

# RESPON REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK SAAT PUBERTAS

Arip Ambulan Panjaitan<sup>\*)</sup>, Sherly Angelia, Nurdaniah Apriani

Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

Email korespondensi: arief.naburju92@gmail.com

## ABSTRACT

*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 lack information from them, then the opposite will occur. This study aims to determine the factors that influence young women in the morning. This research is a quantitative research using cross sectional. Subjects were 41 respondents, data collected through a structured questionnaire and processed with univariate and bivariate analysis using chi-square test with a 95% confidence level. The results showed there was a relationship of knowledge ( $p$ -value=0.033), family ( $p$ -value=0.026), source information ( $p$ -value=0.025) on the attitude of young women inside. While there was no correlation between exercise ( $p$ -value=0.486) and the attitude of young women in the body. Increase knowledge of young women by using information at puberty, both through electronic and non-electronic media in order to help.*

**Keywords:** Physical changes, puberty, adolescent

## ABSTRAK

Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja, sementara itu perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya sehingga mereka merisaukan bentuk tubuhnya yang kurang proporsional tersebut. Apabila mereka belum dipersiapkan sejak dini dan kurang mendapatkan informasi tentang perubahan tersebut maka akan timbul kecemasan dan reaksi negatif lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian sebanyak 41 responden, data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan diolah dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pengetahuan ( $p$ -value=0,033), dukungan keluarga ( $p$ -value=0,026), sumber informasi ( $p$ -value=0,025) terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik. Sementara tidak ada hubungan antara olahraga ( $p$ -value=0,486) dengan sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik. Meningkatkan pengetahuan pada remaja putri yaitu dengan mencari informasi tentang perubahan fisik pada saat pubertas, baik melalui media elektronik maupun non elektronik agar dapat mempersiapkan diri terhadap perubahan yang terjadi.

**Kata kunci:** Perubahan fisik, pubertas, remaja putri

## PENDAHULUAN

Perubahan fisik pubertas dimulai sekitar 10 atau 11 tahun pada remaja putri. Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja, sementara itu perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya sehingga mereka merisaukan bentuk tubuhnya yang kurang proporsional tersebut. Apabila mereka sudah dipersiapkan dan mendapatkan informasi tentang perubahan tersebut maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya, tetapi bila mereka kurang memperoleh informasi, maka akan merasakan pengalaman yang negatif (1,2).

Pubertas merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Tidak ada batasan yang tajam antara akhir masa kanak-kanak dan awal masa pubertas, akan tetapi dapat dikatakan bahwa masa pubertas diawali dengan berfungsinya ovarium dan diakhiri saat ovarium telah berfungsi dengan mantap dan teratur (3).

Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012 (SDKI12) KRR menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi belum memadai yang dapat dilihat dengan hanya 35,3% remaja perempuan dan 31,2% remaja laki-laki usia 15-19 tahun mengetahui bahwa perempuan dapat hamil dengan satu kali berhubungan seksual (4).

Salah satu upaya kesehatan anak yang ditetapkan melalui instruksi Presiden yaitu Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Puskesmas. Program ini mulai dikembangkan pada tahun 2003 yang bertujuan khusus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang kesehatan reproduksi dan perilaku hidup sehat serta memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas kepada remaja (5).

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%) menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (6).

Hasil penelitian Nurdiantini dkk (2017) 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 (7).

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. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Deli Tua jumlah remaja putri kelas VII sebanyak 92 orang. Hasil wawancara terhadap 10 siswi sudah mengalami *menarche*, perasaan mereka ketika mengalami *menarche* diperoleh jawaban 6 orang (60%) merasa cemas, 2 orang (20%) merasa senang. Setelah ditanya lebih lanjut ternyata mereka belum pernah mendapat penjelasan tentang menstruasi baik dari keluarga maupun sekolah.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada Februari s.d. Maret 2018 di SMP N 02 Sungai Raya dengan subjek penelitian yaitu remaja putri yang telah mengalami *menarche*. Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 41 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program komputer. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 5% atau 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 25 (61%) responden, kemudian ditemukan sebagian besar remaja putri memiliki sikap tidak mendukung terhadap perubahan fisik saat pubertas sebanyak 25 responden (61%), sebagian besar remaja putri yang kurang mendapatkan dukungan dari keluarga sebanyak 26 responden (63,4%), sebagian dari remaja putri yang melakukan olahraga rutin sebanyak 22 orang (53,1%) dan sebagian dari remaja putri yang sumber informasinya kurang sebanyak 23 responden (56,1 %).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Variabel          | n  | %    |
|-------------------|----|------|
| Pengetahuan       |    |      |
| Baik              | 16 | 39,0 |
| Kurang            | 25 | 61,0 |
| Dukungan Keluarga |    |      |
| Mendukung         | 15 | 36,6 |
| Tidak Mendukung   | 26 | 63,4 |
| Olahraga          |    |      |
| Rutin             | 22 | 53,7 |
| Tidak Rutin       | 19 | 46,3 |
| Sumber Informasi  |    |      |
| Baik              | 18 | 43,9 |
| Kurang            | 23 | 56,1 |
| Sikap             |    |      |
| Mendukung         | 16 | 39,0 |
| Tidak Mendukung   | 25 | 61,0 |

Hasil uji statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas (OR=5,278; 95% CI=1,346-20,693; p=0,033). Hal ini berarti bahwa remaja putri yang berpengetahuan kurang memiliki risiko 5,278 kali lebih besar bersikap tidak mendukung dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (8).

Sejalan dengan penelitian Nurdiantini dkk (2017) yang mengemukakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas, maka akan diikuti dengan semakin rendah tingkat stres pada remaja putri. Artinya ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas (7).

Pentingnya pengetahuan remaja tentang perubahan fisiknya karena masa remaja merupakan masa *stress full* sebagai akibat dari perubahan fisik dan biologis serta tuntutan lingkungan, sehingga diperlukan suatu proses penyesuaian dari diri 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 (7).

Pengetahuan siswi tentang pubertas dipengaruhi oleh informasi. Dan dari hasil penelitiannya didapatkan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi remaja putri tentang pubertas (9)

Hal ini sejalan dengan teori dari Notoatmodjo yang menyebutkan bahwa informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan (10).

Notoatmodjo mengungkapkan bahwa 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 masa. 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 (10).

Penelitian yang dilakukan Rohmaniyah tentang gambar pengetahuan dan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas. Hasil penelitiannya menunjukkan sebagian besar pengetahuan remaja putri

masih buruk terhadap perubahan fisik saat pubertas yaitu sebanyak 47 orang (52,2%) (11).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, remaja putri yang berpengetahuan kurang lebih banyak dibandingkan remaja putri yang

berpengetahuan baik. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi mengenai perubahan fisik saat pubertas pada remaja putri.

Tabel 2. Analisis Bivariat

| Variabel          | Sikap Remaja Putri |      |                 |      | p-value | OR<br>(95% CI)          |
|-------------------|--------------------|------|-----------------|------|---------|-------------------------|
|                   | Mendukung          |      | Tidak Mendukung |      |         |                         |
|                   | n                  | %    | n               | %    |         |                         |
| Pengetahuan       |                    |      |                 |      |         |                         |
| Baik              | 10                 | 62,5 | 6               | 37,5 | 0,033   | 5,278<br>(1,346-20,693) |
| Kurang            | 6                  | 24,0 | 19              | 76,0 |         |                         |
| Dukungan Keluarga |                    |      |                 |      |         |                         |
| Mendukung         | 2                  | 13,3 | 13              | 86,7 | 0,026   | 0,132<br>(0,025-0,705)  |
| Tidak Mendukung   | 14                 | 53,8 | 12              | 46,2 |         |                         |
| Olahraga          |                    |      |                 |      |         |                         |
| Rutin             | 7                  | 31,8 | 15              | 68,2 | 0,486   | 0,519<br>(0,145-1,849)  |
| Tidak Rutin       | 9                  | 47,4 | 10              | 52,6 |         |                         |
| Sumber Informasi  |                    |      |                 |      |         |                         |
| Baik              | 11                 | 61,1 | 7               | 38,9 | 0,025   | 5,657<br>(1,436-22,386) |
| Kurang            | 5                  | 21,7 | 18              | 52,6 |         |                         |

Hasil uji statistik tabel 2 menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara dukungan keluarga dengan sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas (OR=0,132; 95% CI=0,025-0,705; p=0,026). Hal ini berarti bahwa remaja putri yang tidak mendapatkan dukungan keluarga mempunyai risiko 0,132 kali lebih besar mempunyai sikap tidak mendukung dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas

Kesiapan remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik memerlukan dukungan orang tua dan saudara, dukungan tersebut dapat berupa emosional, penghargaan, dan instrumental seperti yang dikemukakan dalam penelitian Ayu (2013) (12).

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 (13).

Salangka G dkk (2017) mengemukakan bahwa dukungan keluarga yang diberikan kepada remaja akan mempengaruhi kecemasan dan kesiapan remaja putri tersebut. Hal ini dikarenakan anggota keluarga

merupakan orang yang paling dekat bagi remaja sehingga komunikasi pada hal-hal yang sensitif akan lebih terbuka. Keluarga berperan aktif dalam mengetahui kondisi remaja putri, baik fisik maupun psikologis karena keluarga bersifat saling ketergantungan satu anggota keluarga dengan anggota keluarga lainnya (14).

Hasil uji statistik tabel 2 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara olahraga dengan sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas (OR=0,519; 95% CI=0,145-1,849; p=0,386). Hal ini berarti bahwa remaja putri yang tidak melakukan aktivitas fisik mempunyai risiko 0,519 kali lebih besar mempunyai sikap tidak mendukung dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas.

Menurut WHO kebiasaan olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan paling sedikit 10-15 menit. Olahraga teratur sebaiknya dilakukan paling sedikit dilakukan sebanyak 3 kali seminggu.

Abdullah (2010) dalam penelitian Sofya (2015) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara usai *menarche* dengan kegiatan olahraga. Remaja putri yang aktif melakukan aktivitas fisik mendapatkan *menarche* lebih lama dibanding dengan remaja putri yang tidak aktif (15).

Penelitian Sofya mengemukakan bahwa remaja putri yang telah menstruasi menghabiskan lebih banyak waktu menonton televisi dan sedikit aktivitas olahraga dibanding dengan remaja putri yang belum mengalami menstruasi. Data dari beberapa studi juga melaporkan bahwa peningkatan aktivitas olahraga berhubungan dengan penundaan usia *menarche*, sedangkan peningkatan aktivitas fisik seperti menonton tv, berhubungan dengan percepatan usia *menarche* (15).

Menurut hasil penelitian Safitri (2013) menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan usia *menarche* remaja putri. Hal ini disebabkan pengukuran aktivitas fisik mungkin harus mempertimbangkan semua aspek yaitu jenis dan tujuan aktivitas fisik, intensitas, efisiensi, durasi, frekuensi (yaitu waktu per minggu) dan pengeluaran energi spesifik dari kegiatan yang dilakukan.

Sofya (2015) menyatakan bahwa kegiatan fisik seseorang yaitu remaja putri dengan aktivitas fisik yang berlebihan, misalnya atlet cenderung mengalami *menarche* diatas 12-13 tahun. Aktivitas seperti renang, sepeda, dan lari marathon berhubungan dengan lambatnya seseorang mengalami *menarche*. Aktivitas yang rutin dan dalam waktu lama, dapat menunda usia pubertas (15).

Hasil analisis uji statistik Tabel 2 hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara sumber informasi dengan sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas (OR=5,657; 95% CI=1,436-22,386; p=0,025). Hal ini berarti bahwa remaja putri yang tidak mendapatkan sumber informasi mempunyai risiko 5,657 kali lebih besar mempunyai sikap tidak mendukung dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas.

Menurut Davenport dalam penelitian Nurhasanah tahun 2013 bahwa pengetahuan berbeda dengan informasi, informasi jadi pengetahuan bila terjadi proses seperti perbandingan, konsekuensi, penghubungan, dan perbincangan (9).

Kemajuan teknologi sangat memudahkan semua orang termasuk remaja mendapatkan informasi. Saat ini informasi tersaji dalam bentuk yang lebih beraneka ragam dan mudah diakses, salah satunya adalah internet. Bentuk informasi yang lain bisa berupa media cetak, media elektronik, dan juga bisa di dapatkan dari sekolah misalnya dalam pelajaran biologi, agama maupun bimbingan dan konseling (16).

Menurut penelitian Nurhasanah (2013) terdapat banyak alasan mengapa remaja putri sering tidak dipersiapkan untuk menghadapi masa pubertas. Misalnya orang tua yang

kurang memiliki pengetahuan atau terhambat oleh rasa malu terhadap anak dan sopan santun. Sebagai orang tua seharusnya memberitahu tentang masalah-masalah yang terjadi pada masa pubertas misalnya tumbuhnya payudara, adanya menstruasi dan sebagainya dan itu merupakan proses normal yang dialami oleh semua anak perempuan dan membantu anaknya agar tidak terlalu cemas dalam menghadapi perubahan itu (9).

Jadi dapat kita ketahui bahwa informasi yang diperoleh baik melalui media massa, guru, bahkan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi remaja putri tentang pubertas.

Notoatmodjo mengungkapkan bahwa 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 (10).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara pengetahuan, dukungan keluarga, sumber informasi yang diperoleh remaja putri terhadap sikapnya dalam menghadapi perubahan fisik. Sedangkan faktor olahraga tidak berpengaruh terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik. Perlu penelitian lanjutan terkait kesiapan remaja putri dalam menghadapi pubertas sebagai salah satu faktor penentu mengurangi respon negatif dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP N 02 Sungai Raya yang telah mendukung penuh dalam penelitian ini, serta Yayasan Pendidikan Kesehatan Windya yang telah mendanai penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Permono H. Peran orangtua dalam optimalisasi tumbuh kembang anak untuk membangun karakter anak usia dini. Dalam: Prosiding Seminar Nasional Parenting; 2013.
2. Herlina. Mengatasi masalah anak dan remaja melalui buku. Bandung: Pustaka

- Cendekia Utama; 2013.
3. Nurhayati T. Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Eduksos*. 2015; 4(1): 39-53.
  4. Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI. Situasi kesehatan reproduksi remaja. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI; 2015.
  5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil kesehatan indonesia 2014 [internet]. Tersedia pada <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf>
  6. BPS, BKKBN, Kemenkes. Survei demografi dan kesehatan indonesia. survei demografi dan kesehatan indonesia; 2013.
  7. Nurdiantini I, Prastiwi S, Nurmaningsari T. Hubungan pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres. *J Nurs News*. 2017; 2(1): 511–23.
  8. Astuti EP, Ipa M, Wahono T, Ruliansyah A. Analisis perilaku masyarakat terhadap kepatuhan minum obat filariasis di tiga desa Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung Tahun 2013. *Media Litbangkes*. 2014; 24(4): 199–208.
  9. Wanti G. Persepsi masyarakat terhadap peran ganda perempuan dalam keluarga nelayan di Gampong Kuala Tuha Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya [skripsi]. Meulaboh: Universitas Teuku Umar; 2014.
  10. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
  11. Rohmaniah SNI. Gambaran pengetahuan dan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas di Pondok Pesantren Al-Baqiyatussholihat [skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2014.
  12. Laksmiwati IAA. Transformasi sosial dan perilaku reproduksi remaja. *J Stud Jender SRIKANDI*. 2003; 3(1): 21-31.
  13. Marnah, Husaini, Ilmi B. Analisis perilaku masyarakat dalam pemanfaatan pelayanan kesehatan peserta Program Keluarga Harapan (PKH) di Kecamatan Paminggir. *Berk Kesehat*. 2014; 1(2): 130–8.
  14. Salangka G, Rompas S, Regar M. Hubungan dukungan keluarga dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche di SMP Negeri 1 Kawangkoan. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*. 2018; 6(1): 1-5.
  15. Sofya SNY. Hubungan aktivitas fisik dengan usia menarche pada remaja putri atlet dan non atlet [skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2015.
  16. Unayah N, Muslim D, Sabarisman. Fenomena kenakalan remaja dan kriminalitas. *Sosio Informa*. 2015; 1(2): 121–40.