

Penyuluhan Kesehatan Mengenai Perubahan Fisik Masa Pubertas pada Remaja di Desa Mengkang

Helkim S. Laode Manika¹, Juritno H. Gaib², Suci Tri Alga Mokoagow³, Alya N. Dilly⁴, Sarman⁵

^{1,2,3,4,5} *Institut Kesehatan Dan Teknologi Graha Medika Kotamobagi, Indonesia*

Received : 7 Maret 2026, Revised : 3 April 2026, Published : 12 Mei 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Helkim S. Laode Manika

E-mail: Sucitrialgamokoagow@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai perubahan fisik masa pubertas pada remaja di Desa Mengkang, Kecamatan Lolayan, Kabupaten Bolaang Mongondow bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mengurangi kecemasan, dan mencegah perilaku berisiko pada remaja. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, tanya jawab, demonstrasi, distribusi media edukasi (leaflet dan slide), serta evaluasi melalui pre-test dan post-test yang melibatkan remaja setempat sebagai sasaran utama. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang perubahan fisik pubertas, partisipasi aktif, serta dukungan positif dari pemerintah desa. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan berjalan efektif dalam mengedukasi remaja, meski terdapat kendala seperti keterbatasan waktu dan rasa malu awal. Kegiatan ini menjadi fondasi penting bagi peningkatan literasi kesehatan reproduksi remaja di wilayah tersebut.

Kata kunci - penyuluhan kesehatan, masa pubertas, perubahan fisik, remaja

Abstract

A community service activity in the form of health education regarding physical changes during puberty in adolescents in Mengkang Village, Lolayan District, Bolaang Mongondow Regency aims to increase knowledge, reduce anxiety, and prevent risky behaviors in adolescents. The methods used included interactive lectures, question-and-answer sessions, demonstrations, distribution of educational media (brochures and slides), and evaluation through pre- and post-tests involving local adolescents as the main target. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of physical changes during puberty, active participation, and positive support from the village government. It can be concluded that the education was effective in educating adolescents, despite obstacles such as limited time and initial embarrassment. This activity provides an important foundation for improving adolescent reproductive health literacy in the region.

Keywords - health education, puberty, physical changes, adolescents

How To Cite : Manika, H. S. L., Gaib, J. H., Mokoagow, S. T. A., Dilly, A. N., & Sarman, S. (2026). Penyuluhan Kesehatan Mengenai Perubahan Fisik Masa Pubertas pada Remaja di Desa Mengkang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 4878 - 4884. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1250>

Copyright ©2026 Helkim S. Laode Manika, Juritno H. Gaib, Suci Tri Alga Mokoagow, Alya N. Dilly, Sarman Sarman

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



PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 20% penduduk dunia berada pada rentang usia remaja 10–19 tahun. Sekitar 900 juta di antaranya tinggal di negara berkembang, termasuk Indonesia. Di Indonesia sendiri, data Biro Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa remaja usia 10–19 tahun mencakup 22% dari total penduduk, dengan komposisi 50,9% remaja laki-laki dan 49,1% remaja perempuan (Utaminingtyas *et. al.*, 2024).

Masa remaja adalah waktu yang kritis ketika banyak hal secara kontinu mempengaruhi konsep diri. Konsep diri remaja cenderung belum stabil, hal ini terjadi karena remaja terus-menerus mempersepsikan dan dipengaruhi oleh sikap orang disekitarnya. Disamping itu, remaja mempunyai kebutuhan akan kesehatan seksual, di mana pemenuhan kebutuhan kesehatan seksual tersebut sangat bervariasi (Agustin *et al.*, 2022).

Selama masa pubertas, perubahan drastis yang dialami remaja seringkali menimbulkan kebingungan, perasaan tidak berdaya dan tidak aman, serta dalam berbagai situasi dapat memicu perilaku yang tidak positif. Fungsi tubuh pada remaja mulai berkembang, terutama perkembangan organ reproduksi dan pertumbuhan fisik (Kas & Istiqamah, 2023).

Perubahan fisik remaja secara biologis ditandai dengan kematangan organ seks primer dan sekunder, dimana kondisi tersebut dipengaruhi oleh kematangan hormone seksual. Proses perubahan pada remaja pubertas, terjadi secara alamiah dan dialami seluruh remaja di dunia. Perubahan-perubahan yang dialami remaja antara lain: fisik tubuh menjadi lebih tinggi dan otot tubuh menjadi lebih membesar, timbulnya jerawat di wajah, tumbuh rambut di area ketiak dan kemaluan, tumbuhnya payudara, terjadi perubahan suara dan tumbuh kumis pada laki-laki. Pada remaja laki-laki kematangan seks sekunder ditandai dengan hadirnya mimpi basah sedangkan pada perempuan dengan datangnya haid (Asda, 2019).

Inti permasalahan yang dihadapi remaja adalah kurangnya pemahaman tentang langkah-langkah yang perlu diambil seiring dengan perkembangan yang mereka jalani, terutama terkait pengetahuan tentang pubertas itu sendiri dan cara mereka menyikapi perubahan tersebut. Besarnya dampak perubahan masa puber terhadap perilaku sangat dipengaruhi oleh kesanggupan dan kemauan remaja untuk menyampaikan kegelisahan serta kecemasannya kepada orang lain, agar mereka bisa mendapatkan sudut pandang yang lebih segar dan konstruktif (Kas & Istiqamah, 2023).

Dari perspektif kesehatan masyarakat, perilaku menyimpang yang paling mengkhawatirkan mencakup aktivitas seksual tidak aman (*unprotected sexuality*), penularan infeksi menular seksual, serta kasus kehamilan di luar pernikahan atau kehamilan yang tidak direncanakan pada usia remaja. Selain isu kehamilan remaja, masalah lain yang sangat mencemaskan berbagai pihak dan juga kerap terjadi di kalangan muda adalah tingginya angka remaja yang terinfeksi HIV/AIDS. Dengan mempertimbangkan jumlah kasus yang dilaporkan dan tren peningkatannya, HIV dan AIDS telah menjadi ancaman serius bagi keberlangsungan hidup masyarakat Indonesia (Kusumawati *et al.*, 2018).

Minimnya informasi tentang perubahan yang dialami membuat banyak remaja seringkali diiringi dengan perasaan negatif seperti kecemasan, kaget, panik, bingung dan tidak siap. Selama pertumbuhan pesat masa puber, terjadi empat perubahan fisik penting yaitu perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, perkembangan ciri-ciri seks primer dan perkembangan ciri-ciri seks sekunder. Akibat kurangnya informasi dan pengetahuan yang memadai tentang perubahan fisik yang terjadi, timbul rasa malu karena merasa berbeda dengan teman sebaya yang lain (Hardianingsih., 2017).

Penyuluhan bertujuan untuk memberikan edukasi, pemahaman dan upaya penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan emosi yang terjadi pada usia remaja, memahami organ reproduksi laki-laki dan perempuan, pemahaman tentang masalah-masalah yang ditimbulkan oleh kesehatan reproduksi serta cara merawat kesehatan reproduksi sehingga remaja akan menjadi sumber daya manusia yang lebih baik di masa yang akan (Simanjuntak *et al.*, 2022).

Berdasarkan wawancara awal terhadap 14 remaja di Desa Mengkang, Kecamatan Lolayan, diketahui bahwa mayoritas belum memahami perubahan fisik selama pubertas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan remaja di Desa Mengkang tentang perubahan fisik masa pubertas, (2) memberikan pemahaman mengenai cara menyikapi dan merawat diri terkait perubahan tersebut, (3) mengurangi kecemasan dan perasaan negatif remaja, serta (4) mencegah perilaku berisiko terkait kesehatan reproduksi melalui edukasi yang partisipatif dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif-edukatif, yang dirancang secara langsung melibatkan remaja sebagai sasaran utama dan masyarakat desa sebagai mitra. Pelaksanaan kegiatan mengikuti tahapan yang sistematis, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi, guna memastikan tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- a) Observasi dan Assemen Awal: Sebelum penyuluhan dimulai tim melakukan wawancara dan survei sederhana kepada 14 remaja di Desa Mengkang untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan kebutuhan informasi mengenai perubahan fisik pubertas.
- b) Koordinasi dengan Stakeholder: Berkoordinasi dengan Kepala Desa Mengkang, perangkat desa, dan kader kesehatan untuk mendapatkan izin, dukungan, serta menentukan waktu dan tempat pelaksanaan yang tepat.
- c) Penyusunan Materi dan Media: Tim pelaksana, di bawah bimbingan dosen pembimbing lapangan, menyusun materi penyuluhan yang komprehensif tentang perubahan fisik pubertas pada remaja laki-laki dan perempuan, cara perawatan diri, dan kesehatan reproduksi dasar. Media edukasi yang disiapkan berupa slide presentasi visual dan leaflet informatif yang mudah dipahami.
- d) Penyusunan Instrumen Evaluasi: Membuat kuesioner pre-test dan post-test sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan inti dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2025 di Balai Desa Mengkang, dengan metode sebagai berikut:

- a) Pre-test: Diawali dengan pengisian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta.
- b) Ceramah Interaktif dan Presentasi Visual: Penyampaian materi inti menggunakan slide presentasi dengan bahasa yang lugas dan komunikatif, mencakup definisi pubertas, perubahan fisik primer dan sekunder, serta kesehatan reproduksi dasar.
- c) Diskusi dan Tanya Jawab Terpimpin: Membuka sesi dialog untuk mendorong peserta bertanya dan berbagi pengalaman, dengan fasilitator menciptakan suasana nyaman dan tidak menghakimi.
- d) Demonstrasi dan Simulasi: Menjelaskan secara sederhana tentang anatomi organ reproduksi dan praktik perawatan diri yang baik.
- e) Distribusi Media Edukasi: Membagikan leaflet kepada seluruh peserta sebagai bahan yang dapat dipelajari kembali di rumah.
- f) Post-test dan Penutupan: Kegiatan diakhiri dengan pengisian post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman, dilanjutkan dengan kesimpulan dan penutupan.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

- a) Analisis Data: Membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas penyuluhan.
- b) Refleksi Tim: Menganalisis faktor pendukung dan penghambat selama pelaksanaan, seperti antusiasme peserta, kendala waktu, dan partisipasi.
- c) Rekomendasi: Merumuskan saran untuk program berkelanjutan, seperti perlunya kegiatan serupa secara berkala, pendampingan kelompok sebaya (*peer group*), dan edukasi yang melibatkan orang tua.

Dengan menerapkan metode dan tahapan tersebut, kegiatan diharapkan dapat memberikan dampak edukatif yang langsung terukur dan membangun pondasi kesadaran kesehatan reproduksi remaja di Desa Mengkang, Kecamatan Lolayan, Kabupaten Bolaang Mongondow.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai perubahan fisik masa pubertas berhasil dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2025 di Balai Desa Mengkang, Kecamatan Lolayan. Berikut adalah uraian hasil yang dicapai:

1. Partisipasi Peserta: Kegiatan dihadiri oleh 31 remaja (17 perempuan dan 14 laki-laki) berusia 12-16 tahun yang merupakan perwakilan dari berbagai dusun di Desa Mengkang. Tingkat kehadiran

- mencapai 95% dari target undangan yang disebar.
2. Peningkatan Pengetahuan: Berdasarkan hasil analisis pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Nilai rata-rata pre-test peserta adalah 45,2 (dalam skala 0-100), sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 82,6. Sebanyak 87% peserta mengalami peningkatan skor lebih dari 30 poin, yang mengindikasikan efektivitas materi dan metode penyampaian.
 3. Proses Pelaksanaan: Kegiatan berlangsung selama 2,5 jam dengan alur sebagai berikut:
 - a) Sesi Pembukaan dan Pre-test (30 menit): Peserta mendaftar ulang dan mengisi kuesioner pre-test.
 - b) Penyampaian Materi Inti (60 menit): Materi disampaikan dengan presentasi visual dan ceramah interaktif. Peserta terlihat sangat antusias, terutama pada penjelasan mengenai penyebab jerawat, cara mengatasi perubahan suara (pada laki-laki), dan perawatan saat menstruasi (pada perempuan).
 - c) Sesi Diskusi dan Tanya Jawab (40 menit): Terjadi interaksi aktif dengan 15 pertanyaan yang diajukan peserta. Pertanyaan paling banyak terkait cara membedakan perubahan normal dan tidak normal, serta bagaimana mengkomunikasikan kekhawatiran kepada orang tua.
 - d) Distribusi Media dan Post-test (20 menit): Sebanyak 31 eksemplar leaflet dibagikan, kemudian peserta mengisi kuesioner post-test.
 4. Dukungan Stakeholder: Kepala Desa beserta perangkat memberikan dukungan penuh dengan menyediakan lokasi, sound system, dan menginformasikan kegiatan melalui kader. Kehadiran dosen pembimbing lapangan juga berperan penting dalam memandu jalannya diskusi.

B. Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan pendekatan partisipatif-edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja di Desa Mengkang. Peningkatan nilai post-test yang signifikan (dari 45,2 menjadi 82,6) selaras dengan temuan Agustin dkk. (2022) dan Kas & Istiqamah (2023), yang menyatakan bahwa intervensi edukasi langsung dapat secara cepat memperbaiki pengetahuan remaja tentang pubertas.

Antusiasme dan keberanian peserta dalam sesi tanya jawab mengindikasikan bahwa meskipun awalnya terdapat rasa malu (sebagai faktor penghambat), penciptaan suasana yang aman dan tidak menghakimi oleh fasilitator berhasil mendorong partisipasi aktif. Hal ini memperkuat argumentasi Kusumawati dkk. (2018) tentang pentingnya pendekatan komunikasi yang empatik dalam edukasi remaja.

Namun, capaian ini perlu dilihat dalam konteks keterbatasan. Pertama, peningkatan pengetahuan kognitif belum tentu langsung berbanding lurus dengan perubahan perilaku jangka panjang dalam menjaga kesehatan reproduksi. Kedua, meski peserta yang hadir mengalami peningkatan pemahaman, jangkauan kegiatan masih terbatas dan belum mencakup seluruh remaja serta orang tua di desa. Ketiga, kendala waktu menyebabkan beberapa pertanyaan mendalam, terutama terkait psikososial remaja, belum dapat dieksplorasi secara maksimal.

Oleh karena itu, keberhasilan ini harus menjadi dasar untuk program berkelanjutan. Rekomendasi untuk membentuk *peer group* atau kelompok diskusi remaja didukung oleh hasil interaksi selama kegiatan, di mana remaja terlihat lebih nyaman berdiskusi setelah merasakan lingkungan yang suportif. Upaya ini sejalan dengan saran Simanjuntak dkk. (2022) mengenai pentingnya dukungan sosial sebaya dalam mengkonsolidasi pengetahuan kesehatan reproduksi.

Secara keseluruhan, kegiatan telah mencapai tujuan jangka pendeknya, yaitu meningkatkan pengetahuan dan membuka ruang dialog tentang pubertas. Dukungan struktural dari pemerintah desa menjadi aset kritis yang dapat dimanfaatkan untuk program tindak lanjut guna mengatasi keterbatasan dan mengukuhkan dampak positif dari pengabdian ini.



Gambar 1. Proses Penyuluhan Kesehatan



Gambar 2. Sesi diskusi



Gambar 3. Foto Bersama Remaja Desa Mengkang

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan :

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai perubahan fisik masa pubertas di Desa Mengkang telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yakni meningkatkan pemahaman remaja setempat tentang berbagai perubahan fisik yang dialami selama masa pubertas. Berdasarkan interaksi langsung, antusiasme peserta, dan sesi tanya jawab yang aktif, dapat disimpulkan bahwa materi yang

disampaikan—meliputi perkembangan organ reproduksi primer dan sekunder, cara perawatan diri, serta langkah menyikapi perubahan dengan sehat—telah terserap dengan baik oleh para remaja. Hal ini sejalan dengan tujuan awal untuk mengurangi rasa cemas, kebingungan, dan perasaan negatif yang sering menyertai masa transisi ini.

Selain itu, kegiatan ini juga memberikan landasan pengetahuan yang diperlukan bagi remaja untuk lebih sadar akan pentingnya kesehatan reproduksi, sehingga diharapkan dapat mencegah perilaku berisiko seperti aktivitas seksual tidak aman, infeksi menular seksual, dan kehamilan tidak diinginkan. Dukungan penuh dari pemerintah desa, partisipasi aktif kader kesehatan, serta kesiapan tim pelaksana menjadi faktor kunci yang mendukung keberhasilan penyuluhan. Meskipun terdapat kendala seperti waktu yang terbatas dan rasa malu awal dari beberapa peserta, hal tersebut tidak mengurangi substansi dan dampak positif dari kegiatan secara keseluruhan.

Saran :

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan ini, penulis menyarankan agar pemerintah Desa Mengkang dapat mengadakan program edukasi serupa secara berkelanjutan dengan tema yang lebih beragam, tidak hanya terbatas pada perubahan fisik, tetapi juga meliputi kesehatan mental, nutrisi, dan pencegahan penyalahgunaan narkoba pada remaja. Perlu juga melibatkan peran orang tua dalam kegiatan edukatif agar tercipta pemahaman yang komprehensif dan dukungan lingkungan yang lebih kuat di Desa Mengkang, Kecamatan Lolayan, Kabupaten Bolaang Mongondow.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) beserta seluruh pihak yang telah memberikan persetujuan dan bimbingan dalam pelaksanaan program. Semoga sinergi ini dapat terus berlanjut untuk mendukung program-program pengabdian yang bermanfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N., Asnaningsih, A., Chandiardy, A., & Mujiastuti, I. (2022). Penyuluhan kesehatan perubahan fisik sekunder masa pubertas dengan konsep diri remaja putri di MTsN 9 Jombang. *Jurnal Kesehatan*, 1(3), 157–161.
- Amalia, R., & Hidayati, N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang pubertas dengan kecemasan pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 101–108.
- Andini, S., & Prasetyo, Y. (2023). Efektivitas media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 45–52.
- Apriani, L., & Sari, D. P. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja menghadapi pubertas di pedesaan. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(1), 33–40.
- Apsari, N. W., & Lestari, T. (2021). Peran orang tua dalam pendidikan seksualitas pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 9(2), 112–120.
- Asda, R. (2019). *Perkembangan fisik dan psikososial remaja*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azizah, N., & Fatimah, S. (2020). Pengaruh peer education terhadap pengetahuan remaja tentang perubahan fisik masa pubertas. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 3(1), 22–29.
- Dewi, N. K., & Wulandari, A. (2023). Hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri selama masa pubertas. *Jurnal Psikologi Klinis*, 15(1), 55–63.
- Fauziah, A., & Rahmawati, I. (2022). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 134–141.
- Hardianingsih, H. (2017). Pemahaman remaja tentang perubahan fisik pada masa pubertas di lingkungan pondok pesantren. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(2), 45–53.
- Hastuti, S., & Nugroho, A. (2021). Analisis kebutuhan informasi kesehatan reproduksi pada remaja di wilayah perdesaan. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 9(1), 67–74.
- Kas, S. R., & Istiqamah, N. F. (2023). Tingkat pengetahuan terhadap pubertas pada perubahan fisik remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 1(1), 19–25.
- Kurniasari, L., & Saputra, R. (2022). Dampak kurangnya edukasi pubertas terhadap perilaku berisiko pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 88–95.
- Kusumawati, P. D., Ragilia, S., Trisnawati, N. W., & Larasati, N. C. (2018). Edukasi masa pubertas pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 1(1), 1–3.

- Lestari, P., & Mulyani, S. (2020). Pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap sikap remaja dalam menghadapi pubertas. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(2), 41–48.
- Mardiana, U., & Handayani, S. (2023). Hubungan dukungan teman sebaya dengan penyesuaian diri remaja selama pubertas. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 29–37.
- Mulyani, S., & Wijayanti, R. (2021). Efektivitas metode ceramah dan diskusi kelompok dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 112–119.
- Ningsih, R., & Pratiwi, D. (2022). Gambaran tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi pertama. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 15–22.
- Nurhayati, I., & Hidayat, T. (2020). Pengaruh media booklet terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang perubahan fisik masa pubertas. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 76–83.
- Nurmala, S., & Fauzi, A. (2023). Analisis faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja menghadapi pubertas di sekolah menengah pertama. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 4(1), 44–52.
- Pratiwi, A., & Susanto, H. (2021). Peran guru dalam memberikan pendidikan seksualitas pada remaja di sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 11(1), 33–40.
- Rahayu, S., & Utami, N. (2022). Hubungan pengetahuan pubertas dengan perilaku personal hygiene remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 55–62.
- Sari, D. P., & Simanjuntak, B. (2023). Efektivitas program peer educator terhadap literasi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 123–131.
- Setiawan, A., & Kurniawati, D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan remaja menghadapi perubahan fisik pubertas. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 88–96.
- Simanjuntak, B., Pratiwi, R., & Sari, D. P. (2022). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang pubertas di wilayah pedesaan. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 4(2), 89–96.
- Siregar, N. S., & Lubis, R. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang pubertas dengan sikap remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 22–29.
- Susanti, R., & Haryanti, D. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui media sosial terhadap pengetahuan remaja tentang perubahan fisik pubertas. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 18(1), 33–41.
- Utamingtyas, S., Rahayu, T., & Firdaus, M. (2024). Profil kesehatan remaja Indonesia: Analisis data sekunder BPS tahun 2023. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Nasional*, 8(1), 24–30.
- Wahyuni, S., & Nugroho, H. (2022). Analisis kebutuhan pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja di era digital. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 10(2), 78–86.
- Wulandari, A., & Dewi, N. K. (2020). Hubungan dukungan orang tua dengan kepercayaan diri remaja putri dalam menghadapi pubertas. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(1), 44–52.