

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA E-BOOKLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN CIRI-CIRI PUBERTAS PADA REMAJA

Farida Utaminingtyas¹, Ana Mufidaturrosida², Atik Maria³, Citra Elly Agustina⁴, Iin Wahyuni⁵,
Serafina Damar Sasanti⁶

^{1,5}Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

^{2,3,4,6}Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Ar-Rum

Email: faridautaminingtyas8@gmail.com

Abstrak

Pubertas merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan remaja. Salah satu permasalahan utama pada remaja pubertas adalah ketidaktahuan yang harus dilakukan terhadap perubahan yang dialaminya. Pemberian penyuluhan kesehatan menggunakan media E-Booklet merupakan cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Tujuan penelitian ini, untuk menganalisis efektivitas penggunaan media E-Booklet terhadap peningkatan pengetahuan ciri-ciri pubertas pada remaja di Dusun Karangbalong, Desa Bener, Kecamatan Tenganan. Jenis penelitian Quasi eksperimen dengan metode One Group Pretest-Posttest Design. Pre test sebelum diberi perlakuan dan post test setelah diberi perlakuan. Jumlah sampel 22 responden dengan menggunakan teknik total sampling dan dilakukan uji paired sample T-test. Instrumen berupa kuesioner, dan media e-booklet yang diberikan melalui google formulir di whatsapp group. Hasil analisa uji paired T-test diketahui perbedaan pengetahuan remaja, pada hasil pre test serta post test dengan menggunakan media E-Booklet nilai $p=0,000 < \alpha 0,05$, maka H_0 ditolak yang berarti penyuluhan kesehatan dengan media e-booklet memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan tentang ciri-ciri pubertas pada remaja. Simpulan, penyuluhan kesehatan menggunakan media E-Booklet tentang ciri-ciri pubertas yang diberikan pada remaja memiliki efektivitas terhadap peningkatan pengetahuan.

Kata Kunci: Pubertas, remaja, e-booklet, pengetahuan

EFFECTIVENESS OF E-BOOKLET MEDIA ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE REGARDING THE CHARACTERISTICS OF PUBERTY AMONG ADOLESCENTS

Abstract

Puberty is an important phase in an adolescent's life. One of the main problems faced by adolescents is ignorance about tips and tricks to manage changes during puberty. Providing health education using E-Booklet media is a solution to overcome such problem. This study aims to analyze the effectiveness E-Booklet media on the level of knowledge regarding the characteristics of puberty among adolescents in Karangbalong Hamlet, Bener Village, Tenganan District. This was a Quasi-experimental study with One Group Pre-test-Post-test Design method. Pre-test was performed before treatment and post-test was performed after treatment. The total sample was 22 respondents, who were selected using a total sampling technique. Paired sample T-test was performed for data analysis. The study instruments involved a questionnaire and E-Booklet media which were delivered via Google forms in the WhatsApp group. The analysis results through the paired t-test revealed a difference in the level of knowledge of the respondents between the pre-test and post-test with a p value of $0.000 < \alpha 0.05$. Therefore, H_0 was rejected, which indicated that health education using E-Booklet media had a significant effect on the level of knowledge regarding the characteristics of puberty among adolescents. In conclusion, health education using E-Booklet media regarding the characteristics of puberty was effective in increasing knowledge.

Keywords: Puberty, adolescents, e-booklet, knowledge

Pendahuluan

Pubertas merupakan masa krusial dalam kehidupan seorang remaja. Pubertas remaja biasanya terjadi pada usia 10 hingga 19 tahun.¹ Soetjiningsih mengartikan pubertas sebagai masa perubahan biologis yang cepat, meliputi aspek fisik dan fisiologis, yang berlangsung sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Perubahan tersebut terutama melibatkan perkembangan potensi reproduksi, khususnya perubahan pada alat kelamin.²

Remaja merupakan bagian penting dari populasi global. Batasan usia remaja berbeda-beda menurut sumber yang berbeda. Pada tahun 2018, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10 hingga 19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja di Indonesia adalah penduduk yang berusia antara 10 hingga 18 tahun. Di sisi lain, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10 hingga 24 tahun yang belum menikah.^{3,4,5}

Perkembangan klinis masa remaja meliputi evolusi ciri-ciri seksual sekunder, pematangan seksual, transformasi sosial, dan kemajuan emosional. Masa pubertas pada remaja bervariasi, anak perempuan sering mengalaminya pada usia 8 hingga 13 tahun, dan anak laki-laki antara usia 9 hingga 14 tahun. Pubertas remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti suku, kondisi sosial, faktor psikologis, pola makan, kesehatan fisik, dan penyakit kronis. Perkembangan pubertas dianggap tidak normal jika terjadi sebelum waktunya atau tertunda. Pubertas dini pada remaja perempuan dan laki-laki menyebabkan peningkatan kerentanan terhadap dampak negatif kesehatan psikologis, perilaku, dan fisik selama masa remaja. Selain itu, muncul beberapa masalah kesehatan, antara lain gangguan tidur, indeks massa tubuh tidak normal, dan depresi.⁶

Transformasi yang cepat dan mencolok yang terjadi selama masa pubertas pada remaja dapat menimbulkan ketidakpastian, perasaan tidak mampu dan rentan, dan biasanya berujung pada perilaku yang tidak pantas. Remaja sering kali menghadapi tantangan

karena kurangnya pengetahuan tentang aktivitas yang perlu dilakukan selama masa pertumbuhan mereka, terutama dalam hal memahami pubertas dan cara menavigasi perubahan yang menyertainya. Dampak perubahan pubertas terhadap perilaku remaja sebagian besar bergantung pada kapasitas dan kemauan mereka untuk mengartikulasikan masalah dan kecemasan mereka kepada orang lain, sehingga memungkinkan mereka menerima perspektif yang segar dan lebih baik.^{7,8}

Dzaky dan Lestari berpendapat bahwa penolakan remaja terhadap perubahan tubuh bermula dari kurangnya informasi mengenai pubertas, baik dari lembaga pendidikan maupun keluarga. Misalnya, perempuan mungkin merasa tidak nyaman saat menstruasi, sedangkan laki-laki mungkin merasa cemas dengan mimpi basah. Oleh karena itu, sangat penting untuk menerapkan intervensi yang terdiri dari kegiatan konstruktif yang dapat mengatasi masalah peraturan, masalah perilaku, dan pelepasan identitas remaja.⁹ Salah satu strategi yang mungkin dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan komprehensif yang secara khusus berfokus pada topik pubertas.

Penyampaian pendidikan kesehatan kepada remaja memerlukan kecermatan dalam memilih metode dan media yang tepat, salah satunya dengan memanfaatkan media E-Booklet. E-booklet merupakan media digital yang digunakan untuk promosi kesehatan. Ini menyajikan informasi dalam format ringkas dan mencakup grafik yang menarik secara visual. Berbasis elektronik dan memiliki halaman dengan visual yang beragam seperti huruf, foto, dan gambar garis. Konten disediakan dengan jelas dan mudah diakses sehingga lebih menarik.¹⁰

Berdasarkan temuan penelitian Haya dkk, pada tahun 2022 diketahui bahwa pendidikan gizi melalui media e-booklet dengan teknik pendampingan memberikan dampak yang signifikan terhadap konsumsi energi dan protein remaja putri penderita Kurang Energi Kronis (KEK).¹¹

Menurut angka WHO pada tahun 2014, terdapat lebih dari 1,2 miliar remaja, yang mencakup sekitar 18 persen populasi global.¹² Pada tahun 2016, Pusdatin melaporkan bahwa populasi remaja usia 10 hingga 19 tahun di Indonesia berjumlah 43,5 juta orang, yang merupakan 18 persen dari keseluruhan populasi. Data ini berasal dari sensus penduduk tahun 2010.¹³ Pada tahun 2023, Badan Pusat Statistik (BPS) dan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) memperkirakan 25,69 persen generasi muda akan berusia di bawah 16 tahun, dan berdasarkan karakteristiknya rentang usia 19-24 tahun adalah 39,7 persen. Pada tahun 2023, Pulau Jawa masih menjadi wilayah dengan persentase pemuda paling tinggi di Indonesia yaitu lebih dari separuh (54, 69 persen).¹⁴ Sedangkan data menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Semarang, jumlah pemuda di Kabupaten Semarang adalah sebanyak 22,77 persen dari jumlah Penduduk Kabupaten Semarang, dengan rasio jenis kelamin pemuda tahun 2022 adalah 99,7 yang berarti bahwa diantara 100 pemuda terdapat 99 pemuda, dan paling besar pada rentang usia remaja 19-24 tahun.¹⁵

Pada bulan Februari 2024, peneliti melakukan survei pendahuluan yang mengungkapkan bahwa terdapat total 112 remaja di Dusun Karangbalong, Desa Bener, Kecamatan Tenganan. Di antara mereka, 61 orang adalah remaja laki-laki dan 51 orang adalah remaja perempuan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada Bidan Desa dan remaja, ditemukan bahwa kurangnya Posyandu Remaja mengakibatkan terbatasnya akses informasi mengenai kesehatan reproduksi remaja. Akibatnya, remaja seringkali mengandalkan internet, media sosial, dan TV untuk mendapatkan informasi tersebut. Penelitian ini meliputi pemberian pendidikan kesehatan pada remaja yang sedang memasuki masa pubertas dengan menggunakan e-booklet bertajuk "Mengenal Ciri-ciri Pubertas Pada Remaja". Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang tindakan yang tepat dan menumbuhkan pola pikir positif terhadap

perubahan yang terjadi selama periode ini, sehingga mengurangi potensi dampak negatif. dapat berdampak buruk pada perkembangan emosi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan Quasi Eksperimental dengan menggunakan metode One Group Pre test-Post test Design. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemanfaatan media E-Booklet untuk pendidikan kesehatan dalam mengidentifikasi atribut pubertas pada remaja. Variabel terikatnya adalah derajat pengetahuan remaja.

Populasi penelitian adalah seluruh remaja yang berada di Dusun Karangbalong, Desa Bener, Kecamatan Tenganan. Sebanyak 22 responden yang memenuhi kriteria inklusi, baik laki-laki maupun perempuan, secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini, remaja yang hadir di penyuluhan kesehatan, dan memiliki handphone/gadget yang mendukung penelitian, kriteria eksklusi adalah usia > 24 tahun, dan remaja yang merantau. Sampel diambil secara *total sampling*.

Penelitian memperoleh data primer dengan cara memberikan kuesioner (pre-test dan post-test) baik sebelum maupun sesudah pemberian pendidikan kesehatan. Instrumen penelitian menggunakan media E-Booklet yang menampilkan judul “Pengumpulan pengetahuan tentang ciri-ciri pubertas pada remaja, serta kuisisioner dari penelitian lain yang serupa dengan penelitian ini, dikirimkan melalui Google form di grup WhatsApp. Informasi yang diberikan berkaitan dengan materi pubertas, meliputi pengertiannya, indikator awal, ciri-ciri yang membedakan remaja perempuan dan laki-laki, perubahan fisik yang spesifik pada setiap jenis kelamin, perubahan psikologis yang dialami remaja, tantangan yang dihadapi selama masa pubertas. Kuesioner penelitian berisi 15 pertanyaan.

Analisis deskriptif univariat mengkaji karakteristik remaja seperti usia, jenis kelamin, dan pengetahuan. Tujuan penelitian ini adalah melakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji beda berpasangan (paired

sample t-test) untuk menguji pengaruh pengetahuan pre-test dan post-test terhadap intervensi pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan media E-Booklet. Jumlah sampel yang digunakan secara total. Total peserta yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 22 orang. Investigasi dilakukan antara Februari dan April 2024.

Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	F	%
Umur		
11 – 14 tahun	4	18
15 – 19 tahun	7	32
20 – 24 tahun	11	50
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	50
Perempuan	11	50
Jumlah	22	100

Tabel 1 menampilkan temuan yang menunjukkan bahwa kelompok usia dominan di antara peserta penelitian ini adalah 20-24 tahun, yaitu 50% dari total keseluruhan. Selain itu, distribusi responden berdasarkan gender juga seragam, dengan 11 orang (50%) berjenis kelamin laki-laki.

b. Analisis Univariat

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Ciri-ciri Pubertas pada Remaja

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Baik	3	13,6	18	81,8
Cukup	11	50	4	18,2
Kurang	8	36,4	0	0
Jumlah	22	100%	15	100%

Berdasarkan data pada tabel 2 diperoleh hasil bahwa remaja di Dusun Karangbalong Desa Bener Kecamatan Tenganan mengalami penurunan pengetahuan sebelum mendapat penyuluhan kesehatan menggunakan media e-booklet tentang ciri-ciri pubertas. Secara spesifik, pengetahuan kurang sebanyak 8 remaja (36,4%), pengetahuan baik sebanyak 11 remaja (50%), dan pengetahuan baik

sebanyak 3 remaja (13,6%). Selanjutnya, setelah pemberian pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Secara spesifik, jumlah individu yang berpengetahuan baik bertambah 18 orang (81,8%), sedangkan yang berpengetahuan cukup bertambah 4 orang (18,2%). Menariknya, tidak ada responden yang memiliki pengetahuan kurang.

c. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Perhitungan Statistik Uji Paired Sample T-test

Variabel	Sig (2 tailed)	Taraf Signifikasi	Keterangan
Pre Test Post Test	0,000	0,000	Signifikan

Uji t berpasangan dilakukan dengan tingkat kepercayaan 95% untuk menguji dampak intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media E-Booklet terhadap pengetahuan remaja dalam mengenali ciri-ciri pubertas. Tabel 3. menampilkan hasil yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test dengan menggunakan media E-Booklet. Nilai p ditemukan sebesar 0,000, lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan hipotesis nol (H_0) ditolak yang menyatakan bahwa penggunaan media E-Booklet untuk pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang ciri-ciri pubertas di Dusun Karangbalong, Desa Bener, Kecamatan Tenganan.

Pembahasan

Penyampaian pendidikan kesehatan kepada remaja memerlukan pemilihan metodologi dan media yang tepat. Tujuannya agar remaja dapat memahami secara utuh informasi yang disajikan dalam pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat disampaikan melalui kombinasi metode tatap muka dan penggunaan media tertentu, seperti E-Booklet.

Berdasarkan data pada tabel 3, analisis uji t berpasangan menunjukkan adanya variasi

yang signifikan tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah menggunakan media e-booklet. Nilai p-value adalah 0,000, lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan hipotesis nol (H_0) ditolak yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan memanfaatkan media e-booklet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan tentang ciri-ciri pubertas remaja di Dusun Karangbalong, Desa Bener, Kecamatan Tenganan.

Temuan penelitian ini selaras dengan temuan penelitian Nikmah A tahun 2021, yang menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan. Secara spesifik, kelompok kontrol memperoleh skor rata-rata 22,33, sedangkan kelompok intervensi memperoleh skor 32,6. Kelompok kontrol mengalami peningkatan rata-rata skor sikap sebesar 0,37, sedangkan kelompok intervensi mengalami peningkatan sebesar 0,64. Pemanfaatan e-booklet untuk pendidikan gizi terbukti meningkatkan pengetahuan ($p=0.004$) dan sikap ($p=0.001$) terhadap anemia pada remaja putri secara signifikan.¹⁶

Media E-Booklet dipilih sebagai media penyuluhan kesehatan pada penelitian ini, Karena kemampuannya dalam mendistribusikan informasi secara efisien dalam gaya yang singkat, mudah dipahami, menarik, dan elektronik, media ini secara efektif dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang ciri-ciri pubertas. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan media E-Booklet untuk pendidikan kesehatan dapat secara efektif meningkatkan pemahaman remaja, dan berfungsi sebagai sarana untuk menyebarkan informasi secara efisien. Peneliti belum menemukan penelitian yang sejenis dengan hasil penelitian ini sebelumnya.

Simpulan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan media E-Booklet untuk pendidikan kesehatan tentang ciri-ciri pubertas pada remaja memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Analisis statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000, lebih

rendah dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan yaitu $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan hipotesis nol (H_0) ditolak yang menyatakan bahwa penggunaan media E-Booklet untuk pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang ciri-ciri pubertas di Dusun Karangbalong, Desa Bener, Kecamatan Tenganan.

Saran yang perlu diberikan peneliti bagi tenaga kesehatan, adalah selalu berupaya memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat terutama pada remaja untuk mengenal perubahan yang terjadi selama masa pubertas, serta mengembangkan metode dan media yang lebih menarik. Orang tua diharapkan dapat menjalin hubungan persahabatan dengan remajanya, sehingga memungkinkan mereka mengatasi tantangan apa pun yang mungkin mereka hadapi secara efektif. Ikatan ini dapat berfungsi sebagai ruang aman bagi remaja untuk curhat, mencari bimbingan, dan menavigasi kompleksitas pengambilan keputusan, terutama selama periode ketidakstabilan emosi.

Daftar Pustaka

1. Smaltzer. Remaja dan masalahnya. Yogyakarta: Fitramaya. 2019.
2. Soetjiningsih. Psikologi Ibu dan Anak. Yogyakarta: Fitramaya. 2020.
3. World Health Organization (WHO). Deafness and hearing loss. Diunduh pada: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/>. Tanggal 5 Februari 2024.
4. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. (n.d.). Upaya Kesehatan Anak. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Kemenkes RI. Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI; Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2015.
6. Yuwono, N., & Messakh, G. B. Y. Epidemiologi Pubertas. Webinar Series: 5 Levels of Prevention in Covid 19. 2020.
7. Kurniawati, N., Wahyu, M., Akbid, N., Putra, B., Purworejo, B., & Soekarno Hatta, J. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas dengan Sikap Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja Awal. Jurnal Komunikasi Kesehatan. 2021;XII(1):17-22.
8. Passe, R., Fitri, N., Syam, S., & Lestari, A. Correlation of information media exposure and adolescent sexual behavior In SMPN 8 Makassar Student. GHIZAI: Jurnal Gizi dan Keluarga. 2021;1(1):21-27.
9. Dzaky, R. D., & Lestari, S. H. Pubertas dan permasalahannya. Webinar Series: 5 Levels of Prevention in Covid 19. 2021.
10. Elvarita, Anna, Tuti Iriani, and Santoso Sri Handoyo. pengembangan bahan ajar mekanika tanah berbasis E-Modul pada Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan, Universitas Negeri Jakarta. Jurnal PenSil. 2020;9(1): 1–7.
11. Haya AA, Nitta I, Saleky YW, dan Suparman. Penyuluhan gizi menggunakan media E-Booklet dengan metode pendampingan terhadap asupan energi dan protein pada remaja putri Kurang Energi Kronis (KEK). Jurnal Gizi dan Dietetik. 2022;1(2): 49-61.
12. WHO. Pusat Komunikasi Publik Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI. Diunduh pada: www.depkes.go.id. Tanggal 06 Februari 2024.
13. Pusdatin, Infodatin: Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja, Pusat Data Dan Informasi Kemkes RI. 2016.
14. Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. Statistik pemuda Indonesia. Volume 21, 2023. Jakarta: Badan Pusat Statistik. 2023.
15. Badan Pusat Statistik Kabupaten Semarang. Statistik pemuda Kabupaten Semarang 2022. Ungaran: Badan Pusat Statistik Kabupaten Semarang. 2022.
16. Nikmah A. Pengaruh pemberian edukasi gizi dengan Media E-Booklet terhadap pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada remaja putri di SMP N 1 Gemuh Kabupaten Kendal [Skripsi]. DIV Gizi Semarang; 2021.