

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI
TERHADAP PERUBAHAN FISIK
PADA MASA PUBERTAS**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
JANNATIN ALIYAH
1810104447**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2019/2020**

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI
TERHADAP PERUBAHAN FISIK
PADA MASA PUBERTAS**

NASKAH PUBLIKASI

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
Pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh :
JANNATIN ALIYAH
1810104447**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2019/2020**

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TERHADAP
PERUBAHAN FISIK MASA PUBERTAS**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
JANNATIN ALIYAH
1810104447

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : **SRI WAHTINI, S.ST,M.HKes**
25 Februari 2021 12:26:25



GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TERHADAP PERUBAHAN FISIK PADA MASA PUBERTAS¹

Jannati Aliyah² Sri Wahtini,SSiT.,MH Kes³

ABSTRAK

Masa pubertas adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dikenal juga dengan masa pubertas. Masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan pematangan fungsi organ reproduksi yang biasanya terjadi pada usia 12-21 tahun. Pada masa inilah remaja mengalami perubahan pada sistem reproduksinya, pada masa ini remaja tumbuh dan berkembang dengan sangat cepat, pada wanita masa pubertas pertama ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*) sedangkan pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah. Data Demografi menunjukkan bahwa jumlah populasi remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk di dunia. Menurut *World Health Organization* sekitar seperlima dari penduduk dunia dari remaja berumur 10 - 19 tahun. Tujuan penelitian Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Perubahan Fisik Masa Pubertas. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan metode *literature review* atau tinjauan pustaka. Studi *literature review* menggunakan 10 jurnal adalah penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau pengumpulan sumber kepustakaan yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber, sumber yang dipakai dalam penelitian ini adalah jurnal ilmiah. Hasil dari penelitian ini adalah gambaran pengetahuan remaja putri terhadap perubahan fisik pada masa pubertas yaitu oleh beberapa faktor seperti sumber informasi, sosial ekonomi, usia, dan perubahan bentuk fisik pada remaja yang mengalami masa pubertas. Kesimpulan dari 10 jurnal yang di lakukan analisis oleh penulis terdapat 7 jurnal yang berperilaku baik dan 3 jurnal yg mempunyai perilaku buruk. Saran Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan bagi remaja untuk aktif mencari informasi tentang berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada masa remaja agar remaja dapat menerima perubahan tersebut sehingga dapat terbentuk konsep diri yang positif.

Kata Kunci : Remaja, Pubertas, Kecemasan

Jumlah Pustaka : 20 buku (2009-2016), 12, jurnal, 3 skripsi

Halaman : i-xi Halaman Depan. 92 Halaman, 2 Tabel, 1 Gambar, 6 Lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

A DESCRIPTION OF WOMEN ADOLESCENTS' KNOWLEDGE ON PHYSICAL CHANGES DURING PUBERTY¹

Jannati Aliyah², Sri Wahtini, SSiT., MH Kes³

ABSTRACT

Background: Puberty is a transition period from childhood to adulthood; when a child experiences physical, psychological changes, and maturation of reproductive organ functions usually occurs at the age of 12-21. During this period, adolescents experience changes in their reproductive system and grow and develop very quickly. In women, the first puberty period is marked by the first menstruation (menarche), while in men, it is marked by wet dreams. Demographic data show that the number of adolescent populations is the largest population in the world. According to the World Health Organization, about a fifth of the world's population is adolescents aged 10-19. **Aim of the Study:** The study aimed to describe the knowledge of women adolescents' on physical changes during puberty. **Research Method:** This study used a literature review method. The literature review study uses ten research journals related to collecting reference data or collecting literature sources related to a particular topic that can be obtained from various sources. The sources used in this research are scientific journals. **Research Findings:** This study's results are a description of the knowledge of women adolescents on physical changes at puberty. These changes are influenced by several factors, such as sources of information, socioeconomic, age, and physical form changes in adolescents undergoing puberty. **Conclusion:** From the ten journals analyzed by the author, seven journals had good behavior, and three journals had bad behavior. **Suggestion:** Based on this study's results, it is hoped that adolescents will actively seek information about the various physical and psychological changes that occur during adolescence so that they can accept these changes and have a positive self-concept.

Keywords : Adolescence, Puberty, Anxiety

References : 20 Books (2009-2016) ,12 Journals, 3 Undergraduate Theses

Page Numbers : i-xi Cover Pages, 92 Pages, 2 Tables, 1 Picture, 6 Appendices

¹Title

²Student of Midwifery Study Program of Applied Science Bachelor, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

A. PENDAHULUAN

Masa pubertas adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dikenal juga dengan masa pubertas. Masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan pematangan fungsi organ reproduksi yang biasanya terjadi pada usia 12-21 tahun. Pada masa inilah remaja mengalami perubahan pada sistem reproduksinya, pada masa ini remaja tumbuh dan berkembang dengan sangat cepat, pada wanita masa pubertas pertama ditandai dengan menstruasi pertama (menarcho) sedangkan pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah (Yanti,dkk,2011).Data Demografi menunjukkan bahwa jumlah populasi remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk di dunia. Menurut *World Health Organization* sekitar seperlima dari penduduk dunia dari remaja berumur 10 - 19 tahun. Sekitar sembilan ratus juta berada dinegara sedang berkembang. Data Demografi di Amerika Serikat menunjukkan jumlah remaja berumur 10 - 19 tahun sekitar 15 % populasi, sedangkan untuk kawasan di Asia Pasifik jumlah penduduknya merupakan 60% dari penduduk dunia, seperlimanya adalah remaja umur 10 - 19 tahun (Nasution, 2011).Salah satu ancaman serta resiko yang terjadi pada remaja saat menghadapi masa pubertas adalah saat mereka menerima sedikit persiapan untuk menangani dan menghadapi perubahan yang terjadi pada fisiknya maka akan mengalami stress dalam menghadapi setiap proses pada saat terjadinya setiap perubahan-perubahan pada fisik dan kematangan seksual. Ketidaktahuan pada remaja juga mengenai apa yang terjadi pada dirinya dan mengapa hal itu terjadi seringkali diiringi dengan perasaan negatif seperti kecemasan, kaget, panik, bingung dan malu (Natsuaki, dkk 2011). Depresi juga sering terjadi pada masa remaja dibandingkan pada masa kanak-kanak, dan remaja putri memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putra. *Self image* dari remaja putri, terutama *body imagenya*, cenderung lebih negatif dibandingkan dengan remaja putra. Puber terjadi lebih cepat pada remaja putri jika dibandingkan dengan remaja putra, sehingga remaja putri mengalami berbagai perubahan pengalaman hidup yang sangat

banyak pada masa-masa SMP yang dapat meningkatkan depresi dan kecemasan (Santrock, 2009).Rasa cemas dalam menghadapi keadaan dan perubahan pada fisik,kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya sama-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa. Kecemasan juga mengatur dirinya sendiri (*self-regulating*) karena bisa memicu represi, yang kemudian mengurangi rasa sakit akibat kecemasan tadi. Apabila ego tidak punya pilihan untuk melindungi diri, maka kecemasan tidak akan bisa ditoleransi. Oleh karena itu, perilaku melindungi diri ini bermanfaat melindungi ego dari rasa sakit akibat kecemasan (Feist, 2016). Kecemasan sedang ini mempersempit lapang persepsi individu terhadap apa yang sedang terjadi pada diri individu yang sedang mengalami perubahan fisik yang secara drastis dari kanak-kanak ke remaja awal. Dengan demikian, individu mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya. Kecemasan berat pada tingkat kecemasan ini sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain. Kecemasan Berat Sekali, Tingkat paling atas ini berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian (Stuart, 2009).Maka dari banyaknya kesulitan dan tantangan bagi para remaja laki-laki dan remaja puteri dalam menghadapi setiap

perubahan dan bentuk fisik yang terjadi secara cepat, biasanya para remaja cenderung mencari tahu penyebab apa dan mengapa mereka mengalami perubahan fisik yang terjadi sehingga disini peran lingkungan dan orang tua sangat dibutuhkan dalam menjelaskan dan memberitahu informasi yang berkaitan dengan perubahan-perubahan fisik yang akan terjadi (Sarwono,2015).Namun sejauh ini peran orang tua maupun lingkungan masih sangat kental dengan nuansa dan budaya yang masih menganggap hal yang berkaitan dengan perubahan dan bentuk fisik pada anak-anak masih cenderung tabu untuk dibicarakan sehingga sebagian besar orang tua masih sedikit sekali yang mau menjelaskan dan memberitahu pada anak-anak mereka tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pubertas (Sarwono,2015) Sehingga dengan adanya perubahan fisik yang mereka alami remaja menjadi cenderung mencari sendiri informasi melalui berbagai macam media sehingga dengan pengetahuan dan edukasi dari orang tua dan lingkungan yang kurang terhadap apa yang sedang mereka alami dikhawatirkan remaja akan banyak jatuh dan mudah terjerumus pada hal-hal yang berbau negative yang sekarang pada umumnya banyak dan mudah sekali di temukan dan kita jumpai di media sosial berbasis internet. Sebab sebagian besar anak-anak dan remaja masa kini sudah dibekali orang tua dengan perangkat komunikasi handphone yang bisa tersambung langsung ke internet sehingga apabila remaja ini tidak dibekali dengan pengetahuan yang cukup akan menyebabkan perilaku negative dan bahkan menyimpang dan yang paling banyak terjadi remaja senang mencari Oleh karena itu pengetahuan tentang perubahan yan terjadi secara fisik, kejiwaan, kematangan seksual, informasi dari orang tua tentang perubahan fisik masa pubertas serta tentang alat reproduksi perlu diperoleh oleh setiap remaja wanita,agar mereka dapat mencari informasi lewat media elektronik dan non elektronik agar remaja putri mudah untuk memahami serta mengatasi berbagai keadaann yang membingungkannya saat perubahan fisik pada masa pubertas (Sarwono, 2015). Upaya pemerintah yang dilakukan terkait tentang kesehatan reproduksi remaja antara lain pemberian

pelayanan kesehatan reproduksi remaja melalui penerapan pelayanan kesehatan reproduksi remaja (PIK-R). PIK Remaja adalah suatu wadah kegiatan program PKBR (Penyiapan Kehidupan Berkeluarga Bagi Remaja) yang dikelola dari, oleh dan untuk remaja guna memberikan pelayanan informasi dan konseling kesehatan reproduksi serta penyiapan kehidupan berkeluarga. Departemen kesehatan juga memiliki beberapa kebijakan yang pertama yaitu pembinaan KRR (Kesehatan Reproduksi Remaja) meliputi remaja awal, tengah dan akhir. Kebijakan kedua yaitu pembinaan KRR yang dilaksanakan pada empat daerah tangkapan yaitu rumah, sekolah, masyarakat dan semua pelayanan kesehatan. Kebijakan ketiga yaitu peningkatan serta peran kedua orangtua, unsur potensial keluarga serta remaja itu sendiri (BKKBN,2012).Penerapan UKS disekolah sementara dari hasil wawancara saya terhadap beberapa guru yang saya temui disekolah yang akan saya jadikan tempat melakukan penelitian, peran guru BK disekolah sebagai salah satu wadah untuk menyampaikan keluhan dan berkomunikasi dalam hal konseling bagi para siswa-siswi di lingkungan sekolah masih cenderung belum diterapkan sepenuhnya disekolah, bahkan fasilitas yang sudah disediakan oleh pemerintah seperti UKS masih belum sepenuhnya dijalankan dengan baik, bahkan para guru mengharapkan dari bagian kesehatan agar bisa lebih sering lagi datang dan berpartisipasi dalam melakukan penyuluhan kesekolah untuk menjelaskan tentang kesehatan reproduksi secara langsung kepada para siswa dan siswi di sekolah. Masyarakat beranggapan bahwa masa remaja harus diarahkan dengan baik, jika remaja terarah dengan baik maka ia akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, tetapi jika tidak terbimbing maka bisa menjadi seorang yang tak memiliki masa depan yang baik. Untuk itu sebagai orang tua dan masyarakat harus mengenal remaja itu pada tingkat perkembangan dalam masa pubertasnya. Pada masa pubertas itulah perkembangan remaja perlu adanya pengontrolan diri dari orang tua dan masyarakat dilingkungan dimana mereka berada. pada masa itu remaja merasa semakin mampu dalam pengambilan

keputusan. Remaja yang lebih tua lebih kompeten dalam mengambil keputusan dibanding remaja yang lebih muda dimana mereka lebih kompeten daripada anak-anak, kemampuan untuk mengambil keputusan tidak menjamin kemampuan itu diterapkan karena dalam kehidupan nyata luasnya pengalaman adalah penting (Noviasari, 2010).

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *literature review* ini menggunakan strategi secara komprehensif baik nasional maupun internasional, seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel antara lain *Google Scholar*. dengan rentang tahun terbit jurnal mulai tahun 2010 sampai 2020. Jurnal di dalam penelitian ini berjumlah 10 jurnal. Tentang gambaran pengetahuan remaja putri terhadap perubahan fisik pada masa pubertas.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Jurnal

Berdasarkan analisis *Literature Review* yang telah dipaparkan terdapat sepuluh jurnal mengenai gambaran perubahan fisik pada remaja putri pada masa pubertas. Sepuluh jurnal tersebut terdiri dari sepuluh jurnal nasional yang membahas terkait gambaran pengetahuan remaja putri pada perubahan fisik pada masa pubertas. Dari sepuluh jurnal tersebut diantaranya menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*.

2. PEMBAHASAN

Dari 10 jurnal yang dilakukan review di dapatkan bahwa Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab Nirwana (2011). 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. Mereka akan bertanya-tanya apa yang harus mereka lakukan dengan perubahan itu (BKKBN, 2010 dalam Liberty, 2013).

1. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dadan Yogaswara (2013) yaitu sebagian besar remaja memiliki pengetahuan tentang perubahan fisik masa puber dengan kategori baik sebanyak 26 orang (76,47%). Perubahan fisik masa puber pada laki-laki diantaranya otot menguat, tumbuh jakun, kulit berminyak, mulai berjerawat dan suara menjadi lebih besar. Sedangkan perubahan fisik pada perempuan diantaranya tumbuhnya payudara, puting mulai menonjol dan bentuk tubuh mulai berlekuk (BKKBN).
2. Menurut penelitian dari Bella Kartini Rochmaniana (2015), gambaran pengetahuan remaja putri terhadap perubahan fisik pada masa pubertas berdasarkan sumber informasi yaitu responden mendapat informasi tentang perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertasnya. Sumber informasi tersebut dapat diperoleh dari orang tua, guru, saudara dan bahkan dari tenaga kesehatan. Sumber informasi untuk pertama kalinya disampaikan oleh orang tua responden sendiri yaitu sebanyak 60 siswi (65,2%). Sedangkan sedikitnya responden yang telah mendapat informasi tentang perubahan fisik pubertas dari saudara dan tenaga kesehatan yaitu masing-masing sebanyak 4 siswi yaitu hanya 4,4%.
3. Hasil penelitian tentang gambaran pengetahuan perubahan fisik pada remaja putri pada masa pubertas berdasarkan usia ialah dijelaskan dari jurnal penelitian yang dilakukan Jihadi & Ungsianik (2013) tentang pengetahuan dan sikap remaja mengenai perubahan fisik dan psikososial pada masa pubertas mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap perubahan fisik yang terjadi. Menurut Riccy & Kulle (2009) seperti yang dikutip oleh Jihadi & Ungsianik (2013), bahwa pengetahuan dapat

dikaitkan dengan teori perkembangan kognitif remaja. Terkait dengan perkembangan berfikir remaja bahwa seorang remaja merupakan individu yang sudah dapat berfikir logis, berfikir dengan pemikiran teoritis formal berdasarkan proposisi dan hipotesis serta dapat mengambil kesimpulan. Didapat hasil dari penelitian sri hadi sulistianingsih sebagian besar dalam kategori cukup (44,4%). Berdasarkan kuesioner yang diberikan menunjukkan bahwa responden cukup memahami tentang perubahan fisik apa saja yang terjadi pada masa pubertas dan hanya mendapatkan informasi seputar pengetahuan perubahan fisik masa pubertas melalui media-media yang sudah ada saat ini dan di rumah atau dari orang tua kurang memberikan informasi tersebut.

4. Hasil penelitian dari Krysti Mellia Putri Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa sebagian siswa laki-laki 20 responden (45,4%) dan perempuan 19 responden (43,1%) pengetahuan baik. Berdasarkan sikap sebagian siswa laki-laki 18 responden (40,9%) dan perempuan sebagian kecil 16 responden (36,3%) memiliki sikap positif tentang perubahan fisik pada remaja. Ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap siswa laki-laki tentang perubahan fisik pada remaja p -value (0,000) OR 130,3 (12,450-1364,420). Ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap siswa perempuan tentang perubahan fisik pada remaja p -value (0,000) OR 90 (9,166-833,684).
5. Hasil penelitian dari Siti Mardiyah yaitu tentang Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Konsep Diri Remaja SMPN 6 Yogyakarta, Dari jumlah sampel, 64 siswa (91,42%) mempunyai tingkat pengetahuan baik mengenai perubahan fisik pada masa pubertas dan tingkat pengetahuan sedang sebanyak 6 siswa (8,58%). Sedangkan, remaja yang mempunyai konsep diri positif sebanyak 66 siswa (94,2%), konsep diri negatif sebanyak 4 siswa (5,8%). Hasil perhitungan .

statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan konsep diri remaja ($p > 0.05$) Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2004) bahwa pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas di SLTPN se-Yogyakarta dalam kategori baik sebesar 87%.

6. Hasil penelitian dari ida herawati tentang perubahan fisik pada remaja putri dengan tingkat stres yaitu Berdasarkan data khusus hasil peneliti diketahui bahwa tingkat stres pada remaja putri pada siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, hampir setengah responden dikategorikan stres ringan yaitu sebanyak 14 siswi (46,67%). Stres ringan yang dihadapi remaja putri ketika menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas sangatlah wajar karena berada pada masa peralihan (transisi) dari anak-anak menjadi dewasa, sehingga pada awal proses terjadinya perubahan fisik remaja putri akan merasa cemas terhadap perubahan yang terjadi. Hasil temuan penelitian berdasarkan penyebaran kuesioner, terdapat beberapa point pertanyaan yang memicu remaja puteri mengalami stres berat. Pertanyaan-pertanyaan tersebut meliputi: a) Remaja puteri cepat marah karena suatu hal yang sepele (kuesioner DAS nomor 1), yaitu total skor mencapai 44 (48,89%). b) Remaja puteri mudah merasa kesal (kuesioner DASS nomor 10), yaitu total skor mencapai 44 (48,89%). c) Tidak sabar (kuesioner DASS nomor 10), yaitu total skor mencapai 43 (47,78%). d) Bibir terasa kering (kuesioner DASS nomor 12), yaitu total skor mencapai 36 (40,00%). Peneliti dapat menyimpulkan secara sederhana bahwa stres pada remaja dalam menghadapi masa pubertas sangatlah wajar, akan tetapi jangan dibirkan karena dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikis remaja yaitu remaja kurang percaya diri, merasa malu dan akan menilai diri dari sisi negatif. Sehingga perlu adanya

pemahaman dan pengetahuan dari lingkungan terdekat dapat memberikan informasi yang bisa mengurangi tekanan/stres.

7. Hasil penelitian dari eny suyanti tentang gambaran tingkat kecemasan remaja putri yang mengalami pubertas ialah Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di MTsN Tinawas remaja putri yang mengalami kecemasan ringan lebih banyak di bandingkan kecemasan berat karena remaja di MTsN Tinawas terkadang sudah mendapatkan informasi, bimbingan, dan pelajaran tentang masa pubertas dari gurunya. Jadi, sebagian remaja tidak bisa menerima perubahan dapat mengalami kece- masan akibat pubertas dapat menimbulkan kecemasan tingkat ringan sesuai dengan gejala yang ditimbulkan akibat pubertas. Gejala yang sering timbul pada sebagian remaja yang menga- lami cemas ringan akibat dari ketegangan yaitu remaja sering merasa lesu, tidak bisa istirahat tenang dan gelisah, ada juga remaja yang menga- lami gangguan gastrointestinal yaitu peru terasa mual. tetapi mengalami kecemasan tingkat ringan (Amalia, 2016). Karakteristik jumlah kelas remaja putri yang mengalami pubertas sebanyak kelas VIII A – G sebanyak 57 remaja putri (71,3%) jumlah umur paling banyak 13 tahun sebanyak 59 remaja putri (73,8%), jumlah berat badan paling banyak 30 – 39kg sebanyak 40 remaja putri (50,0%), dan jumlah tinggi badan paling banyak 150 – 159 cm sebanyak 44 remaja putri (55,0%). Hampir setengahnya remaja putri (70,0%) mengalami cemas ringan dengan jumlah 56 remaja putri, Sebagian kecil remaja putri (26,3%) mengalami cemas sedang dengan jumlah 21 remaja putri, Sebagian kecil remaja putri (3,8%) mengalami cemas berat dengan skor 17 dengan jumlah 3 remaja putri.
8. Hasil penelitian dari Nyaindah Muntyas Subekti tentang gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada masa remaja yaitu Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa faktor yang paling dominan mempengaruhi kesiapan

remaja menghadapi pubertas adalah pengetahuan baik sebanyak 85,3 %, sedangkan faktor lain yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi pubertas adalah sikap positif yaitu sebanyak 80 %. Hasil analisa ini sependapat bahwa pengetahuan sangat penting terhadap seseorang yang akan mengalami pubertas, dikarenakan jika remaja tersebut dapat mengetahui pengetahuan tentang masa pubertas maka orang tersebut akan lebih mudah menghadapi masa pubertas namun jika tidak diimbangi sikap yang baik maka masa pubertas ini bisa jadi hal yang negatif Menurut Soetjiningsih (2007), memasuki masa remaja yang diawali dengan terjadinya kematangan seksual, maka remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan yang terjadi, kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja. Apabila mereka sudah dipersiapkan dan mendapat informasi tentang adanya perubahan fisik maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya, tetapi bila mereka kurang memperoleh informasi maka akan merasakan pengalaman negatif pada masa pubertas. Dari faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja didapatkan pengetahuan lebih dominan. Ditunjang dari data umum yaitu pengetahuan baik sebanyak 64 (85,3%) responden. Dikarenakan pengetahuan sangat berpengaruh sebab pengetahuan menentukan sikap dan tindakan remaja terhadap perilaku dengan orang-orang disekitarnya.

9. Hasil penelitian dari sri hadi sulistyaningsih yaitu tentang hubungan pengetahuan dan persepsi gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas dengan hasil, **pengetahuan** Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh responden sebagian besar dalam kategori cukup (44,4%). Berdasarkan kuesioner yang diberikan menunjukkan bahwa responden cukup memahami tentang

perubahan fisik apa saja yang terjadi pada masa pubertas dan hanya mendapatkan informasi seputar pengetahuan perubahan fisik masa pubertas melalui media-media yang sudah ada saat ini dan di rumah atau dari orang tua kurang memberikan informasi tersebut. **Persepsi** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mempunyai persepsi kurang baik (64,4%). Hal ini dapat diketahui dari hasil jawaban kuesioner bahwa perubahan fisik, psikis, dan pematangan seksual disebut masa pubertas, pada masa pubertas akan terjadi pertumbuhan bulu pada kemaluan, pertumbuhan bulu pada ketiak, kulit akan menjadi lebih kasar dan tebal, terjadi pembesaran lubang pori-pori pada kulit, terjadi pembesaran otot-otot dan menjadi semakin kuat, kelenjar keringat akan sering keluar pada masa pubertas, suara akan menjadi penuh dan merdu, payudara akan tambah besar dan puting susu makin tampak menonjol serta pinggul akan bertambah lebar dan bulat.

Gambaran diri Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mempunyai gambaran diri baik sebanyak 32 orang (71,1%), hal ini dapat diketahui dari jawaban kuesioner gambaran diri remaja putri bahwa perubahan tubuh pada masa pubertas yang dialami adalah hal yang biasa, pada masa pubertas merasa senang karena otot-otot semakin besar dan kuat, tidak malu jika wajah berjerawat dan akan memakai sejenis cream jerawat, sabun cuci muka atau bedak untuk menghilangkan jerawat, senang karena suara menjadi merdu dan senang jika pinggul besar atau bulat karena terlihat seksi.

10. Hasil penelitian dari qarinatul

D. SIMPULAN

Berdasarkan analisa yang dilakukan penulis mengenai gambaran pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dapat disimpulkan yaitu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu seperti sumber informasi, sosial ekonomi,

marhamah yaitu tentang gambaran citra diri siswa-siswi di SMPN 3 Soreang pada masa pubertas. Dari hasil penelitian berdasarkan subvariabel ini bila dihubungkan dengan hasil gambaran citra diri anak perempuan secara umum yaitu lebih dari 50% anak perempuan memiliki gambaran citra diri yang positif ini menggambarkan bahwa rata-rata anak telah memiliki persepsi citra diri yang baik dengan berfikir perubahan tubuh mereka sudah sesuai dengan apa yang mereka inginkan dengan menunjukkan pada tiga komponen lebih dari 50% bernilai positif. Meskipun dalam hal ini pada komponen potensi tubuh tidak dapat mengarahkan semaksimal mungkin untuk nilai positif yang diperoleh dalam pencitraannya. Hal ini dapat diartikan bahwa pada anak perempuan berdasarkan subvariabel ini menunjukkan bahwa anak perempuan lebih dapat menerima dalam hal pencitraan diri mereka masing-masing. Ini menunjukkan bahwa penampilan fisik bukanlah hal utama yang menjadi faktor, meskipun begitu banyak perubahan yang terjadi pada masa perkembangan mereka. Dari hasil penelitian ini dapat diidentifikasi bahwa dengan melihat nilai yang ada, potensi tubuh merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dari nilai pencitraan anak laki-laki yang memiliki gambaran citra diri lebih negatif dengan nilai lebih dari 50%. Hasil ini menunjukkan bahwa ternyata dalam segi potensi anak laki-laki tidak dapat mengarahkan perubahan yang terjadi pada masa pubertas ini untuk meningkatkan potensi mereka, sehingga dapat berbanding lurus dengan peningkatan citra diri pada anak laki-laki di SMPN 3 Soreang.

usia, dan perubahan bentuk fisik pada remaja yang mengalami masa pubertas. Sedangkan gambaran perubahan fisik pada remaja putri pada masa pubertas dilihat dari peran petugas kesehatan kurangnya dukungan dari sumber informasi yang diberikan kepada remaja yang mengalami perubahan fisik pada masa pubertas oleh petugas kesehatan sehingga pengetahuan

remaja terhadap perubahan fisik pada masa pubertas kurang baik . penulis menarik kesimpulan dari 10 jurnal yang di analisis yaitu:

1. Pengetahuan tentang perubahan pada fisik pada masa pubertas pada remaja dari 10 jurnal terdapat 7 jurnal yang memiliki kategori baik, dari 7 jurnal tersebut rata-rata yang memiliki kategori baik yaitu pada remaja perempuan.
2. pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa remaja pada masa pubertas pada remaja terdapat 3 jurnal dari 10 jurnal yang di analisis yang mempunyai pengetahuan buruk, dari 3 jurnal tersebut yang paling banyak termasuk kategori buruk terhadap perubahan fisik pada masa pubertas pada remaja yaitu remaja laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan bagi remaja untuk aktif mencari informasi tentang berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada masa remaja agar remaja dapat menerima perubahan tersebut sehingga dapat terbentuk konsep diri yang positif.

SARAN Bagi Bidan

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, A.P. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiman & Riyanto A. 2013. *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69
- Bela Kartini Rohmania. E. 2015. Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas. *Jurnal Promkes Vol 3 No 2*. <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/download/4468/3029>
- BKKBN, 2012. *Pedoman Pengelolaan Bina Keluarga Remaja (BKR)*. Jakarta
- Eny sumyamti, weny hastuti. E. 2018. Gambaran tingkat kecemasan remaja putri kelas VII dan VIII yang mengalami pubertas . *ejurnal stikespku vol-16 no-1*. <http://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/295/219>.
- Dadan Yogaskara, Skm.Mkm. E. 2014. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Masa Puber Di SDN Pengadilan Kota Tasikmalaya. *Jurnal Bidkesmas Vol 1 No 5*. <http://ejurnal.stikesrespati-tsm.ac.id/index.php/bidkes/article/download/32/28/>

petugas kesehatan hendaknya memberikan pemahaman kepada masyarakat, baik orang tua maupun remaja melalui program kesehatan reproduksi remaja. promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan pada posyandu remaja sebagai contoh bahwa pola asuh diharapkan mampu memberikan gambaran kemungkinan perilaku yang timbul dari orang yang bersangkutan dan dapat mengurangi kegagalan dalam memaknai tahap perkembangan remaja khususnya remaja putri.

Bagi Remaja

Diharapkan remaja dapat mengetahui dan memahami tentang masa puber supaya bisa melewati masa puber dengan baik. Meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan cara mencari informasi dari sumber informasi yang tepat. Menggunakan media informasi seperti internet secara bijak guna mendapatkan informasi mengenai pubertas dan guna meminimalisir penyimpangan perilaku yang menimbulkan kecemasan.

- Feist, J., & Feist, G. J. (2016). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hidayat, A.A.. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta : Salemba Medika
- Ida Herawati. E. 2017. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Tingkat Stres. *Jurnal Nursing News Vol 2 No 2*. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/504/422>
- Jati Giri Murwanto. E. 2010. Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas Pada Remaja Di SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta. *Naspub Skripsi*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/1756/1/NASPUB.pdf>
- Kusmiran, E. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Nasution. (2011). *Teknologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Notoatmodjo. S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Noviasari, Henni dan Ikram, Muhammad Aulia. 2013. Pengaruh Faktor Sosial dan Faktor Pribadi Terhadap Keputusan Pembelian Kamera DSLR Canon di kota Pekan Baru. (*Jurnal Sosial Ekonomi Pembangunan Tahun III No. 9*),Juli 2010.
- Nyaindah Muntyas Subekti. E. 2020, Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Dalam Menghadapi Pubertas Pada Usia Remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Vol-1 No-2*. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jumakes/article/view/775/689>
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Qurimatul Marhamah , Oktarianti. E. 2014. Gambaran Citra Siswa – Siswi SMPN 3 Soreang Pada Masa Pubertas . *Jurnal Ilmu Keperawatan Vol-1 No-2*. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/111/83>
- Retno wulandari .E. 2011. Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Awal 11-13 Tahun Tentang Pubertas Pada Siswa Siswi Kelas 5 Dan Kelas 6 Di SDN Ngoto Sewo Bantul Yogyakarta. *Naspu Skripsi* . <http://digilib.unisayogya.ac.id/3564/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20RETNO%20WULANDARI%20%28080105073%29.pdf>
- Rohmaniah, S. N. Inayah. 2014. *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Perubahan Fisik Saat Pubertas di Pondok Pesantren Al-Baqiyatussholihat*. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.).
- Rida Cahya Prabawani. E.2016. Gambaran Prilaku Remaja Putri Pada Masa Pubertas Di Desa Tanjung Rejo Grobogan. *Naskah Skripsi* . <http://eprints.ums.ac.id/41540/21/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Santrock, J. W. (2009). *Life-span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarwono, Jonathan, Hary lubis. (2015). *Metode Riset untuk Desain Komunikasi Visual*, Yogyakarta: ANDI.
- Sumiati & Asra. (2009). *Metode pembelajaran Bandung CV Wacana Prima*
- Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja.Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Soekanto, Soerjono. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers, 2015
- Soetjningsih. 2010. *Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar I Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta :Sagungseto .Pp 86-90
- Stuart, Gail W.2009. *Buku Saku Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.