"SAHABAT PUBER"
(Sarana Hebat Anak Belajar Tentang Pubertas Berbasis Digital)

Angger Anugerah[1]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro Corresponding author
E-mail : angger.anugerah@gmail.com

Ikha Ardianti[2]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
E-mail : ikha.ardia@gmail.com

Niken Yuli A[3]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
E-mail : nikenvanjani5@gmail.com

Fitria Rizky K[4]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
E-mail : arsen26072015@gmail.com

Yuzita N[5]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
E-mail : yuzita.nur72@gmail.com

Rining Sulistya Rahayu[6]
RSUD DR. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro
E-mail : sulistyarining@gmail.com

ABSTRAK

Pubertas merupakan tahap perkembangan krusial yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada anak. Kurangnya literasi pubertas yang memadai dapat menimbulkan kecemasan, kesalahpahaman, serta sikap negatif dalam menghadapi perubahan tersebut. Seiring dengan perkembangan teknologi, pemanfaatan media pembelajaran digital menjadi alternatif yang efektif dalam menyampaikan edukasi kesehatan kepada anak. Artikel ini membahas pengembangan SAHABAT PUBER (Sarana Hebat Anak Belajar tentang Pubertas Berbasis Digital) sebagai media edukasi digital yang bertujuan meningkatkan pemahaman anak mengenai pubertas. SAHABAT PUBER dirancang dengan pendekatan edukatif dan interaktif yang mencakup materi perubahan fisik dan psikologis, kesehatan reproduksi, kebersihan diri, serta pengelolaan emosi. Media ini diharapkan mampu menjadi sarana pembelajaran yang informatif, mudah diakses, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Implementasi SAHABAT PUBER berpotensi meningkatkan literasi pubertas, kesiapan mental, serta sikap positif anak dalam menghadapi masa pubertas.
Kata Kunci : Pubertas, Media pembelajaran digital, Edukasi kesehatan, Literasi pubertas, Anak

ABSTRACT

Puberty is a critical developmental stage characterized by physical, psychological, and social changes in children. Insufficient puberty literacy may lead to anxiety, misconceptions, and negative attitudes toward these changes. Along with rapid technological advancement, digital learning media have become an effective alternative for delivering health education to children. This article discusses the development of SAHABAT PUBER (Sarana Hebat Anak Belajar about Digital-Based Puberty Education) as a digital educational medium aimed at improving children's understanding of puberty. SAHABAT PUBER is designed using an educational and interactive approach that covers physical and psychological changes, reproductive health, personal hygiene, and emotional management. This digital media is expected to serve as an informative, accessible, and developmentally appropriate learning tool. The implementation of SAHABAT PUBER has the potential to enhance puberty literacy, mental readiness, and positive attitudes toward puberty among children.
***Keywords** : Puberty, Digital learning media, Health education, Puberty literacy, Children*

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan masa transisi penting dalam kehidupan setiap individu, ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Perubahan ini sering kali membingungkan, bahkan menakutkan bagi sebagian anak, terutama jika tidak dibekali dengan pengetahuan dan pemahaman yang memadai. Sayangnya, di banyak wilayah pedesaan seperti Desa Pagerwesi, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro, isu ini belum menjadi perhatian utama dalam sistem pendidikan dan lingkungan sosial.

Hasil observasi awal dan wawancara dengan kader remaja desa setempat mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja usia SD-SMP di desa ini mengalami kebingungan dan kecemasan saat menghadapi masa pubertas. Banyak di antara mereka tidak mengetahui apa yang sedang terjadi pada tubuh dan emosi mereka. Hal ini diperparah dengan adanya beberapa faktor berikut:

1. Minimnya akses terhadap informasi yang tepat informasi tentang pubertas umumnya masih dianggap tabu untuk dibicarakan, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah. Materi pelajaran formal yang membahas topik ini pun sangat terbatas. Anak-anak akhirnya mencari informasi dari internet atau media sosial yang belum tentu valid atau sesuai usia mereka.
2. Rendahnya literasi kesehatan reproduksi remaja kurangnya edukasi kesehatan reproduksi sejak dini menyebabkan anak-anak memiliki persepsi keliru, seperti menganggap perubahan tubuh sebagai sesuatu yang memalukan, atau tidak memahami pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi selama masa puber.
3. Keterbatasan peran orang tua dan guru sebagian besar orang tua merasa canggung atau tidak memiliki pengetahuan yang cukup untuk menjelaskan tentang pubertas kepada anak-anak mereka. Sementara itu, guru juga seringkali tidak diberikan pelatihan atau modul pembelajaran yang mendalam terkait topik ini.
4. Tingginya pengaruh media tanpa pendampingan anak-anak yang tidak mendapatkan informasi dari lingkungan terdekat cenderung bergantung pada internet. Sayangnya, informasi yang didapatkan tanpa pendampingan justru bisa menyesatkan dan menimbulkan stigma atau ketakutan yang tidak perlu.

Untuk mengatasi permasalahan ini, dibutuhkan pendekatan yang personal, inklusif, dan adaptif dengan kondisi sosial-budaya setempat. Oleh karena itu, program pengabdian ini dirancang dengan pendekatan yang berbeda dari edukasi konvensional, yaitu melalui kegiatan kunjungan langsung ke rumah (door to door). Pendekatan ini dipilih dengan beberapa pertimbangan:

1. Meningkatkan kenyamanan anak-anak dalam berdiskusi secara privat tanpa tekanan dari teman sebaya.
2. Menyesuaikan waktu dan situasi dengan kondisi masing-masing keluarga.
3. Memberikan ruang bagi orang tua untuk turut serta dalam proses edukasi.

Kegiatan ini diberi nama "SAHABAT PUBER" (Sarana Hebat Anak Belajar Tentang Pubertas Berbasis Digital), yaitu sebuah program edukasi yang menyasar anak-anak usia SD - SMP dengan metode yang ramah anak dan berbasis digital. Dengan konsep kunjungan rumah dan media digital edukatif, diharapkan anak-anak dapat memahami masa pubertas secara positif, ilmiah, dan menyenangkan.

Melalui pendekatan ini, program tidak hanya menjangkau aspek kognitif (pengetahuan), tetapi juga aspek emosional dan sosial dari perkembangan anak. Pendekatan personal juga memungkinkan pendampingan yang lebih kontekstual sesuai dengan karakter anak dan lingkungan keluarga masing-masing.

METODE

Metode tahapan pelaksanaan program ini sebagai upaya untuk memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh warga Desa Pagerwesi antara lain sebagai berikut:

Tahap Persiapan

a. Pemetaan mata kuliah untuk tugas terintegrasi
   Pada program kali ini mata kuliah yang terintegrasi adalah:
   1) Keperawatan Dewasa Sistem Saraf, Muskuluskeletal, Integumen
   2) Keperawatan Anak Sehat dan Sakit Kronis
   3) Keperawatan Psikiatri
   4) Keperawatan Komunitas
b. Pengkajian permasalahan kesehatan yang terjadi saat ini
   Hasil pengkajian di Desa Pagerwesi menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan yang signifikan saat ini adalah rendahnya pemahaman siswa sekolah dasar, khususnya kelas 5 dan 6, mengenai masa pubertas. Anak-anak mulai mengalami perubahan fisik dan emosional namun belum memperoleh informasi yang cukup dan sesuai usia, baik dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Hal ini menyebabkan munculnya kebingungan, kecemasan, serta potensi terbentuknya persepsi keliru terhadap tubuh dan kesehatan reproduksi. Minimnya keterlibatan orang tua

karena anggapan tabu, serta belum adanya pelatihan khusus bagi guru untuk menyampaikan materi pubertas, memperparah kondisi ini. Di sisi lain, tingginya akses anak terhadap gawai belum dimanfaatkan secara optimal sebagai media edukasi yang positif, sehingga dibutuhkan intervensi yang terarah dan kontekstual untuk meningkatkan literasi pubertas di kalangan siswa secara sehat dan berkelanjutan.

c. Penentuan lokasi dan kualifikasi keluarga yang akan menjadi mitra

Lokasi yang sesuai dengan kualifikasi program kami adalah Desa Pagerwesi Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro.

d. Pengajuan perijinan dari tingkat pemerintah kabupaten hingga desa mitra

Pengajuan perijinan pelaksanaan kegiatan dimulai dari melengkapi kebutuhan administrasi untuk pengajuan ijin ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Mal Pelayanan Publik yang diteruskan ke pihak Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Bojonegoro. Proses pengajuan ijin berlangsung kurang lebih dua minggu. Setelah itu tim pengabmas meneruskan perijinan tersebut ke tingkat desa.

e. Koordinasi dengan pihak-pihak terkait (mahasiswa, kepala desa, sekolah, dan bidan desa, serta kader)

Setelah perijinan selesai, maka dilanjutkan dengan berkoordinasi lebih lanjut tentang program yang akan dilaksanakan bersama dengan pemerintah desa.

f. Bimbingan teknis pelaksanaan kegiatan

Tim pengabmas melakukan koordinasi internal bersama mahasiswa terkait pembagian job desc selama kegiatan berlangsung.

Tahap Pelaksanaan

a. Melakukan koordinasi awal dengan pihak sekolah, perangkat desa, dan Puskesmas terkait dukungan dan pelibatan dalam program.
b. Menyusun jadwal kegiatan dan membentuk tim pelaksana, termasuk fasilitator mahasiswa.
c. Melakukan asesmen awal untuk mengukur pengetahuan dasar siswa tentang pubertas melalui kuesioner sederhana.
d. Melaksanakan sesi edukasi di sekolah pemutaran video edukatif, diskusi interaktif, dan aktivitas reflektif.
e. Memberikan akses mandiri kepada siswa untuk mengakses materi digital dari rumah melalui QR code atau tautan yang dibagikan.
f. Melakukan evaluasi pengetahuan dan sikap siswa setelah edukasi melalui pre-post test
g. Mengidentifikasi perubahan sikap atau respons siswa
h. Menyusun laporan pelaksanaan dan merekomendasikan integrasi kegiatan ini ke dalam program UKS atau kurikulum local sekolah

Partisipasi Mitra dalam Program

Partisipasi keluarga binaann dalam kegiatan kali ini adalah sebagai berikut:

a. Kebutuhan Identifikasi

Sekolah dapat membantu dalam memberikan waktu kepada tim untuk memberikan akses dalam melakukan sosialisasi di sekolah.

b. Kooperatif

Sekolah senantiasa kooperatif apabila mahasiswa dan/atau dosen memberikan rekomendasi tentang penanganan masalah kesehatan yang mereka hadapi. Selain itu juga bersedia untuk pengambilan foto sebagai bukti kunjungan dan dokumen pelaporan.

c. Keikutsertaan

Sekolah turut berpartisipasi saat tim melakukan program di sekolah

Evaluasi Pelaksanaan & Keberlanjutan Program di Lapangan

Evaluasi Pelaksanaan Program

a. Pengetahuan siswa
Setelah dilakukan *pre* dan *post test*
b. Implementasi yang direkomendasikan
Melakukan observasi secara langsung apakah sekolah telah melakukan rekomendasi Tindakan edukasi yang disarankan.
c. Keberhasilan Kegiatan
Mengidentifikasi apakah sekolah telah mengoptimalisasikan langkah-langkah yang direkomendasikan dari pada sebelum dilakukannya program ini.

Keberlanjutan Program

a. Integrasi dengan Program Desa
Bekerjasama dengan pemerintahan desa agar program ini dapat menjadi bagian dari posyandu remaja
b. Pendampingan Jangka Panjang
Memonitoring secara berkala setiap 6 bulan sekali untuk memastikan program ini tetap dilaksanakan di sekolah
c. Pembuatan link QR code
Memastikan edukasi yang diberikan dapat diakses siswa kapan saja. Sekolah juga turut

serta dalam mensosialisasikan video yang dibuat oleh tim

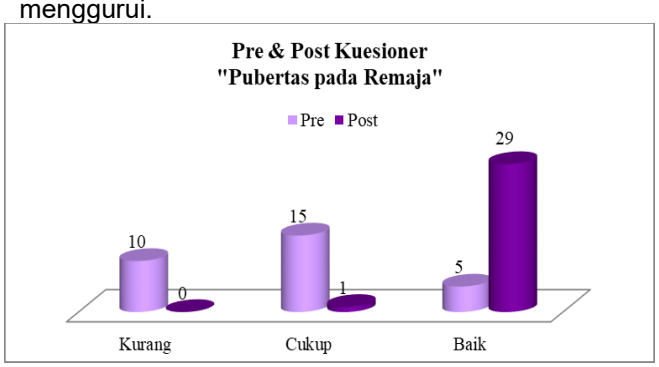
HASIL DAN PEMBAHASAN

Capaian Program

Program Sahabat Puber (Sarana Hebat Anak Belajar Tentang Pubertas Berbasis Digital) dilaksanakan di Desa Pagerwesi, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro, dengan pendekatan kunjungan rumah (door to door). Program ini berhasil menjangkau 30 rumah tangga dengan total 30 anak usia SD hingga SMP, terdiri dari 19 anak perempuan dan 11 anak laki-laki, dengan rentang usia 9–15 tahun. Seluruh anak menerima edukasi langsung secara individual atau berkelompok kecil, dalam suasana yang dirancang senyaman mungkin agar mereka dapat terbuka dalam diskusi mengenai pubertas.

Salah satu capaian utama dari program ini adalah tersampaikannya media edukasi digital kepada seluruh peserta. Modul edukatif berbasis digital berupa video pendek, ilustrasi interaktif, dan kuis ringan berhasil diberikan secara langsung melalui perangkat fasilitator, dan untuk keluarga yang memiliki smartphone pribadi, file tersebut juga dikirimkan agar bisa diakses kembali. Dalam beberapa kasus, ketika sinyal internet tidak stabil, tim pengabdian menyediakan versi cetak dari materi dalam bentuk poster berwarna sebagai alternatif. Hal ini memungkinkan semua anak tetap bisa mendapatkan manfaat dari materi yang telah disiapkan.

Selain menyasar anak-anak, keterlibatan orang tua juga menjadi bagian penting dari program. Sekitar 70% orang tua hadir dan turut menyimak selama sesi edukasi berlangsung, sementara sisanya diberikan penjelasan singkat sebelum atau setelah sesi edukasi karena tidak bisa mendampingi langsung. Semua orang tua menerima poster edukatif yang berisi tentang cara membimbing anak menghadapi masa pubertas, disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan tidak menggurui.



Hasil Pre & Post Kuesioner Pubertas pada Remaja Semester IV, Prodi Ilmu Keperawatan

Pada pre-test yang dilakukan sebelum program dimulai, terdapat 10 remaja yang masih memiliki pemahaman dalam kategori kurang, 15 ibu dalam kategori cukup, dan 5 ibu dalam kategori baik. Namun, setelah mengikuti serangkaian program, para remaja mulai mengetahui dan memahami lebih dalam tentang pubertas. Hasil post-test membuktikan hal ini dengan sangat jelas, di mana hanya satu ibu yang pengetahuannya masih tergolong kurang, sedangkan 29 lainnya memiliki pengetahuan yang baik. Selain peningkatan pengetahuan, terjadi pula perubahan positif dalam sikap. Sebagian besar anak yang awalnya malu atau bingung tentang perubahan tubuh mereka, mulai menunjukkan pemahaman bahwa pubertas adalah hal normal. Bahkan, sekitar 85% anak terlihat lebih nyaman dan berani mengajukan pertanyaan setelah sesi edukasi berlangsung.

Kegiatan ini juga berdampak terhadap komunikasi antara anak dan orang tua. Sebagian besar orang tua yang diwawancarai menyatakan bahwa program ini membantu mereka lebih percaya diri dalam membicarakan isu-isu pubertas. Selain itu, dokumentasi berupa foto, catatan lapangan, dan konten digital berhasil dihimpun sebagai bahan untuk keberlanjutan program dan referensi kegiatan serupa di masa yang akan datang.

Secara umum, seluruh target program tercapai, bahkan melampaui harapan awal dalam beberapa aspek, terutama dalam keterlibatan orang tua dan dampak terhadap komunikasi keluarga. Ini menunjukkan bahwa pendekatan personal berbasis rumah memberikan ruang yang aman dan nyaman bagi anak-anak dalam memahami isu yang selama ini dianggap tabu.



Kunjungan Bersama RSUD Bojonegoro

Pada pertemuan ke-5 kami juga berkolaborasi dengan pihak RSUD Bojonegoro. Kami mendatangkan narasumber dari instansi tersebut untuk memberikan edukasi terkait dengan Pubertas pada Remaja. Edukasi tersebut tentunya menjadi lebih mendalam karena disampaikan langsung oleh ahli pakar yang sudah berpengalaman selama bertahun-tahun dibidangnya. Edukasi berdasarkan kasus yang pernah terjadi juga menjadi salah satu metode penyampaian materi pada pertemuan tersebut.

Analisa Pencapaian Program

Keberhasilan program Sahabat Puber tidak terlepas dari pendekatan yang digunakan, yaitu metode edukasi secara personal melalui kunjungan rumah, dipadukan dengan pemanfaatan teknologi digital yang disesuaikan dengan kondisi lokal. Dalam konteks masyarakat pedesaan seperti Desa Pagerwesi, pendekatan ini terbukti efektif menjangkau anak-anak yang selama ini mungkin luput dari edukasi kesehatan reproduksi. Dibandingkan metode ceramah umum atau pertemuan kelompok, metode door-to-door lebih mampu menciptakan suasana yang kondusif, membuat anak-anak merasa aman dan berani menyampaikan pertanyaan atau pengalaman pribadi.

Media digital interaktif yang disiapkan dalam kegiatan ini juga memberikan nilai tambah signifikan. Penggunaan ilustrasi, animasi ringan, dan narasi cerita anak membuat materi lebih mudah diterima. Anak-anak tidak hanya mendengar penjelasan, tetapi juga diajak berinteraksi melalui kuis dan simulasi sederhana. Bahasa yang digunakan pun dirancang sedekat mungkin dengan keseharian anak-anak, menghindari istilah medis yang rumit dan menakutkan. Ini membantu menurunkan hambatan komunikasi dan membuat materi terasa relevan serta menyenangkan.



Tingkat partisipasi anak sangat tinggi, terlihat dari keaktifan mereka selama sesi edukasi. Bahkan dalam beberapa rumah, saudara kandung atau teman sekitar ikut bergabung dalam sesi tanpa direncanakan. Hal ini menunjukkan bahwa topik pubertas merupakan hal yang menarik perhatian anak-anak, hanya saja selama ini belum tersedia ruang atau cara yang tepat untuk membahasnya. Partisipasi orang tua juga sangat menggembirakan, menunjukkan bahwa masyarakat sebenarnya terbuka terhadap edukasi pubertas, asalkan disampaikan dengan pendekatan yang santun, tidak menghakimi, dan sesuai konteks budaya.

Dari sisi hasil pembelajaran, peningkatan skor post-test, bahwa edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Tidak hanya itu, anak-anak juga menunjukkan perubahan dalam cara berpikir, dari yang sebelumnya merasa takut atau malu, menjadi lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi masa puber. Sikap ini penting untuk membentuk generasi remaja yang sehat secara fisik dan emosional.

Kegiatan ini juga menimbulkan efek sosial positif, terutama dalam membangun kembali komunikasi antara orang tua dan anak dalam isu-isu yang sebelumnya dianggap tabu. Beberapa orang tua mengakui bahwa mereka baru pertama kali berbicara dengan anak tentang menstruasi, mimpi basah, atau perubahan tubuh. Bahkan, beberapa keluarga meminta agar program ini dilanjutkan atau dijalankan secara berkala. Permintaan ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan nyata di masyarakat akan edukasi yang relevan, sensitif secara budaya, dan bersifat partisipatif. Tentu saja, dalam pelaksanaannya, program ini menghadapi sejumlah tantangan. Beberapa anak masih malu atau pasif saat awal sesi, namun hal ini dapat diatasi dengan pemanasan seperti bermain kuis ringan atau mendongeng singkat. Kendala teknis seperti ketidaktersediaan gawai atau sinyal juga dapat diantisipasi dengan menyediakan versi cetak dari materi edukatif. Bahkan, keterbatasan ini justru memperkuat pentingnya pendekatan yang fleksibel dan tidak bergantung sepenuhnya pada teknologi.

Dari hasil analisis ini dapat disimpulkan bahwa pendekatan edukasi pubertas berbasis kunjungan rumah yang didukung dengan media digital merupakan strategi yang sangat efektif, terutama di lingkungan dengan akses terbatas terhadap informasi kesehatan remaja. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan anak, tetapi juga membuka ruang komunikasi yang lebih sehat dalam keluarga dan komunitas. Dengan penyesuaian dan penguatan, program serupa berpotensi direplikasi di wilayah lain dengan tantangan serupa.

Gambaran IPTEKS

Program ini mengintegrasikan pendekatan edukasi kesehatan reproduksi berbasis IPTEKS, dengan detail sebagai berikut:

1. Ilmu Pengetahuan
   a. Materi edukasi dirancang berdasarkan referensi ilmiah yang relevan dengan perkembangan biologis dan psikologis remaja.
   b. Konten mencakup: anatomi tubuh, perubahan hormonal, manajemen emosi, dan pentingnya menjaga kebersihan diri selama pubertas.
2. Teknologi
   a. Konten disesuaikan dengan standar literasi digital ramah anak, menghindari istilah vulgar atau gambar yang tidak sesuai usia.
   b. Materi disesuaikan dengan bahasa lokal yang sederhana, tidak menggunakan istilah medis yang rumit.

c. Menggunakan ilustrasi visual yang mencerminkan budaya dan karakteristik anak-anak desa, agar lebih mudah dipahami dan diterima.
d. Untuk rumah yang tidak memiliki HP atau sinyal lemah, disiapkan media edukasi cetak berwarna sebagai alternatif media pembelajaran.

Dengan pendekatan IPTEKS ini, edukasi pubertas tidak hanya menjadi sebuah penyuluhan satu arah, tetapi menjadi pengalaman belajar yang menyenangkan, menyentuh aspek kognitif, dan emosional anak, serta dapat dilanjutkan secara mandiri di rumah dengan bantuan media digital.

KESIMPULAN

Program SAHABAT PUBER yang dilaksanakan di Desa Pagerwesi, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro, merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan untuk memberikan edukasi tentang pubertas kepada anak-anak usia SD hingga SMP melalui pendekatan berbasis rumah (door to door) dan didukung oleh media digital yang interaktif dan ramah anak. Permasalahan yang diangkat dalam program ini berangkat dari kondisi riil masyarakat, di mana topik pubertas masih dianggap tabu dan kurang mendapatkan perhatian baik dari keluarga maupun institusi pendidikan. Rendahnya pemahaman anak-anak terhadap perubahan tubuh dan emosional yang mereka alami di masa pubertas dapat berdampak negatif terhadap tumbuh kembang mereka jika tidak segera ditangani secara tepat.

Melalui kegiatan ini, sebanyak 30 anak telah berhasil dijangkau dan diberikan edukasi langsung di rumah mereka. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepercayaan diri anak dalam memahami dan menyikapi masa pubertas. Selain itu, keterlibatan aktif orang tua dalam sesi edukasi juga menjadi nilai tambah yang sangat penting, karena mampu membuka komunikasi antara orang tua dan anak dalam isu-isu yang sebelumnya jarang dibicarakan.

Media edukasi digital yang digunakan, baik dalam bentuk animasi, kuis, maupun infografis, mampu menjembatani kesenjangan informasi dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami. Sementara itu, pendekatan door to door memungkinkan penyampaian materi secara lebih personal, disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing anak. Kombinasi pendekatan personal dan pemanfaatan teknologi sederhana terbukti efektif dalam menjawab tantangan edukasi pubertas di wilayah pedesaan.

Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak positif tidak hanya pada peningkatan pengetahuan anak, tetapi juga dalam menciptakan lingkungan rumah yang lebih terbuka, mendukung, dan sadar akan pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini. Capaian ini menjadi bukti bahwa dengan pendekatan yang tepat dan berbasis empati, isu-isu sensitif seperti pubertas dapat dijadikan ruang belajar yang sehat, bermakna, dan membangun masa depan anak yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Untuk Intitusi Pendidikan

Setiap sekolah idealnya memiliki guru BK atau wali kelas yang siap memberikan pendampingan emosional terkait perubahan masa pubertas. Dibutuhkan juga pelatihan dasar bagi guru agar mampu menangani pertanyaan atau masalah remaja tanpa memberikan stigma.

Selain itu, sekolah dapat memanfaatkan materi digital dari program Sahabat Puber sebagai bagian dari sumber pembelajaran tambahan. Hal ini penting untuk menyesuaikan metode pengajaran dengan gaya belajar generasi digital, sekaligus menjembatani siswa yang tidak nyaman bertanya langsung.

Untuk Pemerintah Desa

Pemerintah desa diharapkan dapat memasukkan isu pubertas ke dalam kegiatan rutin yang diselenggarakan oleh Posyandu Remaja, PKK, atau forum kesehatan desa. Hal ini penting untuk menciptakan kesinambungan edukasi dan memperluas jangkauan penerima manfaat.

SARAN

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan SAHABAT PUBER, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk keberlanjutan dan pengembangan program di masa mendatang:

1. Penguatan Kolaborasi dengan Sekolah dan Kader Kesehatan Lokal
   Keberlanjutan
   Program akan lebih optimal apabila ada kolaborasi antara tim pengabdian, guru, dan kader kesehatan desa. Guru dapat memasukkan materi pubertas ke dalam kegiatan ekstrakurikuler atau kelas bimbingan, sementara kader kesehatan dapat membantu dalam edukasi lanjutan kepada keluarga dan komunitas.
2. Replikasi Program Desa Lain
   Melihat antusiasme masyarakat dan dampak positif yang ditimbulkan, program ini layak untuk direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa. Pendekatan yang fleksibel dan media yang sudah tersedia

memungkinkan kegiatan ini dijalankan oleh pihak lokal dengan sedikit pelatihan tambahan.

3. Peningkatan Kualitas dan Akses Media Edukatif
   Diperlukan pengembangan lanjutan terhadap media digital agar lebih bervariasi dan kompatibel dengan berbagai jenis perangkat. Versi offline, cetak, dan audio perlu diperluas agar dapat menjangkau anak-anak dengan keterbatasan teknologi.
4. Evaluasi Jangka Panjang
   Perlu dilakukan evaluasi lanjutan untuk mengetahui dampak program dalam jangka menengah dan panjang, misalnya setelah 3 atau 6 bulan. Hal ini berguna untuk menilai sejauh mana informasi yang disampaikan mampu mengubah perilaku dan pola komunikasi dalam keluarga.

Dengan mempertimbangkan saran-saran di atas, diharapkan program SAHABAT PUBER tidak berhenti pada satu kali intervensi, tetapi menjadi bagian dari gerakan edukasi pubertas yang berkelanjutan dan berbasis komunitas, demi mendukung tumbuh kembang anak-anak Indonesia yang lebih sehat, percaya diri, dan sadar akan pentingnya menjaga tubuh serta emosinya sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

Gougeon, N. A., McKinnon, B., & Gagnon, M. P. (2023). Digital health education for adolescents: A scoping review. Journal of Adolescent Health, 72(1), 12–20. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.10.006

UNESCO. (2022). International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach (Revised ed.). United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. https://www.unesco.org

UNICEF. (2023). Adolescent development and participation annual report. United Nations Children's Fund. https://www.unicef.org

World Health Organization. (2022). Standards for sexuality education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. https://www.who.int