

Kenali Tubuhmu: Program Edukasi Pubertas dan Kebersihan Diri untuk Siswa SD

Nofri Zayani¹, Muthia Miranda Zaunit², Alpices³, Asmita Dahlan³, Selvira Mesra⁵, Dian Elmaysa Selsi⁶

^{1,3,4,5,6} STIKes Piala Sakti Pariaman, Indonesia

² Universitas Perintis Indonesia, Indonesia

Received : 17 November 2025, Revised : 21 November 2025, Published : 1 Desember 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Nofri Zayani

E-mail: nofrizayani11@gmail.com

Abstrak

Masa akhir sekolah dasar merupakan periode penting ketika anak mulai memasuki pubertas dan mengalami berbagai perubahan fisik, biologis, dan emosional. Namun, banyak siswa belum memahami perubahan tersebut karena pendidikan reproduksi di sekolah masih terbatas dan sering dianggap tabu. Kondisi ini membuat anak mencari informasi dari teman sebaya atau media sosial, yang dapat menimbulkan miskonsepsi dan rasa takut. Program pengabdian masyarakat "Kenali Tubuhmu: Edukasi Pubertas dan Kebersihan Diri untuk Siswa SD" dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman siswa kelas V dan VI mengenai pubertas, kebersihan diri, serta cara melindungi diri dari perilaku yang tidak pantas. Kegiatan ini menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan partisipatif melalui ceramah interaktif, video animasi, diskusi, dan permainan edukatif. Sebanyak 45 siswa dari SDN 18 Sikapak Barat mengikuti kegiatan dan dievaluasi menggunakan desain pretest-posttest. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan siswa dari skor rata-rata pretest 62,40 menjadi 84,10 pada posttest (p -value 0,000). Selain itu, siswa tampak lebih percaya diri dan terbuka dalam membahas perubahan tubuh. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi pubertas berbasis pendekatan interaktif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi dasar pada anak. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan secara rutin dalam kurikulum sekolah sehingga tercipta siswa yang siap menghadapi datangnya pubertas.

Kata kunci - menstruasi, mimpi basah, pubertas, remaja

Abstract

The end of elementary school marks a critical period when children enter puberty and undergo various physical, biological, and emotional changes. However, many students lack a clear understanding of these changes because reproductive education in schools remains limited and is often considered taboo. As a result, children tend to seek information from peers or social media, which can lead to misconceptions and fear. To address this, the community service program "Know Your Body: Puberty and Personal Hygiene Education for Elementary School Students" was implemented to enhance the understanding of fifth- and sixth-grade students regarding puberty, personal hygiene, and how to protect themselves from inappropriate behavior. This program employs a participatory health education approach through interactive lectures, animated videos, discussions, and educational games. A total of 45 students from SDN 18 Sikapak Barat participated in the program and were evaluated using a pretest-posttest design. The results demonstrated a significant increase in student knowledge, with the average pretest score rising from 62.40 to 84.10 in the posttest (p -value = 0.000). Additionally, students appeared more confident and open when discussing bodily changes. These findings confirm that puberty education based on an interactive approach effectively improves basic reproductive health literacy among children. It is recommended that this program be routinely integrated into the school curriculum to better prepare students for puberty.

Keywords - menstruation, wet dreams, puberty, adolescence

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

How To Cite : Zayani, N., Zaunit, M. M., Alpices, A., Dahlan, A., Mesra, S., & Selsi, D. E. (2025). *Kenali Tubuhmu: Program Edukasi Pubertas dan Kebersihan Diri untuk Siswa SD*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 2234 - 2241. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.770>

Copyright ©2025 Nofri Zayani, Muthia Miranda Zaunit, Alpices Alpices, Asmita Dahlan, Selvira Mesra, Dian Elmaysa Selsi

PENDAHULUAN

Masa akhir sekolah dasar merupakan fase yang sangat penting dalam perkembangan anak. Pada usia 10–12 tahun, khususnya siswa kelas 5 dan 6 SD, anak mulai memasuki tahap pubertas yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, biologis, emosional, dan sosial (Currie, 2019). Pubertas merupakan proses alamiah yang terjadi ketika tubuh mengalami maturasi hormon sehingga menghasilkan perubahan seperti pertumbuhan payudara pada anak perempuan, menstruasi pertama, mimpi basah pada anak laki-laki, perubahan suara, percepatan pertumbuhan tinggi badan, serta munculnya rambut di area tertentu. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), pubertas normal mulai terjadi antara usia 9–14 tahun pada anak laki-laki dan 8–13 tahun pada anak perempuan. Perubahan ini sering kali terjadi secara tiba-tiba dan dapat membingungkan anak apabila tidak disertai pemahaman yang memadai.

Di Indonesia, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemahaman anak SD mengenai pubertas masih tergolong rendah. Studi Kementerian Kesehatan RI (2022) mengungkapkan bahwa sekitar 60% siswa usia 10–12 tahun tidak memahami tanda-tanda pubertas, dan lebih dari 55% belum mengetahui cara menjaga kebersihan organ reproduksi dengan benar. Ketidaktahuan ini menyebabkan anak merasa takut, bingung, dan malu ketika menghadapi perubahan tubuh. Anak perempuan, misalnya, sering panik ketika mengalami menstruasi pertama karena tidak mengetahui apa yang terjadi pada tubuhnya (Nurlaeli dkk, 2021). Anak laki-laki pun sering tidak memahami bahwa mimpi basah adalah bagian normal dari perkembangan reproduksi (Mustafidah & Zuhro, 2022). Ketidaktahuan tersebut dapat berdampak pada perilaku kebersihan yang buruk, ketidaknyamanan emosional, bahkan risiko kesehatan apabila anak tidak mengetahui cara menjaga kebersihan organ tubuhnya. Selain itu, masih terdapat anggapan di masyarakat bahwa pendidikan reproduksi adalah sesuatu yang tabu untuk dibicarakan pada anak usia sekolah dasar. Akibatnya, anak mencari informasi dari teman sebaya atau media internet yang belum tentu kredibel, sehingga rentan terhadap miskonsepsi dan informasi yang salah. Menurut studi Indraswati dkk., (2022), lebih dari 48% anak SD mendapatkan informasi tentang reproduksi dari media sosial, bukan dari guru atau orang tua. Kondisi ini tentu dapat membahayakan perkembangan mereka, karena informasi yang salah dapat menimbulkan persepsi negatif, kecemasan, atau perilaku yang tidak sehat.

Pendidikan pubertas dan kebersihan diri yang sesuai usia sangat dibutuhkan untuk membantu anak memahami perubahan tubuh secara positif dan sehat (Jaya & Fauziah, 2024; Suryani dkk, 2024). Anak memerlukan penjelasan sederhana, ilmiah, namun tetap ramah dan sesuai perkembangan kognitifnya (Hanum dkk., 2022). Pendidikan reproduksi pada anak SD tidak berfokus pada aspek seksual, tetapi menekankan pada perubahan pubertas, cara menjaga kebersihan diri, kebersihan organ reproduksi, serta perlindungan diri dari tindakan yang tidak pantas (Rahardiantini dkk., 2024). Materi semacam ini menjadi bagian penting dari pendidikan kesehatan dasar.

Sejumlah penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan pubertas di tingkat sekolah dasar memiliki dampak positif yang signifikan. Pratiwi & Sari (2021), dalam kegiatan edukasi pubertas di Kabupaten Semarang, melaporkan bahwa pengetahuan siswa meningkat 31% setelah diberikan edukasi tentang pubertas dan personal hygiene. Sementara itu, kegiatan pengabdian oleh Fauziah dkk., (2020) di beberapa sekolah dasar di Jawa Barat menunjukkan bahwa metode edukasi ceramah interaktif dan permainan edukatif mampu meningkatkan pemahaman anak tentang kebersihan diri dan organ reproduksi sebesar 27% dalam satu sesi. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa anak-anak sebenarnya sangat mampu memahami materi tentang tubuhnya, asalkan disampaikan dengan cara yang benar dan sesuai usia.

Dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar, penting bagi guru dan tenaga pendidik untuk memberikan edukasi pubertas secara terstruktur. Namun, kenyataannya, sebagian besar sekolah belum memiliki program khusus mengenai pendidikan pubertas, sehingga kebutuhan siswa sering tidak terpenuhi. Banyak sekolah hanya memberikan materi biologi umum, tanpa menekankan pada pemahaman perubahan tubuh yang relevan bagi anak usia pubertas awal (Dewiani, 2020; Dian dkk, 2019; Nurfadhilah dkk, 2022). Hal ini sejalan dengan laporan Kemenkes (2022) yang menyebutkan

bahwa hanya 20% sekolah tingkat dasar yang memberikan pendidikan kesehatan reproduksi dasar secara resmi. Kekosongan edukasi ini membuat program pengabdian masyarakat menjadi sangat relevan dan dibutuhkan, terutama untuk membantu sekolah memberikan intervensi pendidikan kesehatan yang tepat.

Program pengabdian masyarakat "Kenali Tubuhmu: Edukasi Pubertas dan Kebersihan Diri untuk Siswa SD" dirancang sebagai salah satu upaya untuk menjawab kebutuhan tersebut. Program ini bertujuan membantu anak mengenali tubuhnya secara ilmiah namun tetap menggunakan bahasa yang sederhana dan ramah anak. Selain memberikan edukasi tentang perubahan pubertas, program ini juga menekankan pentingnya menjaga kebersihan tubuh dan organ reproduksi, seperti cara mandi yang benar, cara membersihkan area genital, menjaga kebersihan selama menstruasi, serta hal-hal yang perlu dihindari untuk menjaga kesehatan reproduksi. Edukasi dilakukan secara interaktif dengan menggunakan gambar, animasi, permainan edukatif, dan diskusi ringan. Anak-anak juga diberikan kesempatan untuk bertanya tanpa rasa malu, sehingga proses pembelajaran menjadi nyaman dan menyenangkan.

Program ini juga akan memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga batasan tubuh (body boundaries) dan hak anak untuk mengatakan tidak apabila ada sentuhan atau tindakan yang tidak pantas. Edukasi perlindungan diri ini menjadi bagian yang sangat penting, mengingat data Komisi Perlindungan Anak Indonesia KPAI (2022) menunjukkan bahwa kasus kekerasan seksual pada anak masih cukup tinggi dan banyak terjadi karena anak tidak memahami konsep area pribadi tubuh. Secara keseluruhan, program edukasi pubertas dan kebersihan diri ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga perkembangan psikologis anak. Anak yang memahami perubahan tubuhnya cenderung lebih percaya diri, siap menghadapi pubertas, serta mampu menjaga kesehatannya secara mandiri. Program ini juga membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi anak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai pubertas dan kebersihan diri. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan: (1) memberikan edukasi tentang perubahan fisik dan emosional selama masa pubertas; (2) meningkatkan pemahaman mengenai cara menjaga kebersihan diri dan organ reproduksi; (3) menumbuhkan sikap positif dan percaya diri dalam menghadapi pubertas; serta (4) membekali siswa dengan kemampuan dasar perlindungan diri terkait area pribadi tubuh.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada sekolah dasar 18 Sikapak Barat pada tanggal 28 Oktober 2025. Sasaran dan peserta dalam kegiatan ini adalah 45 siswa kelas V dan VI. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan berbasis partisipatif (*participatory health education*) yang menempatkan siswa sebagai peserta aktif, bukan hanya penerima informasi. Pendekatan ini disesuaikan dengan karakteristik perkembangan kognitif siswa kelas 5 dan 6 SD, yang berada pada tahap operasional konkret, sehingga materi disampaikan secara sederhana, visual, dan aplikatif. Metode kegiatan terdiri atas tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi serta tindak lanjut seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan

Pada tahap persiapan dilakukan dengan analisis situasi, penyusunan jadwal, dan persiapan instrumen yang diperlukan. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan edukasi reproduksi sehat, praktik dan simulasi cuci tangan. Sedangkan tahap evaluasi dan tindak lanjut dilakukan pada akhir kegiatan. Seluruh tahapan dilakukan secara terstruktur untuk mencapai pemahaman dan keterampilan dasar tentang kesehatan reproduksi yang aman dan sesuai usia. Pada tahap analisis situasi, dilakukan koordinasi awal dengan pihak sekolah mengenai kebutuhan edukasi reproduksi, identifikasi jumlah peserta, rentang usia, dan pengetahuan awal siswa serta isu umum yang dihadapi guru (misal: menstruasi pertama, mimpi basah, pergaulan), dan observasi fasilitas sekolah, seperti ruang UKS dan toilet, untuk menilai kesiapan lingkungan pendukung edukasi kebersihan organ reproduksi. Hasil analisis situasi digunakan sebagai dasar untuk menyesuaikan materi agar tidak melebihi batas perkembangan kognitif anak dan tetap sesuai dengan nilai sosial budaya setempat.

Selanjutnya persiapan kegiatan yang dilaksanakan yaitu penyusunan jadwal kegiatan bersama pihak sekolah, pembentukan tim pelaksana (fasilitator, narasumber, dan pendamping kegiatan), penyusunan modul edukasi reproduksi sehat yang ramah anak, pembuatan kuesioner pretest dan posttest untuk evaluasi pemahaman siswa, persiapan alat peraga dan media edukasi seperti poster, kartu gambar, video animasi, model organ reproduksi, dan Lembar Kerja Siswa (LKS). Tahap ini memastikan kegiatan berjalan terencana, efektif, dan mudah dipahami oleh siswa. Materi disusun dengan prinsip bahasa sederhana, visual, positif, tidak vulgar, dan sesuai usia. Submateri mencakup perubahan fisik dan emosi saat pubertas, fungsi organ reproduksi laki-laki dan perempuan, kebersihan diri (*personal hygiene*): mandi saat menstruasi, mengganti pakaian dalam, menjaga kebersihan alat kelamin, batasan pergaulan sehat dan perlindungan diri (*body boundary*), penyalahgunaan media digital dan risiko eksploitasi seksual anak, dan cara meminta bantuan ketika mengalami ketidaknyamanan atau ancaman. Media yang digunakan adalah power point text dan video kartun edukatif. Pada tahap pelaksanaan edukasi reproduksi, kegiatan dibagi menjadi beberapa sesi seperti pembukaan dan *ice breaking* untuk membangun suasana nyaman dan mengurangi rasa malu, digunakan permainan ringan seperti "Tebak Gambar" atau "Siapa Aku" terkait perubahan pubertas, penyampaian materi dengan ceramah interaktif, pemutaran video animasi, dan tanya jawab, dan praktik serta simulasi.

Praktik dan simulasi yang dilakukan seperti cara mencuci tangan dengan benar, cara menjaga kebersihan organ reproduksi, simulasi merawat diri saat menstruasi (khusus perempuan), dan simulasi batasan tubuh aman (*safe body boundaries*) melalui permainan "Zona Aman – Zona Tidak Aman". Pendekatan praktik sangat membantu siswa memahami tindakan nyata yang harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Tahap terakhir yaitu evaluasi dan tindak lanjut yang dilakukan melalui pretest dan posttest untuk melihat peningkatan pemahaman siswa, observasi selama aktivitas berlangsung,

diskusi kelompok kecil untuk mengetahui pemahaman praktis setiap siswa, umpan balik dari guru mengenai perubahan sikap atau pengetahuan setelah kegiatan, dan evaluasi digunakan untuk mengukur efektivitas program dan memberikan rekomendasi untuk kegiatan lanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Observasi Selama Kegiatan

Hasil kuantitatif terhadap pengetahuan anak-anak sekolah dasar dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata pretest dan posttest pengetahuan siswa

Kategori Tes	N	Rata-rata	Standar Deviasi	P-value
Pretest	45	62.40	8.12	0.000
Posttest	45	84.10	6.87	

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan hasil yang sangat positif, ditandai dengan peningkatan kemampuan peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan melalui tes pretest dan posttest terhadap 45 peserta, diketahui bahwa rata-rata nilai pretest sebesar 62.40 dengan standar deviasi 8.12, yang menggambarkan bahwa tingkat pemahaman peserta sebelum kegiatan masih berada pada kategori cukup dan bervariasi antar individu. Jawaban peserta pada kuisioner menunjukkan bahwa pemahaman yaitu tentang definisi pubertas, tanda-tandanya, serta cara menjaga kebersihan diri, batasan tubuh aman, menstruasi, dan mimpi basah. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan edukasi dan praktik, terjadi peningkatan yang signifikan pada nilai posttest dengan rata-rata 84.10 dan standar deviasi 6,87. Peningkatan nilai sebesar 21.70 poin ini menunjukkan bahwa materi dan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta secara efektif. Selain itu, hasil uji statistik menghasilkan *p-value* 0.000 yang menunjukkan bahwa perbedaan nilai sebelum dan sesudah kegiatan sangat signifikan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kapasitas peserta, memperkuat pemahaman, serta memberikan manfaat langsung bagi masyarakat sasaran.

Pendokumentasian dilakukan pada akhir acara seperti terlihat pada Gambar 2. Selama kegiatan berlangsung, siswa tampak antusias dan aktif dalam sesi diskusi maupun praktik. Pada sesi pemutaran video, sebagian besar siswa memberikan respons positif berupa partisipasi dan pertanyaan. Hal ini dikarenakan dari penuturan guru kelas mengonfirmasi bahwa siswa sangat jarang mendapatkan materi terkait pubertas dan reproduksi sehat sehingga kegiatan ini sangat relevan dan bermanfaat.



Gambar 2. Foto bersama setelah kegiatan

B. Pembahasan

Usia sekolah dasar merupakan fase kritis dalam pembentukan fondasi pengetahuan dan sikap kesehatan. Pubertas dapat dimulai dari usia 8–13 tahun pada perempuan dan 9–14 tahun pada laki-laki (WHO, 2021). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi reproduksi sehat sangat dibutuhkan oleh siswa sekolah dasar, terutama di kelas V dan VI. Hal ini karena pada usia menginjak kelas V dan IV,

siswa sudah mulai memasuki fase pubertas sehingga kegiatan ini memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan literasi kesehatan reproduksi anak usia sekolah dasar. Jawaban kuisioner siswa juga menunjukkan bahwa sudah ada yang mengalami tanda awal pubertas, seperti pertumbuhan payudara, mimpi basah, dan perubahan emosional. Namun sebagian besar masih merasa malu atau tidak memahami perubahan tersebut. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Santrock (2020) yang menyatakan bahwa ketidaksiapan pengetahuan dapat menyebabkan kecemasan pada anak dalam menghadapi pubertas.

Hasil analisis nilai pretest dan posttest dalam Tabel 1 menunjukkan peningkatan pengetahuan dari rata-rata 62.40 menjadi 84.10. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman tentang bagian dan fungsi organ reproduksi, perubahan pubertas, cara menjaga kebersihan diri, batasan pergaulan sehat, dan bahaya kekerasan seksual dan cara melindungi diri. Peningkatan ini juga mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi partisipatif lebih efektif dibandingkan metode ceramah pasif. Penggunaan video animasi organ reproduksi terbukti sangat membantu siswa memahami konsep-konsep dasar tentang perubahan fisik, emosi, dan kebersihan diri saat pubertas. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif Piaget yang menyatakan bahwa anak usia 10–12 tahun berada pada tahap operasional konkret, sehingga mereka membutuhkan contoh nyata dan visual untuk memahami konsep yang lebih abstrak. Temuan tersebut konsisten dengan penelitian Kistianingsih et al. (2020) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis visual dan partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang pubertas secara signifikan.

Kegiatan ini menggunakan metode kombinasi dalam penyampaian materi yaitu ceramah interaktif, diskusi, pemutaran video animasi, dan simulasi. Metode ini terbukti efektif meningkatkan keterlibatan siswa dan memudahkan mereka dalam memahami konsep-konsep yang dianggap sensitif atau sulit dijelaskan secara verbal. Penggunaan media visual seperti gambar, model organ reproduksi, dan video animasi membuat siswa lebih mudah menerima informasi. Hal ini sesuai dengan teori belajar multimedia oleh Mayer (2019) yang menyatakan bahwa anak memahami informasi lebih baik ketika materi disampaikan secara visual dan verbal secara bersamaan. Selain itu, kegiatan simulasi seperti praktik cara membersihkan organ reproduksi atau simulasi zona tubuh aman sangat membantu siswa memahami aspek praktis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Penelitian Fitriyani & Yuliana (2022) menunjukkan bahwa pendekatan praktik memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan keterampilan personal hygiene pada siswa SD.

Selama kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi. Banyak siswa tertarik dengan penjelasan yang edukatif diberikan. Guru juga menyatakan bahwa siswa biasanya malu saat membahas menstruasi dan mimpi basah. Namun setelah adanya pendekatan yang edukatif dan partisipatif, siswa mulai tampak lebih terbuka. Putri et al. (2019) juga menyatakan bahwa pendekatan yang edukatif dan partisipatif dapat meningkatkan keterbukaan anak dalam isu kesehatan reproduksi. Sikap siswa yang lebih terbuka ini menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri dalam memahami perubahan tubuh, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Arista & Lestari (2019) serta Rinta (2023) bahwa pendidikan seks berbasis komunikasi positif mampu mengurangi rasa takut dan malu pada siswa usia sekolah. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat pada siswa, tetapi juga meningkatkan kapasitas guru dalam memberikan edukasi reproduksi. Guru menerima modul dan media edukasi yang dapat digunakan kembali. Ini menjadi penting karena penelitian menunjukkan bahwa banyak guru masih merasa kurang percaya diri dalam menyampaikan materi pubertas (Rahmawati et al., 2021).

Beberapa keterbatasan kegiatan antara lain waktu kegiatan terbatas, sehingga beberapa siswa masih ingin bertanya lebih banyak tidak dapat terfasilitasi. Selain itu, pada beberapa topik sensitif memerlukan pendekatan individual sehingga diperlukan pendekatan yang benar-benar edukatif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi reproduksi sehat sangat efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dasar siswa SD dalam menghadapi pubertas. Metode pembelajaran interaktif dan penggunaan media visual memberikan dampak signifikan. Kegiatan ini relevan, penting, dan dapat dijadikan program berkelanjutan di sekolah dasar. Saran tim pengabdian, mengadakan kegiatan lanjutan seperti kelas berkala tentang pubertas sehat dan membentuk *peer educator* untuk mendukung edukasi berkelanjutan di sekolah. Selain itu, sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk memperkuat program UKS dan menyediakan pojok informasi kesehatan reproduksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan pada sekolah 18 Sikapak Barat yang telah memberikan izin dan memfasilitasi selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Arista, D., & Lestari, W. (2019). Pendidikan Seksual pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 45–52.
- Currie, C. (2019). The Relevance of Puberty To Health Of Adolescents. *International Journal of Public Health*, 64, 763–774. <https://doi.org/10.1007/s00038-019-01212-5>
- Dewiani, K. (2020). Pendidikan seks dini dan kesehatan reproduksi anak untuk siswa sekolah dasar. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 17(2). <https://doi.org/10.33369/dr.v17i2.10061>.
- Dian T., S., Richard, S. D., & Astarani, K. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang organ reproduksi guna mengetahui identitas diri pada anak di SDN Asmorbangun 02 Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 11(1). <https://doi.org/10.32660/jpk.v11i1.849>
- Fauziah, N., & Mulyani, S. (2020). Personal Hygiene Remaja dan Dampaknya terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 112–120.
- Fitriyani, N., & Yuliana, D. (2022). Efektivitas Simulasi dalam Pendidikan Personal Hygiene pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Promkes*, 10(1), 33–41.
- Hanum, Diyana, F, Has, Dwi, F. S., & Munisah. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Diyana Faricha Hanum 1); Dwi Faqihatus Syarifah Has 2); Munisah 3) 1). *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2022(1), 33–38. <http://dx.doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.4000>.
- Indraswari, R., Widjanarko, B., Shaluhiah, Z., Suryoputro, A., & Musthofa, S. B. (2023). Exploration Of Javanese Children's Knowledge And Attitudes About Puberty And Reproductive Health. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 233–242. <https://doi.org/10.15294/kemas.v19i2.43932>
- Jaya, S. T., & Fauziyah, N. (2024). Pendidikan kesehatan tentang personal hygiene di masa pubertas untuk siswa kelas 5 dan 6 di SDN Wates, Kecamatan Wates. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 2(1), 80–85. <https://doi.org/10.53599/jap.v2i1.200>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kistianingsih, R., et al. (2020). Pengaruh Pendidikan Pubertas terhadap Pengetahuan Siswa SD. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(3), 221–230.
- Mayer, R. (2019). *Multimedia Learning*. Cambridge University Press.
- Mustafidah, N., & Zuhro, I. N. (2022). Pengetahuan tentang pubertas dengan kesiapan remaja awal menghadapi pubertas (studi di MI Al-Hikmah). *Jurnal Kebidanan*, 14(1). <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.331>
- Nurfadhilah, N., Sa'diyah, R., Achmad, N., & Hilowle, S. S. (2022). Pengetahuan pelajar sekolah dasar tentang pubertas di Jakarta dan sekitarnya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 99–106. <https://doi.org/10.58185/jkr.v13i2.41>
- Nurlaeli, H., Herman, M., & Indarto, H. (2021). Pengetahuan dan psikologi anak SD kelas atas saat menghadapi menstruasi pertama kali. *Inspiratif Pendidikan*, 10(1), 54–66. <https://doi.org/10.24252/ip.v10i1.16654>
- Putri, S., et al. (2019). Media Tanya Anonim dalam Pendidikan Seks pada Anak. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(2), 88–96.
- Rahardiantini, I., Siagian, Y., & Ernawati, E. (2024). Pengenalan organ reproduksi dan pubertas melalui edukasi kesehatan pada remaja awal di SDN 013 Tanjungpinang Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(1), 267–272. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1083>
- Rahmawati, E., et al. (2021). Kesiapan Guru dalam Memberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(1), 15–27.
- Rinta, L. (2023). Pendidikan Seksual Dalam Membentuk Perilaku Seksual Positif Pada Remaja dan Implikasinya Terhadap Ketahanan Psikologi Remaja. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 1(2). <https://doi.org/10.22146/jkn.15587>
- Santrock, J. (2020). *Adolescent Development*. McGraw-Hill.

- Suryati, S., Rahmawaty, E., & Hasnani, F. (2024). Peningkatan pengetahuan dan pendidikan kesehatan persiapan pubertas pada siswa sekolah dasar. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1514>
- WHO. (2021). *Guidance on Sexual and Reproductive Health Education for Children and Adolescents*. World Health Organization.