

## PENINGKATAN KAPASITAS ORANG TUA TENTANG PUBERTAS

Nurfadhilah<sup>1,\*</sup>, Shelsa Namira<sup>2</sup>, Ika Patmawati<sup>3</sup>, Nur Asyah Jamilah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH Ahmad Dahlan Ciputat Timur, 14519

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH Ahmad Dahlan Ciputat Timur, 14519

<sup>3</sup>Sitarasmi (Sahabat Ibu Temani Generasi Mandiri), Perum. Grand Kahuripan Cluster Semeru Jl. Semeru VII Blok HH No 15 Ds. Klapanunggal Kec. Klapanunggal Kab. Bogor

\*E-mail koresponden: [nurfadhilah.nf@umj.ac.id](mailto:nurfadhilah.nf@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Pubertas masih dianggap materi yang sensitif sehingga orang tua merasa kesulitan membahasnya bersama anak. Kegiatan ini bertujuan meningkatkannya kemampuan peserta untuk memberikan edukasi pubertas kepada anak. Metode yang dilaksanakan yaitu diskusi daring melibatkan 28 peserta pada 9 Agustus pukul 19.30-20.50 WIB. Kegiatan diinisiasi oleh Sitarasmi dan Kelompok 70 KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta. Diskusi membahas materi dan metode edukasi pubertas yang menarik bagi anak. Kebanyakan peserta mengakui kesulitan ketika akan mulai melakukan edukasi dan mencari topik yang tidak terkesan menggurui atau bahkan mengintimidasi. Kesulitan bukan hanya dirasakan ketika menghadapi anak perempuan, namun juga kepada anak lelaki. Kegiatan akan ditindaklanjuti dengan sesi diskusi khusus untuk anak.

**Kata kunci:** edukasi, diskusi, pubertas.

### ABSTRACT

*Puberty is still considered a sensitive subject, so parents find it difficult to discuss it with their children. This activity aims to increase the ability of participants to provide puberty education to children. The method used is an online discussion involving 28 participants on August 9 at 19.30-20.50 WIB. The activity was initiated by Sitarasmi and the Group of 70 KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta. The discussion explains about interesting materials and methods of puberty education. Most of the participants admitted that it was difficult to start educating and finding topics that didn't sound patronizing or even intimidating. Difficulties are not only felt when dealing with girls, but also to boys. The activity will be followed up with a special discussion session for children.*

**Keywords:** education, discussion, puberty.

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan karakter dalam mempersiapkan pubertas merupakan intervensi pada titik kritis dan potensial meningkatkan dan meletakkan dasar dalam pembentukan pribadi yang sehat dan bertanggung jawab saat ini dan masa datang (Nurfadhilah, 2019). Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) mencatat kurangnya pengetahuan remaja tentang pubertas (BKKBN et al., 2018). Studi terdahulu mengidentifikasi orang tua dan guru yang sering memilih untuk tidak membahas pengalaman yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja (Utomo et al., 2020). Dampak pengetahuan yang rendah melahirkan perilaku berisiko, terutama terkait trias kesehatan reproduksi remaja, yaitu seksualitas, penyalahgunaan narkoba (termasuk rokok), dan infeksi menular seksual (Mundhiro et al., 2021; Nurfadhilah, Purnamawati, et al., 2021; Sabilla & Nurfadhilah, 2020; Saddiyah Rangkuti, 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan berdampak pada meningkatnya kemampuan peserta untuk memberikan edukasi pubertas kepada anak. Intervensi ini didasarkan pada hasil jajak pendapat tentang materi yang ingin dibahas oleh orang tua untuk edukasi pubertas bagi anak.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilaksanakan yaitu diskusi interaktif secara daring dengan melibatkan 28 peserta pada 9 Agustus pukul 19.30-20.50 WIB. Kegiatan diinisiasi dan diorganisasi oleh Sitarasmi (Sahabat Ibu Temani Generasi Mandiri), dan Kelompok 70 KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta. Sitarasmi berperan menyediakan ruang zoom dan moderator, sedangkan Kelompok 70 KKN UMJ menghadirkan narasumber. Selanjutnya dibuat dan dipublikasi rencana intervensi dalam bentuk poster elektronik (gambar 1), disebarluaskan melalui media sosial, dan disiapkan link zoom untuk diskusi daring.

Tahapan kegiatan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi serta tindak lanjut.



Gambar 1. Publikasi kegiatan

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Persiapan

Ide untuk melaksanakan kegiatan muncul untuk merespon kekhawatiran orang tua, khususnya ibu yang memiliki putri yang beranjak remaja. Selanjutnya dibuat *polling* sederhana untuk menggali kebutuhan ibu terkait materi pubertas, dan didapatkan 17 variasi topik spesifik. Kemudian hasil *polling* dikelompokkan dan dipilih 6 topik yang paling penting dan sesuai dengan kompetensi narasumber, serta mempertimbangkan ketersediaan waktu. Selanjutnya informasi tentang kegiatan mulai dipublikasikan melalui media sosial <https://www.instagram.com/p/ChEUfoirURR/>.

### Pelaksanaan

Kegiatan awalnya direncanakan akan dilaksanakan selama 60 menit, yaitu pukul 19.30-20.30. Namun untuk merespon pertanyaan yang masih masuk, diskusi baru ditutup dengan tambahan waktu 20 menit. Diskusi dilaksanakan dengan metode *talkshow* antara narasumber tunggal dengan moderator, dan interaktif dengan peserta. <https://youtu.be/9pgEBbvB87s>

Moderator mulai dengan curah pendapat tentang batasan/definisi pubertas, dan direspon dengan baik (jawaban betul) oleh peserta. Sebagian peserta dapat menyebutkan pubertas sebagai periode pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak menjadi dewasa yang ditandai perubahan fisik meliputi ukuran (berat dan tinggi) badan dan bentuk tubuh. Namun demikian setelah dikonfirmasi oleh narasumber, seluruh peserta masih memiliki persepsi bahwa menarche (menstruasi pertama) dan mimpi basah merupakan tanda awal pubertas. Padahal, kedua tanda primer tersebut merupakan tanda akhir pubertas (Brown et al., 2017). Konsekuensinya, waktu untuk mengejar pertumbuhan badan (terutama tinggi badan) optimal menjadi terbatas jika intervensi tidak dilakukan sejak dini. Padahal bagi remaja, karakteristik fisik sangat menentukan citra diri dan pada gilirannya berdampak pada kepercayaan diri dan perkembangan psikologis remaja itu sendiri, bahkan dalam jangka panjang bagi generasi berikutnya (Campisi et al., 2019; Nurfadhilah, 2021).

Diskusi berlanjut dengan pembahasan tentang cara asyik mengajarkan materi pubertas. Salah satu metode yang dapat digunakan yaitu pembelajaran kontekstual. Metode ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta didik. Guru dan orang tua juga perlu membantu anak berkomunikasi dengan percaya diri dan asertif. Tercatat lebih dari separuh peserta didik Kelas V telah mengalami menarche dan mimpi basah, oleh karena itu pengetahuan tentang pubertas sangat dibutuhkan dan para guru wajib memberikan informasi terkini sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Nurfadhilah, Andayani, et al., 2021; Nurfadhilah, Utomo, Neolaka, et al., 2021). Orang tua juga perlu mempersiapkan diri agar mampu mengendalikan emosi ketika menemukan perilaku atau menerima pertanyaan anak di luar prediksi atau ekspektasi; menjawab pertanyaan yang muncul dalam diskusi (Gambar 2). Hindari memperlihatkan kemarahan atau panik berlebihan karena akan mengakibatkan anak urung menyampaikan atau mengekspresikan gagasan dan perasaannya. Situasi saat ini memang anak lebih memilih terbuka kepada teman dari pada guru dan orang tua (BKKBN et al., 2018). Bahkan lebih mengkhawatirkan lagi jika anak lebih terbuka

kepada media sosial, karena berisiko kejahatan *cyber*.



**Gambar 2.** Proses diskusi dan pertanyaan peserta

Orang tua juga diharapkan tidak terlalu banyak menggurui atau mengintimidasi. Jika akan memberikan nasihat, pastikan dilakukan pada waktu dan kondisi yang tepat. Misalnya, ketika waktu bersantai, setelah makan, atau beribadah bersama. Lakukan dengan kontak mata dan tidak dalam posisi berjauhan untuk membangun ikatan emosi dan memudahkan variabel komunikasi yang diperlukan (misalnya sentuhan), agar komunikasi efektif dan anak menjadi asertif (Bahij et al., 2020; Nurfadhilah, 2019). Pendidikan pubertas ditujukan untuk penguatan perilaku abstinensi, yaitu mampu menghindari perilaku menyimpang yang berdampak pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Perilaku abstinensi meliputi tidak melakukan aktivitas seksual, penyalahgunaan zat adiktif, dan secara produktif melakukan kegiatan pengembangan diri (Nurfadhilah, Utomo, et al., 2020).

Permasalahan tidak hanya dirasakan ketika orang tua mengedukasi anak perempuan, namun juga saat harus menghadapi anak lelaki. Peserta menyatakan anak lelaki tidak pernah membicarakan dan terlihat tenang (tidak banyak bicara) sehingga Sang Ibu merasa bingung apakah harus langsung melakukan edukasi atau bertanya, misalnya tentang pengalaman mimpi basah. Sesungguhnya, edukasi pubertas bukan hanya dirasa sulit oleh ibu, namun juga oleh kebanyakan ayah (Nurfadhilah, Reymas, et al., 2020). Padahal, baik ibu maupun ayah memiliki peran masing-masing dan seharusnya seimbang. Ketidakseimbangan peran ibu dan ayah akan mengakibatkan hambatan perkembangan, dan berdampak pada kondisi psikologis dan pola komunikasi intrapersonal serta interpersonal

anak. Salah satu cara melakukan edukasi yaitu dengan memanfaatkan sumber belajar yang bervariasi, misalnya buku hypercontent <https://fkm.umj.ac.id/launch-buku-pubertas-siap-menghadapi/>. Orang tua bisa menyaksikan bersama anak video atau kuis terkait materi pubertas, kemudian mendiskusikannya. Hal ini terbukti cukup menarik dan efektif untuk meningkatkan pemahaman, baik orang tua sebagai pendidik maupun anak (Nurfadhilah, Utomo, & Neolaka, 2021; Nurfadhilah et al., 2022; Nurfadhilah & Utomo, 2021).

#### Evaluasi dan tindak lanjut

Diskusi dievaluasi sangat menarik dan mencerahkan, namun karena keterbatasan waktu, kegiatan ditutup dengan kesepakatan untuk merencanakan tindak lanjut. Sesi lanjutan akan dilaksanakan terutama dikhususkan untuk anak dan remaja.

#### 4. KESIMPULAN

Edukasi pubertas sejatinya merupakan topik yang menarik bagi anak, sayangnya orang tua masih perlu meningkatkan kapasitas terkait penguasaan konten dan metode penyampaian. Kesulitan ketika akan mulai melakukan edukasi dan mencari topik pubertas dapat dipelajari dan terus dilatih (*learning by doing*) dan didiskusikan dalam forum, baik ilmiah maupun non ilmiah (populer dan tidak formal). Intervensi yang tepat dan dilaksanakan pada waktu yang tidak terlambat diharapkan dapat mengantarkan anak melewati masa pubertas dan membangun perilaku sehat dan bertanggung jawab untuk masa depan dirinya dan generasi berikutnya.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih ditujukan kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta dan Sitarasmi. Dasar pelaksanaan kegiatan yaitu Keputusan Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta no 427 tentang peserta dan dosen pembimbing lapangan kuliah kerja nyata UMJ tahun 2022.

#### DAFTAR PUSTAKA

Bahij, A. A., Nurfadhilah, & Erlina, I. (2020). Remaja Juara Cerdas Menghadapi Pubertas. In *Puskurbuk* (1st ed.). [pubertas-siap-menghadapi/ BKKBN, BPS, Kemenkes, & USAID. \(2018\). \*Survei Demografi Dan Kesehatan : Kesehatan Reproduksi Remaja 2017\*.

Brown, J. E., Lechtenberg, E., Murtaugh, M. A., Splett, P. L., Stang, J., Wong, R., Kaiser, L. D., Bowser, E. K., Leonberg, B. L., Sahyoun, N. R., Brazil, A. •, Mexico, •, & Singapore, •. \(2017\). \*Nutrition Through the Life Cycle\* \(6th ed.\). Cengage Learning. \[www.cengage.com/highered\]\(http://www.cengage.com/highered\)

Campisi, S. C., Wasan, Y., Soofi, S., Monga, S., Korczak, D. J., Lou, W., Soder, O., Vandermorris, A., Humayun, K. N., Mian, A., Szatmari, P., & Bhutta, Z. A. \(2019\). Nash-wo-Numa \(childhood growth & development\) study protocol: Factors that impact linear growth in children 9 to 15 years of age in Matiari, Pakistan. \*BMJ Open\*, 9\(6\). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028343>

Mundhiro, N., Fauzi, R., Maruf, M. A., & Nurfadhilah, N. \(2021\). Determinants of Premarital Sexual Behavior Amongst Adolescents in Indonesia. \*Jurnal Biometrika Dan Kependudukan\*, 10\(1\), 86. <https://doi.org/10.20473/jbk.v10i1.2021.86-93>

Nurfadhilah. \(2019\). Analisis Pendidikan Karakter Dalam Mempersiapkan Pubertas Menuju Generasi Emas Indonesia 2045. \*Jurnal Pendidikan Dasar\*, 10\(1\), 85–100. <https://doi.org/10.21009/10.21009/JPD.081>

Nurfadhilah. \(2021\). Mengejar Pertumbuhan dan Mencegah Stunting. In A. Faizin & K. D. Efendi \(Eds.\), \*Membaca Muhammadiyah\* \(1st ed., pp. 153-158 \(414\)\). Caremedia Communication. \[https://www.researchgate.net/publication/353730924\\\_Mengejar\\\_pertumbuhan\\\_dan\\\_mencegah\\\_stunting\]\(https://www.researchgate.net/publication/353730924\_Mengejar\_pertumbuhan\_dan\_mencegah\_stunting\)

Nurfadhilah, Andayani, D., Pratiwi, P. I., Sadiyah, R., Utomo, E., & Achmad, N. \(2021\). Improving Primary School Students' Knowledge of Puberty through Contextual Teaching and Learning Method. \*Al-Bidayah : Jurnal Pendidikan Dasar Islam\*, 13\(2\), 313–320. <https://www.jurnal.albidayah.id/index.php/home/article/view/689/323>

Nurfadhilah, Purnamawati, D., & Robalais, A.](https://fkm.umj.ac.id/launch-buku-</a></p></div><div data-bbox=)

- N. (2021). Penguatan peran remaja dalam pencegahan dan pengendalian NAPZA pada masa pandemi COVID-19. *Community Empowerment*, 6(4), 572–578. <https://doi.org/https://doi.org/10.31603/ce.4566>
- Nurfadhilah, Reymas, B. F., & Utomo, E. (2020). Pendidikan Seks Oleh Ayah, Mau Tapi Malu. *Seminar Dan Diskusi Nasional Pendidikan Dasar*, 1–8. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdp/article/view/17742>
- Nurfadhilah, & Utomo, E. (2021). Hypercontent Book Virus, an Alternative for Learning at Higher Grades of Elementary School in the Middle of Covid-19 Pandemic. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Volume 566 Proceedings of the 5th Asian Education Symposium 2020 (AES 2020)*, 566(Aes 2020), 102–106. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210715.021>
- Nurfadhilah, Utomo, E., & Neolaka, A. (2020). Pendidikan Abstinensi dalam Kurikulum Pendidikan Dasar Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(31 Mei 2020), 12. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpd/article/view/15435>
- Nurfadhilah, Utomo, E., & Neolaka, A. (2021). Puberty Hypercontent Book, Expert and Community Responses. *Proceedings of the 5th Asian Education Symposium 2020 (AES 2020)*, 566(Aes 2020), 98–101. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210715.020>
- Nurfadhilah, Utomo, E., Neolaka, A., Bahij, A. A., & Sinyanyuri, S. (2021). Puberty education in primary school: Situation and solution. *International Journal of Mechanical Engineering*, 6(January), 1110–1117. [https://kalaharijournals.com/resources/121-140/IJME\\_Vol7.1\\_134.pdf](https://kalaharijournals.com/resources/121-140/IJME_Vol7.1_134.pdf)
- Nurfadhilah, Utomo, E., Sinyanyuri, S., Bahij, A. A., Linda, O., Hidayati, Sinurat, T. I., & Sa'diyah, R. (2022). Implementasi pendidikan pubertas pada jenjang sekolah dasar. *Altafani: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 47–55. <https://e-journal.fkmumj.ac.id/index.php/ALTAFANI/article/view/210/153>
- Sabilla, M., & Nurfadhilah. (2020). Abstinensi Seksual Remaja SMP di Kota Tangerang Selatan Sexual Abstinence among Adolescents at Junior High School in South Tangerang City. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 125–136. <https://doi.org/10.22435/kespro.v11i2.3814.125-136>
- Saddiyah Rangkuti. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Persiapan Menghadapi Menarche pada Siswa SD 060963 Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.6>
- Utomo, E., Nurfadhilah, Satibi Hidayat, O., Wahyu Wicaksono, J., & Arif, A. (2020). The Misconception of Teachers' and Students' Knowledge Regarding Puberty in Elementary Education. *KnE Social Sciences*, 2020(11 Nov 2020), 135–141. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i14.7865>