

Menghadapi Masa Akil Baligh (Pubertas) Pada Siswa Kelas 6 SDIT Adzkia 2 Padang

Jefri Henky

Universitas Baiturrahmah Padang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Jefri Henky

Email: jefrihenky@gmail.com

Abstrak

Pubertas merupakan suatu tahap perkembangan seorang anak menjadi dewasa secara seksual. Pada perempuan, pubertas terjadi pada rentang usia 10–14 tahun, ditandai dengan tumbuhnya rambut di bagian tubuh tertentu, produksi kelenjar minyak dan keringat yang menyebabkan jerawat, menstruasi, suara semakin nyaring, tumbuhnya payudara dan membulatnya pinggul. Pada laki-laki, pubertas terjadi pada kisaran usia 12–16 tahun, ditandai dengan tumbuhnya rambut di bagian tubuh tertentu, produksi kelenjar keringat yang menyebabkan bau badan, mimpi basah, tumbuh jakun, dan suara semakin berat. Masa pubertas merupakan periode transisi sehingga sangat penting untuk menjaga tubuh dengan baik dengan cara menerapkan pola hidup sehat dan bersih, olahraga secara rutin, tidur yang cukup, memperhatikan kesehatan mental dengan mengelola stress dan memiliki lingkungan pergaulan yang positif, serta berkomunikasi dengan orang tua atau orang dewasa yang dipercaya jika mengalami kesulitan dalam menghadapi perubahan selama pubertas. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat secara umum, namun pada kegiatan ini khususnya pada pelajar kelas 6 SDIT Adzkia 2 Padang beserta majelis guru yang dihadiri oleh 62 orang peserta. Metode yang digunakan meliputi presentasi, tanya jawab, diskusi interaktif cerita dan pengalaman pelajar kelas 6 SD selama masa pubertas. Hasil dari penyuluhan ini, peserta antusias bertanya dan bercerita tentang masalah yang pernah dihadapi selama masa pubertas. Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan berupa diskusi dengan guru dan wali kelas pelajar kelas 6 SD tentang peningkatan pengetahuan pelajar setelah penyuluhan. Wawancara feedback langsung pada pelajar kelas 6 SD yang mengikuti penyuluhan tersebut yang mencerminkan sikap dan perilaku. Evaluasi selanjutnya adalah laporan pengamatan guru, wali kelas dan unit bimbingan konseling terhadap sikap dan perilaku pelajar kelas 6 SD. Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku pelajar kelas 6 SD kearah lebih baik sehingga remaja memiliki kualitas hidup yang baik.

Kata Kunci - dewasa secara seksual, pubertas, penyuluhan, pelajar kelas 6 SD

Abstract

Puberty is a stage of development of a child into sexual maturity. In girls, puberty occurs in the age range of 10-14 years, marked by the growth of hair on certain parts of the body, the production of oil and sweat glands that cause acne, menstruation, a louder voice, breast growth and rounder hips. In boys, puberty occurs in the age range of 12-16 years, marked by the growth of hair on certain parts of the body, the production of sweat glands that cause body odor, wet dreams, the growth of the Adam's apple, and a deeper voice. Puberty is a transitional period so it is very important to take good care of the body by implementing a healthy and clean lifestyle, exercising regularly, getting enough sleep, paying attention to mental health by managing stress and having a positive social environment, and communicating with parents or trusted adults if you have difficulty in dealing with changes during puberty. This community service aims to educate the public in general, but in this activity specifically for class 6th elementary school student of SDIT Adzkia 2 Padang and the teacher council which was attended by 62 participants. The methods used include presentations, interview, interactive discussions of stories and experiences

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

of class 6th elementary school student during puberty. The results of this counseling, participants enthusiastically asked and told about problems they had faced during puberty. Evaluation of the implementation of community service activities that have been carried out in the form of discussions with teachers and homeroom teachers of class 6th elementary school student about increasing student knowledge after counseling. Direct feedback interviews with class 6th elementary school student who participated in the counseling that reflected attitudes and behavior. The next evaluation is a report on observations by teachers, homeroom teachers and guidance and counseling units on the attitudes and behavior of class 6th elementary school student. This counseling is expected to improve knowledge, change attitudes and behavior of class 6th elementary school student towards the better so that adolescents have a good quality of life.

Keywords - *counseling, class 6th elementary school student, puberty, sexually mature*

PENDAHULUAN

Pubertas menurut ilmu kesehatan merupakan suatu tahap perkembangan seorang anak menjadi dewasa secara seksual, dalam islam disebut sebagai masa akil baligh atau mukallaf. Pada perempuan, pubertas terjadi pada rentang usia 10–14 tahun. Sementara pada laki-laki, pubertas terjadi pada kisaran usia 12–16 tahun. Dalam masa pubertas, remaja perempuan maupun laki-laki akan merasakan adanya perubahan dalam tubuh mereka. Perubahan tubuh ini terjadi karena pengaruh dari perubahan hormon semasa pubertas. Di masa pubertas, baik remaja pria maupun wanita juga bisa mengalami peningkatan tinggi badan. Pada laki-laki ditandai dengan tumbuhnya rambut di bagian tubuh tertentu, produksi kelenjar keringat yang dapat menyebabkan bau badan lebih menyengat, mimpi basah, tumbuh jakun, dan suara semakin berat. Sedangkan pada perempuan ditandai dengan tumbuhnya rambut di bagian tubuh tertentu, produksi kelenjar minyak dan keringat yang meningkat menyebabkan masalah kulit seperti jerawat, menstruasi, suara semakin nyaring, tumbuhnya payudara dan membulatnya pinggul (Notoadmojo, S., 2011., Utamingtyas *et al.*, 2024).

Masa tumbuh kembang merupakan proses yang berlangsung sejak bayi hingga mencapai kedewasaan. Setiap tahap memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda. Salah satu fase penting dalam perkembangan manusia adalah masa balita hingga pubertas, di mana terjadi perubahan fisik, kognitif, serta sosial yang signifikan. Para ahli mengklasifikasikan pertumbuhan dan perkembangan manusia dalam beberapa tahap yang dimulai sejak masa prenatal (sebelum kelahiran) hingga masa dewasa. Tahapan ini meliputi: tahap prenatal (konsepsi untuk kelahiran), tahap bayi dan balita (0-3 tahun), tahap anak-anak dan prasekolah (3-6 tahun), tahap sekolah (6-12 tahun), tahap remaja (12-18 tahun), tahap dewasa (18-60 tahun) dan terakhir tahap lanjut usia (60 tahun ke atas) (Nahriyah, 2017.,).

Pada masa bayi, pertumbuhan fisik terjadi dengan cepat, ditandai dengan peningkatan berat dan tinggi badan, serta perkembangan sensorimotor. Memasuki masa kanak-kanak, perkembangan motorik semakin matang, kemampuan berbicara berkembang, dan interaksi sosial mulai terbentuk. Pada masa anak-anak, pertumbuhan fisik mulai melambat, namun perkembangan kognitif dan sosial semakin kompleks seiring dengan meningkatnya pengalaman belajar. Masa remaja menjadi tahap transisi penting menuju kedewasaan, ditandai dengan perubahan hormonal yang memengaruhi pertumbuhan fisik, emosi, dan perilaku. (Setyawati *et al.*, 2023).

Pertumbuhan dan perkembangan pada manusia merupakan dua hal yang berbeda. Pertumbuhan bersifat kuantitatif (dapat diukur) yang meliputi panjang, berat, dan tinggi, karena terjadi penambahan jumlah sel, penambahan volume sel dan panjang sel. Sedangkan, perkembangan bersifat kualitatif (tidak dapat diukur), ditandai dengan mulai berfungsinya alat-alat reproduksi, adanya perubahan bentuk (morfologis), terjadi proses pembentukan jaringan, dan terjadi peningkatan fungsi kerja organ tubuh atau jaringan tubuh. Sehingga ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan manusia dapat diamati melalui perubahan bentuk fisik, motorik, serta kemampuan berpikir dan bersosialisasi. Dalam perjalanan menuju pubertas, anak-anak akan mengalami perubahan biologis yang ditandai dengan perkembangan organ reproduksi, perubahan bentuk tubuh, serta munculnya karakteristik seksual sekunder yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. (Setyawati *et al.*, 2023).

Tumbuh kembang manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikategorikan ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi genetik dan hormon, merupakan sifat bawaan dari orang tua menentukan potensi pertumbuhan seseorang, seperti tinggi badan, bentuk tubuh, serta kecepatan perkembangan fisik. Hormon juga berperan penting dalam mengatur pertumbuhan, terutama hormon pertumbuhan, hormon tiroid, serta hormon reproduksi yang berperan dalam pubertas. Selain itu, faktor eksternal juga memiliki pengaruh besar terhadap tumbuh kembang manusia. Faktor nutrisi menjadi salah satu aspek utama, karena asupan gizi yang cukup seperti protein, vitamin, dan mineral, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan tulang, otot, serta perkembangan otak. Faktor lingkungan, seperti kebersihan, sanitasi, serta paparan polusi, dapat memengaruhi kesehatan dan daya tahan tubuh seseorang (Rahmi, 2019., Hendrawan *et al.*, 2021).

Pola asuh dan stimulasi yang diberikan oleh keluarga serta lingkungan sosial juga berperan dalam perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak. Faktor ekonomi dan akses terhadap pelayanan kesehatan turut menentukan kualitas tumbuh kembang, karena anak yang mendapatkan perawatan medis yang baik cenderung tumbuh lebih optimal. Dalam islam, anak yang sudah baligh sudah diwajibkan untuk menjalankan syariat islam, seperti shalat lima waktu dan puasa ramadhan. Namun, dalam lingkup keluarga hal-hal seperti ini masih tabu untuk dibicarakan, akibatnya anak tidak mempunyai cukup pengetahuan dalam menghadapi masa pubertas. Bahkan keluarga juga cenderung melimpahkan tanggung jawab untuk menjelaskan hal seperti ini kepada pihak sekolah (Hendrawan *et al.*, 2021).

Masa pubertas merupakan periode transisi sehingga sangat penting untuk menjaga tubuh dengan baik. Cara utama menjaga tubuh di masa pubertas adalah dengan menerapkan pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dengan mandi secara teratur, mencuci wajah untuk mencegah jerawat, serta mengganti pakaian dan menjaga kebersihan organ reproduksi. Olahraga secara rutin juga diperlukan untuk menjaga kebugaran tubuh, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Tidur yang cukup berperan dalam mendukung perkembangan fisik dan mental, karena saat tidur, tubuh melakukan regenerasi sel dan hormon pertumbuhan bekerja secara optimal. Memperhatikan kesehatan mental dengan mengelola stres, memiliki lingkungan pergaulan yang positif, serta berkomunikasi dengan orang tua atau orang dewasa yang dipercaya jika mengalami kesulitan dalam menghadapi perubahan selama pubertas (Jaya, 2024).

Fenomena di atas menjadi latar belakang adanya kegiatan edukasi “Masa Akil Baligh” pada pelajar kelas 6 sekolah dasar (SD). Kegiatan ini adalah sosialisasi dan pendampingan pada pelajar kelas 6 SD tentang pengenalan masa akil baligh, cara menghadapinya, serta tanggung jawab apa saja yang harus dilakukan.

Untuk itu Tim Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah perlu melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan pengetahuan kepada pelajar kelas 6 sekolah dasar islam terpadu (SDIT) Adzkia 2 Padang bagaimana mengenali dan menghadapi masa akil baligh sehingga dapat meningkatkan pengetahuan pelajar agar tidak ragu dan penasaran dalam mencari informasi tentang masa akil baligh tersebut. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pelajar kelas 6 SD yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat secara umum, namun pada kegiatan ini khususnya pada pelajar kelas 6 SDIT Adzkia 2 Padang beserta majelis guru. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Menyiapkan bahan: materi penyuluhan, alat peraga, dan elektronik pendukung lainnya (laptop, proyektor, pointer) disiapkan untuk menunjang kegiatan presentasi.

- b. Permohonan kerjasama kepada SDIT Adzkie 2 Padang: mengajukan permohonan resmi untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan dan terbitnya surat permintaan nara sumber dari SDIT Adzkie 2 Padang.
 - c. Menyiapkan kegiatan: mengatur jadwal kegiatan, menyusun rencana detail pelaksanaan, dan menentukan sasaran peserta.
 - d. Mempersiapkan kebutuhan acara: pengaturan transportasi dan pembuatan spanduk.
2. Implementasi Kegiatan
- a. Pembukaan acara: kata sambutan dari Kepala SDIT Adzkie 2 Padang.
 - b. Penyajian materi: memberikan presentasi berjudul “Menghadapi Masa Akil Baligh (Pubertas)” yang berisi tahapan pertumbuhan dan perkembangan manusia sampai masa pubertas, dilanjutkan dengan diskusi interaktif dengan semua pelajar kelas 6 berupa tanya jawab dan bercerita pengalaman mengenai masa pubertas.
 - c. Penutup: melakukan dokumentasi kegiatan yang diperlukan.
3. Evaluasi
- Evaluasi kegiatan merupakan bagian penting untuk menilai kesuksesan penyuluhan kesehatan pada pelajar kelas 6 SDIT Adzkie 2 Padang. Evaluasi pasca kegiatan, tim berkoordinasi dengan guru dan wali kelas tentang feedback, komentar dan perilaku anak setelah penyuluhan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan “Menghadapi Masa Akil Baligh (Pubertas)” yang dilaksanakan di ruang kelas 6 SDIT Adzkie 2, Jl Taratak Paneh no 7 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji Kota Padang, Sumatera Barat. Dihadiri dengan antusias oleh semua pelajar kelas 6 serta majelis guru sebanyak 62 orang.



Gambar 1.

Acara pembukaan dan pemberian sertifikat penghargaan sebagai nara sumber

Kegiatan penyuluhan yang berisi tentang tahapan pertumbuhan dan perkembangan manusia ini diawali dengan adanya presentasi berupa penyampaian materi tentang definisi pertumbuhan serta perkembangan, tahap-tahap tumbuh kembang manusia, faktor yang mempengaruhi dan kebutuhan dasar tumbuh kembang manusia, ciri fisik primer dan sekunder remaja laki-laki dan perempuan, pentingnya menjaga tubuh di masa pubertas, tips and trick di masa pubertas, dan hal yang harus dikerjakan setelah mengalami fase pubertas tersebut.

<p>Ciri Fisik Remaja Laki-Laki Di Masa Pubertas</p> <p>CIRI-CIRI PERUBAHAN PRIMER</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mimpi basah → peristiwa ereksi & ejakulasi2. Testis sudah di fase pematangan3. Mulai tertarik dengan lawan jenis 	<p>Ciri Fisik Remaja Laki-Laki Di Masa Pubertas</p> <p>CIRI-CIRI PERUBAHAN SEKUNDER</p> <ol style="list-style-type: none">1. Muncul pada umur 10-11 thn s/d 17-19 thn2. Massa otot bertambah → dada membidang, berat badan ↑ & tinggi badan ↑3. Perubahan emosional → mudah menangis, cemas, frustrasi & tertawa4. Perubahan intelektual → suka mengkritik, ingin mencoba hal baru5. Suara menjadi lebih berat / besar → “Ngebass”6. Tumbuh kumis, rambut halus pd ketiak, kaki, dada & kemaluan7. Keringat >> & timbul bau badan8. Tumbuh jerawat → pori2 >> 
--	---

Gambar 2.

Slide presentasi penyuluhan “Menghadapi Masa Akil Baligh (Pubertas)”

Sesi tanya jawab dan diskusi interaktif dilakukan dengan peserta yang hadir terkait dengan materi yang disampaikan disertai cerita pengalaman peserta yang mengalami fase pubertas. Melalui sesi tanya jawab, peserta antusias bertanya cara menghadapi masalah perubahan fisik dan psikologis pada fase pubertas serta langkah awal yang dilakukan saat mengalami fase tersebut. Hasil diskusi interaktif, para peserta banyak bercerita tentang pengalaman yang dihadapi di masa pubertas yang sudah terjadi sekitar 1-3 bulan. Selain itu, cerita tentang isu negatif dan pengetahuan yang menyimpang dari media sosial yang pernah dibaca atau dilihat pelajar kelas 6 SD. Secara umum peserta yang hadir tersebut belum mengetahui tahapan-tahapan tumbuh kembang yang dilaluinya sampai di masa pubertas, masalah-masalah yang mungkin muncul selama masa pubertas dan cara menghadapi masalah tersebut.



Gambar 3.

Presentasi dan foto dengan peserta penyuluhan (pelajar kelas 6 SD)

Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, yaitu kegiatan pertama berupa diskusi dengan guru dan wali kelas pelajar kelas 6 SDIT Adzkie 2 Padang tentang peningkatan pengetahuan pelajar setelah penyuluhan. Kegiatan kedua, berupa wawancara feedback langsung pada pelajar kelas 6 SDIT Adzkie 2 Padang yang mengikuti penyuluhan tersebut yang mencerminkan sikap dan perilaku. Evaluasi selanjutnya adalah laporan pengamatan guru, wali kelas dan unit bimbingan konseling terhadap sikap dan perilaku pelajar kelas 6 SDIT Adzkie 2 Padang.

KESIMPULAN

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan “Menghadapi Masa Akil Baligh (Pubertas)” yang dilaksanakan di ruang kelas 6 SDIT Adzkie 2, Jl Taratak Paneh no 7 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji Kota Padang, Sumatera Barat. Peserta yang hadir merupakan pelajar kelas 6 SD dan guru yang telah mendapat pengetahuan dan pemahaman yang komprehensif tentang tahapan pertumbuhan dan perkembangan manusia sampai di masa pubertas sebagai program edukasi kesehatan remaja. Evaluasi dilakukan secara bersama oleh guru, wali kelas 6 SD dan unit bimbingan konseling SDIT Adzkie 2 Padang. Dengan demikian, diharapkan meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku pelajar kelas 6 SD kearah lebih baik sehingga remaja memiliki kualitas hidup yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepala sekolah SDIT Adzkie 2 Padang beserta wali kelas 6 SD dan guru

DAFTAR PUSTAKA

- Hendrawan, MA., Hernawan, AD., Saleh, I. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Anak (Usia 4-6 Tahun) Di 6 Paud Desa Kuala Dua Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8 (1); 24-38.
- Jaya, ST., Fauziah, N. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Di Masa Pubertas Pada Siswa Kelas 5 Dan Kelas 6 Di SDN Wates Kecamatan Wates. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 2 (1); 80-85.
- Nahriyah, SA. (2017). *Tumbuh Kembang Anak di Era Digital*. Risalah, 4 (1); 65-74.
- Notoadmojo, S. (2011). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmi, P. (2019). Peran nutrisi bagi tumbuh dan kembang anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya*, 5 (1); 1-13.
- Setyawati, SP., Ningsih, R., Puspitarini, IYD., Setyoputri, NY., Pratiwi, RBA. (2023). Peningkatan Pemahaman Tentang Perkembangan Masa Puber Bagi Orang Tua dan Guru. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 4 (1); 44-50.
- Utamingtyas, F., Mufidaturrosida, A., Maria, A., Agustina, CE., Wahyuni, I., Sasanti, SD. (2024). Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengenal Ciri-Ciri Pubertas Pada Remaja Melalui Media E-Booklet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*, 6 (1); 24-30.