

**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENDIDIKAN PUBERTAS PADA SISWA/I SDN 06 PAGI
KELAPA DUA WETAN CIRACAS JAKARTA TIMUR**

TIM DOSEN

KETUA : NITA TRI WAHYUNI, S.ST,M.Kes

NIDN 0314118704

ANGGOTA : ANES PATRIA KUMALA, S.ST,M.Kes

NIDN 0331038803

ANGGOTA : MERA MARHAMAH, S.ST,M.Kes

NIDN 0301037802

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
UNIVERSITAS IPWIJA**

2023

HALAMAN PENGESAHAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul : Pendidikan Pubertas Pada Siswa/I SDN 06 PAGI Kelapa Dua Wetan
Ciracas Jakarta Timur

Ketua Pelaksana

Nama Lengkap : Nita Tri Wahyuni, SST,
M.Kes NIDN 0314118704
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Program Studi : Diploma III Kebidanan
Nomor HP/Email : [08131426990](tel:08131426990)/nitatriwahyuni@gmail.com

Anggota (1)

Nama Lengkap : Anes Patria Kumala, SST,
M.Kes NIDN 0331038803
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Program Studi : Diploma III Kebidanan
Nomer HP/Email : [081298578231](tel:081298578231)/anespatria31@gmail.com
: 0812 9857

Anggota (2)

Nama Lengkap : Mera Marhamah, SST,
M.Kes NIDN 0301037802
Jabatan Fungsional : Lektor
Program Studi : Diploma III Kebidanan
Nomer HP/Email : 087708200821 /meramarhamah@gmail.com

Jakarta, Desember 2023

Ketua Pelaksana

Mengetahui,
Rektor Universitas IPWIJA



Ir. Besar Agung Martono, MM, DBA



Nita Tri Wahyuni, SST, M.Kes

Menyetujui,
Ketua LP2M



Dr. Ir. Titing Widyastuti, MM

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul PKM : Pendidikan Pubertas Pada Siswa/I SDN 06 PAGI Kelapa Dua Wetan
Ciracas Jakarta Timur
2. Identitas Pengusul :

No	Nama	Jabatan	Program Studi	Bidan Tugas	Alokasi Waktu Jam/minggu
1	Nita Tri Wahyuni ,SST,M.Kes	Dosen	D III Kebidanan	Kebidanan	3 jam / minggu
2	Anes Patria Kumala, SST,. M.Kes	Dosen	D III Kebidanan	Kebidanan	3 jam / minggu
3	Mera Marhamah ,SST,M.Kes	Dosen	D III Kebidanan	Kebidanan	3 jam / minggu

3. Mitra : SD N 06 Kelapa Dua Wetan
4. Lokasi PkM : Jl. Masjid Nurul Hidayah Rt. 07/12 Kel. Kelapa Dua Wetan, Kec. Ciracas, Jakarta Timur. Telp. 021-87706468, E-mail: sdn.kdw06pagi@gmail.com
5. Masa Pelaksanaan : 1 bulan
6. Luaran dan Target Capaian
Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya. Luaran PKM berupa artikel diwajibkan menyebutkan nama jurnal yang dituju dan untuk luaran berupa buku harus mencantumkan nama penerbit yang dituju

KATA PENGANTAR

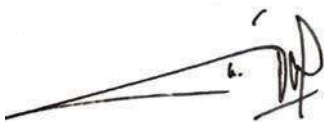
Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Tuhan yang maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Pendidikan Pubertas Pada Siswa/I SDN 06 PAGI Kelapa Dua Wetan Ciracas Jakarta Timur” dapat dilaksanakan dengan baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu bagian Tri Dharma Perguruan Tinggi yang harus dilaksanakan oleh civitas akademika khususnya para tenaga pengajar. Pelaksanaan kegiatan ini kami mendapat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini tidak lupa kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ketua Yayasan Dr. Sri Lestari Prasilowati, MA yang memberikan kepercayaan dan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan ini kepada masyarakat.
 2. Rektor Universitas IPWIJA, Ir. Besar Agung Martono, MM, DBA yang memberikan kepercayaan dan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan ini kepada masyarakat.
 3. Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Dr. Suyanto, SE, MM, M.Ak, Ak, CA yang memberikan dukungan kepada kami untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.
 4. Wakil Rektor Bidang Inovasi dan Pengembangan Dr. Heru Mulyanto, SE, MM yang memberikan dukungan kepada kami untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.
 5. Ketua LPPM Ibu Dr. Ir. Titing Widyastuti, MM yang memberikan dukungan kepada kami untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat
 6. Ketua Program Studi D3 Kebidanan Ibu Mera Marhamah, SST, M.Kes yang memberikan dukungan kepada kami untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.
 7. Kepala Sekolah SDN 06 pagi Bapak Yahya Kusmayadi, S.Pd yang telah memberikan izin dan memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat terselenggara dengan baik.
 8. Semua pihak yang telah membantu di dalam penyelenggaraan kegiatan ini.
- Semoga hasil kegiatan yang dilakukan ini akan memberikan manfaat sesuai dengan tujuan pengabdian kepada masyarakat itu sendiri.

Jakarta, November 2023

Ketua Pelaksana



Nita Tri Wahyuni ,SST,M.Kes

RINGKASAN

Menarche adalah haid pertama yang terjadi akibat proses sistem hormonal yang disebut akil baligh, biasanya disertai berbagai masalah dan perubahan baik fisik, perubahan perasaan maupun sosial. Biasanya menarche terjadi pada usia 11-14 taun, namun saat ini banyak siswi sekolah dasar mengalami menarche (menarche dini) yang tak jarang menimbulkan berbagai masalah. Kejadian menarche yang semakin dini harus diimbangi dengan kesiapan anak. Ketidaksiapan menghadapi menarche menyebabkan siswi memiliki respon negatif seperti malu, takut, dan khawatir. Peningkatan pengetahuan tentang menarche dapat memberikan kesiapan kepada siswi dalam menghadapi menarche. Kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi di SDN 06 Pagi Kelapa Dua Wetan, Ciracas, Jakarta Timur berupaya meningkatkan pengetahuan siswi SD melalui penyuluhan, simulasi dan penumbuhan kepercayaan diri siswi dalam menghadapi menarche. Materi pendidikan kesehatan reproduksi berupa pubertas, organ reproduksi wanita, pemeliharaan organ reproduksi, proses menstruasi, cara mengatasi masalah menstruasi, keputihan, dan kesiapan menghadapi menarche. Simulasi dilakukan untuk memberikan gambaran langsung tentang kondisi organ reproduksi wanita, proses pubertas, dan proses menstruasi. Tahap simulasi juga diperagakan cara menggunakan pembalut yang benar dan perlakuan pembalut setelah digunakan. Setelah kegiatan penyuluhan selesai siswi putri akan diberikan modul dan eaflet dengan tujuan agar informasi yang diperoleh saat penyuluhan dapat disebarluaskan kepada teman sebayanya.

Pemberian pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada siswi SD perlu dilakukan baik sebagai mata pelajaran tambahan oleh guru pembimbing maupun berupa penyuluhan diluar kegiatan belajar-mengajar.

Tujuan diadakannya pendidikan pubertas ini adalah agar siswa/i SD mendapatkan edukasi dan pengetahuan serta wawasan kepada remaja putra tentang apa itu pubertas, ciri-ciri pubertas, dan perubahan pubertas yang terjadi atau sedang dialaminya.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan data *World Health Organization* 2010 (WHO) masalah kesehatan reproduksi perempuan yang buruk telah mencapai 33% dari jumlah total beban penyakit yang diderita para perempuan di dunia salah satunya adalah keputihan. Jumlah wanita di dunia yang pernah mengalami keputihan 75%, sedangkan wanita Eropa yang mengalami keputihan sebesar 25%. Angka ini lebih besar dibandingkan dengan masalah reproduksi pada kaum laki-laki yang hanya mencapai 12,3% pada usia yang sama dengan kaum wanita. Data tersebut menunjukkan bahwa keputihan pada wanita di dunia, Eropa, dan di Indonesia cukup tinggi.

Perubahan yang menandakan bahwa remaja sudah memasuki tahap kematangan organ seksual yaitu dengan tumbuhnya organ seks sekunder. Pertumbuhan organ seks sekunder dapat ditandai dengan pembesaran payudara, tumbuhnya rambut ketiak dan alat kemaluan, adanya jerawat, bau badan yang menyengat, pinggul membesar dan juga mulai berkembangnya beberapa organ vital yang siap untuk dibuahi (Manuaba, 2007).

Fase berkembang antara masa anak dengan masa dewasa adalah masa remaja (Potter dan Perry, 2006). Pada masa ini seorang remaja dorongan seksualnya akan meningkat dan akan selalu mencari informasi lebih banyak tentang seks. Remaja jaman sekarang lebih terbuka dan bebas sehingga mereka menerima tentang kehidupan seks bebas di luar pernikahan sementara pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan informasi berkaitan tentang kesehatan reproduksi yang mereka miliki sangatlah sedikit, baik di sekolah maupun dilingkungan keluarganya. Sebagian besar masyarakat Indonesia yang masih memegang tradisi menganggap tabu tentang hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi (Maulinda, 2010). Setiap tahunnya ada 8000 perempuan di Indonesia meninggal dikarenakan menderita penyakit kanker serviks. Fakta yang muncul cukup menakutkan. Ini berarti seorang perempuan di Indonesia hampir setiap jam meninggal dunia 2 karena terkena penyakit kanker serviks. Usia produktif wanita 30–50 tahun sering kali mudah terserang dan bisa membunuh wanita penderita kanker serviks, namun tanda dan gejala tersebut dapat timbul pada wanita dengan usia yang lebih muda dari usia produktif (Laila, 2008).

Pubertas merupakan titik pencapaian dari kematangan seksual pada anak perempuan yaitu dengan terjadinya menarche. Menarche merupakan perdarahan yang terjadi pertama kali dari uterus. Menarche pada perempuan terjadi pada masa pubertas sekitar dengan 12–14 tahun. Usia menarche bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Usia 2 menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12–14 tahun (Susanti, 2012).

Di Indonesia usia remaja pada waktu menarche bervariasi antara 10 sampai 16 tahun dan rata-rata menarche pada usia 12,5 tahun. Usia menarche lebih dini terjadi pada remaja yang tinggal di daerah perkotaan daripada remaja yang tinggal di daerah pedesaan. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 diketahui bahwa 20,9% anak perempuan di Indonesia telah mengalami menarche di umur kurang dari 12 tahun.

Usia menarche yang terjadi lebih dini dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kanker payudara, obesitas, penyakit kardiovaskuler, gangguan metabolik dan gangguan psikologi. Menopause diduga ada hubungannya dengan menarche. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ratna (2013), menjelaskan bahwa makin dini menarche terjadi makin lambat menopause timbul. Sebaliknya, makin lambat menarche terjadi maka makin cepat menopause timbul. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa dengan usia menarche 8 tahun akan memasuki usia menopause 55 tahun, usia menarche 13 tahun akan memasuki usia menopause 50 tahun sedangkan usia menarche 19 tahun akan memasuki usia menopause 45 tahun.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi menarche dini yaitu status gizi, genetik, keadaan lingkungan, konsumsi makanan tinggi kalori tinggi lemak, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa (pornografi), perilaku seksual dan gaya hidup (Soetjiningsih, 2007). Keadaan lingkungan yang dimaksud adalah kehidupan di daerah kota dengan 3 keadaan sosial dan ekonomi yang sangat kompleks kemungkinan akan mengalami menstruasi lebih cepat daripada yang hidup di daerah desa. Keadaan sosial ekonomi dari orang tua yang tinggi memiliki daya beli yang tinggi pula terhadap makanan sehingga anak-anak mereka mendapatkan makanan yang mereka sukai.

Sudah menjadi hal yang tak asing lagi dimana menstruasi dini terjadi pada anak SD. Di Amerika Serikat, menurut satu penelitian terbaru yang melibatkan 1.000 anak perempuan menunjukkan bahwa pertumbuhan payudara mereka sudah dimulai rata-rata 1 tahun lebih cepat daripada 20 tahun lalu, yaitu sekitar usia 9 tahun. Masa puber yang hadir lebih cepat ini memberikan pengaruh serius pada kesehatan fisik dan emosional anak-anak perempuan. Apalagi dengan pendidikan yang masih minim, anak akan kaget dan bingung menerima sesuatu yang belum pernah terjadi dengannya itu. Untuk itu diperlukan pendidikan tentang kesehatan reproduksi kepada anak SD sehingga mereka akan lebih siap dalam menghadapi masa pubertas. Selain itu mereka tidak akan bingung dan tahu bagaimana ciri-ciri dari pubertas ketika mengalaminya dan juga sebagai upaya mencegah berbagai resiko gangguan kesehatan reproduksi.

B. Perumusan Masalah

Adapun beberapa permasalahan yang dihadapi para siswa antara lain adalah :

1. Kurangnya pengetahuan tentang pubertas
2. Kurangnya pengetahuan tentang ciri-ciri pubertas
3. Kurangnya pengetahuan tentang perubahan pubertas yang terjadi atau yang sedang dialaminya

C. Tujuan Program

Adapun tujuan dari program ini, antara lain :

1. Memberikan penyuluhan terhadap siswa SDN 06 kelapa dua wetan mengenai pubertas
2. Memberikan pengetahuan tentang ciri-ciri pubertas
3. Memberikan pengetahuan tentang perubahan pubertas yang terjadi atau yang sedang dialaminya

D. Luaran

Luaran yang diharapkan adalah setelah mendapatkan edukasi ini, para siswa akan meningkat pengetahuannya tentang pubertas dan mempersiapkan diri menuju masa pubertas sehingga para siswa tidak akan bingung menghadapi kejadian yang baru pertama kali terjadi pada diri mereka.

BAB II

TINJAUAN TEORI

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari Bahasa latin “adolescence” yang berarti tumbuh ke arah kematangan, baik kematangan fisik, sosial maupun psikologis (Soetjiningsih, 2007).

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis (Widyastuti, dkk. 2009).

Batas usia remaja menurut menurut Monks (2006) adalah 12-21 tahun, dimana terbagi dalam 3 yaitu remaja awal 12 - 15 tahun, remaja tengah 15 - 18 tahun, remaja akhir 18 – 21 tahun. Pada masa remaja tersebut terjadilah suatu perubahan organ-organ fisik (organobiologik) secara cepat, dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional) (Widyastuti dkk, 2009).

Tugas perkembangan remaja menurut Dinarti (2009) :

- 1) Mencapai relasi yang lebih matang dengan teman seusia dari kedua jenis kelamin
- 2) Mencapai peran sosial feminin atau maskulin
- 3) Meminta, menerima dan mencapai perilaku bertanggung jawab secara social
- 4) Mencapai kemandirian secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lain
- 5) Mempersiapkan untuk karir ekonomi
- 6) Mempersiapkan untuk menikah dan berkeluarga
- 7) Menerima fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif
- 8) Memperoleh suatu set nilai dan sistem etis untuk mengarahkan perilaku.

Jadi, remaja adalah masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa.

b. Ciri-ciri Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis.

Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja (Hurlock, 2004)

yaitu:

- 1) Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal dengan sebagai masa storm & stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.
- 2) Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
- 3) Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.
- 4) Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena sudah mendekati dewasa.

- 5) Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Disatu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

Perkembangan Masa Remaja Masa remaja adalah masa datangnya pubertas (11-14 tahun) sampai usia sekitar 18 tahun, masa transisi dari kanak-kanak menuju ke dewasa. Masa ini hampir selalu, merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orang tua. Perkembangan masa remaja sebagai berikut (Yudrik Jahja, 2014) :

- 1) Remaja mulai menyampaikan kebebasan dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan dan dapat menjauhkan dia dari keluarganya.
- 2) Remaja lebih mudah dipengaruhi teman-temannya daripada ketika masih lebih muda. Ini berarti pengaruh orang tua pun melemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan remaja.
- 3) Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhan maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul dapat menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- 4) Remaja sering menjadi terlalu percaya diri dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan dia susah menerima nasihat orang tua.

c. Perubahan Fisik Pada Remaja

Pada saat memasuki pubertas terjadi perubahan fisik yang bermakna sampai pubertas terakhir dan berhenti pada saat dewasa, keadaan ini terjadi pada semua remaja normal, yang membedakan hanyalah awal mulainya. Mungkin ada remaja laki-laki yang sudah mulai tumbuh kumis tipis, sementara yang lainnya belum

mengalaminya. Perbedaan seperti itu membuat remaja lainnya risau, tetapi apabila tidak terlalu jauh dengan 25 temannya masih bisa dianggap normal dan akan mengejar ketinggalan pertumbuhan tersebut (Sarwono, 2011).

Pada pertumbuhan fisik remaja baik laki-laki maupun perempuan adalah kecepatan tumbuhnya (growth spurt). Pada saat ini pertumbuhan tinggi badan terjadi sangat cepat. Perbedaan pertumbuhan fisik laki-laki dan perempuan adalah pada pertumbuhan pada organ reproduksi, dimana diproduksi hormon yang berbeda, penampilan yang berbeda dan bentuk tubuh yang berbeda (Prawirohardjo, 2011). Anak perempuan mulai tumbuh pesat fisiknya pada usia 10 tahun dan paling cepat terjadi pada usia 12 tahun. Sedangkan pada laki-laki 2 tahun lebih lambat mulainya. Pertumbuhan fisik perempuan dan laki-laki tidak sejalan dengan perkembangan emosionalnya. Seorang remaja yang badannya tinggi besar belum tentu mempunyai emosi yang matang sebaliknya yang bertubuh biasa saja mempunyai emosi yang lebih matang (Prawirohardjo, 2011).

Pertumbuhan tinggi remaja dipengaruhi tiga faktor yaitu genetik, gizi, dan variasi individu. Secara genetik orang tua yang tubuhnya tinggi, punya anak yang tinggi juga. Faktor gizi juga sangat berpengaruh, remaja dengan status gizi yang baik akan tumbuh lebih tinggi dibanding dengan remaja dengan status gizi yang kurang (Depkes RI, 2007).

2. Masa Pubertas Remaja Awal

a. Pengertian Pubertas

Masa puber merupakan masa transisi dan tumpang tindih. Dikatakan transisi karena pubertas berada dalam masa peralihan antara kanak-kanak dengan masa remaja dan dikatakan tumpang tindih karena beberapa ciri biologis-psikologis kanak-kanak masih dimiliki. Masa puber meliputi tahun-tahun akhir masa kanak-kanak dan awal remaja. Menjelang anak matang secara seksual, ia masih disebut “anak puber”, begitu matang secara seksual ia disebut “remaja” atau “remaja muda” (Ridwan 1998:115) .

Menurut Al-Mighwar (2011:17) “Secara etimologis, pubertas berasal dari bahasa Latin yang berarti “usia” kedewasaan”. Kata ini lebih mengindikasikan pada

perubahan fisik daripada perubahan perilaku yang terjadi ketika individu secara seksual menjadi matang dan mampu memberikan keturunan.”

Menurut Santrock (2003:87) “Pubertas (*puberty*) adalah perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terutama terjadi selama masa remaja awal”. Menurut Root dalam Hurlock (2003:184), masa puber adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan kematangan untuk reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan-perubahan dalam pertumbuhan somatis dan perspektif psikologinya.

Masa pubertas yang mengalami beberapa perubahan pada umumnya menimbulkan banyak kesukaran dan persoalan baik pada diri mereka sendiri maupun keluarga, lingkungan masyarakat bahkan terkadang aparat hukum, karena pada fase ini biasanya remaja melakukan suatu tindakan tidak memikirkan akibat yang ditimbulkan. Ini pengaruh anggapan bahwa mereka serba bisa dan mampu, sehingga sering kali mereka terlihat tidak memikirkan akibat dari perbuatan mereka.

b. Ciri-ciri Masa Pubertas

Menurut Al-Mighwar (2011:19-23) ”Setiap fase perkembangan mempunyai ciri-ciri tertentu yang berbeda, masa puber adalah periode unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan .” Adapun ciri-ciri masa puber yang dimaksud adalah: periode tumpah tindih, periode yang singkat, puber dibagi dalam tahap-tahap, masa pertumbuhan dan perubahan yang pesat, fase negatif, pubertas terjadi pada usia berbeda.

1. Masa puber adalah periode tumpang tindih: Masa puber harus dianggap sebagai periode tumpang tindih karena mencakup tahun-tahun akhir masa kanak-kanak dan tahun-tahun awal masa remaja.
2. Masa puber adalah periode yang sangat singkat: Masa puber merupakan periode singkat, sekitar dua sampai empat tahun. Anak yang mengalami masa puber selama dua tahun atau kurang dianggap anak yang “cepat matang” sedangkan yang memerlukan tiga sampai empat tahun untuk menyelesaikan peralihan menjadi

dewasa dianggap sebagai anak yang “lamabat matang “ sebagai anak laki-laki, tetapi terdapat perbedaan yang mencolok tiap kelompok.

3. Masa puber dibagi dalam tahap-tahap: Meskipun masa periode yang singkat dalam rentang kehidupan namun biasanya dibagi menjadi 3 tahap yaitu tahap prapuber, tahap puber dan tahap pascapuber.

- a) Tahap Prapuber (9-10 tahun)

Pada tahap ini disebut juga tahap pematangan yaitu pada satu atau dua terakhir masa kanak –kanak, yaitu periode sekitar 2 tahun sebelum pubertas ketika anak pertama kali mengalami perubahan fisik yang menandakan kematangan seksual. Pada masa ini dianggap sebagai ”prapubertas”, sehingga ia tidak disebut seorang anak dan tidak pula seorang remaja. Tahap ini, ciri - ciri seks sekunder mulai tampak, namun organ-organ reproduksinya belum berkembang secara sempurna.

- b) Tahap Puber (12-15 tahun)

Pada tahap ini disebut juga tahap matang, yaitu terjadi pada garis antara masa kanak-kanak dan masa remaja. Tahap ini, kriteria kematangan seksual mulai muncul. Pada anak perempuan terjadi haid pertama dan laki-laki terjadi mimpi basah pertama kali. Mulai 29 berkembang ciri - ciri seks sekunder dan sel - sel diproduksi dalam organ - organ seks.

- c) Tahap Pasca Puber (17-18 tahun)

Tahap ini menyatu dengan tahun pertama dan kedua pada masa remaja. Tahap ini ciri - ciri seks sekunder sudah berkembang dengan baik dan organ- organ seks juga berfungsi secara matang. Hal ini merupakan periode 1 sampai 2 tahun setelah pubertas, ketika pertumbuhan tulang telah lengkap dan fungsi reproduksinya terbentuk dengan cukup baik.

c. Perubahan Pada Masa Pubertas

Masa pubertas adalah masa dimulainya berbagai perubahan baik biologis, psikologis maupun psikososial. Perubahan biologis meliputi perubahan primer dan perubahan sekunder disebut juga perubahan fisik.

1. Perubahan primer

Perubahan kelamin primer dimulai dengan berfungsinya organorgan genitalia yang ada. Pada perempuan ditandai dengan menarche atau haid pertama kali (Soetjiningsih, 2007). Secara normal menarche berlangsung kurang lebih pada usia 11-16 tahun (Zein, 2005). Pubertas dikatakan telat atau tertunda apabila tanda-tanda pubertas pada seorang perempuan muncul pada usia 13 tahun (Argente dalam Perry, 2012). Begitupula dengan pubertas yang begitu dini yaitu apabila tanda – tanda fisik dan hormon terjadi lebih awal dikatakan 30 bahwa seorang perempuan pubertas dini apabila terjadi dibawah usia 8 tahun dan biasanya pada usia 6 - 8 tahun (Kaplowitz dalam Perry, 2012).

2. Perubahan sekunder (Perubahan fisik)

Menurut Marshall dan Tanner dalam Perry (2012) perubahan fisik pada perempuan yaitu berfokus pada perkembangan payudara, pertumbuhan rambut pubis, berat badan, pertumbuhan, massa tulang, perubahan emosional serta menstruasi. Sedangkan menurut BKKBN (2009) perubahan kelamin sekunder pada perempuan ditandai dengan payudara yang membesar, pinggul yang mulai melebar, dada membesar, tinggi dan berat badan yang bertambah secara cukup cepat, kulit dan rambut berminyak dan kadang - kadang tumbuh jerawat, mulai tumbuh rambut di ketiak dan sekitar kemaluan, lebih banyak berkeringat dan keringat mulai mengeluarkan bau, suaranya menjadi halus (BKKBN, 2009). Penjelasan mengenai perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri sebagai berikut :

a) Payudara

Perkembangan payudara merupakan tanda awal bahwa seorang perempuan memasuki pubertas (University of Maryland Medical Center dalam Perry, 2012). Perkembangan kuncup payudara terjadi sekitar usia 10 tahun pada 85% anak perempuan, namun 31 bias pula lebih dini pada usia 8 tahun (Jaiyesimi dalam Perry, 2012).

b) Pinggul

Pinggul menjadi bertambah lebar dan bulat sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak di bawah kulit (Sarwono, 2005).

c) Kulit

Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat dan lubang pori-pori bertambah besar. Kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif. Sumbatan di kelenjar lemak dapat menyebabkan jerawat (Sarwono, 2005).

d) Rambut

Pertumbuhan rambut kemaluan dan rambut ketiak terjadi segera setelah perkembangan payudara namun pada beberapa anak perempuan (15 - 20%) pertumbuhan rambut ini bias menjadi tanda pubertas yang pertama (Jiyesimi dalam Perry, 2012).

e) Menstruasi

Awal menstruasi biasanya terjadi 2-4 tahun setelah kuncup payudara tampak dan rambut kemaluan tumbuh jarang-jarang (Stang dan Story dalam Perry, 2012).

Usia menarche biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti sosial ekonomi dan lingkungan, ras, indeks masa tubuh (IMT), nutrisi, serta 32 kebiasaan olahraga (Karapanou hipotalamus dan Papadimitriou dalam Perry, 2012).

Pada perempuan yang sehat awal menstruasi terjadi karena pelepasan GRH dari yang akan menstimulasi kelenjar pituitary yang akan menghasilkan FSH dan LH. Ovarium kemudian menstimulasi produksi estrogen dan progesterone. Estrogen kemudian mengaktifasi penebalan dinding endometrium (fase proliferasi) hingga mencapai setengah dari siklus menstruasi dengan tujuan untuk persiapan jika ada embrio yang terfertilisasi. Jika fertilisasi tidak terjadi maka terjadilah menstruasi (Chandran dalam Perry, 2012).

f) Berat Badan dan Bentuk Tubuh

Pubertas adalah saat yang signifikan dimana terjadi pertambahan berat badan (Rogol et al dalam Perry, 2012). Selain itu bentuk tubuh akan berubah selama pubertas. Pada perempuan pinggul akan lebih lebar dan sedikit mengganggu dengan perkembangan bentuk tubuh akibat timbunan lemak pada daerah bokong, perut, pinggul dan paha. (Chandran dalam Perry, 2012).

g) Pertumbuhan

Pertumbuhan terlihat lebih cepat saat fase prapubertas.pada perempuan terjadi lebih awal namun tidak pada laki - laki (Rogol et al dalam Perry, 2012). Pertambahan tinggi perempuan kirakira 8-9 cm per tahun dan mulai meningkat sejak usia 16 tahun 33 (Stang dan Story dalam Perry, 2012).

h) Massa Tulang

Pada separuh dari massa tulang pada orang dewasa sudah terjadi selama masa remaja (Stang dan Story dalam Perry, 2012). Olahraga yang teratur dan diet yang cukup memberikan pengaruh yang positif. Sedangkan, konsumsi minuman karbonat yang tinggi, merokok dan alkohol memberikan pengaruh yang negative dan dapat mempengaruhi puncak massa tulang (Perez Lopez dalam Perry, 2012).

i) Suara

Suara menjadi lebih lembut dan semakin merdu. Suara serak dan suara yang pecah jarang terjadi pada anak perempuan (Sarwono, 2005).

Menurut Al-Mighwar dalam Psikologi Remaja (2006), haid pertama menunjukkan kematangan seksual anak perempuan, namun ia bukan perubahan fisik pertama dan terakhir yang terjadi selama masa puber. Semua organ-organ seks dan ciri-ciri seks sekunder sudah berkembang, namun belum matang. Lebih tepatnya haid dianggap sebagai kriteria titik tengah masa puber. Adapun pada anak laki-laki, gejala yang menunjukkan terjadinya masa puber adalah mimpi basah. Saat tidur, terkadang penis menjadi tegang, dan bibit cairan mengandung sperma dipancarkan. Gejala ini adalah normal bagi organ reproduksi laki-laki, tetapi tidak semua anak laki-laki mengalami dan menyadarinya.

Menurut Hurlock (2003:186) kriteria yang paling sering digunakan untuk menentukan timbulnya pubertas dan untuk memastikan tahap pubertas tertentu yang telah dicapai adalah haid, basah malam, bukti yang diperoleh dari analisis terhadap air seni. Analisis kimia terhadap air seni anak laki-laki yang pertama dipagi hari dapat merupakan ara yang efektif untuk menuntukan kematangan seksual, seperti halnya analisis terhadap air seni wanita,yang dipakai untuk menentukan ada tidaknya estrogen, yaitu hormon gonadotrofik wanita. kondisi-kondisi yang

menyebabkan perubahan-perubahan adalah peran kelenjar pituitary, peranan gonad, dan interaksi kelenjar pituitary dan gonad.” Kelenjar pituitary ini berpengaruh dalam menentukan besarnya individu, dan hormon gonadotrofik yang merangsang gonad untuk meningkatkan kegiatan. Sebelum masa puber secara bertahap jumlah hormone gonadotrofik semakin bertambah dan kepekaan gonad terhadap hormone gonadotrofik dan peningkatan kepekaan juga semakin bertambah, dalam keadaan demikianlah perubahan-perubahan pada masa puber mulai terjadi.

Dengan pertumbuhan dan perkembangan gonad, organ-organ seks yaitu ciri-ciri primer bertambah besar dan fungsinya menjadi matang dan ciri-ciri seks sekunder, seperti rambut kemaluan mulai berkembang. Hormon yang dikeluarkan oleh gonad, yang telah dirangsang oleh hormon gonadotrofik yang dikeluarkan oleh kelenjar pituitary, selanjutnya bereaksi terhadap kelenjar ini menyebabkan secara berangsur-angsur penurunan jumlah hormon pertumbuhan yang dikeluarkan sehingga menghentikan proses pertumbuhan. Interaksi antara hormon gonadotrofik dan gonad berlangsung terus sepanjang kehidupan reproduksi individu, dan lambat laun berkurang menjelang wanita mendekati *menopause* dan pria mendekati *climacteric*.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah siswa/i SDN O6 Pagi Kelapa Dua Wetan, Ciracas, Jakarta Timur. Kegiatan ini hanya dikhususkan untuk siswa kelas VI yang jumlahnya sebanyak 96 siswa. Sasaran hanya ditujukan untuk kelas VI karena usia mereka yang lebih dekat untuk menghadapi masa pubertas.

Kegiatan Edukasi tentang Kesehatan Reproduksi terdiri atas beberapa tahap :

1. Pretest

Penulis memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta didik. Pertanyaan tersebut berisi tentang pertanyaan-pertanyaan seputar Hygiene organ reproduksi, ciri pubertas. Pretest dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pemahaman mereka terhadap perilaku itu.

2. Pemberian materi

Sebelum pemberian materi, akan dijelaskan lebih dahulu bahwa setelah pemberian materi akan diadakan game yang menyangkut masalah materi, sehingga peserta didik akan lebih memerhatikan. Pemberian materi ini sendiri menggunakan metode ceramah dan diskusi serta dengan menampilkan video melalui layar LCD. Dalam pemberian materi peserta didik dipisah antara perempuan dan laki-laki untuk masing-masing diberi materi, agar materi yang dijelaskan dapat lebih spesifik.

3. Posttest

Penulis memberikan beberapa pertanyaan lagi kepada peserta didik. Dan pertanyaan berisi tentang materi yang telah disampaikan. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui pemahaman siswa akan materi yang sudah disampaikan. Soal posttest sama dengan pretest agar peningkatan pengetahuan dapat terukur.

3. Evaluasi

Pada tahap terakhir yaitu mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan. Hasil ini akan dijadikan acuan untuk melaksanakan program-program berikutnya.

BAB IV

BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Anggaran Biaya

Tabel 4.1 Format Ringkasan Anggaran Biaya PkM

No.	Komponen Biaya	Vol	Satuan	Harga	Total
1	Alat dan Bahan				
	Snack peserta	100	OB	15000	1.500.000
	Subtotal	1.500.000			
2.	ATK dan BHP				
	a. ATK	1	OK	50.000	50.000
	b. Kertas HVS	1	OK	25.000	25.000
	c. Tinta Printer	2	OK	25.000	50.000
	d. Flash Disk	1	OK	50.000	50.000
	e. Materai	2	OK	20.000	20.000
	Subtotal				195.000
2.	Laporan/Desiminasi/Publikasi				
	Pengandaan Laporan	6	Eks	50.000	300.000
	Seminar desiminasi	1	Keg	600.000	600.000
	Publikasi Jurnal	1	keg	2.000.000	2.000.000
	Sub total				2.900.000
	TOTAL				4.595.000

Jadwal Kegiatan

Tabel 4.2 Rencana Jadwal Kegiatan

N o.	Penerapan	Bulan					
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Maret
1.	Pembuatan Proposal dan Survei Lokasi						
2.	Pengurusan Ijin Penelitian						
3.	Berkordinasi dengan Lahan						
4.	Penyuluhan Kesehatan						

B. Format Susunan Organisasi Tim Penelitian/Pelaksanaan dan Pembagian Tugas

No.	Nama Dosen	Instansi Asal	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu	Uraian Tugas
1.	Nita Tri Wahyuni, S.ST, M.Kes	Universitas IPWIJA	Kebidanan	3 Jam/ Minggu	Perencanaan, identifikasi dan menyusun materi
2.	Anes Patria Kumala, S.ST, M.Kes	Universitas IPWIJA	Kebidanan	3 Jam/ Minggu	Perencanaan, identifikasi dan menyusun materi
3	Mera Marhamah, SST, M.Kes	Universitas IPWIJA	Kebidanan	3 Jam/ Minggu	Perencanaan, identifikasi dan menyusun materi

DAFTAR PUSTAKA

- Al-migwar.Muhammad.2006.Psikologi Remaja, Bandung : Pustaka Setia
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta :RinekaCipta
- Gunawan Imam. 2013. Penelitian Kualitatif : Teori dan Pratik. Jakarta. Bumi Aksara <http://repository.uinjkt.ac.id> (diakses pada tanggal 20 Mei 2023) <http://ian43.wordpress.com> (diakses pada tanggal)
- Hurlock. Elizabeth B. 2003.Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang rentang Kehidupan, Edisi Kelima. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Lahmuddin. 2006. Dasar-dasar Bimbingan Konseling. Bandung: Cipta Pustaka Media
- Marliani.Rosleny. 2016. Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Bandung : Pustaka Setia
- Mugiarso, Heru.2004. Bimbingan Dan Konseling. Semarang : UPT MKDK Universitas Negeri Semarang Prayitno, 2004. Layanan Konseling. Padang : Rineka Cipta
- Santrock, Jhon W.2003. ADOLESCENCE Perkembangan Remaja. Edisi Keenam Jakarta : Penerbit Erlangga
- Santrock, J.W. (2012). Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 75 Edisi 13 Jilid 1, Pe).Jakarta Erlangga
- Sudrajat, Akhmad. 2008. Fungsi Prinsip dan Asas Bimbingan Konseling. Jakarta :Rineka Cipta
- Sukardi, Dewa Ketut &Kusmawati, Nila. 2008. Proses Bimbingan dan Konseling. Jakarta :Rineka Cipta
- Tohirin.2013. Bimbingan Dan Konseling disekolah dan Madrasah (Berbasis Intergrasi) Edisi Revisi.Jakarta: Rajawali Pers.
- Winkel&Hastuti, Sri. (2006). Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan. Yogyakarta:Media Abad

LAMPIRAN









UNIVERSITAS IPWIJA

SK Kemendikbudristek RI No. 627/E/O/2022

Jl. H. Baping No.17 Kel. Susukan, Kec. Ciracas

Jakarta Timur. 13750 Telp. 021-22819921

E-mail : contact@ipwija.ac.id <https://ipwija.ac.id>

 UNIVERSITAS IPWIJA

No. : 145/IPWIJA.LP2M/PkM-00/2023
Perihal : Narasumber, Pendamping dan Pemberi Materi
Lampiran : -

Kepada Yth.
Yahya Kusmayadi, S.Pd
Kepala SDN Kelapa Dua Wetan 06 Pagi
Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat dari SDN Kelapa Dua Wetan 06 Pagi No.025/PK.01.10.23 tanggal 27 Oktober 2023, yaitu akan diadakannya kegiatan penyuluhan dan perihal tersebut di atas dengan ini Kepala LP2M Universitas IPWIJA menugaskan:

1. Nita Tri Wahyuni, S.S.T, M.Kes (NIDN : 0314118704)
2. Anes Patria Kumala, S.S.T, M.Kes (NIDN : 0331038803)
3. Mera Marhamah, S.S.T, M.Kes (NIDN : 0301037802)

Untuk menjadi Narasumber dalam kegiatan yang akan dilaksanakan pada:

Hari / tanggal : Rabu, 22 November 2023
Waktu : 09.00 s.d 12.00 WIB
Tempat : SDN 06 Kelapa Dua Wetan, Ciracas, Jakarta
Timur Tema : "Pubertas."

Setelah pelaksanaan kegiatan Dosen yang ditugaskan diwajibkan membuat Laporan Pelaksanaan Kegiatan kepada pemberi tugas (LP2M Universitas IPWIJA). Mohon bantuan penanggungjawab kegiatan membantu menyediakan berkas yang diperlukan untuk pembuatan laporan pelaksanaan kegiatan.

Demikian Surat Tugas ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Jakarta, 6 November 2023



Dr. Ir. Titing Widvastuti, M.M.
Kepala LP2M Universitas IPWIJA



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA DINAS
PENDIDIKAN
SDN KELAPA DUA WETAN 06 PAGI

Jl. Masjid Nurul Hidayah Rt. 07/12 Kel. Kelapa Dua Wetan, Kec. Ciracas,
Jakarta Timur. Telp. 021-87706468, E-mail: sdn.kdw06pagi@gmail.com Kode
Pos : 13730

Nomor : 025/ PK.01.10.23

27 Oktober 2023

Sifat : -

Lamp : Terlampir

Perihal : Melakukan Penyuluhan Terhadap Siswa/i

Kepada Yth,
Ketua Program Studi DIII
Kebidanan Universitas Ipwija
Di
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya kegiatan untuk menambah pengetahuan siswa/I SDN 06 Pagi, maka kami meminta untuk para Dosen/mahasiswa Akademi Kebidanan Widya Karsa Jayakarta untuk bisa memberikan kegiatan peningkatan kesehatan berupa Penyuluhan dilingkungan sekolah kepada siswa/I kami.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Kepala SDN Kelapa Dua Wetan
06 Pagi



Yahya Kusmayadi,
S.Pd NIP.
19630414198603101

DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT
DI SDN 06 KELAPA DUA WETAN PAGI

No.	Nama	Kelas	Keterangan
1.	Azko. Basihan	6B	Aus
2.	Tasyhan	6B	Fauz
3.	Dwi	6B	Dwi
4.	Rafghie	6B	Rafghie
5.	Dika	6B	Dika
6.	Ahmad Surya Ramadhan	6C	Surya
7.	devanPutraaryansyah	6A	devan
8.	Refanto Iza Putra	6A	Refanto
9.	Alwan Satria Putra	6A	Alwan
10.	Farras Kamil arrasyid	6A	Farras
11.	ilyas Saputra	6A	ilyas
12.	MUHAMMAD FAARIS FIRMANSYAH	6A	faaris
13.	Evan yudhistika	6C	Evan
14.	AFANDI TOHARFI	6A	AFANDI
15.	BABUS Ramadhan	6A	BABUS
16.	Dinar Snidai - A	6C	Dinar
17.	muhammad Ri Fai	6A	Ri Fai
18.	NANFAL . Justyn . A	6A	NANFAL
19.	zidan muzdini	6A	zidan
20.	Athar Sendra M.	6C	Athar
21.	TRi nur cahyo	6B	TRi nur
22.	Rafif	6C	Rafif
23.	Damar Arahata	6C	Damar
24.	Muhammad Satria Ramadhan	6C	Satria
25.	Rifki; abdul Rochim	6C	Rifki

**DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT
DI SDN 06 KELAPA DUA WETAN PAGI**

No.	Nama	Kelas	Keterangan
1.	Maqulana H	6A	Mnt
2.	Nayda Cahya P	6C	Mnt
3.	AZZAm b	6C	Ami
4.	Rakha wahyu	6C	Sof
5.	Muhamadafif	6C	Atul
6.	Eustiarreza r.	6C	qnt
7.	candra Maulana	6B	can
8.	Md Zaki Zaki	6A	Duf
9.	Muhamad Rivaldi	6B	Rup
10.	arifan	6B	Ami
11.	ihom nurfahri	6B	Uwa
12.	Harun al azhom	6B	Am
13.	M. Asdhal	6C	Ami
14.	ikfan Rizki Maulida	6B	Yul
15.	Atorbi	6A	Am
16.	yusep bagus m	6C	yul
17.	Muhamad F. W.	6B	Mnt
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			

**DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT
DI SDN 06 KELAPA DUA WETAN PAGI**

No.	Nama	Kelas	Keterangan
1.	Gladys pramudya w	6c	Carl
2.	FathimatuZZahra	6B	Zahra
3.	ZAZILATUN NIMAH	6B	Hy
4.	Amirah Walandari	6C	Wah
5.	Dahayu Sri Ambarwati	6A	Debi
6.	Nadhira Hardiansah Maulida	6A	Alia
7.	AQIILA Desviana	6A	Alia
8.	NADINE machina R	6B	Nyayu
9.	Sekar utami. D	6B	Hy
10.	Yasmin salsabila A.	6B	Hy
11.	Zafifah Naraya Astaman	6B	Hy
12.	Canika nur medina	6B	Canika
13.	Mawar Kirana Dey Fania	6B	Wah
14.	Ara Regina Assyrah	6B	Canika
15.	Asyilla and Syahputri	6B	Asyilla
16.	WONA CHINDY Outavia	6B	Hy
17.	Amelia Putri maulida	6B	Amelia
18.	Isci Romaulah Chairani	6B	Hy
19.	Nayla Rahmadhani S.P	6c	Hy
20.	Zaskia Maharani. H	6c	Zaskia
21.	Zaskia Putri	6c	Hy
22.	Kayla Canika R.D.	6C	Canika
23.	MAWAR siska.A	6c	MAWAR
24.	Asgira Khotimah	6C	Asgira
25.			

DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT
DI SDN 06 KELAPA DUA WETAN PAGI

No.	Nama	Kelas	Keterangan
1.	Qoriah nur AziZah	6 A	<i>[Signature]</i>
2.	Sri Devina	6a	<i>[Signature]</i>
3.	Carens princessa yonathan	6A	<i>[Signature]</i>
4.	Jerdlyn letisya	6A	<i>[Signature]</i>
5.	khanza Salsabilla syafite' haryerani	6A	<i>[Signature]</i>
6.	Aisya vira	6A	<i>[Signature]</i>
7.	Jasmine A	6c	<i>[Signature]</i>
8.	Destia A.L	6C	<i>[Signature]</i>
9.	Sachi Azzahra Savitri	6C	<i>[Signature]</i>
10.	Callista Ernesica cithifa	6C	<i>[Signature]</i>
11.	Yohana Cravietah Puzaitan	6A	<i>[Signature]</i>
12.	Indriana Putri Aminarti	6A	<i>[Signature]</i>
13.	Kersia Putri Yudistya	6A	<i>[Signature]</i>
14.	LUTFI LULUWAH HAMIRAH	6B	<i>[Signature]</i>
15.	Juwita tamara	6 B	<i>[Signature]</i>
16.	saabila ziskindo da	6B	<i>[Signature]</i>
17.	ASYIFA NUR SEbiawan	6 A	ASYIFA
18.	Desi Rahmawati	6B	<i>[Signature]</i>
19.	Amirah risqila	6 c	AMIRA
20.	Syifa Lestari	6 c	Syifa
21.	Chika Desvita	6 c	<i>[Signature]</i>
22.	Assyifa Rwi Safwana	6c	<i>[Signature]</i>
23.	Syahla jauza huluwa	6A	<i>[Signature]</i>
24.	Nindy hadista	6A	<i>[Signature]</i>
25.	Nuri.khaylita.Pundistira	6C	<i>[Signature]</i>

SERTIFIKAT

Diberikan Kepada

Nita Tri Wahyuni, S.ST, M.Kes

sebagai :

Pemateri

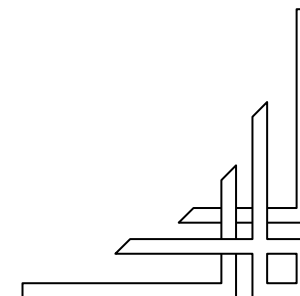
Pada Kegiatan Penyuluhan Kesehatan dengan Judul
“ Pubertas” Di SD N 06 Kelapa Dua Wetan, Ciracas, Jakarta Timur
Pada Tanggal 22 November 2023

Kepala SDN Kelapa Dua Wetan 06 Pagi



YAHYA KUSMAYADI, S.PD

NIP. 196304141986031010



SERTIFIKAT

Diberikan Kepada

Anes Patria Kumala, S.ST, M.Kes

sebagai :

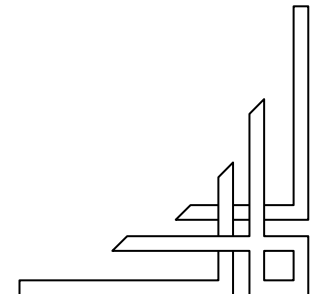
Pemateri

Pada Kegiatan Penyuluhan Kesehatan dengan Judul
“ Pubertas” Di SD N 06 Kelapa Dua Wetan, Ciracas, Jakarta Timur
Pada Tanggal 22 November 2023

Kepala SDN Kelapa Dua Wetan 06 Pagi



YAHYA KUSMAYADI, S.PD
NIP. 196304141986031010



SERTIFIKAT

Diberikan Kepada

Mera Marhamah, SST, M.Kes

sebagai :

Pemateri

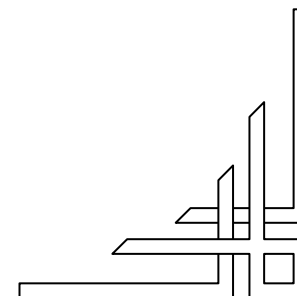
Pada Kegiatan Penyuluhan Kesehatan dengan Judul
“ Pubertas” Di SD N 06 Kelapa Dua Wetan, Ciracas, Jakarta Timur
Pada Tanggal 22 November 2023

Kepala SDN Kelapa Dua Wetan 06 Pagi



YAHYA KUSMAYADI, S.PD

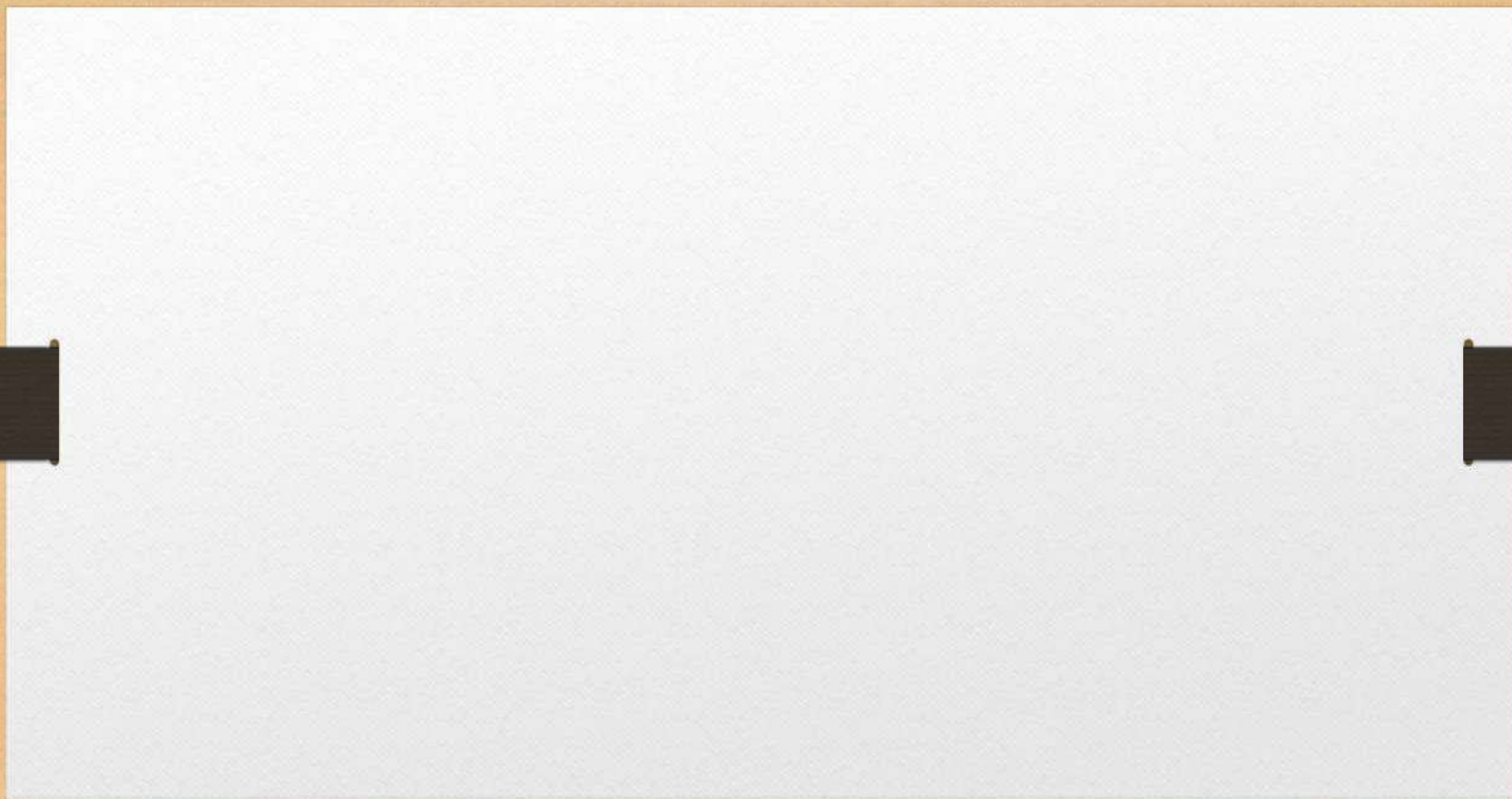
NIP. 196304141986031010







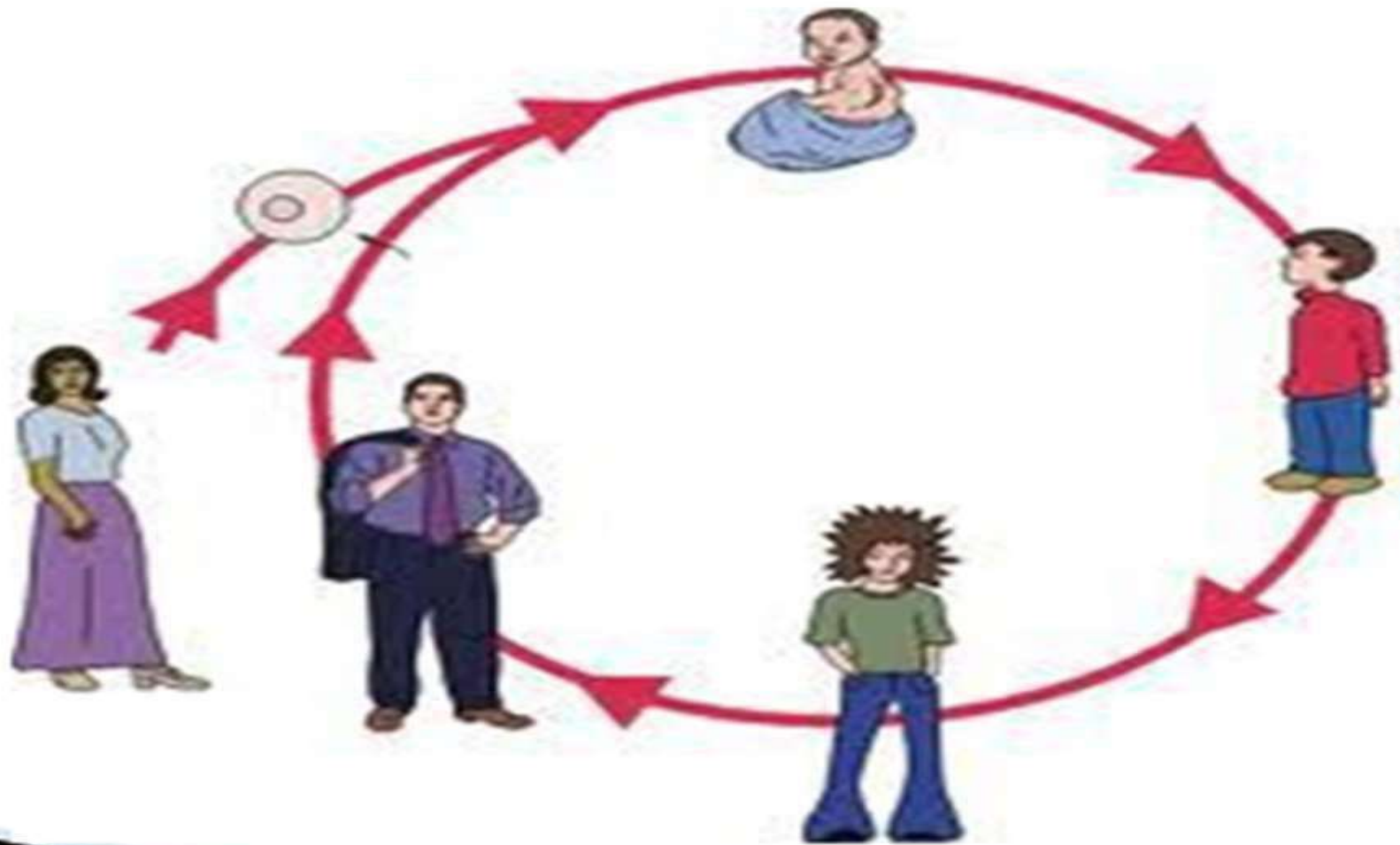






PUBERTAS

SIKLUS HIDUP



Remaja

Masa peralihan dari masa anak – anak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologis, psikologis, social dan budaya.



REMAJA

ORANG
MASUK
KELOMPOK
10-19 TAHUN

YANG
DALAM
USIA



PUBERTAS

- ▶ MASA TERJADINYA PERUBAHAN FUNGSI FISIOLOGIS (KEMATANGAN ORGAN-ORGAN SEXUAL)

DAN
PERUBAHAN FISIK (PENAMPILAN FISIK, BENTUK TUBUH DAN PROPORSI TUBUH)



Remaja Perempuan

Remaja perempuan:



Bayi

5 tahun

10 tahun

14 tahun

- Badan tambah tinggi dan besar, pinggul melebar
- Payudara mulai membesar
- Tumbuh rambut pada ketiak dan sekitar kelamin
- Mulai berjerawat
- Menstruasi (keterangan menstruasi baca di info 2 ya...)

Peruba

han Pada Tubuh

1. Payudara mulai membesar



2. Pertumbuhan rambut didaerah tertentu

3. badan tambah tinggi dan membesar, serta pinggul melebar

4. mulai berjerawat

5. Keringat lebih banyak dan BAU

6. Menstruasi

Menstruasi

MENSTRUASI PERTAMA



Published and sold by the National Library of Medicine
National Institutes of Health
Bethesda, Maryland 20894

GEJALA MENSTRUASI



Mual



Nyeri
otot & sendi



Kram
Perut



Mudah marah
& tersinggung



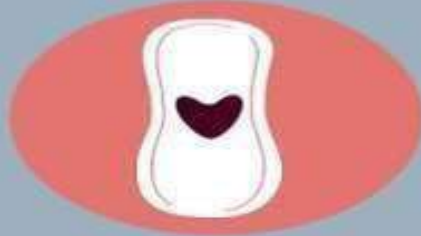
Sakit kepala



Mudah
marah

Warna Darah Menstruasi

Black



- Ciri awal atau akhir menstruasi
- Penyumbatan vagina

Brown or dark red



- Ciri awal atau akhir menstruasi
- Tanda awal kehamilan

Bright red



Darah segar dan aliran stabil, normal

Pink



- Darah menstruasi bercampur dengan cairan serviks
- Penurunan berat badan yang drastis
- Diet tidak sehat
- Kekurangan darah (anemia)

Orange



- Darah menstruasi bercampur dengan cairan serviks
- Kemungkinan infeksi

Gray



Bakteri vaginosis

yoona.
discover wellness



MENSTRUASI

FAKTA

MITOS

Justru disarankan untuk lebih menjaga kebersihan tubuhnya, termasuk rambut. Karena dapat meningkatkan percaya diri.

Minuman bersoda dapat membuat seseorang merasa lebih segar, namun mengonsumsi minuman bersoda dengan berlebihan tetap berbahaya.

Memotong kuku atau rambut merupakan bagian dalam menjaga kebersihan tubuh yang dapat dilakukan kapan saja.

Perbanyak asupan makanan dengan kandungan gizi dan protein yang tinggi pada saat menstruasi, seperti sayuran, ikan, telur, dan daging.

Dapat beraktivitas seperti pada kondisi normal. Agar aktivitas berjalan nyaman jangan lupa membawa pembalut cadangan ya!

Tidak boleh keramas saat menstruasi



Minum soda mempercepat menstruasi



Tidak boleh menggunting kuku atau memotong rambut saat menstruasi.



Dilarang makan daging dan ikan saat menstruasi.



Tidak boleh banyak beraktivitas saat menstruasi.



TIPS MENGATASI GANGGUAN FISIK SAAT MENSTRUASI

PUNGGUNG PEGAL

Mandilah dengan air hangat atau lakukan peregangan ringan.

KEMBUNG

Minum air hangat dan perbanyak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan.

PUSING

Perbanyak minum air putih dan istirahat yang cukup.

KRAM PERUT

Tidur telentang dan kompreslah perut dengan air hangat.



TIPS MENJAGA KEBERSIHAN ORGAN REPRODUKSI

- Mengganti celana dalam minimal sehari dua kali.
- Ketika sedang menstruasi, gantilah pembalut setiap 4 jam sekali.
- Biasakan cebok dengan air bersih sesudah buang air kecil.
- Setelah buang air besar, bersihkan alat kelamin dari arah vagina ke arah anus untuk mencegah kotoran masuk ke vagina, gunakan sabun seperlunya untuk daerah anus saja (jangan gunakan sabun untuk membersihkan vagina).
- Cucilah tangan dengan sabun setelah selesai di toilet.



Pengertian Emosi



- ☒ PERUBAHAN DALAM PERASAAN TERHADAP DIRI SENDIRI (KARENA PERUBAHAN FISIK YANG DIALAMI)

☒ PERUBAHAN
DALAM
HUBUNGAN
DENGAN
ORANG TUA
(MERASA ORTU
TIDAK
MEMAHAMI
APA YANG
DIINGINKAN
DAN SERING
BERBEDA
PENDAPAT)



- PERUBAHAN DALAM HUBUNGAN DENGAN TEMAN



POLA EMOSI REMAJA



Cinta/Kasih Sayang

Gembira



***Keamarahan dan
Permusuhan***



***Ketakutan Dan
Kecemasan***



- ▶ MULAI MENYUKAI
LAWAN JENIS



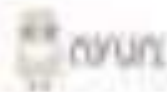
APA YANG HARUS DILAKUKAN ???

► BILA TIMBUL JERAWAT



TUTUPN MUKA PAKE TANGAN

TUTUPN PAKE HANSAPLAST



1. JERAWAT TIDAK BOLEH DIPENCET.



20 minutes
later



2. CUCI MUKA DENGAN SABUN

MUKA YANG SESUAI KULIT WAJAH





BANYAK MAKAN BUAH &
SAYUR



MINUM MIN. 2 LTR/H

BILA TIMBUL BAU BADAN



1. MANDI PAKAI SABUN



3. PAKAI BAJU YANG MENYERAP KERINGAT
4. SELALU MEMBAWA HANDUK KECIL UNTUK MENGERINGKAN KERINGAT
5. GUNAKAN BEDAK TABUR KHUSUS UNTUK MENGURANGI BB



PESAN

PENTING !!!



JAGA DIRI DARI PORNOGRAFI

BUKTI KERUSAKAN OTAK AKIBAT PORNOGRAFI



Target lainnya
adalah
perilaku seksual
dengan binatang.

1. Jumlah kasus di
Provinsi 4. 1000
2. Jumlah kasus di
Provinsi 4. 1000
3. Jumlah kasus di
Provinsi 4. 1000



► JAGALAH DIRI DARI ROKOK

BINGUNG **BERHENTI** MEROKOK ?

ATAU MUNGKIN ANDA LEBIH MEMILIH ZAT BERBAHAYA
YANG TERKANDUNG DALAM ROKOK MERACUNI HIDUP ANDA?

- **TIMBAL** (bahan tambahan bensin)
- **KADMIUM** (bahanacco mobil)
- **KROMIUM** (senyawa organik)
- **HIDROGEN SIANIDA** (racun untuk hukuman mati)
- **METIL ETIL KETON** (pelarut karet sintesis)
- **FENOL** (anti-septik untuk pembedahan)
- **FORMALIN** (balsem pengawet mayat)
- **BENZENA** (campuran bahan bakar)
- **NIKOTIN** (jenis pestisida)
- **TAR** (bahan pengeras jalan)
- **KARBONDIOKSIDA** (gas buang dari knalpot)
- **AMONIAK** (pembersih lantai)
- **ARSENIK** (racun semut)
- **ASETON** (penghapus cat)
- **ASAM SULFURIK** (bahan pupuk & peledak)
- **BUTANA** (bahan bakar kompor api)
- **METANOL** (bahan bakar roket)
- **NAPTALEN** (kapur barus)
- **TOLUENA** (pelarut industri)
- **VINIL KLORIDA** (bahan plastik PVC)
- **DDT** (insektisida terlarang)
- **SHELLAC** (bahan pengkilap kayu)



JAGA DIRI DARI NARKOBA



PENTING UNTUK DIJAGA !!!

- ▶ HUBUNGAN DENGAN ORANG TUA



- ▶ HUBUNGAN
DENGAN LAWAN
JENIS

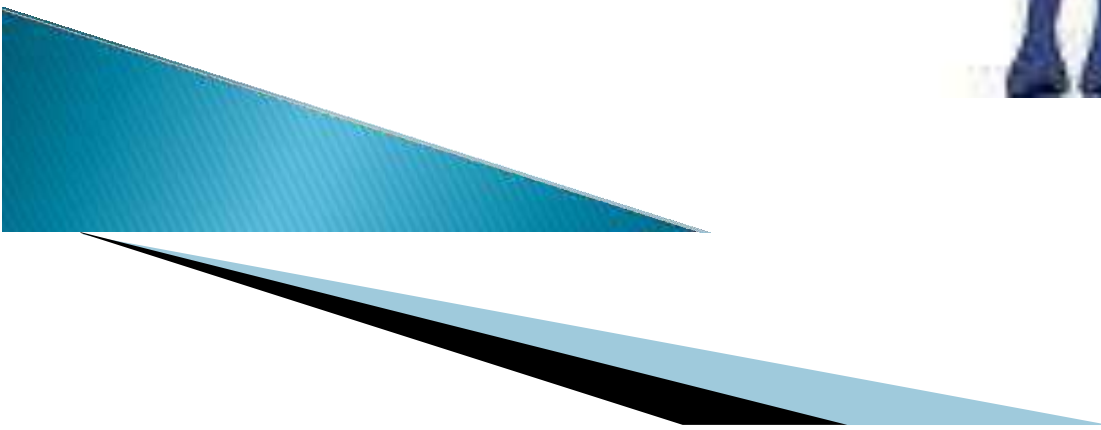
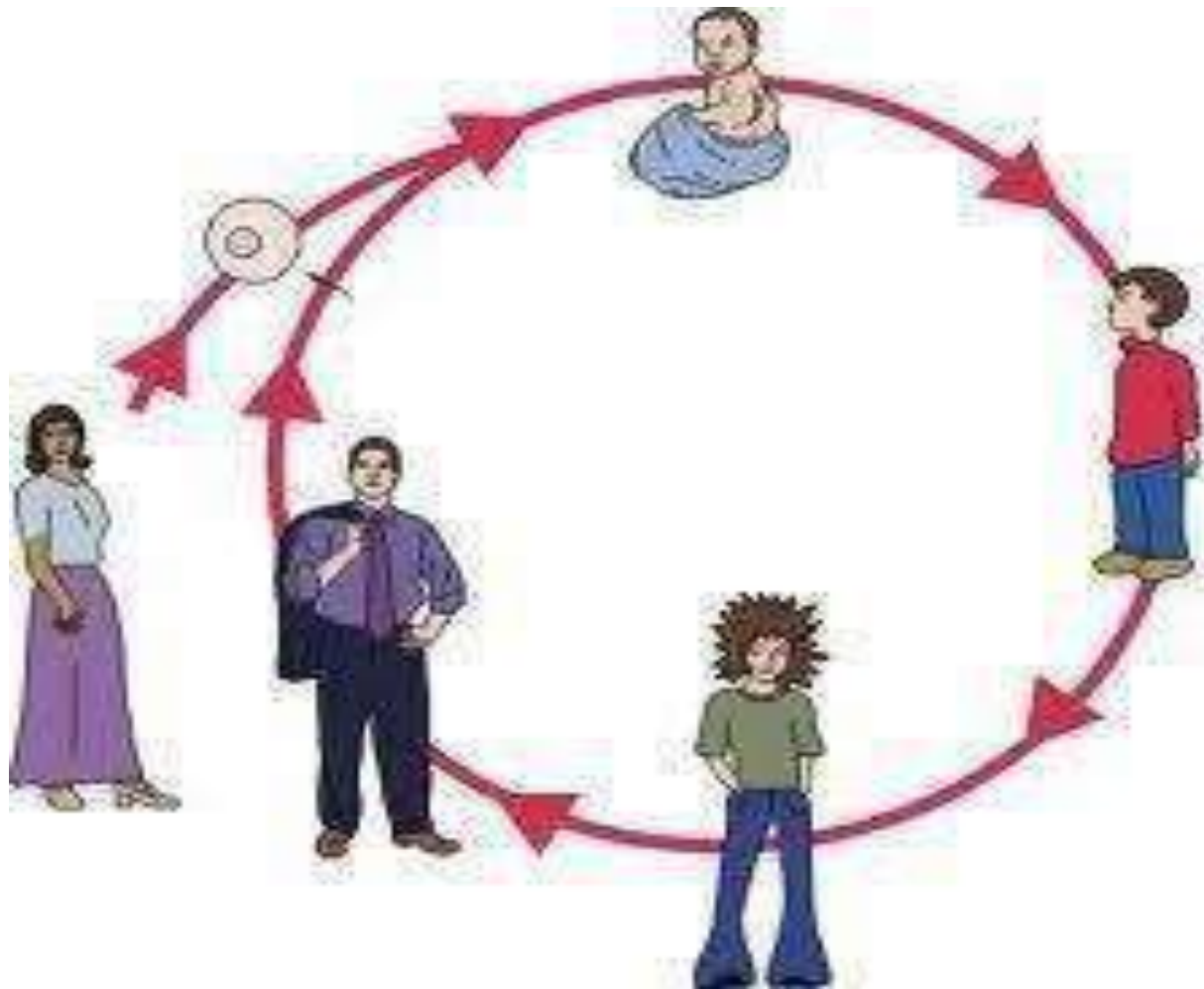


JADILAH REMAJA YANG SEHAT, CERDAS, AKTIF
UNTUK MERAIH CITA-CITA SETINGGI
BINTANG DI MASA DEPAN







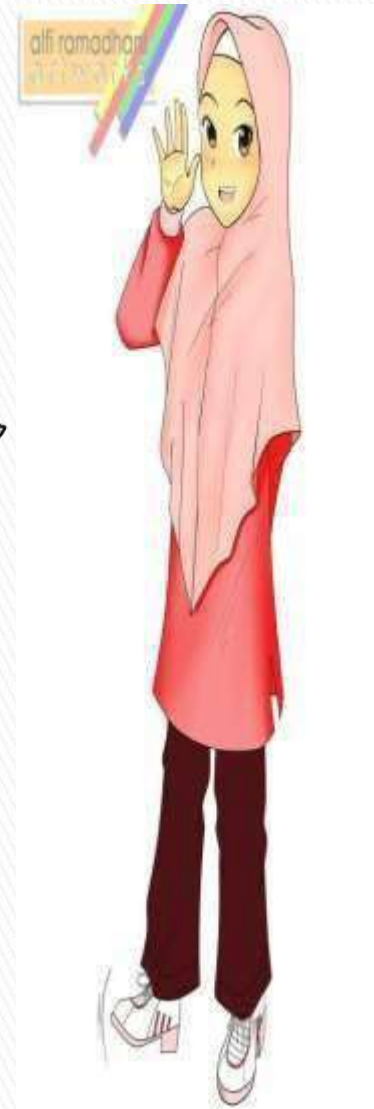


Remaja

Masa peralihan dari masa anak – anak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologis, psikologis, social dan budaya.



REMAJA



PUBERTAS

☒ MASA TERJADINYA PERUBAHAN FUNGSI FISILOGIS (KEMATANGAN ORGAN DAN ORGAN SEXUAL)

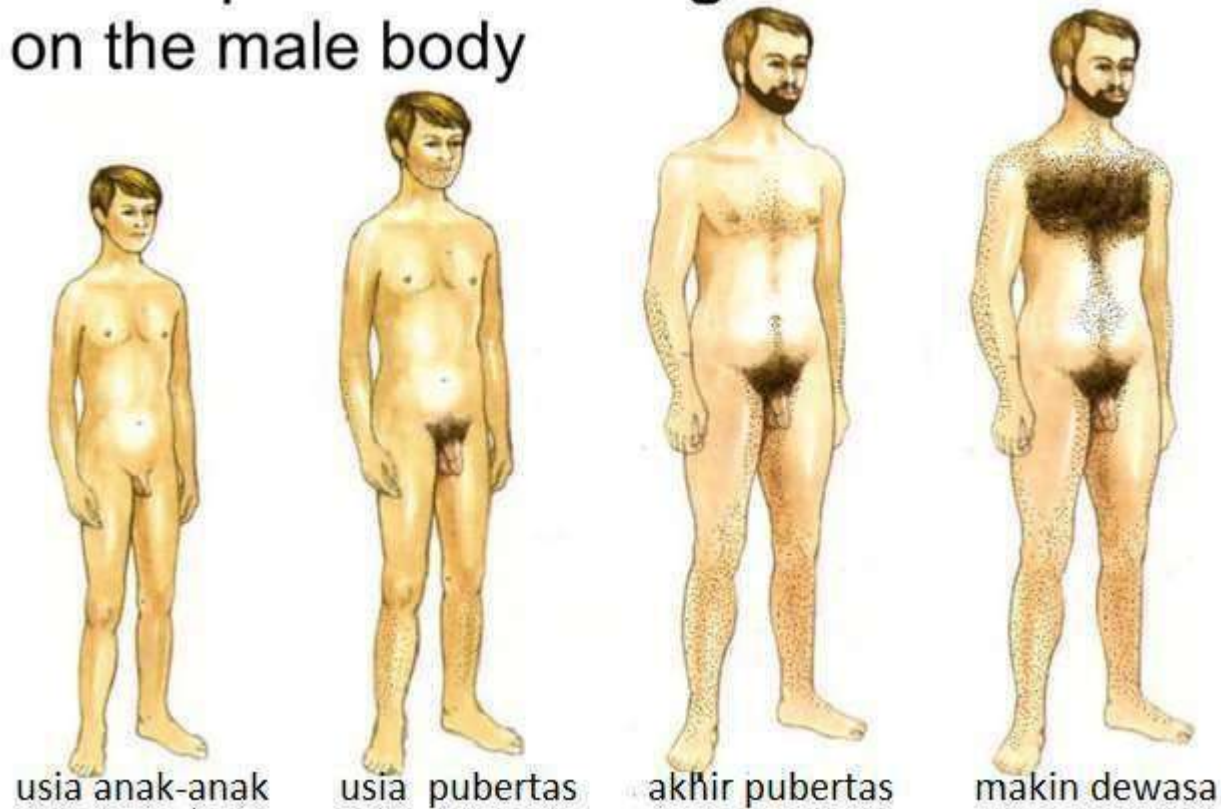
PERUBAHAN FISIK (PENAMPILAN FISIK UNTUK TUBUH DAN PROPORSI TUBUH)



PE

Development of **androgenic hair** on the male body

KI



PERUBAHAN PADA TUBUH

☒ KULIT

MENJADI BERMINYAK & KADANG MUNCUL
JERAWAT

☒ RAMBUT

TUMBUH RAMBUT DI KETIAK, KAKI, WAJAH DAN
SEKITAR ALAT KELAMIN

☒ BUAH DADA MELEBAR

☒ UKURAN TUBUH

BAHU & DADA MELEBAR, TINGGI DAN BERAT
BADAN
PERTAMBAH



☒ KERINGAT

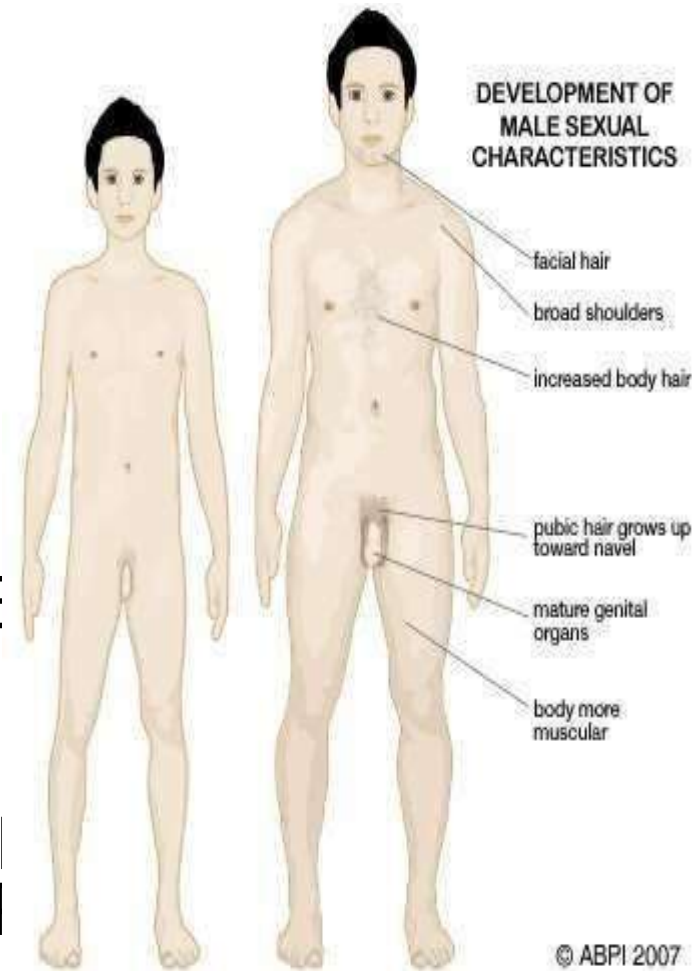
LEBIH BANYAK DAN BAU

☒ SUARA

SUARA PECAH DAN AGAK BE

☒ ALAT KELAMIN

PENIS DAN BUAH ZAKAR
BESAR, KADANG KELUAR
SAAT TIDUR (MIMI
BASAH)



MIMPI BASAH



Mimpi basah pada remaja laki-laki

MIMPI BASAH

Pernyataan tentang mimpi basah:

- Semua laki-laki akan mengalami mimpi basah ketika pubertas ✓
- Bila ereksi tidak selalu harus ejakulasi ✓
- Bila tidak mimpi basah, tidak normal ✗
- Bila tidak mimpi basah, penis meledak ✗
- Penis membesar bila ditarik-tarik ✗
- Yang mimpi basah hanya anak nakal ✗

POLA EMOSI REMAJA



Cinta/Kasih Sayang

Gembira



***Keamarahan dan
Permusuhan***

***Ketakutan Dan
Kecemasan***



PERUBAHAN

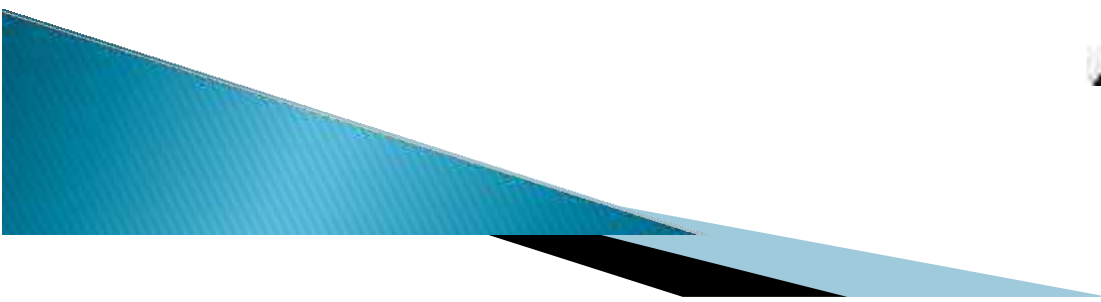
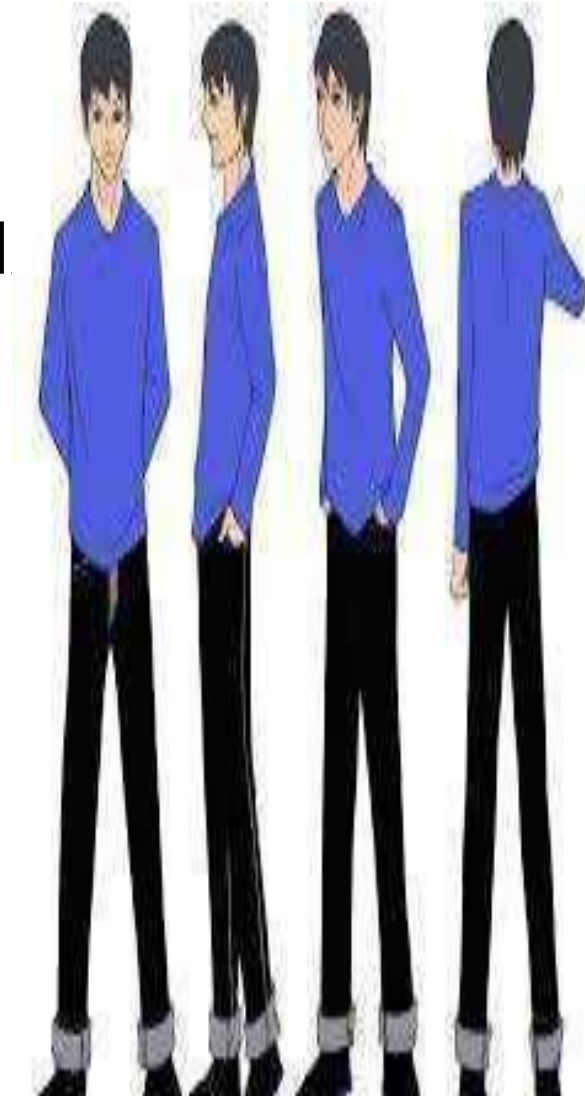
- ☒ PERUBAHAN DALAM PERASAAN TERHADAP DIRI SENDIRI (KARENA PERUBAHAN FISIK YANG DIALAMI)



❑ PERUBAHAN DALAM
HUBUNGAN DENGAN OR
TUA (MERASA ORTU TID
MEMAHAMI APA YANG
DIINGINKAN DAN SERING
BERBEDA PENDAPAT)



☒ PERUBAHAN DALAM HUBUNGAN DENGAN TEM



☒ MULAI MENYUKAI LA JENIS





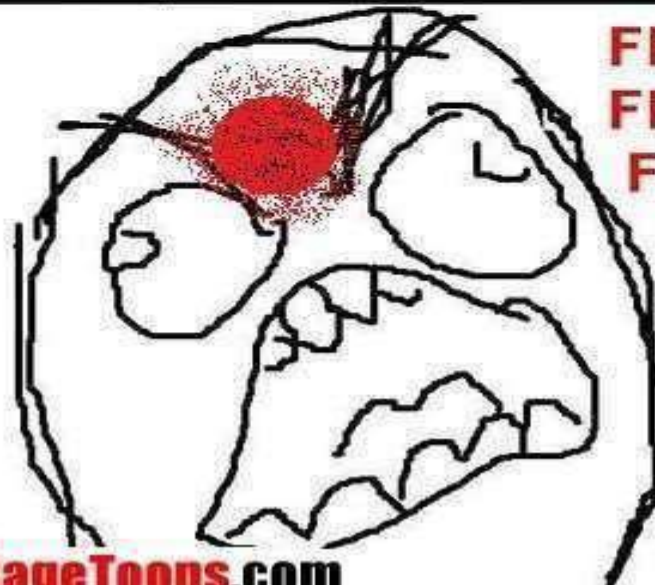
TUTUPIN MUKA PAKE TANGAN

TUTUPIN PAKE HANSAPLAST





20 minutes
later



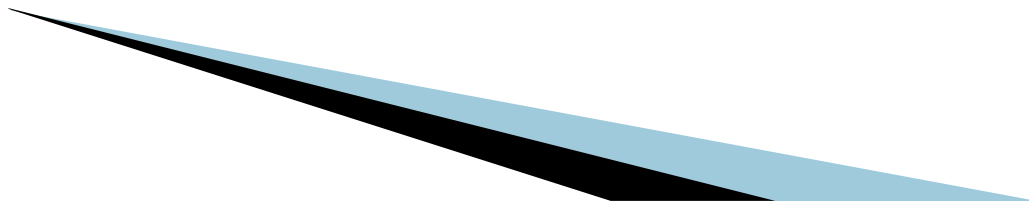
FFFFFFF
FFFFFFF
FFFFFFF
FFFUU
UUUU
UUUU
UUUU
UUUU
UUUU-

RageToons.com

2. CUCU
MUKA



VAJAH





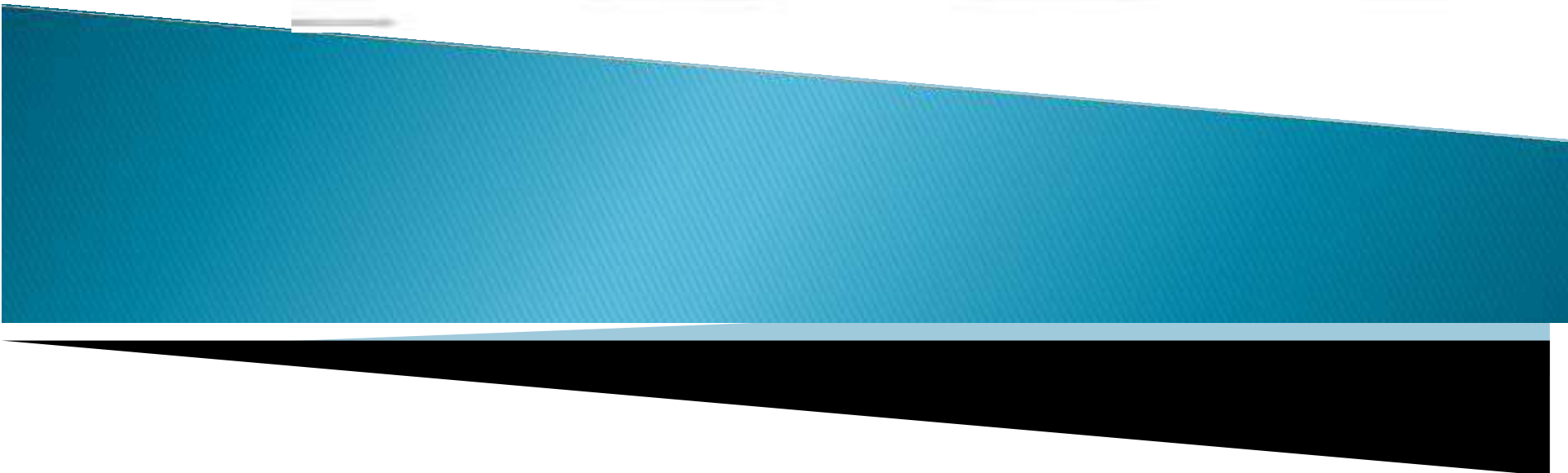
BILA TIMBUL BAU BADAN



1. MANDI PAKAI SABUN



3. PAKAI BAJU YANG MENYERAP KERINGAT
4. SELALU MEMBAWA HANDUK KECIL UNTUK MENGERINGKAN KERINGAT
5. GUNAKAN BEDAK TABUR KHUSUS UNTUK MENGURANGI BB



JAGA DIRI DARI PORNOGRAFI

BUKTI KERUSAKAN OTAK AKIBAT PORNOGRAFI



**Target lainnya
adalah
perilaku seksual
dengan binatang.**

*Sudah terjadi di Tasik Malaya oleh pemuda 17 tahun, terhadap 300 ekor ayam dan 20 ekor kambing

Jika sudah tidak mampu mengendalikan diri dan tidak menemukan siapa2 untuk melampiaskan nafsunya, maka akan dengan apa saja



SEMAI 2045
BANGSA YANG BERAKSI



www.facebook.com/semai2045



@semai2045



@semai2045



www.semai2045.org



youtube.com/semai2045

medika.com



BINGUNG **BERHENTI** MEROKOK ?

**ATAU MUNGKIN ANDA LEBIH MEMILIH ZAT BERBAHAYA
YANG TERKANDUNG DALAM ROKOK MERACUNI HIDUP ANDA?**

- **TIMBAL** (bahan tambahan bensin)
- **KADMIUM** (bahan accu mobil)
- **KROMIUM** (senyawa organik)
- **HIDROGEN SIANIDA** (racun untuk hukuman mati)
- **METIL ETIL KETON** (pelarut karet sintesis)
- **FENOL** (anti-septik untuk pembedahan)
- **FORMALIN** (balsem pengawet mayat)
- **BENZENA** (campuran bahan bakar)
- **NIKOTIN** (jenis pestisida)
- **TAR** (bahan pengeras jalan)
- **KARBONDIOKSIDA** (gas buang dari knalpot)
- **AMONIAK** (pembersih lantai)
- **ARSENIK** (racun semut)
- **ASETON** (penghapus cat)
- **ASAM SULFURIK** (bahan pupuk & peledak)
- **BUTANA** (bahan bakar korek api)
- **METANOL** (bahan bakar roket)
- **NAPTALEN** (kapur barus)
- **TOLUENA** (pelarut industri)
- **VINIL KLORID** (bahan plastik PVC)
- **DDT** (insektisida terlarang)
- **SHELLAC** (bahan pengkilap kayu)



JAGA D

Akibatnya Bila Kamu Pakai **NARKOBA**



PENTING UNTUK DIJAGA !!!

☒ HUBUNGAN DENGAN C
TUA



☒ HUBUNGAN DENGAN LAWAN JENIS



JADILAH
MERAIH (



, AKTIF UNTUK
)I MASA DEPAN

