



## SIKAP REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK PADA MASA PUBERTAS

Arip Ambulan Panjaitan,<sup>✉</sup> Sherly Angelia, Nurdaniah Apriani

Akademi Kebidanan Panca Bhakti, Kubu Raya, Kalimantan Barat, Indonesia

### Info Artikel

Sejarah artikel :  
Diterima 27 Agustus 2018  
Disetujui 19 Februari 2019  
Dipublikasi  
31 Januari 2020

*Keywords: Pubertas;  
Remaja putri; Sikap;  
Pengetahuan; Sumber  
informasi*

### Abstrak

Perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri menjadi perhatian terhadap penampilan dirinya sehingga merisaukan bentuk tubuhnya yang kurang proporsional. Kurangnya persiapan sejak dini dan kurang mendapatkan informasi tentang perubahan tersebut maka timbul kecemasan dan reaksi negatif lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sumber informasi terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 41 responden, dimana pengumpulan data melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur. Data diolah dan dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pengetahuan remaja putri ( $p\text{-value}=0,033$ ) dan sumber informasi ( $p\text{-value}=0,025$ ) terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dan sumber informasi dengan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas, sehingga diperlukan edukasi kesehatan sejak dini tentang perubahan fisik saat pubertas pada remaja putri.

## YOUTH PRINCIPLE ATTITUDE IN FACING PHYSICAL CHANGES IN PUBERTAS

### Abstract

Physical changes in puberty begin around 10 or 11 years in young women. The maturity of the section and the return of the body shape are the most influential on the psychological life of adolescents, while it is very interesting for those who want a disproportionate body shape. If they have not been prepared early and are not getting better information, then this research will cause confusion and others. This study aims to determine the factors that influence adolescents in the future. This research is a quantitative research using cross sectional. The research sample was 41 respondents, which used data through interviews using a structured questionnaire. Data was processed and analyzed using the Chi-square test. The results showed that there was a correlation between knowledge of young women ( $p\text{-value}=0.033$ ), source information ( $p\text{-value}=0.025$ ) on attitudes in physical study with an attitude in law with values that can be concluded that there is knowledge about, knowledge, information, and information that is relevant, the attitude of young women in interpreting mas at puberty.

## Pendahuluan

Terjadinya perubahan biologis yang meliputi morfologi dan fisiologi yang terjadi dengan pesat dari masa anak ke masa dewasa (Moersintowati *et al.* 2008)

Perubahan fisik pubertas pada remaja putri dimulai sekitar usia 10-11 tahun. Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja, sementara itu perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya sehingga remaja merisaukan bentuk tubuhnya yang kurang proporsional tersebut. Apabila remaja sudah dipersiapkan dan mendapatkan informasi tentang perubahan tersebut maka remaja tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya, tetapi bila remaja kurang memperoleh informasi, maka akan merasakan pengalaman yang negatif (Moersintowati *et al.*, 2008).

Masa remaja atau pubertas berusia antara 10 sampai 19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Peristiwa terpenting yang terjadi pada gadis remaja adalah datangnya haid pertama yang dinamakan *menarche*. Secara tradisi, *menarche* dianggap sebagai tanda kedewasaan, dan gadis yang mengalaminya dianggap sudah tiba waktunya untuk melakukan tugas-tugas sebagai wanita dewasa, dan siap dinikahi. Pada usia ini tubuh wanita mengalami perubahan dramatis, karena mulai memproduksi hormon-hormon seksual yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan (Marmi, 2013)

Sumber pengetahuan tentang perubahan fisik paling banyak disebutkan remaja wanita adalah guru (61%) dan teman (29%). Sumber pengetahuan tentang perubahan fisik dari orang tua (ibu dan ayah pada remaja wanita jauh lebih tinggi) (20%) dibandingkan dengan remaja pria (6%). Peran ibu sebagai sumber pengetahuan lebih menonjol pada remaja wanita (18%) dibandingkan remaja pria (4%) (Badan Pusat Statistik *et al.* 2013).

Hasil penelitian Herawati mengenai hubungan pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres mengatakan ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres pada siswi kelas VIII MTs Muhammadiyah 1 Malang (Herwati *et al.* 2017).

Berdasarkan penelitian Anita (2015), perilaku remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SMP Negeri 1 Deli Tua juga dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, peran teman sebaya, media informasi dan banyak lagi faktor lainnya (Anita, 2015).

Pada masa remaja mengalami perkembangan baik fisik, psikis maupun sosial (Rohmaniah, 2014). Perubahan yang paling mencolok adalah perubahan fisik yang terjadi secara alamiah dan terkadang remaja tidak tahu terhadap perubahan tersebut yang menyebabkan remaja cemas dan malu serta kurang percaya diri (Damayanti, 2016).

Permasalahan sering kali menempatkan remaja pada situasi yang sulit, hal ini mengakibatkan remaja yang pada masa pubertas tidak mendapat pengetahuan dengan cara yang benar (Asna, 2011). Remaja secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, akan berakibat menjadikan suatu pengalaman yang traumatis bagi remaja. Oleh karena itu, pengetahuan tentang seksualitas sangatlah penting. Dimana pengetahuan tersebut harus diperoleh dengan cara yang benar dan komprehensif, sehingga tanggungjawab yang harus diselesaikan dalam tahap perkembangannya tidak mereka hadapi dengan perasaan takut dan cemas (Herwati *et al.* 2017).

Pentingnya pengetahuan remaja tentang perubahan fisiknya karena masa remaja merupakan masa *stress full* karena ada perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan sehingga diperlukan suatu proses penyesuaian diri dari remaja. Ketidaktahuan remaja mengenai perubahan yang terjadi pada dirinya dapat menimbulkan rasa cemas dan malu serta kurang percaya diri. Remaja akan bertanya-tanya apa yang harus dilakukan dengan perubahan tersebut (Liberty 2012; Herwati *et al.* 2017)

Meningkatnya keingintahuan remaja pada masalah perubahan yang terjadi pada dirinya, maka remaja berusaha mencari berbagai informasi mengenai perubahan yang dialami. Hal tersebut akan menimbulkan sikap dan perilaku yang berisiko bila remaja mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi yang tidak tepat (Departemen Kesehatan RI, 2002).

Salah satu cara meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas yakni melalui peran orangtua maupun guru di sekolah untuk memberikan informasi yang benar tentang kesehatan reproduksi dan seksual khususnya kondisi perubahan fisik pada masa pubertas (Rohmaniah, 2014).

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Mei 2018 pada SMPN 02 Sungai Raya. Populasi dalam penelitian yakni seluruh remaja putri kelas VII dan kelas VIII, sampel dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 41 responden. Pengumpulan data

melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur. Setelah data terkumpul kemudian diolah dengan bantuan program komputer serta dianalisis menggunakan uji *Chi-square* dengan derajat kemaknaan 5% atau 0,05.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari 41 responden ditemukan sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 25 responden (61%), kemudian ditemukan sebagian besar remaja putri bersikap tidak mendukung terhadap perubahan fisik saat pubertas sebanyak 25 responden (61%) dan sebagian besar remaja putri kurang mendapatkan sumber informasi sebanyak 23 responden (56,1%).

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Sumber Informasi dan Sikap Responden

Variabel	n	%
<b>Pengetahuan</b>		
Baik	16	39,0
Kurang	25	61,0
<b>Sumber Informasi</b>		
Baik	18	43,9
Kurang	23	56,1
<b>Sikap</b>		
Mendukung	16	39,0
Tidak Mendukung	25	61,0

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan hasil statistik pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas dengan  $p\text{-value}=0,033$ .

Berdasarkan hasil statistik pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara sumber informasi dengan sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas dengan  $p\text{-value}=0,025$ .

**Tabel 2.** Analisis Bivariat

Variabel	Sikap Remaja Putri				P-Value
	Mendukung		Tidak Mendukung		
	n	%	n	%	
<b>Pengetahuan</b>					
Baik	10	62,5	6	37,5	0,033
Kurang	6	24,0	19	76,0	
<b>Sumber Informasi</b>					
Baik	11	61,1	7	38,9	0,025
Kurang	5	21,7	18	52,6	

Sumber: Data Primer, 2018

Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang maka makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya (Notoatmodjo 2010).

Pada kenyataannya dalam penelitian ini, responden belum mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang pubertas yang baik. Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan rendah tetapi jika mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media, maka hal tersebut akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang (Nafiroh & Indrawati, 2013).

Pada usia pubertas pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi merupakan modal yang penting untuk menjalani fase kehidupan dan melaksanakan tugas perkembangannya, hal ini diperlukan untuk menghindari kemungkinan terjadinya kesalahan remaja akibat kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Pengetahuan ibu yang tinggi akan lebih aktif memberikan informasi kepada anaknya menjadi lebih mengerti tentang pubertas (Budiarti & Apriastuti, 2012).

Hasil penelitian Nurhasanah (2013), mengemukakan bahwa pengetahuan seseorang tentang suatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut (Nurhasanah, 2013).

Beberapa hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan minim sehingga tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi pertama (*menarche*), terjadinya menstruasi, darimana darah menstruasi berasal dan frekuensi datangnya menstruasi (Saidu *et al.* 2006).

Pengetahuan kesehatan tentang pubertas dapat diperoleh melalui berbagai sumber informasi salah satunya disekolah menggunakan ceramah, diskusi kasus dan *roleplaying* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap serta pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas yang lebih baik (Panjaitan *et al.* 2019)

Kesiapan remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik memerlukan dukungan orang tua dan saudara, salah satunya komunikasi atau sumber informasi (Putu, 2013).

Salah satu sumber informasi yang diperoleh remaja melalui orangtua (ibu atau saudara kandung). Komunikasi ibu-anak merupakan salah satu faktor yang berperan pada kesiapan menghadapi menstruasi pertama. Apabila komunikasi antara ibu dan anak berlangsung efektif maka remaja akan siap dalam menghadapi menstruasi pertama (Fajri & Khairani, 2011).

Dukungan keluarga sangat berpengaruh dalam kesiapan remaja putri dalam menghadapi suatu keadaan yaitu perubahan fisik saat pubertas. bila anak tidak diberikan dukungan keluarga, baik dukungan informasi maupun emosional maka akan berpengaruh terhadap kesiapan remaja putri tersebut dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas.

## Penutup

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan sumber informasi yang diperoleh remaja putri tentang pubertas dapat mempengaruhi sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala SMPN 1 Sungai Raya yang telah memberikan izin penelitian dan kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini seperti responden yang telah berpartisipasi.

## Daftar Pustaka

- Anita, 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche di SMP Negeri 1 Deli Tua.
- Asna, K., 2011. Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap Terhadap Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Pra Nikah pada Siswa di SMA Negeri 14 Kota Semarang Tahun Ajaran 2010/2011. *Universitas Negeri Semarang*.
- Badan Pusat Statistik *et al.*, 2013. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. *Sdki*, hal.16.
- Budiarti, S. & Apriastuti, D.A., 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Kesiapan Anak Menghadapi Masa Pubertas. *Jurnal Kebidanan*, IV(01), hal.96–101.
- Damayanti, A.E., 2016. *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri*,

- Fajri, A. & Khairani, M., 2011. Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi Smp Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi*, 10(2), hal.133–143. Available at: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2885>.
- Herwati, I., Wiyono, J. & W., R.C.A., 2017. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Tingkat Stres. *Nursing News*, 2(1), hal.511–523.
- Kesehatan, D., 2002. *Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*, Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Liberty, E., 2012. *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas di SMP N 1 Sambu Kabupaten Boyolali Tahun 2013*, Surakarta: STIKes Kusuma Husada.
- Marmi, 2013. *Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Moersintowati, N.B. *et al.*, 2008. Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. *Nancy Pardede. Masa remaja*. Jakarta: CV Sagung Seto, hal.138–139.
- Nafiroh, D. & Indrawati, N.D., 2013. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Disminore Pada Siswa Putri di MTS NU Mranggen Kabupaten Demak. *Bidan Prada: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), hal.157–166.
- Notoatmodjo, S., 2010. Ilmu perilaku kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*, hal.20–40.
- Nurhasanah, 2013. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Tentang Pubertas di SMP Negeri 1 Padang Panyang Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagari Raya.
- Panjaitan, A.A., Widagdo, L. & Prabamurti, P.N., 2019. Intervensi Ceramah Video dan Ceramah Diskusi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), hal.40–52.
- Putu, A., 2013. Hubungan Antara Peran Orang Tua dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 7 di SMP Negeri 1 Bergas. *Retrieved January 7 (2013): 2018*.
- Rohmaniah, S.N.I., 2014. *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Menghadapi Perubahan Fisik Saat Pubertas di Pondok Pesantren Al-Baqiyatussholihat*, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.