

PELATIHAN *PUBERTY READINESS EDUCATION* BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Agustina Engry¹
Ermida Simanjuntak^{2*}
Happy Cahaya Mulya³

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

*Corresponding author : mida@ukwms.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 7 Des 2024

Revised : 15 Des 2024

Accepted : 30 Des 2024

JEL Classification: Q0

Key words:

pubertas, *puberty readiness*, pelatihan,
siswa SMP

DOI:

<https://doi.org/10.33508/peka.v7i2.7199>

ABSTRAK

Pubertas merupakan periode kematangan fisik yang meliputi hormon dan perubahan di dalam tubuh yang memiliki peranan utama dalam tahap remaja. Pendidikan mengenai pubertas perlu diberikan pada remaja agar remaja memahami perilaku-perilaku yang sesuai dengan kondisi pubertas yang dialaminya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pelatihan mengenai kesiapan menjalani masa pubertas dengan judul "*puberty readiness education*" yang dilakukan pada 317 siswa di SMPK Santa Agnes Surabaya. Pelatihan diberikan dalam tiga sesi yang meliputi penjelasan mengenai masa pubertas, tantangan yang dihadapi pada masa pubertas dan tindak lanjut yang akan dilakukan terkait dengan masa pubertas. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai masa pubertas sesudah mendapatkan pelatihan "*Puberty Readiness Education*". Sebagian besar siswa berpendapat bahwa pelatihan ini bermanfaat bagi mereka (99,1%) dan siswa juga berpendapat bahwa materi pelatihan ini mudah dipahami oleh mereka (99%). Saran pengembangan bagi kegiatan selanjutnya adalah adanya evaluasi mengenai perilaku terkait pubertas setelah mendapatkan pelatihan.

ABSTRACT

Puberty is a critical period of physical maturation characterized by hormonal changes and bodily transformations that play an important role in adolescent development. Comprehensive education on puberty is essential to equip adolescents with the knowledge and understanding necessary to navigate the behavioral and emotional changes during this stage. This training, title "Puberty Readiness Education" conducted for 317 students at SMPK Santa Agnes Surabaya. The training was delivered in three sessions, which covered explanations about puberty, challenges faced during puberty, and strategies for addressing these challenges. The evaluation results show that there is an increase in students' knowledge about puberty after participating in the "Puberty Readiness Education" training. Furthermore, the majority of students perceived the training as highly beneficial (99.1%) and reported that the materials provided in the training were comprehensible and easy to understand (99%). Suggestions for future activities include conducting an evaluation of behaviors related to puberty after the training.

PENDAHULUAN

Setiap individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan di sepanjang kehidupan. Perkembangan akan mengalami perubahan pada setiap tahap-tahap yang dimulai dari anak, remaja dan dewasa. Perkembangan ini meliputi perubahan pada aspek biologis, kognitif, dan sosioemosi (Santrock, 2011). Perkembangan ini akan berlangsung terus menerus sepanjang rentang usia individu. Tahap perkembangan awal manusia berawal dari tahapan anak. Pada tahap anak juga dibagi menjadi 4 tahapan yaitu bayi, masa anak awal, masa anak pertengahan dan masa remaja (Santrock, 2011). Pada masa anak pertengahan, anak memiliki tugas untuk beradaptasi di lingkungan dengan menggunakan kemampuan fisik, kognitif dan sosial.

Menurut Piaget (dalam Olson & Hergenhahn, 2013), ada empat tahapan perkembangan kognitif pada anak, yaitu sensorimotor, pra operasional, operasional konkret dan operasional formal. Masa remaja berada di tahap operasional formal. Tahap operasional formal dimulai dari 11 tahun ke atas, dimana pada tahap ini remaja sudah mampu melakukan penalaran yang abstrak, idealis dan logis dengan cara berpikir deduktif.

Perkembangan emosi pada remaja Santrock (2011) yaitu : 1) meningkatnya pemahaman emosi, remaja memperlihatkan perkembangan kemampuan dalam memahami emosi-emosi kompleks seperti rasa bangga dan malu, disertai rasa tanggung jawab, 2) meningkatnya pemahaman bahwa dalam sebuah situasi kita dapat mengalami lebih dari satu emosi, 3) meningkatnya kecenderungan untuk lebih menyadari kejadian-kejadian yang menyebabkan reaksi emosi, 4) meningkatnya kemampuan untuk mengungkapkan reaksi-reaksi emosi yang negatif, 5) menggunakan strategi inisiatif-diri untuk mengarahkan kembali perasaan-perasaan, 6) kapasitas untuk berempati secara tulus.

Pada perkembangan sosial pada remaja, hubungan timbal balik menjadi hal yang penting dalam relasi dengan teman sebaya. Terjadi peningkatan dalam berinteraksi sosial hingga 30% di masa remaja. Ukuran kelompok teman sebaya yang bertambah luas dan pemantauan dari orang dewasa terhadap teman menjadi berkurang (Feldman, 2015). Pada masa remaja ini terjadi

perkembangan biologis yang ditandai dengan adanya pubertas. Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual (Santrock, 2011). Root (dalam Hurlock, 2009) menjelaskan masa puber adalah suatu tahap perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Hal ini biasanya ditandai pada anak perempuan yaitu mulai mengalami menstruasi dan pada anak laki-laki mengalami mimpi basah (Hurlock, 2009). Sebelum memasuki masa pubertas, sebaiknya anak mengetahui terlebih dahulu perubahan-perubahan yang akan terjadi pada masa pubertas, yaitu dengan memberikan pendidikan seksual. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pramastri dkk (2011) menjelaskan bahwa sosialisasi tentang pendidikan seks sebagai pencegahan primer terhadap kekerasan seksual anak sebaiknya dilakukan sedini mungkin bagi siswa SD.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak pasal 1 ayat 1, Anak merupakan individu yang berusia di bawah 18 tahun dan termasuk anak yang ada di dalam kandungan. Sebagai seorang individu, anak berhak dibesarkan dengan mendapatkan perlindungan yang aman agar dapat hidup berkembang secara optimal serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi ("Undang-undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak", 2002). Namun pada kenyataannya, masih banyak anak-anak yang mengalami kekerasan termasuk kekerasan seksual. Berdasarkan hasil data dari Simfoni Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), Surabaya menyumbangkan angka kasus kekerasan pada anak dengan cukup tinggi selama 2022. Di tahun 2022, Surabaya berada di peringkat kedua dengan 180 kasus. Surabaya hanya berada di bawah Jember dengan 201 kasus (Koloway, 2023).

Pelaku pelecehan seksual pada anak biasanya adalah orang terdekat. Hooley, Butcher, Nock & Mineka (2017) menyebutkan bahwa pelaku pelecehan pada anak merupakan orang yang sering berinteraksi dengan anak seperti anggota keluarga dan tetangga. Oleh karena itu, anak-anak perlu dibekali materi terkait pemahaman tubuh dan pelecehan seksual sedini mungkin sebagai bentuk preventif.

Pendidikan pubertas merupakan topik yang

penting untuk dibahas, terutama oleh profesional. Rasa ingin tahu remaja yang tinggi dapat membuat mereka mencari informasi dari sumber yang kurang dapat dipercayai. Oleh karena itu, penting dilakukan pendidikan pubertas agar remaja dapat mengetahui adanya perubahan fisik yang terjadi pada dirinya. Selain itu, remaja juga dapat mengantisipasi hal-hal yang terkait dengan bahasa yang berhubungan dengan perkembangan seksual yang dimilikinya seperti mengantisipasi terjadinya pelecehan seksual yang berpotensi untuk terjadi.

Pendidikan kesiapan pubertas dipandang perlu oleh sekolah untuk diberikan secara rutin kepada siswa. Materi mengenai pubertas telah didapatkan siswa dari pelajaran Biologi tetapi perlu adanya materi untuk membahas mengenai masalah-masalah perilaku yang berpotensi muncul akibat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang dirasakan pada masa pubertas. Oleh sebab itu pemberian materi mengenai pubertas ini penting untuk diberikan mengingat kebutuhan sekolah untuk memberikan pendidikan pubertas secara rutin kepada siswa.

KAJIAN LITERATUR

Perubahan fisik pada anak meliputi perubahan-perubahan di dalam tubuh anak. Terdapat gen yang diturunkan dari orangtua, perkembangan otak, tinggi badan, penambahan berat badan, perkembangan kemampuan motorik dan perubahan hormonal saat masa pubertas. Semuanya ini menggambarkan terjadinya perubahan fisik yang dialami anak dalam tahap perkembangannya. Selain penambahan berat badan, terdapat pembentukan massa otot. Secara tampilan fisik, anak menjadi terlihat lebih besar dan memiliki kekuatan yang bertambah. Perubahan fisik yang mencolok adalah di bagian kepala, pinggang dan kaki. Perubahan yang tidak terlihat adalah perkembangan tulang di dalam tubuh (Santrock, 2011).

Setelah proses pertumbuhan pada kanak-kanak akhir terlalui, anak akan memasuki tahap remaja dan mulai mengalami pubertas. Pubertas merupakan periode kematangan fisik yang meliputi hormon dan perubahan di dalam tubuh yang memiliki peranan utama dalam tahap remaja. Perubahan yang terjadi itu merupakan tanda bahwa individu telah siap untuk melakukan proses reproduksi. Pubertas dapat berlangsung mulai dari usia 10- 14 tahun (Santrock, 2011).

Pubertas membuat meliputi perubahan fisik pada laki-laki dan perempuan. Pada laki-laki, terjadi pembesaran pada ukuran penis, testis, munculnya

rambut di bagian kemaluan, wajah dan ketiak. Perubahan suara menjadi lebih berat dan mengalami ejakulasi pertama (melalui masturbasi atau mimpi basah). Hal ini juga disertai dengan penambahan berat badan dan tinggi badan. Pada perempuan, perubahan fisik yang dialami adalah payudara yang membesar, munculnya rambut di bagian kemaluan dan ketiak. Perempuan juga akan mengalami menstruasi untuk pertama kalinya. Pemahaman terhadap perubahan fisik menjadi pengetahuan yang diperlukan sebelum mereka memasuki masa pubertas (Santrock, 2011).

Perubahan kognitif pada remaja ditandai dengan pemikiran abstrak dan lebih logis dibandingkan anak-anak. Remaja mulai mengembangkan gambaran situasi yang idealis. Remaja mulai mengamati situasi sekitar dan memikirkan kondisi yang semestinya ada. Dalam memecahkan permasalahan, remaja juga menggunakan logika berpikir yang lebih sistematis. Remaja juga mengalami egosentrisme remaja yang membuat mereka memikirkan persoalan-persoalan sosial. Egosentrisme remaja merupakan meningkatnya kesadaran diri yang tercermin dari kepercayaan mereka terkait ketertarikan orang lain kepada mereka. Hal ini dapat membantu pemahaman mereka terhadap diberikannya materi pendidikan seks mengenai perubahan yang terjadi di dalam tubuh mereka dan juga relasi yang mengarah ke kematangan seksual (Santrock, 2011).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan berupa pemberian pelatihan selama sehari yang dibagi menjadi 3 sesi yaitu :

1. Sesi 1
Penjelasan mengenai pubertas dan ciri-ciri yang menunjukkan individu telah memasuki masa pubertas. Pada sesi ini dijelaskan mengenai perubahan yang terjadi pada masa pubertas (meliputi fisik, psikologis dan perilaku sosial), perawatan diri selama masa pubertas dan relasi yang sehat pada masa pubertas.
2. Sesi 2
Pada sesi ini dijelaskan mengenai tantangan-tantangan yang dihadapi pada masa pubertas antara lain meminimalkan pornografi dan kekerasan seksual.
3. Sesi 3
Sesi ketiga membahas mengenai tindak lanjut yang akan dilakukan oleh siswa terkait periode pubertas yang dialaminya sehingga tetap dapat melakukan aktivitas dengan produktif.

Berkaitan dengan pengukuran efektivitas

pelatihan maka dilakukan evaluasi terkait pengetahuan dan evaluasi kegiatan pelatihan. Evaluasi pengetahuan terdiri dari 12 butir pertanyaan dan untuk reaksi terdiri dari 7 pertanyaan mengenai kegiatan serta materi pelatihan. Data akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta uji statistik non parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Populasi dan sampel

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMPK Santa Agnes Surabaya. Populasi kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh siswa kelas 7 dan siswa kelas 8.

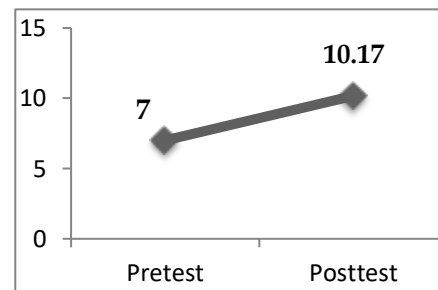
Paradigma Penelitian

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian kuasi eksperimen (Seniati, Yulianto & Setiadi, 2005). Hasil pretest dan posttest akan dibandingkan dengan menggunakan uji statistik non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Selain itu, data akan dianalisis secara deskriptif menggunakan Microsoft Excel dan SPSS for Window serial 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa yang mengikuti pelatihan ini adalah siswa kelas 7 dan siswa kelas 8 dengan total jumlah peserta pelatihan adalah 317 orang. Siswa kelas 7 sejumlah 163 siswa yang terdiri dari 85 siswa dan 78 siswi. Pada kelas 8, terdapat 82 siswa dan 72 siswi.

Hasil uji statistik deskriptif dan uji non parametrik menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa mengenai *puberty readiness* sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan. Adapun hasilnya dapat dilihat di bawah ini :



Gambar 1. Nilai Rata-Rata Siswa Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Pelatihan (N = 317)

Gambar 1 yaitu hasil evaluasi pengetahuan siswa menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan mengenai *puberty readiness* dari nilai rata-rata pretest sebesar 7 menjadi 10.17 pada rata-rata posttest. Selain itu, hasil uji statistik non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar -14.870 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pemahaman siswa mengenai pengetahuan *puberty readiness* sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan.

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan Pelatihan Menurut Siswa (N = 317)

No.	Aspek	Jumlah Respon (Persentase)			
		Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Pelatihan ini bermanfaat bagi saya.	233 (73.5%)	81 (25.6%)	2 (0.6%)	1 (0.3%)
2.	Materi pelatihan yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan saya.	167 (52.7%)	141 (44.5%)	6 (1.9%)	2 (0.6%)
3.	Materi pelatihan yang diberikan cukup menarik.	154 (48.6%)	154 (48.6%)	7 (2.2%)	2 (0.6%)
4.	Materi pelatihan yang diberikan cukup jelas.	214 (67.5%)	100 (31.5%)	2 (0.6%)	-
5.	Materi pelatihan mudah untuk dipahami.	203 (64%)	110 (34.7%)	3 (0.9%)	-
6.	Suasana pelatihan menyenangkan.	180 (56.8%)	123 (38.8%)	14 (4.4%)	-
7.	Waktu pelaksanaan pelatihan sesuai dengan kondisi saya.	124 (39.1%)	166 (52.4%)	25 (7.9%)	1 (0.3%)

Tabel 1 menunjukkan hasil evaluasi siswa terhadap pelatihan *puberty readiness* yang diberikan. Hasil angket menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (73.5%) memandang bahwa pelatihan ini memberikan manfaat pada diri mereka. Selain itu, sebagian besar siswa juga sangat setuju (52.4%) dan setuju (44.5%) bahwa materi mengenai *puberty readiness* ini sesuai dengan kebutuhan mereka yang memasuki masa pubertas. Terkait dengan penjelasan materi selama pelatihan maka sebagian besar siswa juga berpendapat bahwa materi yang diberikan cukup jelas (sangat setuju 67.5% dan setuju 31.5%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afsari et al., (2017) bahwa pemberian pendidikan atau pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan individu pada pubertas serta perilaku yang tepat. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Hennegan & Montgomery (2016) yang menyebutkan bahwa pengetahuan mengenai kesehatan dan kebersihan diri pada masa pubertas perlu diajarkan pada siswa. Selain itu, UNESCO juga menegaskan pentingnya pemberian pendidikan mengenai kesiapan menghadapi masa pubertas bagi remaja sehingga remaja memiliki pengetahuan mengenai hal-hal penting terkait masa pubertas (UNESCO, 2014).

SIMPULAN

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata peserta pada pengetahuan *puberty readiness* sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Perbedaan nilai tersebut terlihat pula dengan adanya peningkatan skor pengetahuan siswa mengenai *puberty readiness* setelah mendapatkan pelatihan *puberty readiness education*. Hasil evaluasi reaksi juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sangat setuju (73.5%) dan setuju (25.6%) bahwa pelatihan ini bermanfaat bagi siswa untuk memahami masa pubertas.

REFERENCES

- Collier-Harris, C. A., & Goldman, J. D. G. (2017). What educational contexts should teachers consider for their puberty education programmes? *Educational Review*, 69(1), 118–133.
<https://doi.org/10.1080/00131911.2016.1183592>
- Crockett, L. J., Deardorff, J., Johnson, M., Irwin, C., & Petersen, A. C. (2019). Puberty Education in a Global Context: Knowledge Gaps, Opportunities, and Implications for Policy. *Journal of Research on Adolescence*, 29(1), 177–

195. <https://doi.org/10.1111/jora.12452>
- Feldman, R. S. (2015). *Essentials of Understanding Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Olson, M. H., & Hergenhahn, B. R. (2013). *An Introduction to Theories of Learning* (9th. ed.). London: Routledge-Taylor & Francis.
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual – A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Maidenhead: Open University Press – McGraw Hill, Inc.
- Santrock, J. . (2011). *Life-Span Development* (11th ed.). McGraw-Hill Publishing Company.
- Seniati, L., Yulianto, A., Setiadi, B.N. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta : PT. Indeks Gramedia

LAMPIRAN

Foto-foto kegiatan :

