



Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Persiapan Menghadapi Masa Pubertas melalui Edukasi Kesehatan di SMP Swasta Utama Medan

Nila Alfiyatun Nihmah^{*1}, Tatia Roulina Br Saragih², Herry Thaman Hulu³, Chintya Ananda Wuwungan⁴, Nadia Yohana⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan, Indonesia
e-mail korespondensi: nilanihmah@uimedan.ac.id

Abstrak

Masa pubertas merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai pubertas dapat menyebabkan rasa bingung, malu, takut, serta kurangnya kesiapan dalam menghadapi perubahan tubuh yang terjadi. Edukasi kesehatan menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai persiapan menghadapi masa pubertas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa kelas VII tentang persiapan menghadapi masa pubertas melalui edukasi kesehatan di SMP Swasta Utama Medan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 April 2026 dengan sasaran 38 siswa kelas VII dan dilakukan oleh lima mahasiswa kebidanan Universitas Imelda Medan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, kuis edukatif, pembagian leaflet, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest yang masing-masing terdiri dari 20 soal. Materi yang diberikan meliputi pengertian pubertas, ciri-ciri pubertas pada laki-laki dan perempuan, menstruasi dan mimpi basah, perubahan emosi, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, serta perilaku sehat dan tidak sehat pada masa remaja. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, sebanyak 17 siswa (44,7%) memiliki tingkat pengetahuan kurang baik dan 21 siswa (55,3%) memiliki pengetahuan baik. Setelah dilakukan penyuluhan, jumlah siswa dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 29 siswa (76,3%), sedangkan kategori pengetahuan kurang baik menurun menjadi 9 siswa (23,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai persiapan menghadapi masa pubertas efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa. Dengan demikian, pendidikan kesehatan tentang pubertas penting diberikan sejak dini agar remaja lebih siap secara fisik, psikologis, dan sosial dalam menghadapi masa pubertas.

Kata Kunci: Pubertas, Remaja, Edukasi Kesehatan, Penyuluhan, Kesehatan Reproduksi Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Widiastini et al., 2024). Masa ini sering disebut sebagai masa pubertas, yaitu periode ketika organ reproduksi mulai mengalami kematangan dan remaja mulai menunjukkan ciri-ciri seksual sekunder (Widiastini et al., 2024). Pubertas umumnya terjadi pada usia 10–19 tahun dan menjadi salah satu tahap penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia (Izzani et al., 2024). Pada masa ini, remaja mulai mengalami perubahan bentuk tubuh, pertumbuhan tinggi badan yang cepat, perubahan hormonal, perubahan suara, munculnya jerawat, tumbuhnya rambut pada area tertentu, menstruasi pada perempuan, serta mimpi basah pada laki-laki (Izzani et al., 2024). Masa pubertas merupakan proses transisi tubuh anak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan seksual, perubahan sosial, serta perkembangan emosional remaja. Perubahan tersebut sering kali menyebabkan remaja merasa bingung, malu, tidak percaya diri, bahkan takut apabila tidak disertai dengan pengetahuan yang cukup mengenai pubertas (Widiastini et al., 2024). Remaja merupakan kelompok usia yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi serta cenderung mencoba hal-hal baru, sehingga memerlukan perhatian khusus terutama dalam aspek kesehatan reproduksi dan perkembangan psikologis (Izzani et al., 2024). Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap masalah kesehatan reproduksi karena remaja sedang mengalami perubahan biologis dan sosial yang cukup besar dalam kehidupannya



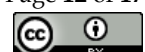


(Safira & Yarni, 2024). Kurangnya pengetahuan mengenai pubertas dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah pada remaja. Banyak remaja merasa malu, cemas, takut, dan tidak siap menghadapi perubahan tubuh yang terjadi selama masa pubertas (Fauza, 2025). Minimnya informasi tentang pubertas menyebabkan banyak remaja mengalami kebingungan serta mencari informasi dari sumber yang kurang tepat seperti media sosial atau teman sebaya yang belum tentu benar (Fauza, 2025). Selain itu, kurangnya edukasi kesehatan reproduksi juga dapat memengaruhi sikap remaja dalam menjaga kebersihan diri dan kesehatan reproduksi selama masa pubertas. Perubahan biologis pada masa pubertas merupakan hal yang normal, namun tidak semua remaja memahami perubahan tersebut dengan baik. Pada perempuan, pubertas ditandai dengan mulai tumbuhnya payudara, menstruasi pertama (menarche), perubahan bentuk tubuh, serta munculnya jerawat (Tanjung et al., 2025). Sedangkan pada laki-laki ditandai dengan perubahan suara, pertumbuhan jakun, mimpi basah, dan pertumbuhan rambut pada beberapa bagian tubuh (Mustari et al., 2024). Perubahan tersebut sering kali menyebabkan remaja merasa malu dan kurang percaya diri apabila tidak memahami bahwa perubahan tersebut merupakan proses normal dalam pertumbuhan. (Fauza, 2025)

Pendidikan kesehatan bertujuan memberikan informasi yang benar mengenai perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas sehingga remaja mampu mempersiapkan diri secara sehat dan positif (Widiastini et al., 2024). (Widiastini et al., 2024) juga menyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang pubertas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja dalam menghadapi masa pubertas. Penyuluhan kesehatan di sekolah menjadi salah satu metode yang efektif karena sekolah merupakan lingkungan yang dekat dengan kehidupan remaja (Widiastini et al., 2024). Selain memberikan informasi, penyuluhan kesehatan juga dapat membantu siswa berdiskusi dan bertanya mengenai perubahan yang mereka alami (Nursiah, 2022). Metode penyuluhan yang interaktif seperti ceramah, diskusi, kuis, video edukasi, dan pembagian leaflet dapat meningkatkan minat serta pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan (Widiastini et al., 2024). Edukasi interaktif melalui media visual dan leaflet terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan reproduksi dan pubertas (Kurniawati & Nurmayanti, 2021). Selain itu, (Dais et al., 2026) menyatakan bahwa promosi kesehatan pubertas yang dilakukan melalui penyuluhan interaktif mampu meningkatkan kesiapan remaja awal dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama masa pubertas. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah dilakukan promosi kesehatan menggunakan metode pretest dan posttest. (Kurniawati & Nurmayanti, 2021)

Berdasarkan observasi awal di SMP Swasta Utama Medan, masih ditemukan siswa kelas VII yang belum memahami secara menyeluruh mengenai masa pubertas dan perubahan yang terjadi pada dirinya. Sebagian siswa mengaku masih merasa malu dan bingung ketika mengalami perubahan fisik seperti menstruasi, mimpi basah, perubahan suara, munculnya jerawat, dan perubahan bentuk tubuh. Selain itu, siswa juga belum memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan kesehatan reproduksi selama masa pubertas. Kurangnya pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi mengenai pubertas masih sangat diperlukan pada remaja awal khususnya siswa sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang persiapan menghadapi masa pubertas pada siswa kelas VII SMP Swasta Utama Medan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 April 2026 oleh lima mahasiswa kebidanan melalui metode penyuluhan kesehatan, penyampaian materi, diskusi interaktif, kuis edukatif, pembagian leaflet, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Materi yang diberikan meliputi pengertian pubertas, perubahan fisik dan psikologis remaja, pentingnya menjaga kebersihan diri, serta kesehatan reproduksi pada masa pubertas.

Berdasarkan hasil evaluasi pretest dan posttest terhadap 38 siswa kelas VII, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai persiapan menghadapi masa pubertas. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian siswa masih memiliki pengetahuan kurang baik mengenai pubertas. Namun setelah diberikan edukasi kesehatan, jumlah





siswa dengan kategori pengetahuan baik mengalami peningkatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai persiapan menghadapi masa pubertas. Dengan demikian, pendidikan kesehatan tentang pubertas sangat penting diberikan kepada remaja sejak dini sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta membantu remaja lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi masa pubertas. Selain itu, edukasi kesehatan reproduksi juga diharapkan mampu membantu remaja menjaga kebersihan diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta mencegah kesalahan persepsi mengenai perubahan tubuh yang terjadi selama masa remaja.

METODE

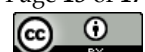
Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan pra-eksperimen menggunakan desain one group pretest-posttest untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan mengenai persiapan menghadapi masa pubertas. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 April 2026 di SMP Swasta Utama Medan pada pukul 09.00–10.30 WIB dengan sasaran kegiatan yaitu 38 siswa kelas VII. Seluruh siswa yang mengikuti kegiatan dijadikan sebagai responden dalam pelaksanaan penyuluhan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah interaktif, diskusi singkat, tanya jawab, kuis edukatif, pembagian leaflet, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Instrumen pretest dan posttest terdiri dari 20 soal pilihan ganda yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai persiapan menghadapi masa pubertas sebelum dan sesudah penyuluhan diberikan. Materi penyuluhan meliputi pengertian pubertas, ciri-ciri pubertas pada laki-laki dan perempuan, menstruasi dan mimpi basah, perubahan emosi pada remaja, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, cara menjaga kesehatan organ reproduksi, serta perilaku sehat dan tidak sehat pada masa remaja. Media yang digunakan dalam penyuluhan berupa PowerPoint (PPT), leaflet, laptop, dan LCD proyektor.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi observasi lokasi, penyusunan materi penyuluhan, pembuatan leaflet, serta penyusunan soal pretest dan posttest. Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pretest, dilanjutkan penyampaian materi penyuluhan, diskusi interaktif, kuis edukatif, dan pembagian leaflet. Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan. Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel untuk menggambarkan efektivitas kegiatan edukasi kesehatan mengenai persiapan menghadapi masa pubertas pada siswa kelas VII SMP Swasta Utama Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai persiapan menghadapi masa pubertas pada siswa kelas VII SMP Swasta Utama Medan telah dilaksanakan pada tanggal 26 April 2026 pukul 09.00–10.30 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 38 siswa kelas VII dan berlangsung dengan baik serta mendapat respon positif dari peserta. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat aktif, antusias, dan mampu mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan hingga selesai. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai masa pubertas. Setelah itu dilakukan penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi singkat, tanya jawab, kuis edukatif, serta pembagian leaflet sebagai media edukasi kesehatan. Materi yang diberikan meliputi pengertian pubertas, ciri-ciri pubertas pada laki-laki dan perempuan, menstruasi dan mimpi basah, perubahan emosi pada remaja, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, cara menjaga kesehatan organ reproduksi, serta perilaku sehat dan



tidak sehat terkait kesehatan reproduksi remaja. Media yang digunakan dalam penyuluhan berupa PowerPoint (PPT), leaflet, laptop, dan LCD proyektor untuk membantu siswa memahami materi dengan lebih mudah dan menarik. Metode penyuluhan yang digunakan terdiri dari ceramah interaktif, tanya jawab, dan diskusi singkat sehingga siswa dapat lebih aktif selama kegiatan berlangsung.

Selama kegiatan berlangsung, sebagian besar siswa terlihat aktif bertanya mengenai perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas, terutama mengenai menstruasi, mimpi basah, perubahan suara, jerawat, serta cara menjaga kebersihan organ reproduksi. Kegiatan diskusi dan kuis edukatif membuat suasana penyuluhan menjadi lebih interaktif sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pretest dan posttest yang masing-masing terdiri dari 20 soal. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai persiapan menghadapi masa pubertas.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Tentang Persiapan Menghadapi Masa Pubertas Melalui Edukasi Kesehatan di SMP Swasta Utama Medan

Variabel	Jumlah	Presentasi (%)
Pengetahuan Sebelum Penyuluhan		
Kurang Baik	17	44,7
Baik	21	55,3
Pengetahuan Sesudah Penyuluhan		
Kurang	9	23,7
Baik	29	76,3
Sumber Informasi		
Non Media	24	63,2
Media	14	36,8

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 17 siswa (44,7%) yang memiliki tingkat pengetahuan kurang baik mengenai persiapan menghadapi masa pubertas, sedangkan 21 siswa (55,3%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan siswa, di mana sebanyak 29 siswa (76,3%) termasuk dalam kategori baik dan hanya 9 siswa (23,7%) yang masih berada pada kategori kurang baik. Selain itu, berdasarkan sumber informasi yang diperoleh siswa mengenai pubertas, sebagian besar siswa memperoleh informasi dari non media sebanyak 24 siswa (63,2%), sedangkan siswa yang memperoleh informasi melalui media sebanyak 14 siswa (36,8%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan secara langsung melalui penyuluhan memiliki pengaruh yang baik terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai masa pubertas.

Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan

Variabel	Partisipan	
	Sebelum	Sesudah
Skor Pengetahuan		
Kurang	44,7%	23,7%
Baik	55,3%	76,3%

Tabel 2 di atas menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Persentase siswa dengan kategori pengetahuan kurang baik mengalami penurunan dari 44,7% menjadi 23,7%, sedangkan kategori pengetahuan baik meningkat dari 55,3% menjadi 76,3%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai persiapan menghadapi masa pubertas mampu meningkatkan pemahaman remaja SMP Swasta Utama Medan.

Berdasarkan hasil pretest diketahui bahwa sebagian siswa masih belum memahami secara menyeluruh mengenai perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas. Beberapa siswa masih merasa bingung mengenai menstruasi, mimpi basah, perubahan emosi, serta cara menjaga kebersihan organ reproduksi. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, siswa menjadi lebih memahami materi yang diberikan dan mampu menjawab soal posttest dengan lebih baik dibandingkan sebelum penyuluhan dilakukan.

Pembahasan

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang persiapan menghadapi masa pubertas di SMP Swasta Utama Medan berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari siswa. Tingginya antusiasme siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa remaja memiliki ketertarikan yang cukup besar terhadap informasi kesehatan reproduksi dan perubahan pada masa pubertas. Penggunaan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, kuis edukatif, serta media leaflet membantu siswa lebih aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penggunaan media edukasi yang menarik, penyampaian materi yang mudah dipahami, serta keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Media PPT dan leaflet membantu siswa memahami materi secara visual sehingga informasi lebih mudah diterima dan diingat oleh peserta. Selain itu, metode diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pertanyaan mengenai perubahan tubuh dan kesehatan reproduksi yang sebelumnya belum dipahami.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui penyuluhan memiliki efektivitas yang baik dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai persiapan menghadapi masa pubertas. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Widiastini, Karuniadi, dan Saraswati (2024) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang pubertas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja dalam menghadapi masa pubertas (Widiastini et al., 2024). Selain itu, (Fidora et al., 2021) juga menjelaskan bahwa edukasi kesehatan dengan metode interaktif seperti diskusi dan media edukatif dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa siswa lebih mudah memahami materi ketika penyuluhan dilakukan dengan suasana belajar yang menyenangkan dan komunikatif. Kegiatan penyuluhan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga membantu siswa menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi perubahan pada masa pubertas. Siswa mulai memahami bahwa perubahan fisik dan emosional yang terjadi merupakan proses normal dalam pertumbuhan remaja. Selain itu, siswa juga menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan kesehatan organ reproduksi selama masa pubertas.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai persiapan menghadapi masa pubertas pada remaja SMP Swasta Utama Medan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk edukasi kesehatan reproduksi yang dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah guna membantu remaja lebih siap secara fisik, psikologis, dan sosial dalam menghadapi masa pubertas.





Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan SMP Swasta Utama

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang persiapan menghadapi masa pubertas pada siswa kelas VII SMP Swasta Utama Medan berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, kuis edukatif, serta pembagian leaflet sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang disampaikan mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi remaja. Berdasarkan hasil evaluasi pretest dan posttest terhadap 38 siswa, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan. Sebelum penyuluhan, masih terdapat siswa yang memiliki pengetahuan kurang baik mengenai perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, serta perilaku sehat selama masa remaja. Namun setelah dilakukan penyuluhan, jumlah siswa dengan kategori pengetahuan baik mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai persiapan menghadapi masa pubertas efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan penyuluhan juga membantu siswa lebih percaya diri dalam menghadapi perubahan pada masa pubertas serta meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan kesehatan reproduksi. Antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa remaja memiliki minat yang tinggi terhadap informasi kesehatan apabila disampaikan dengan metode yang menarik dan komunikatif.

Dengan demikian, pendidikan kesehatan mengenai persiapan menghadapi masa pubertas sangat penting diberikan kepada remaja sejak dini sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja. Kegiatan penyuluhan seperti ini diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah agar remaja lebih siap secara fisik, psikologis, dan sosial dalam menghadapi masa pubertas.

REFERENSI

- Dais, E. G., Setiawan, R. A., Rostarina, N., Junalia, E., & Ramadhan, G. E. (2026). Promosi Kesehatan: Strategi Efektif Meningkatkan Kesiapan Remaja Awal Menghadapi Pubertas. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 8(1), 49–57.
- Fauza, R. (2025). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Perkembangan Remaja Pada Masa Pubertas. *Marsipature Hutanabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(02), 124–129.
- Fidora, I., Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Siap fisik dan psikologis menghadapi masa pubertas. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 6–10.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
- Kurniawati, N., & Nurmawanti, M. W. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang pubertas dengan sikap menghadapi perubahan fisik pada remaja awal. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 12(1).



- Mustari, S. F., Sari, A. P., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(3), 220–230.
- Nursiah, W. O. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Perubahan Fisik Masa Pubertas Kelas VII. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 1(1), 27–32.
- Safira, D., & Yarni, L. (2024). Perkembangan masa puber. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(4), 1–18.
- Tanjung, H., Lestari, S., Bahri, S., & Roza, S. D. (2025). Hubungan Antara Konsep Diri dan Penerimaan Perubahan Fisik Pada Remaja Wanita Pada Masa Pubertas. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 222–227.
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2024). Kenali masa pubertas pada remaja melalui pendidikan kesehatan. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 65–69.

