

Promosi Kesehatan: Strategi Efektif Meningkatkan Kesiapan Remaja Awal Menghadapi Pubertas

Exsos Grend Dais^{1*}, Rian Agus Setiawan², Nila Rostarina³, Elly Junalia⁴,
Gaung Eka Ramadhan⁵

¹ Program Studi Profesi Ners, STIKes Pertamedika, Jakarta, Indonesia

^{2 3 4} Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Pertamedika, Jakarta, Indonesia

⁵ Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Pertamedika, Jakarta, Indonesia

e-mail: ¹exsosgrenddais@gmail.com

Accepted : 15-02-2026

Revised : 24-02-2026

Published : 28-02-2026

Abstrak

Masa remaja awal merupakan periode transisi penting yang ditandai dengan terjadinya pubertas, sehingga remaja memerlukan kesiapan pengetahuan untuk menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kurangnya pemahaman tentang pubertas dapat menimbulkan kecemasan dan sikap negatif pada remaja awal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja awal dalam menghadapi pubertas melalui promosi kesehatan. Metode yang digunakan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada 80 remaja awal di SDN 16 Grogol Utara. Intervensi diberikan melalui penyuluhan interaktif menggunakan media edukatif yang disesuaikan dengan usia remaja. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditandai dengan peningkatan kategori pengetahuan baik dari 41,25% pada *pre-test* menjadi 71,25% pada *post-test*. Temuan ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan pubertas efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja awal mengenai perubahan pubertas dan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Disimpulkan bahwa promosi kesehatan merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesiapan remaja awal dalam menghadapi pubertas dan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Kesiapan Remaja; Pendidikan Kesehatan; Promosi Kesehatan; Pubertas; Remaja Awal; Sekolah Dasar.

Abstract

Early adolescence is an important transitional period marked by the onset of puberty, so adolescents need knowledge readiness to cope with the physical and psychological changes that occur. A lack of understanding about puberty can lead to anxiety and negative attitudes in early adolescents. This community service activity aims to increase the knowledge and preparedness of early adolescents in facing puberty thru health promotion. The methods used include preparation, implementation, and evaluation stages with a *pre-test* and *post-test* design on 80 early adolescents at SDN 16 Grogol Utara. The intervention was delivered thru interactive counselling using educational media tailored to adolescents' age. The evaluation results showed a significant increase in knowledge, marked by an improvement in the knowledge category from 41.25% in the *pre-test* to 71.25% in the *post-test*. These findings indicate that puberty health promotion is effective in improving early adolescents' understanding of pubertal changes and the importance of clean and healthy living behaviors. It is concluded that health promotion is an effective strategy for increasing early adolescents' readiness to face puberty and needs to be implemented continuously in the school environment.

Keywords: *Adolescent Readiness; Early Adolescence; Elementary School; Health Education; Health Promotion; Puberty.*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja awal merupakan fase transisi penting dalam siklus kehidupan manusia yang umumnya terjadi pada usia 10-12 tahun (Annah, 2023). Saat ini, populasi remaja di dunia menghadapi populasi remaja terbesar sepanjang sejarah, dengan jumlah mencapai sekitar 1,3 miliar jiwa atau setara dengan seperenam dari total populasi global, dan angka ini diproyeksikan terus meningkat hingga tahun 2050, terutama di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah yang menjadi tempat tinggal hampir 90% remaja usia 10-19 tahun (WHO, 2025). Di Indonesia, populasi remaja usia 10-19 tahun tercatat mencapai 23.524 ribu laki-laki dan 22.320 ribu perempuan, menunjukkan proporsi yang relatif seimbang antara kedua jenis kelamin (UNICEF, 2025).

Memasuki fase remaja awal, anak mulai mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan (Filma Nukiki et al., 2023). Perubahan biologis tersebut dikenal sebagai pubertas, yaitu suatu proses alami yang ditandai dengan aktivasi hormon reproduksi, percepatan pertumbuhan fisik, serta munculnya ciri-ciri seksual sekunder (Daniati et al., 2025). Meskipun pubertas merupakan proses normal, perubahan yang terjadi sering kali datang secara tiba-tiba dan belum sepenuhnya dipahami oleh remaja awal, sehingga dapat menimbulkan kebingungan, kecemasan, bahkan penolakan terhadap perubahan tubuhnya sendiri (Natalia, 2024).

Kesiapan remaja awal dalam menghadapi pubertas sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, serta dukungan lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah (Kasim et al., 2025). Kurangnya pemahaman tentang proses pubertas dapat menyebabkan remaja memiliki persepsi negatif terhadap perubahan tubuh, rasa malu berlebihan, rendahnya kepercayaan diri, serta kesulitan beradaptasi secara emosional dan sosial (Cahyo ansory et al., 2025). Kondisi ini berpotensi memicu masalah psikososial, seperti kecemasan, stres, dan perilaku berisiko, terutama ketika perubahan fisik terjadi lebih cepat dibandingkan kesiapan mental dan emosional remaja (Ni'amah et al., 2025).

Percepatan remaja awal dalam menghadapi pubertas di era modern saat ini semakin sering dilaporkan, terutama di wilayah perkotaan, seiring dengan perubahan gaya hidup, pola makan, paparan media, dan dinamika lingkungan sosial (Ngatini, 2025). Fenomena ini menuntut adanya pendekatan promotif dan preventif yang lebih sistematis untuk membantu remaja memahami dan menerima perubahan yang dialaminya (Melani et al., 2024). Promosi kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif karena tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap positif, keterampilan koping, serta kesiapan remaja dalam menghadapi pubertas secara sehat dan bertanggung jawab (Annah, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan Kepala Sekolah dan guru di SDN 16 Grogol Utara, diperoleh informasi bahwa hingga saat ini belum pernah dilaksanakan kegiatan penyuluhan khusus yang membahas pubertas maupun kesiapan anak dalam menghadapi perubahan pubertas. Kondisi ini juga tercermin dari hasil wawancara terhadap 10 orang siswa, di mana seluruh siswa menyatakan belum pernah mendapatkan informasi tentang pubertas dari fasilitas kesehatan. Sebagian besar siswa hanya mengenal pubertas secara terbatas melalui materi pelajaran di sekolah. Lebih

lanjut, 6 dari 10 siswa mengaku belum memahami tanda dan gejala awal pubertas, sementara 4 siswa menyatakan belum mengetahui pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam menjaga kesehatan selama masa remaja. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan informasi dan edukasi kesehatan pubertas pada remaja awal.

Berdasarkan kondisi tersebut, pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui promosi kesehatan pubertas menjadi sangat penting dan mendesak, khususnya bagi remaja awal di tingkat sekolah dasar. Keterbatasan pengetahuan serta kurangnya akses terhadap informasi yang tepat menunjukkan bahwa remaja belum sepenuhnya siap menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama pubertas. Melalui kegiatan edukatif yang terencana dan sesuai dengan tahap perkembangan usia, promosi kesehatan pubertas diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif terhadap perubahan tubuh, serta mendorong penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Dukungan sekolah dan tenaga kesehatan menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang kondusif agar remaja dapat memasuki masa pubertas secara sehat, percaya diri, dan adaptif.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa promosi kesehatan pubertas sebagai strategi untuk meningkatkan kesiapan remaja awal dalam menghadapi perubahan fisik, psikologis, dan sosial selama masa pubertas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDN 16 Grogol Utara, Jakarta Selatan, dengan sasaran remaja awal (10-12 tahun) usia sekolah dasar, melalui kegiatan edukasi interaktif, diskusi, dan pemberian materi kesehatan yang sesuai dengan tahap perkembangan usia. Adapun metode kegiatan yang digunakan, yaitu:

a. Tahap Persiapan

- 1) Melakukan koordinasi dan perizinan dengan pihak sekolah SDN 16 Grogol Utara sebagai lokasi kegiatan pengabdian.
- 2) Melakukan identifikasi kebutuhan melalui wawancara awal dengan kepala sekolah, guru, dan siswa untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kesiapan remaja awal terkait pubertas.
- 3) Menyusun materi promosi kesehatan pubertas yang sesuai dengan usia remaja awal, meliputi pengertian pubertas, tanda dan gejala awal pubertas, perubahan fisik dan psikologis, serta pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- 4) Menyiapkan media edukasi berupa *leaflet*, poster, dan alat bantu visual yang menarik dan mudah dipahami oleh siswa.
- 5) Menyusun instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kesiapan remaja sebelum dan sesudah intervensi promosi kesehatan.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Melaksanakan kegiatan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa tentang pubertas dan kesiapan dalam menghadapinya.
- 2) Memberikan edukasi kesehatan pubertas melalui metode ceramah interaktif yang disesuaikan dengan bahasa dan karakteristik remaja awal.
- 3) Melakukan diskusi dan tanya jawab untuk memberikan ruang bagi siswa dalam menyampaikan pengalaman, perasaan, serta pertanyaan terkait perubahan pubertas.

- 4) Memberikan contoh penerapan PHBS yang relevan dengan masa pubertas, seperti menjaga kebersihan diri, pola makan sehat, dan aktivitas fisik yang seimbang.
- 5) Membagikan media edukasi (*leaflet/poster*) sebagai bahan penguatan informasi yang dapat dipelajari kembali oleh siswa secara mandiri.

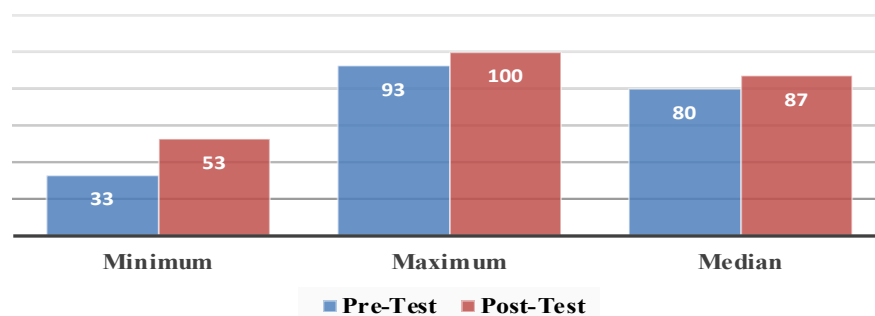
c. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

- 1) Melaksanakan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja setelah kegiatan promosi kesehatan.
- 2) Melakukan analisis hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- 3) Mengumpulkan umpan balik dari siswa dan guru terkait pelaksanaan kegiatan, materi, dan metode penyampaian.
- 4) Memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah untuk keberlanjutan edukasi pubertas melalui integrasi materi dalam kegiatan sekolah atau program UKS.
- 5) Menyusun laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk pertanggungjawaban dan dokumentasi pelaksanaan kegiatan.

3. HASIL

Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Promosi Kesehatan: Strategi Efektif Meningkatkan Kesiapan Remaja Awal Menghadapi Pubertas” di SDN 16 Grogol Utara berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Kegiatan ini diikuti oleh 80 siswa remaja awal dan berlangsung dengan tertib serta lancar, mencakup rangkaian kegiatan edukasi, diskusi interaktif, dan evaluasi. Seluruh tahapan kegiatan dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan pihak sekolah dan partisipasi aktif para siswa selama kegiatan berlangsung. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi pubertas dan kesiapan menghadapi perubahan fisik serta psikologis, yang terlihat dari keaktifan siswa dalam diskusi, mengajukan pertanyaan, dan berpartisipasi dalam kegiatan edukatif interaktif. Secara keseluruhan, kegiatan ini memperoleh respons yang sangat positif karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa tentang proses pubertas, tetapi juga membantu membentuk sikap positif, meningkatkan kepercayaan diri, serta membekali remaja awal dengan pemahaman praktis mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dalam mendukung tumbuh kembang yang optimal.

Temuan awal pada kegiatan ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan remaja awal sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan mengenai pubertas dan kesiapan menghadapinya di SDN 16 Grogol Utara. Untuk penjelasan lebih lanjut mengenai perubahan tingkat pengetahuan tersebut, dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Awal tentang Pubertas dan Kesiapan Menghadapinya (n=80)

Grafik 1 memperlihatkan adanya perubahan pada nilai minimum, maksimum, dan nilai tengah dari 80 remaja awal antara sebelum dan sesudah pelaksanaan promosi kesehatan. Untuk meningkatkan efektivitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat, hasil pre-test dianalisis lebih lanjut guna mengidentifikasi materi yang masih kurang dipahami atau sering dijawab keliru oleh peserta. Temuan tersebut kemudian dijadikan dasar untuk memfokuskan penyampaian materi pada aspek-aspek yang paling membutuhkan penguatan selama kegiatan edukasi.

Tabel 1. Pengetahuan Remaja Awal Sebelum dan Sesudah Diberikan Promosi Kesehatan (n=80)

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	N	%
Pengetahuan Tinggi	33	41,25	57	71,25
Pengetahuan Sedang	37	46,25	20	25
Pengetahuan Rendah	10	12,5	3	3,75

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja awal setelah diberikan promosi kesehatan mengenai pubertas dan kesiapan menghadapinya. Pada tahap *pre-test*, hampir setengah dari seluruh responden berada pada kategori pengetahuan sedang sebanyak 37 orang (46,25%). Setelah pelaksanaan promosi kesehatan, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan tinggi sebanyak 57 orang (71,25%) dan sementara kategori pengetahuan sedang menurun menjadi 20 orang (25%). Perubahan ini menggambarkan bahwa kegiatan promosi kesehatan yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja awal dalam menghadapi pubertas. Untuk dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Promosi Kesehatan



Gambar 2. Foto Bersama Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa/i SDN 16 Grogol Utara

4. PEMBAHASAN

Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja awal sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan terkait pubertas dan kesiapan menghadapinya di SDN 16 Grogol Utara. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas serta pentingnya menjaga kesehatan selama masa transisi tersebut.

Menurut penulis, peningkatan pengetahuan yang dicapai dalam kegiatan ini tidak terlepas dari penerapan promosi kesehatan pubertas yang dirancang sesuai dengan usia, bahasa, serta konteks kehidupan remaja awal. Penyampaian materi yang interaktif dan ramah anak terbukti mampu mengurangi rasa malu dan kecanggungan, sehingga remaja menjadi lebih terbuka dalam memahami perubahan fisik dan emosional yang dialaminya. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang tepat sasaran dapat menjawab kebutuhan informasi remaja secara efektif. Pemahaman yang lebih baik tersebut mendorong remaja memandang pubertas secara lebih positif dan adaptif. Dengan demikian, promosi kesehatan pubertas berperan penting dalam membangun kesiapan mental, emosional, dan perilaku kesehatan remaja awal secara lebih optimal.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan kegiatan yang dilakukan oleh Lisnawati et al. (2024) menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, tingkat pengetahuan responden sebagian besar berada pada kategori baik (45,7%). Namun, setelah pelaksanaan penyuluhan, proporsi pengetahuan kategori baik meningkat secara signifikan menjadi 82,9%. Temuan ini menegaskan bahwa kegiatan penyuluhan memiliki dampak yang nyata dalam meningkatkan pemahaman remaja, khususnya terkait adaptasi terhadap perubahan pubertas serta upaya preventif dalam menjaga kebersihan dan kesehatan genitalia. Hasil kegiatan lainnya yang dilakukan oleh (Suryati et al., 2024) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan mengenai persiapan pubertas menjadi aspek penting bagi siswa dan siswi agar mereka memiliki pengetahuan yang memadai tentang cara menjaga kesehatan organ reproduksi, sekaligus menanamkan nilai-nilai moral yang tepat terkait isu seksualitas. Namun, dalam praktiknya, banyak anak merespons perubahan pubertas secara negatif, seperti munculnya rasa malu, cemas, takut, hingga sedih akibat kurangnya pemahaman yang benar. Oleh karena itu, edukasi yang terarah dan sesuai dengan tahap perkembangan sangat diperlukan bagi remaja awal agar mereka lebih siap dan mampu menghadapi pubertas secara positif.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan dan pemahaman individu terhadap suatu objek melalui pancaindra, yang kemudian memengaruhi sikap dan perilaku seseorang (Dawisal et al., 2023). Peningkatan pengetahuan menjadi komponen penting dalam kesiapan remaja awal menghadapi pubertas karena pemahaman yang benar dapat mengurangi kesalahpahaman, mitos, serta ketakutan terhadap perubahan tubuh (Wulandari et al., 2025). Dalam konteks promosi kesehatan, pengetahuan berperan sebagai fondasi utama yang mendorong remaja untuk bersikap positif dan melakukan perilaku sehat selama masa pubertas (Mustofa & Sani, 2024).

Promosi kesehatan merupakan upaya sistematis untuk meningkatkan kemampuan individu dan kelompok dalam mengendalikan serta meningkatkan derajat kesehatannya melalui pendidikan, pemberdayaan, dan penciptaan lingkungan yang mendukung (Landi et al., 2025). Keunggulan promosi kesehatan pada remaja awal terletak pada pendekatannya yang preventif, edukatif, dan partisipatif, sehingga mampu menjangkau remaja sebelum muncul masalah kesehatan maupun psikososial (Annah, 2023). Remaja awal perlu mendapatkan promosi kesehatan pubertas karena

fase ini merupakan periode kritis pembentukan sikap, perilaku, dan konsep diri yang akan memengaruhi kesehatan mereka di masa remaja lanjut dan dewasa (Yulita et al., 2025).

Secara keseluruhan, kegiatan promosi kesehatan pubertas terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan remaja awal dalam menghadapi pubertas. Meskipun demikian, pengabdian kepada masyarakat ini memiliki keterbatasan, antara lain waktu pelaksanaan yang relatif singkat dan belum adanya evaluasi jangka panjang untuk menilai perubahan sikap dan perilaku remaja. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan yang berkesinambungan serta keterlibatan orang tua dan sekolah agar promosi kesehatan pubertas dapat memberikan manfaat yang lebih optimal dan berkelanjutan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui promosi kesehatan pubertas di SDN 16 Grogol Utara terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja awal dalam menghadapi masa pubertas. Peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu membantu remaja memahami perubahan fisik, psikologis, dan perilaku kesehatan yang menyertai pubertas secara lebih positif. Promosi kesehatan yang disesuaikan dengan karakteristik usia remaja awal serta disampaikan secara interaktif dan ramah anak menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini. Meskipun demikian, keterbatasan kegiatan ini terletak pada durasi intervensi yang relatif singkat dan belum dilakukannya evaluasi jangka panjang terhadap perubahan sikap dan perilaku remaja. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi lanjutan dan kolaborasi berkelanjutan antara sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga untuk mendukung kesiapan remaja dalam menghadapi pubertas secara optimal.

6. SARAN

- a. Bagi Sekolah
Diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi pubertas ke dalam kegiatan pembelajaran atau program kesehatan sekolah secara berkelanjutan, sehingga remaja awal memperoleh informasi yang benar dan konsisten sesuai dengan tahap perkembangannya.
- b. Bagi Tenaga Kesehatan
Disarankan untuk lebih aktif melakukan promosi dan edukasi kesehatan pubertas di lingkungan sekolah dengan metode yang interaktif, ramah anak, dan mudah dipahami agar materi dapat diterima secara optimal oleh remaja awal.
- c. Bagi Orang Tua
Diharapkan dapat meningkatkan peran pendampingan dan komunikasi terbuka dengan anak terkait perubahan pubertas, sehingga anak merasa aman, didukung, dan tidak ragu untuk bertanya atau menyampaikan keluhannya.
- d. Bagi Remaja Awal
Disarankan untuk lebih proaktif dalam mencari informasi yang benar mengenai pubertas serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan diri selama masa transisi perkembangan.
- e. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dapat mengembangkan program promosi kesehatan pubertas dengan durasi yang lebih panjang serta mengevaluasi dampaknya terhadap perubahan sikap dan perilaku remaja dalam jangka panjang.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SDN 16 Grogol Utara atas dukungan, partisipasi, serta antusiasme yang tinggi selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan pubertas.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Annah, I. (2023). *Promosi Kesehatan Remaja*. Unisma Press.
- Cahyo ansory, A. lail, Asrori, D., Muslih, M., Al arifi, T. afandi, Izzulhaq, M. I., Laela, A. nur, & Fathoni, T. (2025). Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik dan Emosi Remaja. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 331–340. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.6279>
- Daniati, D., Pamilangan, N. R., Judijanto, L., Helieniastuti, R. C., Khayati, Y. N., & Windiany, E. (2025). *Kesehatan Reproduksi*. Sonpedia.
- Dawisal, F., Darmawan, S., & Haskas, Y. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Hidupbersih Dan Sehat (Phbs) Masyarakat Di Desa Lebani Selama Pandemi Covid-19. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), 7–13. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i3.602>
- Filma Nukiki, F., Rakhmawati, D., & Handayani, A. (2023). Kepercayaan Diri Remaja Awal. *Edukatika*, 1(2), 45–50. <https://doi.org/10.26877/edukatika.v1i2.721>
- Kasim, S. I., Hafid, R., & Mohamad, R. W. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Kesiapan Menghadapi Masa Pubertas Pada Remaja Usia 12-13 Tahun Di SMP Negeri 1 Limboto. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(4), 1769–1784. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7177>
- Landi, M., Judijanto, L., Setianingsih, S., Meithia, A., Maryam, S., Rustiana, E., Oktavilantika, D. M., & Handayani, E. T. (2025). *Promosi Kesehatan*. Sonpedia.
- Lisnawati, L., Tri Rahayu, N., & Purwanti, A. P. (2024). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Sistem Reproduksi Melalui Penyuluhan Sehat Adaptasi Pubertas di SDN 4 Cikunir Kabupaten Tasikmaya Tahun 2024. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 6(2), 98–109. <https://doi.org/10.48186/q2kegx51>
- Melani, M., Prastita, N. P. G., Putri, R. T. D., & Adnani, Q. E. S. (2024). *Promosi Kesehatan Remaja dengan Pendekatan KIPK*. Sarana Ilmu Indonesia (Salnesia). <https://doi.org/10.36590/penerbit.salnesia.2>
- Mustofa, R. A. B., & Sani, M. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan melalui Media Sosial dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat pada Remaja. *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(3), 212–223. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i3.484>
- Natalia, L. E. (2024). *Dunia Remaja: Permasalahan dan Solusinya*.
- Ngatini, Y. (2025). *Remaja dan Pergumulannya di Era Digital*. Yayasan Insan Cendekia Indonesia Raya.

- Ni'amah, S., Ardela, M. P., Irnawati, Y., Yulita, D., Panggabean, S. M. U., Hartati, D., Intani, T. M., Siahaan, G., Liawati, L., & Hamidah, H. (2025). *Asuhan Remaja dalam Kebidanan: Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental*. Bukuloka Literasi Bangsa.
- 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), 115–119. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1514>
- UNICEF. (2025). *Indonesia Adolescent Health Profile 2024*. UNICEF. <https://www.unicef.org/indonesia/health/reports/adolescent-health-profile>
- WHO. (2025). *Adolescent health*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2
- Wulandari, E., Komalasari, W., Hanifa, F., Karo, M. B., Masan, L., Hartati, D., Mularsih, S., Asri, A., Sulistiyanti, A., & Amalia, N. M. (2025). *Kesehatan Reproduksi Remaja: Mengerti, Mencegah, dan Merawat*. Bukuloka Literasi Bangsa.
- Yulita, C., Stefanicia, S., Rosha, P. T., Sarumi, R., Ismiati, I., Sustiyani, E., Yusniarita, Y., Silvia, R., Frisilia, M., Sujiyatini, S., Wahyuni, Y. P., & Ngii, Y. (2025). *Kesehatan Ibu Anak dan Kesehatan Reproduksi*. Eureka Media Aksara.