



Promosi Kesehatan Reproduksi Tema Pubertas di SMP Dharma Pancasila Medan 2025

Puberty Theme Reproductive Health Promotion at Dharma Pancasila Middle School Medan 2025

Zahara Ramadani^{1*}, Dilla Ramadhani², Sari Nur Lyza³, Kiki Anugrah⁴, Nurhayati⁵

¹⁻⁵ Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: zahararmdn12@gmail.com¹, ramadhanidilla060@gmail.com², snaruans18@gmail.com³,
kikianugrah55@gmail.com⁴, nurhayati1672@uinsu.ac.id⁵

*Penulis Korespondensi: zahararmdn12@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 12 November, 2025;
Revisi: 16 Desember, 2025;
Diterima: 02 Januari, 2025;
Tersedia: 08 Januari, 2025

Keywords: Adolescents; Community Service; Health Promotion; Puberty; Reproductive Health

Abstract: Adolescence is a transitional period characterized by puberty, involving biological, psychological, and social changes toward adulthood. A lack of proper understanding of puberty may cause confusion and negative attitudes among adolescents, especially when reproductive health topics are still considered taboo. This community service activity aimed to improve adolescents' understanding of puberty as a natural process and to foster positive attitudes and self-confidence in facing bodily changes. The activity was conducted on December 16, 2025, at SMP Dharma Pancasila Medan, involving eighth-grade students as participants. A descriptive qualitative approach was applied using participatory educational methods, including health education sessions, interactive discussions, ice-breaking activities, and quizzes. The results showed that participants were enthusiastic and actively engaged throughout the activity. Adolescents demonstrated improved understanding of puberty and reproductive health and felt more comfortable asking questions and discussing related topics. This activity indicates that communicative and adolescent-appropriate reproductive health promotion is effective in enhancing adolescents' knowledge and positive attitudes toward puberty.

Abstrak

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan terjadinya pubertas, yaitu perubahan biologis, psikologis, dan sosial menuju kedewasaan. Kurangnya pemahaman yang benar mengenai pubertas dapat menimbulkan kebingungan dan sikap negatif pada remaja, terutama apabila pembahasan mengenai kesehatan reproduksi masih dianggap sebagai hal yang tabu. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pubertas sebagai proses yang normal serta menumbuhkan sikap positif dan percaya diri dalam menghadapi perubahan tubuh. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2025 di SMP Dharma Pancasila Medan dengan sasaran siswa-siswi kelas VIII. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif melalui edukasi partisipatif yang meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, ice breaking, dan kuis. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif berpartisipasi dalam diskusi serta kuis. Remaja menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi serta merasa lebih nyaman untuk bertanya dan berdiskusi. Kegiatan ini membuktikan bahwa promosi kesehatan reproduksi yang disampaikan secara komunikatif dan sesuai dengan karakteristik remaja efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap pubertas.

Kata Kunci: Kesehatan Reproduksi; Pengabdian Masyarakat; Promosi Kesehatan; Pubertas; Remaja.

1. PENDAHULUAN

Pada fase ini, remaja mulai mengalami berbagai perubahan pada tubuh, seperti pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan suara, perkembangan organ reproduksi, serta perubahan emosi dan cara berpikir (WHO, 2014). Perubahan tersebut sering kali menimbulkan rasa bingung terutama apabila tidak diiringi dengan pemahaman yang benar.

Remaja kelas VIII Sekolah Menengah Pertama berada pada rentang usia awal hingga pertengahan masa pubertas. Pada usia ini, banyak remaja mulai merasakan perubahan pada tubuhnya, namun belum seluruhnya memiliki pengetahuan yang memadai mengenai kesehatan reproduksi (Kemeskes RI, 2022). Kurangnya informasi yang tepat serta kuatnya anggapan bahwa pembahasan mengenai pubertas merupakan hal yang tabu menyebabkan remaja enggan bertanya atau berdiskusi secara terbuka. Akibatnya, tidak sedikit remaja yang masih kekurangan informasi mengenai pubertas.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya promosi kesehatan reproduksi yang disampaikan secara benar, sistematis, dan sesuai dengan tingkat pemahaman remaja (Notoatmodjo, 2018). Sekolah sebagai lingkungan pendidikan formal memiliki peran strategis dalam mendukung pemberian edukasi kesehatan reproduksi yang aman dan nyaman bagi peserta didik (UNICEF, 2019). Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukatif yang mampu menjembatani kebutuhan informasi remaja dengan pendekatan yang komunikatif dan tidak menghakimi.

Sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat, Kelompok 1 IKM 9 Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat melaksanakan kegiatan promosi kesehatan reproduksi pada remaja kelas VIII SMP Dharma Pancasila. Kegiatan ini mengangkat tema “Pubertas: Ada yang Berubah dari Tubuh Kamu? Tenang, Kita Bahas Tanpa Malu”, dengan tujuan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pubertas, membantu remaja mengenali perubahan tubuh sebagai proses yang normal, serta menumbuhkan sikap positif dan percaya diri dalam menghadapi masa pubertas. Diharapkan melalui kegiatan ini, remaja dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai kesehatan reproduksi sehingga mampu menjaga kesehatan diri secara optimal sejak dini.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PEMA) ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode edukatif-partisipatif. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan proses dan hasil pelaksanaan promosi kesehatan reproduksi pada remaja secara mendalam berdasarkan pengalaman selama kegiatan berlangsung.

Subjek kegiatan Adalah siswa – siswi kelas VII SMP Dharma Pancasila Medan, yang berada pada fase awal hingga pertengahan pubertas. Kegiatan dilaksanakan pada 16 Desember 2025 di Aula SMP Dharma Pancasila Medan.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi edukasi mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi menggunakan media presentasi, ice breaking dan diskusi untuk mendorong partisipasi aktif peserta, dan kuis sebagai sarana evaluasi pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Data hasil kegiatan diperoleh melalui observasi langsung, keaktifan peserta selama kegiatan, serta respons peserta saat diskusi dan kuis berlangsung. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan capaian kegiatan promosi kesehatan reproduksi

3. HASIL

Tujuan utama Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk mengedukasi remaja kelas VIII SMP Dharma Pancasila dalam meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan reproduksi dan pubertas. Salah satu tujuan program ini yaitu untuk mengetahui apa saja yang berubah dari tubuh saat pubertas dan bagaimana perawatan kesehatan reproduksi serta untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi. Adapun pembahasan yang dijadikan pedoman presentasi pada kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yaitu:

Pengertian dan Mekanisme Pubertas

Pubertas merupakan proses biologis alami yang menandai dimulainya pematangan organ reproduksi dan perkembangan ciri seksual sekunder pada remaja (WHO, 2021). Proses pubertas diawali oleh aktivasi hipotalamus yang menstimulasi kelenjar pituitari untuk menghasilkan hormon gonadotropin(Patton, G. C., et al, 2022). Hormon gonadotropin kemudian merangsang gonad untuk memproduksi hormon seks utama yang memengaruhi perubahan fisik dan psikologis remaja(Sawyer, S. M., et al, 2020). Pemahaman yang benar mengenai mekanisme pubertas penting agar remaja tidak memandang perubahan tubuh sebagai gangguan atau penyakit(UNICEF, 2022).

Dalam kegiatan PEMA, penjelasan mengenai mekanisme pubertas membantu peserta memahami bahwa perubahan tubuh adalah proses normal yang dialami semua individu. Dalam

pemaparan materi penjelasan mengenai proses pubertas diharapkan agar peserta mengetahui bagaimana bia terjadinya pubertas dalam setiap tubuh individu.

Setelah penyampaian materi mengenai pengertian dan mekanisme pubertas, peserta PEMA menunjukkan pemahaman yang lebih baik bahwa pubertas merupakan proses alami yang terjadi pada setiap individu. Hal ini terlihat dari jawaban kuis yang sebagian besar dijawab dengan benar, khususnya pada pertanyaan yang berkaitan dengan definisi pubertas dan penyebab terjadinya perubahan tubuh. Peserta tidak lagi mengaitkan pubertas dengan kondisi penyakit atau kelainan, melainkan sebagai fase pertumbuhan yang normal. Harapannya, pemahaman ini dapat mengurangi kecemasan dan kebingungan remaja dalam menghadapi perubahan tubuh yang sedang dialami, serta mendorong mereka untuk lebih menerima dan merawat diri secara positif selama masa pubertas.

Fase dan Tanda Awal Dimulainya Pubertas

Pubertas berlangsung secara bertahap dan tidak terjadi secara instan pada setiap individu(Blakemore & Mills, 2021). Waktu dimulainya pubertas sangat dipengaruhi oleh faktor genetik yang diwariskan dari orang tua(Kågesten, et al, 2021). Status gizi yang baik berperan penting dalam mendukung kesiapan tubuh memasuki fase pubertas(Das, et al, 2021). Pola tidur dan keseimbangan hormon sirkadian turut memengaruhi kecepatan dan kenyamanan proses pubertas(Short, et al, 2023).

Melalui kegiatan PEMA, remaja diedukasi untuk tidak membandingkan perubahan tubuhnya dengan orang lain karena variasi pubertas merupakan hal yang normal. Setiap orang memiliki fase pubertas yang berbeda, pemaparan materi mengenai fase dan tanda awal dimulainya pubertas menjadikan peserta memahami bagaimana tanda tandanya, supaya setiap individu yang mengalami tidak perlu terkejut ataupun bingung.

Materi mengenai fase dan tanda awal pubertas memberikan dampak positif terhadap cara pandang peserta terhadap perbedaan perkembangan tubuh antar individu. Berdasarkan hasil kuis, sebagian besar peserta mampu mengidentifikasi tanda-tanda pubertas awal dan memahami bahwa waktu kemunculannya dapat berbeda pada setiap orang. Diskusi yang berlangsung juga menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih terbuka dan tidak lagi merasa cemas apabila mengalami perubahan lebih cepat atau lebih lambat dibandingkan teman sebaya. Diharapkan setelah kegiatan PEMA ini, remaja dapat lebih percaya diri dan tidak melakukan perbandingan negatif terhadap perkembangan tubuhnya sendiri.

Arah Perkembangan Pubertas Laki-Laki dan Perempuan

Pubertas pada laki-laki dan perempuan berkembang dengan karakteristik biologis yang berbeda sesuai fungsi reproduksi yang sedang disiapkan tubuh(WHO, 2022). Hormon

testosteron pada laki-laki berperan dalam peningkatan massa otot, perubahan suara, dan pertumbuhan rambut tubuh(Patton, G.C., et al, 2022). Hormon estrogen dan progesteron pada perempuan mengarahkan perkembangan payudara dan dimulainya siklus menstruasi(Sawyer, et al, 2020). Perbedaan arah perkembangan pubertas tidak menunjukkan tingkat kedewasaan yang lebih tinggi atau lebih rendah (Blakemore, 2021).

Dalam PEMA, pemahaman ini ditekankan agar remaja mampu menghargai perbedaan tubuh secara positif. Penyampaian materi mengenai perbedaan arah perkembangan pubertas pada laki-laki dan perempuan berhasil meningkatkan pemahaman peserta terhadap variasi perubahan tubuh yang terjadi. Hasil evaluasi melalui kuis menunjukkan bahwa peserta mampu membedakan perubahan khas yang dialami oleh masing-masing jenis kelamin tanpa disertai pandangan stereotip. Peserta juga menunjukkan sikap yang lebih menghargai perbedaan fisik antar teman. Harapannya, pemahaman ini dapat mencegah munculnya ejekan, rasa rendah diri, maupun stigma yang sering terjadi pada masa pubertas di lingkungan sekolah.

Perubahan Fisik yang Umum Terjadi

Perubahan fisik merupakan respons langsung dari meningkatnya aktivitas hormon pubertas di dalam tubuh (WHO, 2021). Pertumbuhan tinggi badan yang cepat terjadi akibat pemanjangan tulang dan peningkatan massa otot (Das, et al, 2021). Kulit yang lebih berminyak dan munculnya jerawat berkaitan dengan aktivasi kelenjar sebasea(Widman, et al, 2020). Munculnya bau badan merupakan akibat aktifnya kelenjar keringat apokrin selama pubertas (Kemenkes RI, 2023).

Melalui kegiatan PEMA, remaja diberikan pemahaman bahwa perubahan fisik ini bersifat normal dan dapat dikelola dengan perilaku hidup bersih dan sehat.

Setelah materi perubahan fisik disampaikan, peserta PEMA menunjukkan peningkatan pemahaman bahwa perubahan seperti jerawat, bau badan, dan pertumbuhan pesat merupakan hal yang wajar. Hal ini tercermin dari hasil kuis yang mayoritas dijawab dengan tepat serta meningkatnya keberanian peserta untuk bertanya terkait perubahan yang dialami secara pribadi. Evaluasi ini menunjukkan bahwa materi berhasil mengurangi rasa malu dan kekhawatiran berlebihan terhadap perubahan fisik. Diharapkan peserta dapat lebih menerima kondisi tubuhnya dan menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat untuk mendukung kenyamanan selama pubertas.

Perubahan Emosi dan Perasaan

Pubertas juga memengaruhi kondisi emosional remaja akibat perkembangan sistem limbik yang lebih cepat dibandingkan korteks prefrontal (Casey, et al, 2021). Remaja cenderung mengalami perubahan suasana hati yang lebih intens selama masa

pubertas(UNICEF, 2022). Sensitivitas emosional yang meningkat merupakan bagian normal dari proses perkembangan psikologis remaja(Blakemore & Mills, 2021). Ketidakmampuan mengelola emosi dapat meningkatkan risiko stres dan perilaku tidak sehat(Kågesten, et al, 2021).

Kegiatan PEMA menekankan pentingnya mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat sebagai bagian dari kesehatan reproduksi remaja.

Materi mengenai perubahan emosi memberikan pemahaman baru bagi peserta bahwa perasaan mudah marah, sedih, atau sensitif merupakan bagian dari proses pubertas. Berdasarkan hasil kuis, sebagian besar peserta mampu mengenali contoh perubahan emosi dan cara menyikapinya dengan lebih sehat. Diskusi menunjukkan bahwa peserta merasa lebih dipahami dan tidak sendirian dalam menghadapi perubahan perasaan tersebut. Harapannya, setelah mengikuti PEMA, remaja dapat mengelola emosi dengan lebih baik dan menghindari perilaku impulsif yang berpotensi merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi

Kebersihan organ reproduksi sangat penting karena organ yang sedang berkembang lebih rentan terhadap infeksi(Kemenkes RI, 2023). Lingkungan yang lembap dapat memicu pertumbuhan mikroorganisme penyebab gangguan kesehatan reproduksi(Widman, et al, 2020). Perilaku higiene yang baik terbukti mampu menurunkan risiko iritasi dan infeksi pada remaja (WHO, 2022).

Edukasi higiene reproduksi yang tepat membantu remaja merawat tubuhnya secara mandiri dan bertanggung jawab(Kemenkes RI, 2023). Dalam PEMA, materi kebersihan reproduksi disampaikan untuk menanamkan kebiasaan sehat sejak dini.

Penyampaian materi tentang kebersihan organ reproduksi memberikan dampak positif terhadap kesadaran peserta akan pentingnya perawatan diri. Hasil kuis menunjukkan bahwa peserta mampu menjawab pertanyaan mengenai cara menjaga kebersihan dengan benar, serta memahami dampak jika kebersihan tidak dijaga. Peserta juga terlihat lebih nyaman membahas topik ini setelah disampaikan dengan pendekatan yang tidak menghakimi. Diharapkan pengetahuan ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga remaja mampu mencegah gangguan kesehatan sejak dini.

Kebutuhan Nutrisi untuk Pertumbuhan

Masa pubertas meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan optimal(Das, et al, 2021). Protein berperan penting dalam pembentukan jaringan dan otot selama masa pertumbuhan(WHO, 2022). Zat besi sangat dibutuhkan remaja perempuan untuk mencegah anemia terutama saat menstruasi (Kemenkes RI, 2023).

Kekurangan zat gizi dapat menghambat pertumbuhan fisik dan memengaruhi keseimbangan hormon (Patton, et al, 2022). Melalui PEMA, remaja diberikan pemahaman bahwa asupan gizi seimbang mendukung kesehatan reproduksi dan kenyamanan pubertas.

Materi kebutuhan nutrisi membantu peserta memahami hubungan antara asupan makanan dengan proses pertumbuhan dan kesehatan reproduksi. Evaluasi melalui kuis menunjukkan bahwa sebagian besar peserta dapat mengidentifikasi contoh makanan bergizi yang mendukung pubertas. Diskusi yang muncul juga menunjukkan adanya kesadaran baru mengenai pentingnya pola makan seimbang. Harapannya, peserta dapat mulai menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya mendukung pertumbuhan optimal dan menjaga kesehatan tubuh selama masa pubertas.

Aktivitas Fisik dan Pola Tidur

Aktivitas fisik berperan dalam menjaga keseimbangan hormon dan kesehatan metabolismik remaja (Guthold, et al, 2020). Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada masa remaja (Viner, et al, 2023). Tidur yang cukup mendukung pelepasan hormon pertumbuhan secara optimal (Short, et al, 2023). Penggunaan gawai berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur remaja (UNICEF, 2022).

Kegiatan PEMA mendorong remaja untuk aktif bergerak dan menjaga pola tidur sehat sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Setelah penyampaian materi aktivitas fisik dan pola tidur, peserta menunjukkan pemahaman bahwa gaya hidup aktif dan tidur cukup berpengaruh terhadap kesehatan tubuh dan emosi. Hasil kuis menunjukkan bahwa peserta mampu menjawab pertanyaan mengenai manfaat aktivitas fisik dan dampak kurang tidur. Diskusi juga mengungkapkan kesadaran peserta terhadap kebiasaan penggunaan gawai yang berlebihan. Diharapkan peserta dapat mulai mengatur waktu aktivitas dan istirahat secara lebih seimbang untuk menunjang kesehatan selama pubertas.

Kapan Perlu Minta Bantuan

Sebagian besar perubahan pubertas bersifat normal dan tidak memerlukan penanganan medis (WHO, 2021). Keluhan yang menetap atau menimbulkan rasa tidak nyaman perlu dikonsultasikan kepada tenaga kesehatan (Kågesten, et al, 2021). Akses informasi yang benar membantu remaja melakukan deteksi dini masalah kesehatan reproduksi (WHO, 2022). Rasa malu sering menjadi penghambat remaja untuk mencari bantuan kesehatan (UNICEF, 2022).

Melalui PEMA, remaja didorong untuk berani bertanya dan mencari bantuan sebagai bentuk kepedulian terhadap diri sendiri.

Materi ini membantu peserta memahami bahwa tidak semua perubahan memerlukan penanganan khusus, namun ada kondisi tertentu yang perlu dikonsultasikan. Berdasarkan hasil kuis, peserta mampu mengidentifikasi situasi yang memerlukan bantuan orang dewasa atau tenaga kesehatan. Diskusi menunjukkan berkurangnya rasa malu untuk bertanya dan mencari bantuan. Harapannya, remaja tidak lagi menunda atau menyembunyikan masalah kesehatan yang dialami, melainkan lebih proaktif dalam menjaga kesehatan dirinya.

Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan PEMA menunjukkan bahwa seluruh rangkaian kegiatan promosi kesehatan reproduksi dapat berjalan dengan lancar dan sesuai rencana. Peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan tingkat kehadiran dan partisipasi yang baik.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa promosi kesehatan reproduksi dengan tema pubertas pada remaja kelas VIII SMP Dharma Pancasila Medan berjalan dengan lancar, tertib, dan sesuai dengan susunan acara yang telah direncanakan. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dalam satu hari, dimulai sejak pagi hingga menjelang siang hari, dengan melibatkan mahasiswa sebagai fasilitator edukasi serta siswa-siswi sebagai peserta utama.

Pada tahap awal kegiatan, peserta mengikuti sesi pembukaan, sambutan, dan ice breaking. Kegiatan ice breaking terbukti efektif dalam mencairkan suasana dan mengurangi rasa canggung peserta. Remaja terlihat mulai lebih rileks, berani tersenyum, serta menunjukkan ketertarikan terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan. Hal ini menjadi modal awal yang penting untuk mendukung kelancaran penyampaian materi kesehatan reproduksi.

Pada sesi penyampaian materi, pemateri menjelaskan konsep pubertas, perubahan fisik dan emosional pada remaja, serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Selama sesi ini, peserta menunjukkan tingkat perhatian yang baik, ditandai dengan fokus terhadap penjelasan, kontak mata dengan pemateri, serta respons nonverbal seperti mengangguk dan mencatat poin-poin penting. Beberapa peserta juga mulai mengajukan pertanyaan, khususnya terkait perubahan tubuh yang mereka alami, seperti perubahan suara, pertumbuhan fisik, dan perubahan emosi.

Interaksi dua arah antara pemateri dan peserta semakin terlihat pada sesi diskusi. Peserta tampak lebih terbuka untuk menyampaikan pendapat maupun pengalaman secara umum, meskipun topik yang dibahas berkaitan dengan pubertas yang sebelumnya dianggap tabu. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan komunikatif dan tidak menghakimi yang digunakan dalam kegiatan ini mampu menciptakan rasa aman dan nyaman bagi remaja.

Pada sesi kuis, peserta berpartisipasi secara aktif dan antusias. Sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan yang diajukan dengan tepat, yang mencerminkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik. Kuis juga berfungsi sebagai sarana penguatan materi, sekaligus meningkatkan motivasi belajar peserta melalui pemberian hadiah.

Penyampaian seluruh materi pubertas dalam kegiatan PEMA memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap peserta. Evaluasi melalui kuis menunjukkan bahwa rata-rata peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan memahami materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi bekal awal bagi remaja dalam menghadapi masa pubertas dengan lebih percaya diri, sehat, dan bertanggung jawab, serta menjadi dasar bagi penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah dan keluarga.

Secara keseluruhan, kegiatan promosi kesehatan reproduksi ini memberikan gambaran bahwa remaja kelas VIII SMP Dharma Pancasila memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap informasi pubertas apabila disampaikan dengan metode yang sesuai dengan karakteristik usia mereka. Tidak ditemukan kendala maupun hambatan selama kegiatan berlangsung, baik dari aspek teknis pelaksanaan maupun partisipasi peserta. Kegiatan ini berjalan kondusif dan mendapat respons positif dari pihak sekolah serta peserta.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa promosi kesehatan reproduksi yang disampaikan dengan pendekatan komunikatif dan tidak menghakimi mampu meningkatkan keterlibatan remaja. Antusiasme dan partisipasi aktif peserta mengindikasikan bahwa metode edukasi yang digunakan sesuai dengan karakteristik remaja kelas VIII yang sedang berada pada fase pubertas awal.

Lingkungan sekolah terbukti menjadi ruang yang strategis dan aman bagi remaja untuk memperoleh informasi kesehatan reproduksi. Hal ini sejalan dengan tujuan kegiatan PEMA, yaitu menjembatani kebutuhan informasi remaja terkait pubertas dengan pendekatan yang ramah dan mudah dipahami.

Secara teoretis, masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. WHO menyatakan bahwa remaja membutuhkan akses informasi yang benar agar mampu memahami perubahan tubuh dan mengembangkan sikap positif terhadap dirinya (WHO, 2014).

Pendekatan promosi kesehatan yang digunakan dalam kegiatan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan Notoatmodjo yang menekankan pentingnya penyampaian pesan kesehatan

secara sistematis, sesuai sasaran, dan mendorong perubahan pengetahuan serta sikap (Notoatmodjo, 2018)

Selain itu, (Sarwono, 2016) menegaskan bahwa kurangnya pengetahuan tentang pubertas dapat menimbulkan kebingungan dan kecemasan pada remaja. Oleh karena itu, edukasi sejak dini di lingkungan sekolah, seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini, menjadi langkah preventif yang efektif dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal pembukaan sampai penutup. Kegiatan ini dilakukan bersama para peserta yang merupakan siswa – siswi kelas VIII SMP Dharma Pancasila.



Gambar 1. Foto Bersama Peserta Promosi Kesehatan Reproduksi Tema Pubertas.



Gambar 2. Foto Bersama Kepala Sekolah SMP Dharma Pancasila Medan.



Gambar 3. Partisipasi Peserta dalam Mendengarkan Pemaparan Materi.



Gambar 4. Kata Sambutan Oleh Kepala Sekolah.



Gambar 5. Foto Bersama Pemenang Kuis.



Gambar 6. Partisipasi dan Keaktifan Peserta.

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa promosi kesehatan reproduksi dengan tema pubertas pada remaja kelas VIII SMP Dharma Pancasila Medan terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pubertas sebagai proses alami, menumbuhkan sikap positif terhadap perubahan tubuh, serta menciptakan ruang edukasi yang aman dan nyaman.

Promosi kesehatan reproduksi yang dilakukan secara komunikatif dan partisipatif terbukti efektif sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja sejak dini.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara khususnya dosen pembimbing lapangan pengabdian Masyarakat yang telah mendukung kegiatan ini.

Selain itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh peserta siswa – siswi kelas VIII SMP Dharma Pancasila yang sudah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Dan ucapan terimakasih secara khusus kepada pihak SMP Dharma Pancasila, terutama kepala sekolah, guru, serta staf sekolah yang telah memberikan izin, kepercayaan, dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

Dan yang terakhir penulis mengucapkan dengan berbangga hati terimakasih kepada seluruh panitia yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah menyusun bekerja sama dalam penyelenggaraan kegiatan ini. Semoga seluruh dukungan dan kontribusi yang telah diberikan mendapatkan balasan yang baik.

DAFTAR REFERENSI

- Blakemore, S. J., & M. K. L. (2021). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 72, 451–480.
- Casey, B. J., et al. (2021). The adolescent brain. *Journal of Research on Adolescence*, 31(2), 322–336.
- Das, J. K., et al. (2021). Nutrition in adolescents. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1490, 35–47. <https://doi.org/10.1111/nyas.14611>
- Guthold, R., et al. (2020). Global trends in physical activity. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30308-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30308-3)
- Kågesten, A., et al. (2021). Adolescent development and gender attitudes. *Journal of Adolescent Health*, 69(4), 543–553. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.03.011>
- Kemenkes RI. (2023). *Pedoman kesehatan reproduksi remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemeskes RI. (2022). *Buku saku kesehatan reproduksi remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi 3). Rineka Cipta.
- Patton, G. C., et al. (2022). Adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 399(10338), 2625–2640. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01118-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01118-0)
- Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi remaja*. Rajawali Pers.
- Sawyer, S. M., et al. (2020). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(4), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30002-9](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30002-9)
- Short, M. A., et al. (2023). Sleep and adolescent health. *Sleep Medicine Reviews*, 69, 101392. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101392>
- UNICEF. (2019). *Adolescent development and participation*. United Nations Children's Fund.
- UNICEF. (2022). *Adolescent development and participation*. United Nations Children's Fund.
- Viner, R. M., et al. (2023). School-based adolescent health interventions. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 7(3), 215–230. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(23\)00042-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(23)00042-3)
- Widman, L., et al. (2020). Reproductive health hygiene in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 67(3), 236–244. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.04.007>
- World Health Organization (WHO). (2014). *Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/health-for-the-worlds-adolescents>
- World Health Organization (WHO). (2021). *AA-HA! Adolescent health*. World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescent health*. World Health Organization.