskusi interaktif, stigma tersebut berkurang dan antusiasme peserta meningkat. Faktor pendukung utama termasuk dukungan sekolah, kolaborasi lintas disiplin, dan penggunaan media visual yang memudahkan pemahaman konsep biologis kompleks. Meskipun demikian, tantangan seperti keterbatasan waktu pelatihan, fasilitas multimedia yang belum optimal, dan kurangnya dukungan awal orang tua sempat muncul, namun dapat diatasi melalui inovasi modul cetak, video edukasi, dan pertemuan langsung dengan orang tua.

Program ini relevan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) khususnya tuju-

an ke-3 dan ke-4, serta mendukung rekomendasi UNESCO (2020) mengenai edukasi seksual komprehensif di tingkat pendidikan menengah.

Saran

Untuk mempertahankan dampak jangka panjang, disarankan:

1. Menyelenggarakan pelatihan lanjutan atau ekstrakurikuler rutin agar siswa lebih mendalami aspek emosional dan komunikasi selama masa pubertas. Mengintegrasikan materi pubertas ke dalam kurikulum muatan lokal sehingga menjadi bagian sistematis dari proses pembelajaran.
2. Memperkuat peran guru BK dan tenaga kesehatan dalam layanan konseling sebaya.
3. Meningkatkan sarana multimedia di sekolah guna mendukung akses media edukasi digital.
4. Melakukan advokasi lebih lanjut kepada orang tua dan masyarakat untuk meredam stigma dan meningkatkan dukungan sosial.
5. Mengembangkan sistem monitoring dan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan keberlanjutan hasil program.
6. Dengan langkah-langkah tersebut, program ini memiliki potensi besar untuk direplikasi di sekolah lain, khususnya di wilayah dengan akses informasi terbatas, sebagai upaya preventif dalam mendukung kesehatan mental dan kesiapan diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Hidayatullah, A., & Suryadi, D. (2022). Blended Learning in Community Empowerment: A Review of Strategies and Outcomes.

Jurnal Abdimas Bumi Lentera, 6(2), 122–133.

Knowles, M. S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2020). *The Adult Learner* (9th ed.). Routledge.

Mayer, R. E. (2021). *e-Learning and the Science of Instruction: Proven Guidelines for Consumers and Designers of Multimedia Learning* (5th ed.). Wiley.

Prasetyo, J., & Jannah, M. (2021). Sinergi Tim Pengabdian dan Mitra Sekolah dalam Implementasi Program Literasi Digital di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Abdimas Bumi Lentera*, 5(1), 45–57.

Rogers, C. R. (2018). *Freedom to Learn* (3rd ed.). Pearson Education.

Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.

Suryadi, H., & Fitriani, N. (2023). Efektivitas Modul Edukasi dalam Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Anak*, 11(1), 34–45.

UNESCO. (2020). *International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence-Informed Approach*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

Utomo, B. S., & Utami, D. (2021). Persepsi Guru terhadap Tantangan Pembelajaran Pubertas di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 101–110.

Wahyuni, D., Febriani, N., & Putri, R. (2022). Edukasi Kimia Ramah Masyarakat dalam Pelatihan Teknis di Kalangan Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Pendidikan Kimia*, 10(3), 210–221.