

Tingkat Pengetahuan Terhadap Pubertas Pada Perubahan Fisik Remaja Putri

Sri Rezkiani Kas¹, Nurul Fajriah Istiqamah²

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia, Indonesia

² Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Terbit: 31 Mei 2023

DOI: <https://10.37304/juara.v3i1.9301>

KATA KUNCI

Pengetahuan, Pubertas, Remaja

EMAIL KORESPONDENSI

sri.reskiani@fkmupri.ac.id

A B S T R A C T

Adolescence is the development achieved in adolescence and preparing for success in adulthood. As a transitional process, adolescence is marked by various physical, mental, intellectual, and social changes. Puberty or puberty is one of two periods in the life span marked by rapid growth and marked changes. The main problem experienced by adolescents is ignorance of the actions that must be taken in relation to the developments that are being experienced, especially the problem of adolescent knowledge about puberty and how adolescents behave in dealing with these changes. This study aims to determine the level of knowledge about puberty in the physical changes of female adolescents. This type of research uses a survey method. Based on the results of the analysis, it shows that there is a relationship between the level of knowledge and the physical changes during puberty of female adolescents. Researchers suggest that adolescents are more responsible for themselves and their surroundings by increasing knowledge of the physical changes during puberty.

A B S T R A K

Masa remaja merupakan perkembangan yang dicapai pada masa remaja dan mempersiapkan diri untuk sukses di masa dewasa. Sebagai proses transisi, masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan fisik, mental, intelektual, dan sosial. Masa puber atau pubertas adalah salah satu dari dua periode dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan yang pesat dan perubahan yang mencolok. Permasalahan utama yang dialami oleh remaja yaitu ketidak tahuan terhadap tindakan yang harus dilakukan sehubungan dengan perkembangan yang sedang dialami, khususnya masalah pengetahuan remaja mengenai pubertas dan bagaimana sikap remaja dalam menghadapi perubahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap pubertas pada perubahan fisik remaja putri. Jenis penelitian menggunakan metode survei. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap perubahan fisik masa pubertas remaja putri. Peneliti menyarankan bagi remaja lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya dengan meningkatkan pengetahuan perubahan fisik masa pubertas.

1. PENDAHULUAN

Menurut (World Health Organization 2018) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut BKKBN rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Infodating Reproduksi Remaja, 2020). Masa remaja merupakan perkembangan yang dicapai pada masa remaja dan mempersiapkan diri untuk sukses di masa dewasa. Sebagai proses transisi, masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan fisik, mental, intelektual, dan sosial (Anggrainy, R., Fitri, L., & Wulandari, 2019). Menurut (Endar Timiyatun, Eka Oktavianto, 2021) masa remaja atau masa puber merupakan suatu tahap perkembangan kematangan fisik, alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi.

Remaja mempunyai sifat unik, salah satunya adalah sifat ingin meniru sesuatu hal yang dilihat, kepada keadaan serta lingkungan di sekitarnya. Di samping itu, remaja mempunyai kebutuhan akan kesehatan seksual, di mana pemenuhan kebutuhan kesehatan seksual tersebut sangat bervariasi (Passe, Saleh, et al., 2022).

Masa puber atau pubertas adalah salah satu dari dua periode dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan yang pesat dan perubahan yang mencolok. Perubahan-perubahan pesat yang terjadi selama masa puber ini menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu dan tidak aman, dan dalam banyak kasus mengakibatkan perilaku yang kurang baik. Permasalahan utama yang dialami oleh remaja yaitu ketidak tahuan terhadap tindakan yang harus dilakukan sehubungan dengan perkembangan yang sedang dialami, khususnya masalah pengetahuan remaja mengenai pubertas dan bagaimana sikap remaja dalam menghadapi perubahan tersebut. Seberapa serius perubahan masa puber akan mempengaruhi perilaku sebagian besar bergantung pada kemampuan dan kemauan anak untuk mengungkapkan keprihatinan dan kecemasannya kepada orang lain sehingga dengan begitu ia dapat memperoleh pandangan yang baru dan yang lebih baik (Kurniawati et al, 2021; Passe et al, 2021).

Perubahan fisik pada remaja meliputi perubahan seks primer dan sekunder. Perubahan seks primer merupakan pematangan fungsi organ seks, seperti menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki. Sedangkan perubahan seks sekunder, meliputi tumbuhnya rambut pada kemaluan dan ketiak, membesarnya panggul dan payudara pada remaja perempuan, serta tumbuhnya jakun pada remaja laki-laki (dian ekawati et al, 2021; Saptowati et al., 2021).

Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SKDI) tahun 2017 menunjukkan bahwa perilaku pacaran menjadi sarana pada praktik perilaku seks bebas pada remaja. Survei menunjukkan 81% telah berpacaran; 2% melakukan hubungan seksual dengan alasan 47% saling suka, 30% penasaran/ingin tahu, 16% terjadi begitu saja, dan 3% karena dipaksa dan pengaruh teman; 12% wanita melaporkan kehamilan tidak diinginkan serta terdapat 23% wanita dan 19% pria mengetahui seorang teman yang mereka kenal melakukan aborsi, atau 1% diantara mereka menemani/mempengaruhi teman untuk melakukan aborsi (BKKBN, BPS, & Kemenkes RI, 2018; Kemenkes RI, 2015).

Jika anak pubertas tidak diberitahu atau secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan fisik dan psikologis yang dialaminya maka pengalaman akan perubahan tersebut dapat merupakan pengalaman yang traumatis. Akibatnya anak cenderung mengembangkan sikap yang kurang baik terhadap perubahan, sikap yang cenderung menetap daripada menghilang.

Kurangnya persiapan anak dalam menghadapi masa pubertas merupakan bahaya psikologis yang serius, sehingga dalam menghadapi masa ini diperlukan adanya kegiatan KRR (Kegiatan Reproduksi Remaja) yang baik dimaksudkan untuk membantu remaja mencapai KAP (*Knowledge, Attitude and Practice*) atau Pesilak (Pengetahuan, Sikap dan Pelaksanaan)(Galifatma et al.,2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh (Prihartini et al., 2022) mengatakan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap remaja memiliki hubungan yang signifikan terhadap perubahan fisik masa pubertas. Oleh karna itu pengetahuan tentang perubahan yang terjadi secara fisik, kejiwaan, kematangan seksual, informasi dari petugas kesehatan tentang perubahan fisik masa pubertas serta tentang alat reproduksi perlu diperoleh setiap remaja wanita, penyuluhan disekolah dan mencari informasi lewat media elektronik agar remaja putri mudah untuk memahami serta mengatasi berbagai keadaan yang membingungkannya saat perubahan fisik masa pubertas (Sarwono, 2015).

Masa remaja merupakan periode perkembangan fisik, psikologis, maupun intelektual. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi memaksa remaja putri untuk melakukan eksplorasi sendiri atau mencari tahu sendiri yang memungkinkan remaja putri tersebut berperilaku menyimpang salah satunya adalah hamil di usia remaja yang memiliki dampak dan resiko untuk dirinya. Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan diatas maka penelitian dengan judul "Tingkat Pengetahuan Terhadap Pubertas Pada Perubahan Fisik Remaja Putri".

2. METODE

Jenis Penelitian ini yang digunakan adalah penelitian metode survei. Metode survei dilakukan dengan wawancara singkat atau diskusi dengan responden yang diteliti tentang tingkat pengetahuan terhadap pubertas pada perubahan fisik remaja putri kelas 8 di SMP Negeri 1 Watansoppeng 2023. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 8 jumlah 194 orang. Kemudian jumlah sampel menggunakan rumus Lameshow yang berjumlah 55 orang siswa.

Teknik penarikan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan kuesioner. Data diproses menggunakan SPSS untuk mengetahui antara dua variabel. Dalam hal ini, uji bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan variabel independent dengan variabel dependent. Jenis statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas di kelas 8 SMP Negeri 1 Watansoppeng sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Perubahan Fisik Masa Pubertas di Kelas 8 SMP Negeri 1 Watansoppeng

No	Pengetahuan	Frekuensi Responden (n)	Persentase (%)
1	Baik	22	40
2	Kurang	33	60
	Jumlah	55	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi dapat dikategorikan tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas di kelas 8 yaitu tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 22 responden (40%) sedangkan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 33 (60%). Jadi tingkat pengetahuan siswi kelas 8 di SMP 1 Watansoppeng tahun 2023 tentang perubahan fisik masa pubertas masih kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiyanti & Ayu 2021) dan (Latifah & Ratnaningsih 2016) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pubertas dengan hasil keseluruhan secara umum adalah cukup. Kemudian tingkat pengetahuan remaja putri tentang definisi perubahan fisik pubertas dengan hasil keseluruhan secara umum adalah baik.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan ini terjadi melalui panca indera penglihatan, pendengaran, penciuman rasa dan raba sebagai besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Tingkat pengetahuan remaja putri di pengaruhi oleh berbagai faktor yang pengalaman, informasi dan budaya pengalaman dapat diperoleh dari diri sendiri dan orang lain dimana merupakan sesuatu yang pernah dialami oleh seseorang akan menambah pengetahuan dan dapat menjadi sumber pengetahuan yang bersifat informal. Informasi dapat diperoleh melalui kenyataan (melihat dan mendengarkan sendiri), serta melalui surat kabar, radio, tv dapat menambah pengetahuan agar lebih luas. Budaya yang ada dalam keluarga dan masyarakat juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Notoatmodjo. S, 2013).

b. Perubahan Fisik Masa Pubertas

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perubahan Fisik Masa Pubertas di Kelas 8 SMP Negeri 1 Watansoppeng

No	Perubahan Fisik Masa Pubertas	Frekuensi Responden (n)	Persentase (%)
1	Ya	49	89,1
2	Tidak	6	10,9
	Jumlah	55	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi dapat dikategorikan yang mengalami perubahan fisik sebanyak 49 responden (89,1%), sedangkan yang belum mengalami perubahan fisik masa pubertas sebanyak 6 responden (10,9%). Jadi dikelas 8 SMP 1 Watansoppeng tahun 2023 sudah banyak yang mengalami perubahan fisik masa pubertas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Angrainy 2019) dengan judul gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas didapatkan hasil bahwa sikap remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas yang mendukung sebanyak 63,4% dan yang tidak mendukung sebanyak 36,6%.

Perubahan fisik pada pubertas anak perempuan dibagi menjadi 5 tahap menurut sistem yang dikembangkan oleh Marshall dan Tanner, yang memeriksa sekelompok anak perempuan Inggris saat mengalami pematangan seksual. Penemuan tersebut dapat digunakan secara luas dalam menggambarkan waktu dan progresivitas perubahan pada pubertas yang normal. Gambaran yang ditemukan bersifat spesifik terhadap faktor demografis dari populasi penelitian mereka dan terhadap tahun dilakukannya penelitian tersebut pola dari gambaran perubahan pada pubertas ini adalah tetap, namun ciri-ciri dan waktu dari perubahan-perubahan ini dipengaruhi oleh ras, nutrisi dan faktor genetik serta faktor lingkungan lainnya. Estrogen

ovarium juga menghasilkan perubahan pada anak perempuan yang mengalami pubertas seperti rambut pubis, keratiniasi (konflikasi) mukosa vagina, pembesaran labia minor dan mayor, pembesaran uterus dan peningkatan timbunan lemak di panggul dan paha (Yusuf, 2020).

Perubahan fisik yang terjadi menimbulkan dorongan seksual yang berarti telah siap untuk memproduksi. Pengetahuan tentang perubahan fisik sangat penting diketahui remaja karena remaja awal merupakan tahap yang sangat sensitif, akibat perubahan dari masa anak ke masa remaja yang merupakan masa terjadinya perubahan-perubahan seperti perubahan fisik maupun psikologis. Masa-masa remaja sering berhubungan dengan pertumbuhan, perubahan, dan kesehatan munculnya berbagai kesempatan terhadap risiko kesehatan reproduksi (Prihartini, A.R., 2020).

c. Tingkat Pengetahuan terhadap Pubertas pada Perubahan Fisik Remaja Putri

Hasil penelitian hubungan tingkat pengetahuan terhadap perubahan fisik pubertas remaja putri di kelas 8 SMP Negeri 1 Watansoppeng dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Chi-Square Hubungan antara Tingkat Pengetahuan terhadap Perubahan Fisik Masa Pubertas di Kelas 8 SMP Negeri 1 Watansoppeng

Tingkat Pengetahuan	Perubahan Fisik				<i>p-value</i>
	Ya		Tidak		
	%	n	%	n	
Kurang	49,1	27	10,9	6	0,034
Baik	40	22	0	0	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa nilai *p-value* $0,034 < 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap perubahan fisik masa pubertas di kelas 8 SMP Negeri 1 Watansoppeng. Pengetahuan remaja tentang perubahan fisik masa pubertas banyak terdapat pada pengetahuan baik. Tinggi rendahnya tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hudanatsani, 2020) dan (Kurniawati & Nurmayanti, 2020) menyimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan terhadap sikap dan tingkat kecemasan pada remaja putri saat mengalami perubahan fisik masa pubertas.

Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang sudah merasakan terjadinya perubahan fisik masa pubertas terhadap remaja putri. Oleh karena itu dengan kejadian tersebut remaja akan terjadi perubahan-perubahan dalam dirinya sesuai dengan daur kehidupannya. Disamping faktor pengalaman, faktor informasi juga mempunyai peran penting dalam peningkatan pengetahuan seseorang. Perubahan fisik masa pubertas terjadi saat seseorang memasuki masa remaja yaitu usia 10 tahun. Pada masa pubertas, hormon seksual akan mulai matang, hal ini akan menyebabkan terjadinya perubahan fisik pada remaja terutama perubahan alat reproduksi (Prihartini & Maesaroh, 2019).

4. KESIMPULAN

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap perubahan fisik masa pubertas di kelas 8 SMP Negeri 1 Watansoppeng.
- Diharapkan bagi remaja putri lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya dengan meningkatkan pengetahuan perubahan fisik masa

pubertas. Kemudian hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan masukan bagi yang membutuhkan bacaan yang berkaitan dengan perubahan fisik masa pubertas.

- c. Disarankan kepada penulis selanjutnya untuk meneliti tentang faktor penyebab kesehatan reproduksi remaja dengan kesiapan menghadapi masa pubertas dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Angrainy, R., Fitri, L., & Wulandari, V. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Fe Pada Saat Menstruasi Pengan Anemia. *Jurnal Endurance*, 4(2), Pp.343-349.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, & Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan SDKI 2017 Kesehatan Reproduksi Remaja: BKKBN, BPS dan Kemenkes RI.
- Dian Ekawati, Fitriani Sabur, Syaniah Umar, A.G. (2021). Efektifitas Penyuluhan Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa di SDN No.29 Cini Ayo Jeneponto. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2057-2064.
- Endar Timiyatun, Eka Oktavianto, S. N. H. (2021). Edukasi Kesehatan: Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Secara Online Efektif Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja. Vol 1 No. 1, 2021 Hartaningsih Stikes Surya Global Yogyakarta, *Linggau Health Journal*, 1(1), 1-7.
- Galifatma, H., Adina, S. (2021). Sikap Remaja Tentang Pendidikan Seks Dalam Menghadapi Pubertas Di Posyandu Remaja Desa Lang-Lang Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(3), 229-237.
- Hudanatstsani., N. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Sikap dan Tingkat Kecemasan Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Bandongan. Magelang: Prodi D4 Keperawatan Magelang.
- Kemenkes RI. (2015). Infodating: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI; Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawati, N., & Nirmayanti, M. W. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas Dengan Sikap Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja Awal Di SDN Kedunglo Purworejo Nindya Kurniawati, Mega Wahyu Nurmawanti. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 11(2), 1-6.
- Kurniawati, N., Wahyu, M., Akbid, N., Putra, B., Purworejo, B., & Soekarno Hatta, J. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas Dengan Sikap Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja Awal. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, XII(1), 17-22.
- Latifah, H., & Ratnaningsih, D. (2016). Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah III Depok Sleman. *Jurnal POLTEKKES Permata Indonesia*, 7, 01-09.
- Notoatmodjo, S. (2013). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Passe, R., Fitri, N., Syam, S., & Lestari, A. (2021). Correlation Of Information Media Exposure And Adolescent Sexual Behavior In SMPN 8 Makassar Student. *GHIZAI: Jurnal Gizi dan Keluarga*, 1(1), 21-27.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. (n.d.). Upaya Kesehatan Anal.
- Prihartini, A. R., & Maesaroh, M. (2019). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Awal Terhadap Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Murid Kelas VIII di SMPN 1Plumbon Kabupaten Cirebon. *Jurnal Menara Medika*, 2(1), 119-127.

- Prihartini, A, R., Maesaroh, M., & Widiastuti, F. (2022). Hubungan Antara Kelainan Letak Janin Dengan Ketuban Pecah Dini Pada Ibu Bersalin Di Kabupaten Indramayu. *Menara Medika*, 4(2), 173-183.
- Prihartini, A, R., Maesaroh, M., & Widiastuti, F. (2022). Hubungan Antara Kelainan Letak Janin Dengan Ketuban Pecah Dini Pada Ibu Bersalin Di Kabupaten Indramayu. *Menara Medika*, 4(2), 173-183. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3076>
- Saptowati, D., Mulyani, S., & Listyaningsih, E. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Upaya Mempersiapkan Masa Pubertas Pada Anak.
- Sarwono, W., Sarlito. (2015). *Psikologis Remaja*. Grafindo Persada: Jakarta.
- Sulistiyanti, A., & Ayu, A, J. (2021). Tingkat Pengetahuan Sikap pada Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Pada Siswi SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Infokes*, 11(1), 41-48.
- World Health Organization (WHO). (2018). Deafness and hearing loss. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/>
- Yusuf, F. (2020). Perbedaan Penerimaan Diri Tentang Pubertas Antara Remaja Pria Dan Wanita. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/1988/1/SKRIPSI%20FITRIANI%20YUSUF.pdf>.