



## PERKEMBANGAN PUBERTAS PADA REMAJA: KAJIAN LITERATUR KOMPREHENSIF

Hamilaturroyya<sup>1</sup>, Mar'atus Sholikhah<sup>2</sup>, Ahmad Syarif Hidayatullah<sup>3</sup>, Zaenal Abidin<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Darul Ulum Islamic Center Sudirman Semarang, Indonesia

laturroyya@gmail.com<sup>1</sup> marsya.marsya223@gmail.com<sup>2</sup> salmasalma@gmail.com<sup>3</sup> zenit.2611@gmail.com<sup>4</sup>

### Abstrak

Perkembangan pubertas merupakan fase penting dalam kehidupan remaja yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan. Tahap ini menjadi penentu bagi pembentukan identitas, kesehatan reproduksi, serta kemampuan adaptasi remaja terhadap lingkungan sosialnya. Kajian ini bertujuan untuk menyajikan tinjauan literatur yang komprehensif terkait berbagai aspek pubertas, meliputi kesehatan reproduksi, dinamika psikososial, peran keluarga, dan pengaruh media sosial dalam membentuk pemahaman serta perilaku remaja. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan menganalisis buku dan jurnal ilmiah yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, sehingga data yang digunakan tetap relevan dengan konteks saat ini. Hasil kajian menegaskan bahwa edukasi pubertas yang bersifat menyeluruh, inklusif, dan berbasis nilai positif sangat penting untuk membekali remaja dengan pemahaman yang tepat terkait perubahan yang mereka alami. Peran keluarga, pendidik, dan tenaga kesehatan menjadi kunci dalam memberikan pendampingan yang efektif. Di sisi lain, pemanfaatan media digital interaktif terbukti mampu menjadi sarana edukasi yang menarik dan mudah diakses, sehingga dapat menjangkau remaja secara lebih luas. Integrasi teknologi dengan pendekatan edukatif yang kontekstual mampu meningkatkan efektivitas penyuluhan. Kajian ini berkontribusi pada pengembangan program edukasi pubertas yang adaptif terhadap perkembangan zaman, sesuai dengan nilai budaya lokal, dan relevan bagi kebutuhan remaja di era digital.

**Kata Kunci:** Pubertas, Remaja, Edukasi Pubertas, Kesehatan Reproduksi, Media Sosial

### Abstract

*Puberty development is a crucial phase in adolescents' lives, marked by interconnected physical, psychological, and social changes. This stage plays a decisive role in shaping identity, reproductive health, and adolescents' ability to adapt to their social environment. This study aims to present a comprehensive literature review on various aspects of puberty, including reproductive health, psychosocial dynamics, the role of the family, and the influence of social media in shaping adolescents' understanding and behavior. The research employed a literature review method by analyzing books and scientific journals published within the last five years to ensure the relevance of the data to the current context. The findings emphasize that comprehensive, inclusive, and value-based puberty education is essential to equip adolescents with accurate knowledge about the changes they experience. The role of families, educators, and health professionals is crucial in providing effective guidance. Moreover, the use of interactive digital media has proven to be an engaging and accessible educational tool, enabling broader outreach to adolescents. The integration of technology with contextual educational approaches can enhance the effectiveness of counseling. This study contributes to the development of puberty education programs that are adaptive to contemporary advancements, aligned with local cultural values, and relevant to the needs of adolescents in the digital era.*

**Keywords:** Puberty, Teenagers, Puberty Education, Reproductive Health, Social Media.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

\* Corresponding author :

Address : Semarang, Indonesia

Email : laturroyya@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pubertas merupakan proses biologis yang menandai transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan ini mencakup transformasi fisik dan hormonal yang signifikan yang ditandai dengan meningkatnya kadar hormon estrogen dan testosteron. Perubahan hormon tersebut memicu perkembangan karakteristik seksual sekunder dan pertumbuhan tubuh secara cepat (Dira et al., 2023; Graber & Brooks-Gunn, 2024; Q. Putri, 2021; Ramadhan et al., 2023; Steinberg, 2023). Selain aspek biologis, pubertas juga mencakup perkembangan psikososial yang kompleks, di mana remaja mulai membangun identitas diri dan konsep diri yang baru (Arnett, 2024; Siagian, 2024; Steinberg & Morris, 2022). Faktor genetik dan lingkungan menjadi aspek penting yang saling berinteraksi dalam memengaruhi proses pubertas secara keseluruhan (Dahl & Gunnar, 2021; Petersen & Leffert, 2021; Utaminings et al., 2024b).

Remaja adalah tahap perkembangan yang dimulai dari usia 12 hingga 18 tahun, di mana individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada fase ini, terjadi perubahan yang signifikan dalam aspek fisik, intelektual, sosial, dan psikologis (Laily et al., 2025). Masa remaja adalah masa yang paling penting dalam kehidupan manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (N. Sari et al., 2025).

Dalam kenyataannya, remaja menghadapi berbagai tantangan sosial yang dapat memengaruhi perjalanan pubertas mereka. Tantangan tersebut meliputi tekanan dari lingkungan, pengaruh media, dan kurangnya edukasi yang tepat mengenai perubahan tubuh. Pendekatan empiris menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap remaja terhadap pubertas masih sangat bervariasi dan belum sepenuhnya dipahami dengan baik (Brooks-Gunn & Petersen, 2022; Kas & Istiqamah, 2023; Kurniawati & Nurmawati, 2021). Banyak remaja mengalami kebingungan dan rasa tidak percaya diri akibat perubahan fisik yang mereka alami (Blakemore, 2024; Hartati & Pakpahan, 2021). Dukungan dari lingkungan keluarga sangat berperan dalam membantu remaja memahami dan menghadapi proses pubertas secara positif (Muslima & Arami, 2023; G. Sari, 2023; Steinberg, 2023).

Media edukasi modern seperti video, e-booklet, dan comic strips telah diupayakan sebagai alternatif penyuluhan untuk menjangkau remaja secara lebih interaktif. Media ini mampu menyederhanakan materi yang kompleks agar lebih mudah dipahami dan menarik perhatian remaja (Anggella et al., 2021; Lerner, 2021; Utaminings et al., 2024a). Meskipun begitu, tingkat efektivitas media-media ini masih belum

maksimal dalam menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Akses informasi yang belum merata dan kemampuan digital yang berbeda-beda menjadi hambatan tersendiri (Nuraina & Nurjaman, 2022; Sawyer et al., 2022). Strategi inovatif dan kolaboratif dibutuhkan untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan edukasi pubertas melalui media digital.

Tekanan psikososial dan kecemasan yang dialami selama pubertas menjadi perhatian utama dalam konteks kesehatan mental remaja. Remaja sering kali mengalami tekanan sosial, ketakutan terhadap perubahan, dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh, yang dapat memicu gangguan kecemasan dan depresi (Chairunnisa & Pratiwi, 2022; Dahl & Allen, 2023; Dumar et al., 2024; Nelson & Guyer, 2021; Rosania, 2021; Sadewa et al., 2024). Intervensi psikososial melalui dukungan keluarga, teman sebaya, dan tenaga profesional sangat diperlukan untuk mengurangi dampak negatif tersebut. Keluarga berperan sebagai pelindung utama dalam membantu remaja menjaga keseimbangan emosi dan membangun rasa aman selama masa pubertas (Dumar et al., 2025; Q. Putri, 2021; Steinberg & Morris, 2022). Edukasi mengenai pubertas harus mencakup pendekatan kesehatan mental dan dukungan psikososial secara menyeluruh agar intervensi menjadi lebih efektif (Blakemore, 2024; Crone, 2023).

Keterlibatan orang tua sangat penting dalam mendampingi remaja melalui masa transisi pubertas. Orang tua yang memberikan informasi yang akurat dan membangun komunikasi yang terbuka akan menciptakan lingkungan yang suportif dan penuh kepercayaan (Chasanah & Sekarwati, 2023; Muslima & Arami, 2023; Steinberg, 2023). Komunikasi yang terbuka membantu remaja merasa lebih tenang dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi perubahan. Namun, keterbatasan sumber daya dan pengetahuan dalam keluarga sering kali menjadi kendala dalam memberikan edukasi pubertas yang memadai (Brooks-Gunn & Petersen, 2022; Utaminings et al., 2024a). Oleh karena itu, pelibatan media edukasi menjadi solusi penting sebagai pelengkap peran keluarga dalam memberikan edukasi yang relevan dan menarik.

Media sosial juga menjadi faktor yang memengaruhi pemahaman remaja terhadap pubertas dan seksualitas. Informasi yang tersebar melalui platform digital sangat cepat, namun tidak semuanya akurat dan dapat dipercaya (Nelson & Guyer, 2021; Nurhafni, 2021; Suman et al., 2025). Misinformasi di media sosial berisiko menyesatkan pemahaman remaja dan menimbulkan ketakutan yang tidak berdasar (Irvanti, 2025; Moffitt, 2022). Penggunaan media sosial sebagai platform edukasi justru dapat menjadi peluang besar bila dimanfaatkan secara bijak oleh tenaga kesehatan dan pendidik (Arnett, 2024; Utaminings et al., 2024a). Pengembangan

konten digital edukatif yang interaktif sangat potensial dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap pubertas secara luas dan menyenangkan (Anggella et al., 2021; Crone, 2023; Nuraina & Nurjaman, 2022).

Inovasi media edukasi terus berkembang melalui berbagai format seperti audio, visual, hingga komik digital yang mudah diakses dan sesuai gaya belajar remaja masa kini. Media ini dinilai mampu menjembatani kesenjangan antara metode penyuluhan konvensional dan kebutuhan generasi digital (Aisy, 2024; Graber & Brooks-Gunn, 2024; Irvanti, 2025). Metode konvensional seperti ceramah sering dianggap membosankan dan kurang efektif dalam menarik perhatian remaja (Blakemore, 2024; Nuraina & Nurjaman, 2022). Integrasi media digital interaktif diharapkan dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan pubertas dan memperluas jangkauan edukasi ke berbagai wilayah (Crone, 2023; Lerner, 2021). Solusi berbasis teknologi menjadi kunci penting dalam menjawab tantangan edukasi pubertas saat ini (Sawyer et al., 2022).

Nutrisi yang cukup dan seimbang menjadi aspek biologis yang turut memengaruhi proses pubertas. Asupan nutrisi yang buruk dapat menyebabkan keterlambatan pubertas serta masalah kesehatan jangka panjang (Dahl & Gunnar, 2021; Dira et al., 2023; V. A. Putri, 2024). Pertumbuhan fisik seperti tinggi badan, massa otot, dan kepadatan tulang sangat bergantung pada gizi yang diterima oleh remaja (Graber & Brooks-Gunn, 2024; Rumiatus et al., 2023). Edukasi pubertas harus memasukkan materi tentang pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup aktif (Steinberg, 2023; Sumiati et al., 2023). Pemahaman ini akan melengkapi pendekatan multidisipliner yang menyatukan aspek biologis, psikologis, dan sosial secara komprehensif (Crone, 2023; Lerner, 2021).

Perilaku remaja selama pubertas juga menjadi perhatian karena dapat berdampak pada masa depan mereka. Perubahan hormon dan tekanan sosial sering kali menjadi pemicu munculnya kenakalan remaja dan perilaku berisiko (Hidayat, 2023; Moffitt, 2022; Nisa et al., 2023). Representasi pubertas dalam media populer ikut memengaruhi persepsi remaja terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Alpina et al., 2023; Blakemore, 2024). Penerapan Pendidikan Anak Kesehatan (PAK) dan edukasi seks yang komprehensif sangat dibutuhkan untuk membentuk perilaku positif pada remaja (Ilal & Christianty, 2024; Sawyer et al., 2022). Program edukasi yang kontekstual, adaptif, dan berbasis kebutuhan remaja akan memberikan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan mereka (Dahl & Allen, 2023; Steinberg & Morris, 2022).

Penelitian ini bertujuan mengintegrasikan berbagai pendekatan dan temuan terkait edukasi pubertas dengan pemanfaatan media digital yang

efektif dan relevan. Penulis berupaya menyajikan kajian komprehensif sebagai referensi bagi pendidik, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam menyusun strategi penyuluhan yang tepat sasaran. Pemanfaatan media digital seperti video edukasi, e-booklet, dan komik edukatif diyakini mampu meningkatkan ketertarikan serta pemahaman remaja. Kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan komunitas digital diharapkan dapat menciptakan ekosistem pendukung yang solid bagi remaja (Steinberg & Morris, 2022; Utaminingtyas et al., 2024a). Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kesehatan reproduksi dan kesejahteraan mental remaja di era digital.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan bantuan aplikasi Publish or Perish untuk mengumpulkan dan menganalisis artikel-artikel ilmiah yang relevan dengan topik perkembangan pubertas pada remaja. Pendekatan SLR dipilih untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis studi-studi berkualitas tinggi yang membahas berbagai dimensi pubertas khususnya terkait edukasi kesehatan reproduksi, tantangan psikososial, dukungan keluarga, pengaruh media sosial, dan efektivitas edukasi berbasis media digital. Peneliti mengumpulkan artikel jurnal yang diterbitkan antara tahun 2021 hingga 2025, dengan fokus pada karya-karya yang terindeks di Google Scholar, Scopus, dan DOAJ, menggunakan kata kunci seperti "*puberty education*," "*reproductive health*," "*digital media for adolescents*," "*psychosocial development*," dan "*family role in puberty*." Setelah proses penyaringan awal terhadap 160 studi, hanya 44 artikel yang dipilih berdasarkan kriteria relevansi, kebaruan (5 tahun terakhir), dan kualitas metodologis.

Artikel-artikel tersebut mencakup penelitian kuantitatif, kualitatif, ulasan pustaka, serta studi kasus yang membahas penggunaan media digital (seperti video, komik strip, dan e-booklet) dalam edukasi pubertas remaja, serta faktor-faktor psikososial dan peran keluarga yang memengaruhi masa pubertas. Peneliti juga menambahkan 15 buku internasional terbitan tahun 2021–2025 untuk memperkuat kerangka teori dan konsep dalam studi ini. Seluruh sumber yang telah dipilih dianalisis secara tematik dan dikategorikan ke dalam enam domain utama: (1) kesehatan reproduksi dan edukasi pubertas, (2) isu psikososial dan kecemasan remaja, (3) peran keluarga, (4) media digital dan strategi edukasi, (5) citra tubuh dan konsep diri, serta (6) pengaruh media sosial. Kategori-kategori ini menjadi dasar bagi pembahasan dan sintesis dalam bagian hasil dan pembahasan penelitian ini.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai masa pubertas pada remaja telah menjadi perhatian banyak peneliti dalam beberapa tahun terakhir. Pubertas merupakan fase transisi penting yang dialami remaja, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, remaja membutuhkan bimbingan, pemahaman, dan dukungan dari berbagai pihak, terutama keluarga, tenaga pendidik, dan lingkungan sosial. Banyak penelitian sebelumnya telah mengulas berbagai tema yang berkaitan dengan pubertas, mulai dari aspek kesehatan reproduksi, perubahan fisik dan psikologis, hingga pengaruh media. Kajian ini bertujuan untuk memetakan dan mengklasifikasikan tema-tema utama dari penelitian terdahulu guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang permasalahan yang dihadapi remaja saat pubertas. Dengan demikian, analisis ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan program edukasi dan intervensi yang lebih tepat sasaran. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap diskusi ini, silakan merujuk pada tabel klasifikasi riset berikut.

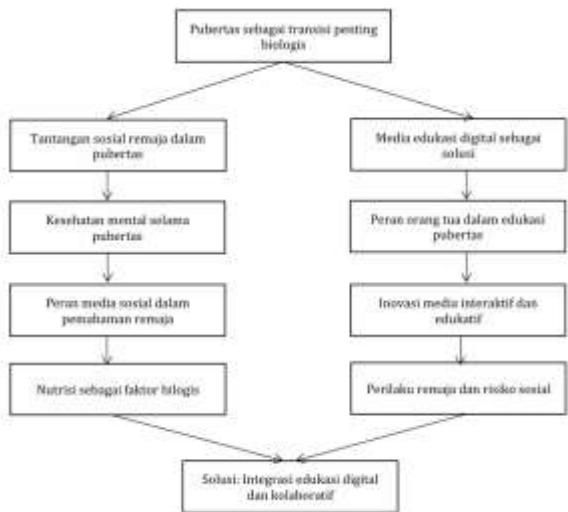
Tabel 1. Klasifikasi Riset Terdahulu

No	Tema	Penulis (Tahun)
1	Kesehatan reproduksi dan edukasi pubertas pada remaja perempuan dan laki-laki	(Amania et al., 2024; Anggella et al., 2021; Azhari et al., 2023; Gultom & Sari, 2022; Herawati & Oktavianoor, 2021; Hidayat, 2023; Idayanti et al., 2022; Kas & Istiqamah, 2023; Nuraina & Nurjaman, 2022; Pramesti, 2024; Rahardiantini et al., 2024; Ramadhan et al., 2023; Rumiatur et al., 2023; Sumiati et al., 2023; Syamsuddin, 2023; Tanjung & Julianti, 2023; Utaminingtyas et al., 2024b; Widiastini et al., 2024; Widyastuti et al., 2021)
		(Hartati & Pakpahan, 2021; Irmayanti et al., 2022; Kamaru et al., 2022; Kas & Istiqamah, 2023; Kurniawati & Nurmayanti, 2021; Siagian, 2024; Sulistiyanti & Jifaniata, 2021; Sutanto, 2021; Utaminingtyas et al.,
2	Pengetahuan, sikap, dan konsep diri terhadap perubahan fisik saat pubertas	

		2024b)
3	Kecemasan, stresor, dan dukungan psikososial pada masa pubertas	(Chairunnisa & Pratiwi, 2022; Chasanah & Sekarwati, 2023; Dumar et al., 2024, 2025; Rosania, 2021; Sadewa et al., 2024; G. Sari, 2023)
		(Chasanah & Sekarwati, 2023; Muslima & Arami, 2023; Q. Putri, 2021; G. Sari, 2023)
4	Peran keluarga dan dukungan orang tua dalam menghadapi pubertas	
5	Media sosial dan pengaruhnya terhadap pubertas dan pengetahuan seksual	(Irvanti, 2025; Nurhafni, 2021; Suman et al., 2025)
		(Aisy, 2024; Anggella et al., 2021; Irvanti, 2025; Nuraina & Nurjaman, 2022; Utaminingtyas et al., 2024a)
6	Media edukasi dan metode penyuluhan pubertas (video, e-booklet, comic strips, audio)	
7	Faktor-faktor biologis dan nutrisi terkait pubertas	(Dira et al., 2023; V. A. Putri, 2024)
8	Perilaku remaja dan kenakalan saat pubertas	(Nisa et al., 2023)
9	Representasi pubertas dalam media populer	(Alpina et al., 2023; Hidayat, 2023)
10	Urgensi Pendidikan Anak Kesehatan (PAK) dan edukasi seks remaja	
		(Ilat & Christianty, 2024)

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa penelitian-penelitian terdahulu mengangkat berbagai topik penting yang relevan dengan kondisi remaja dalam masa pubertas. Tema kesehatan reproduksi dan edukasi pubertas mendominasi jumlah studi, menunjukkan bahwa aspek biologis dan informasi dasar mengenai pubertas masih menjadi kebutuhan utama. Selain itu, aspek psikososial seperti kecemasan, stresor, dan dukungan dari lingkungan sekitar juga mendapatkan perhatian cukup besar. Pengetahuan dan sikap remaja terhadap perubahan tubuh mereka turut menjadi fokus dalam beberapa studi, menunjukkan perlunya pendekatan edukatif yang membangun konsep diri yang sehat pada remaja. Tak kalah penting, peran keluarga, terutama orang tua, dinilai sangat krusial dalam membentuk pemahaman dan kesiapan remaja menghadapi pubertas. Media sosial juga menjadi faktor yang memengaruhi persepsi dan perilaku remaja terkait isu seksual dan pubertas. Di sisi lain, media edukatif seperti video, e-booklet, dan komik edukasi dinilai efektif sebagai sarana penyuluhan yang menarik dan sesuai dengan perkembangan teknologi. Kajian juga menunjukkan bahwa faktor biologis dan nutrisi memiliki kontribusi dalam mempercepat atau memperlambat proses pubertas. Bahkan, kenakalan remaja yang berkaitan dengan

masa pubertas serta representasi pubertas dalam media populer turut menjadi sorotan dalam sejumlah penelitian. Lebih lanjut, urgensi Pendidikan Anak Kesehatan (PAK) dan edukasi seks yang komprehensif menjadi penting untuk mencegah informasi yang salah dan membangun sikap yang bertanggung jawab. Dengan demikian, hasil tinjauan literatur ini memberikan dasar yang kuat bagi para pendidik, peneliti, dan pemangku kepentingan dalam merancang program intervensi dan kurikulum yang responsif terhadap kebutuhan remaja dalam menghadapi masa pubertas.



**Gambar 1.** Bagan Alur Pemikiran dan Solusi Alternatif

Remaja sering kali tidak memiliki pemahaman yang memadai terkait perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa pubertas. Kurangnya pengetahuan ini membuat mereka merasa takut, malu, bahkan bingung menghadapi perubahan dalam dirinya. Hal ini diperparah dengan keterbatasan akses informasi yang akurat serta minimnya ruang diskusi terbuka antara remaja dan orang dewasa. Banyak remaja akhirnya mencari jawaban dari media sosial atau teman sebaya yang belum tentu memiliki pengetahuan yang benar. Kondisi ini mempertegas pentingnya edukasi kesehatan reproduksi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja (Amania et al., 2024). Keluarga sebagai pendidik utama belum sepenuhnya berperan aktif dalam memberikan pemahaman tentang pubertas. Topik ini masih dianggap tabu untuk dibicarakan, sehingga anak-anak tumbuh tanpa pembekalan yang memadai dari orang tua. Di sisi lain, pendidikan formal juga belum mengintegrasikan secara optimal pembelajaran tentang kesehatan reproduksi dalam kurikulum. Akibatnya, remaja tidak mendapatkan informasi yang komprehensif dari dua sumber utama pendidikan mereka. Kondisi ini menciptakan celah yang perlu segera ditutup dengan pendekatan pendidikan yang inklusif dan komunikatif (Chasanah & Sekarwati, 2023).

Kurangnya pemahaman mengenai pubertas dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap perkembangan remaja. Mereka berisiko mengalami penurunan kepercayaan diri, salah

pengambilan keputusan, hingga terjerumus pada pergaulan bebas. Kondisi ini diperburuk jika remaja tidak memiliki akses terhadap informasi yang benar dan terpercaya. Pendidikan pubertas yang minim menyebabkan mereka rentan terhadap mitos dan hoaks seputar perubahan fisik dan seksual. Oleh karena itu, pendidikan ini perlu diberikan secara sistematis dan terarah (Dumar et al., 2024). Pendidikan tentang pubertas harus dirancang secara holistik dan tidak hanya fokus pada aspek biologis. Remaja juga perlu memahami aspek psikologis, sosial, dan emosional yang menyertai perubahan tubuh mereka. Pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif dan sesuai konteks budaya akan lebih mudah diterima oleh remaja. Selain itu, penggunaan media pembelajaran yang interaktif dapat meningkatkan efektivitas penyampaian materi. Pembelajaran yang inklusif ini dapat membentuk pemahaman yang lebih baik dan berkelanjutan (Aisy, 2024). Salah satu solusi strategis untuk mengatasi minimnya pemahaman pubertas adalah melalui edukasi yang berbasis pada nilai budaya dan agama. Nilai-nilai ini sudah melekat dalam masyarakat dan menjadi acuan moral dalam kehidupan sehari-hari remaja.

Edukasi yang mengangkat norma lokal akan lebih mudah diterima dan dipraktikkan oleh remaja di lingkungan sosialnya. Pendekatan seperti ini juga mendorong terbentuknya karakter positif dalam menghadapi perubahan pubertas. Oleh karena itu, kolaborasi antara tokoh agama, keluarga, dan sekolah menjadi sangat penting (Alpina et al., 2023). Remaja yang mendapatkan pendidikan pubertas yang tepat akan lebih siap menghadapi perubahan dirinya secara mental dan fisik. Mereka mampu membangun kepercayaan diri dan memiliki pemahaman yang sehat tentang tubuh serta perannya dalam masyarakat. Edukasi yang komprehensif juga membantu remaja menghindari perilaku berisiko dan membuat keputusan yang bertanggung jawab. Hal ini secara langsung berdampak pada peningkatan kualitas hidup dan pembentukan generasi yang sehat. Maka dari itu, pendidikan pubertas harus menjadi bagian integral dari sistem pendidikan nasional (Azhari et al., 2023).

**Pembahasan**

Pubertas merupakan fase transisi biologis yang penting dalam kehidupan remaja, yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan reproduksi. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti genetik, lingkungan, dan nutrisi (Graber & Brooks-Gunn, 2024; Dira et al., 2023). Perubahan signifikan seperti pertumbuhan tinggi badan, perkembangan organ seksual, dan perubahan suara menjadi indikator umum pubertas (Brooks-Gunn & Petersen, 2022). Fase ini tidak hanya berdampak pada tubuh, tetapi juga pada perkembangan kognitif dan emosional individu (Crone, 2023; Dahl & Allen, 2023). Oleh karena

itu, pemahaman terhadap proses biologis pubertas sangat penting agar remaja dapat menerima perubahan dirinya dengan positif (Kamaru et al., 2022). Edukasi yang tepat mengenai pubertas sangat dibutuhkan sejak dini, terutama di lingkungan pendidikan dan keluarga (Hartati & Pakpahan, 2021).

Selama masa pubertas, remaja dihadapkan pada tantangan sosial seperti tekanan kelompok sebaya, pencarian identitas diri, dan ketidakstabilan emosi (Arnett, 2024). Perubahan-perubahan tersebut seringkali memengaruhi perilaku sosial remaja, termasuk munculnya konflik dengan orang tua dan guru (Chairunnisa & Pratiwi, 2022). Ketidakmampuan mengelola stres dan tekanan sosial dapat menimbulkan kecemasan, depresi, atau bahkan penyimpangan perilaku (Dumar et al., 2025; Dumar et al., 2024). Dalam konteks ini, representasi pubertas dalam media seperti film "Turning Red" memberikan gambaran nyata mengenai dilema sosial yang dihadapi remaja perempuan (Alpina et al., 2023; Hidayat, 2023). Oleh karena itu, pendekatan edukatif dan komunikatif sangat penting untuk membantu remaja menavigasi perubahan sosial yang mereka alami (Irmayanti et al., 2022).

Kesehatan mental menjadi aspek krusial dalam masa pubertas karena perubahan biologis dan sosial seringkali memicu ketidaknyamanan psikologis. Remaja perempuan misalnya, rentan mengalami gangguan kecemasan karena perubahan fisik dan tekanan sosial (Chasanah & Sekarwati, 2023). Body image negatif yang berkembang selama masa pubertas juga berdampak pada tingkat kecemasan dan rasa percaya diri remaja (Dumar et al., 2024). Keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi turut memengaruhi pola pikir dan sikap remaja dalam menyikapi pubertas (Azhari et al., 2023). Oleh sebab itu, penting untuk menyusun strategi edukatif yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental remaja (Dahl & Gunnar, 2021).

Media sosial memiliki pengaruh besar terhadap cara remaja memahami pubertas dan perubahan diri mereka. Akses mudah terhadap informasi membuat remaja sering kali memperoleh pengetahuan dari sumber yang tidak selalu akurat (Blakemore, 2024). Meski demikian, media sosial juga dapat menjadi sarana edukatif jika digunakan secara bijak, seperti menyebarkan konten positif terkait pubertas dan kesehatan reproduksi (Herawati & Oktavianoor, 2021). Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berpotensi memunculkan tekanan psikologis, perbandingan sosial yang merugikan, serta perilaku konsumtif (Lerner, 2021). Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk didampingi dalam memilah informasi yang diterima dari media sosial, terutama yang berkaitan dengan pubertas dan identitas diri mereka (Ilat & Christianty, 2024).

Nutrisi merupakan komponen penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan seksual selama masa pubertas. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pubertas atau keterlambatan pertumbuhan (Dira et al., 2023). Sebaliknya, pola makan yang seimbang membantu menjaga kesehatan tubuh dan mendukung perkembangan hormon secara optimal. Status nutrisi yang baik juga berkaitan dengan persepsi positif terhadap perubahan fisik (Azhari et al., 2023). Oleh karena itu, edukasi gizi harus menjadi bagian integral dalam program edukasi pubertas untuk mendorong kebiasaan makan sehat pada remaja (Amania et al., 2024).

Penggunaan media edukasi digital telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pubertas. Contohnya, audio flipbook yang dikembangkan oleh Aisy (2024) untuk remaja tunanetra mampu menyampaikan materi pubertas dengan lebih interaktif dan mudah dipahami. Edukasi digital memungkinkan materi disampaikan secara menarik dan sesuai dengan gaya belajar generasi muda (Anggella et al., 2021). Video edukasi juga terbukti meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja (Gultom & Sari, 2022). Selain itu, penggunaan media seperti comic strips untuk remaja autisme terbukti mampu mereduksi perilaku negatif terkait pubertas (Irvanti, 2025). Maka, media digital adalah solusi adaptif dan inklusif dalam menyampaikan edukasi pubertas.

Keterlibatan orangtua sangat menentukan efektivitas edukasi pubertas yang diterima oleh remaja. Dukungan emosional dan informasi yang diberikan orangtua membantu remaja menerima perubahan fisik dan psikologis dengan lebih baik (Chasanah & Sekarwati, 2023). Komunikasi terbuka antara orangtua dan anak memungkinkan terbangunnya kepercayaan dan pemahaman yang sehat mengenai seksualitas dan tubuh (Kurniawati & Nurmayanti, 2021). Studi menunjukkan bahwa remaja yang mendapat pendidikan kesehatan dari orangtua cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap perubahan pubertas (Idayanti et al., 2022). Oleh karena itu, pelatihan dan penyuluhan bagi orangtua juga menjadi aspek penting dalam program edukasi pubertas (Kas & Istiqamah, 2023).

Inovasi dalam media interaktif seperti aplikasi mobile, game edukatif, dan animasi telah membuka peluang baru dalam penyampaian informasi pubertas. Media ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan partisipatif, terutama bagi remaja yang mengalami kesulitan belajar secara konvensional (Aisy, 2024). Dengan menggunakan pendekatan visual dan audio, media interaktif dapat menyesuaikan diri dengan berbagai kebutuhan belajar (Alpina et al., 2023). Selain itu, animasi seperti "Turning Red" berperan dalam menggambarkan proses pubertas secara simbolis dan mudah dipahami (Hidayat, 2023). Inovasi ini mendorong keterlibatan remaja



secara aktif dalam proses edukasi (Amania et al., 2024).

Masa pubertas kerap diikuti dengan peningkatan risiko perilaku menyimpang seperti seks bebas, penyalahgunaan narkoba, dan perundungan (Moffitt, 2022). Minimnya pengetahuan serta kurangnya pengawasan sosial menyebabkan remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan negatif (Irmayanti et al., 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan pendidikan karakter dan nilai moral dalam edukasi pubertas. Edukasi kesehatan yang komprehensif membantu remaja membuat keputusan yang bijak terkait tubuh dan hubungan sosial mereka (Gultom & Sari, 2022). Intervensi yang tepat pada masa ini dapat mencegah munculnya perilaku berisiko dan meningkatkan kualitas hidup remaja di masa depan (Azhari et al., 2023).

Solusi terbaik dalam mengatasi tantangan pubertas terletak pada pengembangan program edukasi digital yang kolaboratif. Pendekatan ini melibatkan peran guru, orangtua, tenaga kesehatan, dan masyarakat secara luas (Amania et al., 2024; Ilat & Christianty, 2024). Integrasi media edukatif digital, seperti flipbook audio dan video interaktif, menjadi instrumen penting untuk menyampaikan materi secara efektif (Aisy, 2024; Anggella et al., 2021). Selain itu, kerjasama antara lembaga pendidikan dan komunitas lokal dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan remaja secara holistik (Herawati & Oktavianoor, 2021). Dengan pendekatan digital dan kolaboratif, edukasi pubertas dapat dilakukan secara inklusif, berkelanjutan, dan relevan bagi generasi muda masa kini

## SIMPULAN

Pubertas merupakan fase penting dalam perkembangan remaja yang tidak hanya mencakup perubahan biologis, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan mental. Tantangan yang dihadapi remaja selama pubertas mencakup pencarian identitas, tekanan sosial, serta risiko gangguan kesehatan mental dan perilaku menyimpang. Dalam menghadapi perubahan tersebut, edukasi yang komprehensif dan sensitif terhadap kebutuhan remaja sangat dibutuhkan. Media sosial dan digital menjadi sarana efektif dalam menyampaikan informasi pubertas, asalkan digunakan dengan bijak dan terarah. Inovasi media interaktif seperti video, aplikasi, dan animasi dapat meningkatkan pemahaman remaja dengan pendekatan yang menyenangkan dan inklusif. Peran orangtua, guru, dan tenaga kesehatan sangat krusial dalam memberikan dukungan dan informasi yang tepat. Oleh karena itu, kolaborasi lintas sektor dan pengembangan program edukasi digital yang relevan menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan suportif bagi remaja dalam menjalani masa pubertas dengan lebih positif dan bijaksana.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisy, N. N. (2024). PENGEMBANGAN AUDIO FLIPBOOK MATERI PUBERTAS PADA MATA PELAJARAN IPA BAGI REMAJA PUTRI TUNANETRA. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 19(1).
- Alpina, C., Rozi, F., & Desky, A. F. (2023). Representasi pubertas pada remaja perempuan dalam film animasi "Turning Red"(Analisis semiotika Roland Barthes). *Jisos: Jurnal Ilmu Sosial*, 1(12), 1175–1188.
- Amania, N., Al-hamda, R., Khafifi, M., & ... (2024). EDUKASI MASA PUBERTAS PADA REMAJA AWAL DI DESA LIPURSARI WONOSOBO. *Gotong-Royong: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 157–169.
- Anggella, R. C., Mizawati, A., Yaniarti, S., Heryati, K., & Dewi, R. (2021). *Pengaruh Edukasi Video Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan Masa Pubertas Pada Remaja Putri di SMP N 14 Kota Bengkulu Tahun 2021*. repository.poltekkesbengkulu.ac.id.
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. Oxford University Press.
- Azhari, A. I., Dian, R., & Amalia, Y. (2023). PENGARUH PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP POLA KESEHATAN REPRODUKSI SERTA TAHAPAN PUBERTAS PADA REMAJA. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 11(2).
- Blakemore, S. J. (2024). *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*. Profile Books.
- Brooks-Gunn, J., & Petersen, A. C. (2022). *The Encyclopedia of Adolescence*. Wiley-Blackwell.
- Chairunnisa, D., & Pratiwi, S. K. A. (2022). *Gambaran Stresor Pada Remaja Di Masa Pubertas Di SMP Muhammadiyah Al-Kautsar Kartasura*. eprints.ums.ac.id.
- Chasanah, S. U., & Sekarwati, N. (2023). Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Siswi SMP Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2).
- Crone, E. A. (2023). *Adolescent Brain and Cognitive Development*. Elsevier.
- Dahl, R. E., & Allen, N. B. (2023). *Adolescent Brain Development*. Academic Press.
- Dahl, R. E., & Gunnar, M. R. (2021). *Handbook of Developmental Psychobiology and Psychopathology*. Cambridge University Press.
- Dira, I., Arimbawa, I. M., & Yuda, I. M. D. (2023). Hubungan status nutrisi dengan gangguan pubertas pada remaja panti asuhan

- di Kota Denpasar. *Intisari Sains Medis*, 14(3), 1016–1022.
- Dumar, B., Mulyani, S., Wahyuni, I., & ... (2025). Aplikasi Theory Middle Range “The Health Promotion Model of Pender” Terhadap Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri di Masa Pubertas: Literature Riview. *Indonesian Health Science Journal*, 5(1), 20–33.
- Dumar, B., Wahyuni, I., Jumatrin, N. F., & ... (2024). Body Image Negatif Berdampak Pada Kecemasan Remaja Putri di Masa Pubertas: Literature Riview. *Indonesian Health Science Journal*, 4(2), 58–67.
- Graber, J. A., & Brooks-Gunn, J. (2024). *Puberty and Adolescence: Physical, Cognitive, and Psychosocial Changes*. Routledge.
- Gultom, D. M., & Sari, E. (2022). The Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Hormon Masa Pubertas Pada Usia Remaja di SMK Negeri 3 Padangsidimpuan: Sumatera Utara. *Pengabdian Deli Sumatera*, 1(1), 27–32.
- Hartati, B., & Pakpahan, J. E. S. (2021). Pengetahuan dan sikap remaja tentang perubahan fisik pada masa pubertas. *Jurnal Keperawatan Flora*, 14(1), 9–15.
- Herawati, A., & Oktavianoor, H. (2021). Pemberian Edukasi Seksual Dan Pubertas Pada Remaja Literature Review. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, 12(1), 119–128.
- Hidayat, N. (2023). Pengaruh Menonton Film “Turning Red” Terhadap Pemahaman Pubertas Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Ilmu Komunikasi PROGRESSIO*, 4(1), 230–244.
- Idayanti, T., Anggraeni, W., & Umami, S. F. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Remaja Putra di SDIT Permata Mulia Dusun Genengan Desa Banjaragung Kecamatan Puri Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 13–16.
- Ilat, I. P., & Christianty, O. (2024). Urgensi PAK Dalam Masa Pubertas Dan Edukasi Seks Pada Remaja. *DEDICATIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 9–15.
- Irmayanti, N., Dhei, B., Lusianti, N., & ... (2022). Perbedaan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas ditinjau dari gender. *Seminar Nasional Dan Call For Paper 2023 Dengan Tema” Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2045” PSGESI LPPM UWP*, 9(1), 143–149.
- Irvanti, N. H. (2025). the PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA COMIC STRIPS UNTUK MEREDUKSI PERILAKU NEGATIF SEKSUAL PADA MASA PUBERTAS REMAJA AUTIS. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 20(2).
- Kamaru, W., Katuuk, H., & ... (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Awal Pada Masa Pubertas Di Kelurahan Singkil I Kecamatan Singkil Kota Manado. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(1), 16–24.
- Kas, S. R., & Istiqamah, N. F. (2023). Tingkat Pengetahuan Terhadap Pubertas Pada Perubahan Fisik Remaja Putri. *Jurnal Keolahragaan Juara*, 3(1), 19–25.
- Kurniawati, N., & Nurmawanti, M. W. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas dengan Sikap Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja Awal. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 12(1).
- Laily, Q., Reni Oktavia, A., Studi, P. S., & Pertamedika Jakarta, Stik. (2025). PENGARUH METODE EDUKASI DAN INSPIRASI (EDDIN) TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG SADARI DI SMKN 4 TANGERANG SELATAN. *JURNAL NERS*, 9(3), 3470–3475. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Lerner, R. M. (2021). *Handbook of Adolescent Psychology (4th ed.)*. Wiley.
- Moffitt, T. E. (2022). *Life-Course Persistent and Adolescence-Limited Antisocial Behavior*. Guilford Press.
- Muslima, L., & Arami, N. (2023). Hubungan Pengetahuan Orang Tua Dengan Pemberian Pendidikan Tentang Pubertas Pada Remaja Putri. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(4), 626–630.
- Nelson, E. E., & Guyer, A. E. (2021). *Development of the Social Brain in Adolescence*. Psychology Press.
- Nisa, A. K., Puspitasari, A., & ... (2023). Upaya Menghadapi Kenakalan Remaja pada Masa Pubertas. *Seminar Nasional Dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran*, 1(1), 95–101.
- Nuraina, V. F., & Nurjaman, J. (2022). PROMOSI KESEHATAN MELALUI EDUKASI MENGENAI PUBERTAS PADA REMAJA DI SMPIT AL-MUNAWWAR JARNAUZIYAH. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 4(1), 18–22.
- Nurhafni, N. (2021). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERCEPATAN USIA PUBERTAS PADA REMAJA DI SMP SWASTA TELADAN BINJAI TAHUN 2019. *Maieftiki Journals*, 1(1), 22–31.
- Petersen, A. C., & Leffert, N. (2021). *Developmental Science and Adolescence*. Springer.
- Pramesti, N. G. (2024). EFEKTIVITAS PEER EDUCATION DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN PADA REMAJA



- TENTANG MASA PUBERTAS. etd.umsida.ac.id.
- Putri, Q. (2021). *Hubungan antara dukungan keluarga dengan gambaran diri dalam menghadapi masa pubertas pada remaja*. ... KEMENKES PALANGKA RAYA.
- Putri, V. A. (2024). *Hubungan Antara Bisphenol A dengan Status Pubertas pada Remaja Perempuan di Pesantren Darul Arafah*. repository.usu.ac.id.
- Rahardianti, I., Siagian, Y., & ... (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.
- Ramadhan, M. D., Nugroho, W., & ... (2023). APLIKASI SCREENING PUBERTAS PADA REMAJA BERBASIS ANDROID. *Prosiding Seminar SeNTIK*, 7(1), 21–40.
- Rosania, D. (2021). *GAMBARAN KECEMASAN PADA REMAJA DALAM MENGHADAPI PUBERTAS DIDESA NGOLODONO, KARANGDOWO*. repository.umkla.ac.id.
- Rumiatus, D., Kurniawati, R., Ismiyati, I., & Sutomo, O. (2023). Analisis Kebutuhan Dan Layanan Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan Dalam Menghadapi Pubertas Pada Masa Pandemi. *Journal of Midwifery and Health ...*, 1(2), 28–34.
- Sadewa, D. M. A., Hapsari, E. D., & ... (2024). PENERAPAN INTERVENSI PSIKOEDUKASI DAN KONSELING DALAM MENGHADAPI PUBERTAS PADA REMAJA AWAL: STUDI KASUS. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 9(2), 75–90.
- Sari, G. (2023). Stresor Pubertas dan Keterlibatan Orang Tua pada Remaja [Pubertal Stressors and Parental Involvement in Adolescents]. *Diligentia: Journal of Theology and Christian Education*, 5(1), 31–40.
- Sari, N., Atikah, N., & Jabal Ghafur Sigli, Stik. (2025). PENGARUH PROMOSI KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA PUTRI. *JURNAL NERS*, 9(3), 5196–5201. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P S Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2022). *The Age of Adolescence*. Lancet Child & Adolescent Health.
- Siagian, S. H. (2024). Hubungan Konsep Diri dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perubahan Fisik pada Masa Pubertas di SMPN 13 Mandau. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 55–60.
- Steinberg, L. (2023). *Adolescence (13th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2022). *Adolescent Development (2nd ed.)*. Wiley.
- Sulistiyanti, A., & Jifaniata, A. A. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Pada Siswi SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 11(1), 41–48.
- Suman, B. R., Megawati, M., & ... (2025). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL “X” TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG SEKSUAL PADA REMAJA DALAM MASA PUBERTAS DI SMP NEGERI 2 TASIKMALAYA. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 2(1), 37–44.
- Sumiati, T., Lestari, T., Surasno, D. M., & ... (2023). Edukasi tentang Pubertas dan Upaya Perlindungan Diri pada Remaja. *Helath Promot Community Engagem J*, 1(2), 20.
- Sutanto, A. V. (2021). Pengetahuan Tentang Pubertas Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja Awal di SD Duta Bakti Yogyakarta. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 4(3), 323–332.
- Syamsuddin, S. D. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan pada Remaja Pubertas di SMPN 1 Kapala Pitu Tahun 2022. *Jurnal Midwifery*, 5(1), 27–33.
- Tanjung, N. N., & Julianti, N. (2023). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Pubertas Pada Remaja Putri di SDIT Annur Kecamatan Cikarang Pusat Tahun 2023*. repository.medikasuherman.ac.id.
- Utaminings, F., Mufidaturrosida, A., & ... (2024a). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA E-BOOKLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN CIRI-CIRI PUBERTAS PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 9(1), 18–23.
- Utaminings, F., Mufidaturrosida, A., & ... (2024b). Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengenal Ciri-Ciri Pubertas Pada Remaja Melalui Media E-Booklet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*, 6(1), 24–30.
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I., & Saraswati, P. A. D. (2024). Kenali Masa Pubertas Pada Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 65–69.
- Widyastuti, A., Anggraini, R. P., & Mursudarinah, M. (2021). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fiiik Pubertas Pada Siswi SMP Negeri 5 Sukoharjo*. ojs.udb.ac.id.