

**PENGETAHUAN TENTANG PUBERTAS DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK
PADA REMAJA AWAL DI SD DUTA BAKTI YOGYAKARTA**

Andina Vita Sutanto¹, Ari Andriyani¹, Yuni Fitriana²
email: andinavita@yahoo.com

1. Program Studi Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO
1. Program Studi Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO
2. Program Studi DIII Kebidanan Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi pada remaja perlu mendapat perhatian, karena melalui remaja sebagai generasi penerus untuk membangun bangsa. Remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada masa itu terjadi tumbuh kembang yang optimal, timbul ciri-ciri seks primer dan sekunder, tercapainya fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologi serta kognitif. Sebelum masa remaja, terdapat suatu masa transisi atau peralihan, yang disebut masa pubertas. Masa pubertas adalah terjadinya perubahan biologis yang meliputi morfologi dan fisiologi. Hal ini terjadi dengan pesat dari masa anak ke masa dewasa, terutama kapasitas reproduksi yaitu perubahan alat kelamin dari tahap anak ke dewasa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan remaja awal tentang pubertas dengan sikap menghadapi perubahan fisik. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan secara observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 6 di SD Duta Bakti Yogyakarta sebanyak 98 siswa. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan analisa kualitatif dengan menganalisa konten diskusi, dengan *variable independent* tingkat pengetahuan tentang pubertas dan *variable dependent*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja awal tentang masa pubertas baik, ini ditandai dengan pemahaman remaja tentang pubertas baik dan sikap mereka memahami dan menerima dengan positif perubahan-perubahan yang mereka alami selama proses pubertas .

Kata kunci : Remaja, Pubertas

ABSTRACT

Reproductive health in adolescents needs attention, because through youth as the next generation to build the nation. Adolescence is a transitional period between childhood and adulthood. At that time, optimal growth and development occurs, primary and secondary sex characteristics arise, fertility is achieved and psychological and cognitive changes occur. Before adolescence, there is a period of transition or transition, called puberty. Puberty is the occurrence of biological changes that include morphology and physiology. This happens rapidly from childhood to adulthood, especially in reproductive capacity, namely changes in the genitals from the child to adult stage. The formulation of the problem in this study is How Knowledge About Puberty In Facing Physical Changes in Early Adolescents at Duta Bakti Elementary School Yogyakarta. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge of early adolescents about puberty with attitudes towards physical changes. This type of research is qualitative with an analytical observational approach with a cross sectional design. The research population was all 6th grade students at SD Duta Bakti Yogyakarta as many as 98 students. The research sample amounted to 10 students with purposive sampling technique. Data analysis used qualitative analysis by analyzing the content of the discussion, with the independent variable being the level of knowledge about puberty and the dependent variable. The results showed that early adolescents' knowledge of puberty was good, this was indicated by adolescents' understanding of good puberty and their attitudes towards understanding and accepting positively the changes they experienced during the pubertal process.

Keywords: Youth, Puberty

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi pada remaja perlu mendapat perhatian, karena melalui remaja sebagai generasi penerus untuk membangun bangsa. Remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada masa remaja terjadi tumbuh kembang yang optimal, timbulnya ciri-ciri seks primer dan sekunder, tercapainya fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologi serta kognitif.

Sebelum masa remaja, terdapat suatu masa transisi yang disebut masa pubertas. Masa pubertas adalah masa dimana terjadinya perubahan biologis yang meliputi morfologi dan fisiologi. Hal ini terjadi dengan pesat dan cepat dari masa anak ke masa dewasa, terutama kapasitas reproduksi yaitu perubahan alat kelamin dari tahap anak ke dewasa.¹

Masa pubertas adalah suatu periode kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan yang pesat dan perubahan yang mencolok, perubahan-perubahan ini menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu dan perasaan tidak aman dan dalam beberapa kasus dapat mengakibatkan perilaku yang kurang baik.²

Untuk mengurangi kecemasan pada remaja saat menghadapi masa pubertas diperlukan peran orang tua maupun guru di sekolah untuk memberikan informasi yang benar tentang kondisi perubahan pada masa-masa remaja.² Selain itu, diperlukan pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang pengertian dan perubahan fisik masa puber.

Pratamasari (2004) melakukan penelitian mengenai remaja dengan judul “Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Usia Pubertas Menghadapi Menarche di SMP Muhammadiyah 4 Pakem Sleman Yogyakarta”.³ Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel yang dipilih adalah Teknik *Random Sampling*. Analisa data menggunakan program SPSS versi

12 dengan rumus *Chi Square* dengan $\alpha = 0,01$. Dari hasil perhitungan dan analisis data didapat nilai X^2 hitung : 43,767 ($p:0,001$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan remaja usia pubertas dengan kesiapan dalam menghadapi *menarche*.

Penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2018) dengan judul Hubungan Pengetahuan Remaja Awal Tentang Pubertas Dengan Sikap Menghadapi Perubahan Fisik Pada Kelas VII di SMPN 16 Kota Batam Tahun 2018 didapatkan hasil dari 8 responden yang memiliki Pengetahuan yang Baik, 16 responden (42,11%) memiliki sikap negatif dan 22 responden (57,89%) memiliki sikap positif. Dengan p -Value 0.024 sehingga dapat disimpulkan Ada hubungan antara pengetahuan remaja tentang pubertas dengan sikap menghadapi perubahan fisik.⁴

Oleh sebab itu penting bagi remaja untuk mengetahui dan mempelajari perubahan yang terjadi pada fase perubahan fisik pada masa pubertas agar siap menghadapi setiap prosesnya.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan observasional analitik dengan rancangan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*).⁵

Penelitian ini telah dilakukan di SD Duta Bakti Yogyakarta. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 16-20 Juli 2020.

Populasi pada penelitian ialah seluruh seluruh siswa kelas 6 di SD Duta Bakti Yogyakarta pada tahun ajaran 2020/2021, yaitu berjumlah 98 siswa. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, Responden

dalam penelitian ini yaitu murid yang berusia 10-13 tahun sejumlah 10 orang.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisa kualitatif dengan menganalisa isi atau konten diskusi.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Responden	Karakteristik
Responden 1	Inisial GG, perempuan, 11 tahun, anak tunggal, postur tubuh proposional. Selama wawancara bersemangat dan mudah memahami pertanyaan yang diajukan, mau berbagi cerita secara lengkap, wawancara berjalan lancar.
Responden 2	Inisial MA, perempuan 11 tahun, anak pertama dari 2 bersaudara, postur tubuh gemuk. Selama wawancara sangat bersemangat, selalu bergerak aktif, agak kesulitan memahami pertanyaan sehingga pertanyaan ditanyakan sampai beberapa kali, tetapi sangat komunikatif sehingga wawancara berjalan lancar.
Responden 3	Inisial KK, laki-laki 12 tahun, anak kedua dari 2 bersaudara, postur tubuh proposional. Selama wawancara terlihat kurang antusias, terlihat ketika sesi wawancara sambil tiduran dan menjawab dengan singkat.
Responden 4	Inisial BP, laki-laki 12 tahun, anak tunggal, postur tubuh kecil. Terlihat pendiam, suara sudah berubah, jika ditanya menjawab dengan jelas dan mantap, terlihat dewasa pemikirannya. Selama sesi wawancara komunikatif walaupun agak terlihat malu-malu ketika menjawab.
Responden 5	Inisial SP, perempuan 11 tahun, anak tunggal, postur tubuh kecil. Terlihat pemalu,

	jika ditanya menjawab dengan jelas. Selama sesi wawancara komunikatif.
Responden 6	Inisial KN, perempuan 12 tahun, anak kedua dari 2 bersaudara, postur tubuh bongor dan tinggi. Terlihat pemalu, jika ditanya menjawab dengan jelas. Selama sesi wawancara komunikatif.
Responden 7	Inisial NI, perempuan 12 tahun, anak pertama dari 2 bersaudara, postur tubuh tinggi besar. Terlihat tertutup, tetapi dapat menjawab pertanyaan dengan jelas. Selama sesi wawancara komunikatif.
Responden 8	Inisial AC, perempuan 11 tahun, anak tunggal, postur tubuh tinggi dan proposional. Terlihat pendiam. Selama wawancara komunikatif dan bisa menjawab pertanyaan dengan baik.
Responden 9	Inisial AN, laki-laki 12 tahun, anak tunggal, postur tubuh proposional. Terlihat pendiam, suara sudah berubah, jika ditanya harus mengulang pertanyaan sebanyak 2 kali dan terlihat malu-malu menjawab pertanyaan.
Responden 10	Inisial MF, laki-laki 12 tahun, anak pertama dari 2 bersaudara, postur tubuh proposional, terlihat ceria, suara belum berubah, jika ditanya menjawab dengan jelas dan mantap, terlihat dewasa pemikirannya. Wawancara berjalan dengan baik.

Hasil Penelitian

1. Pengetahuan tentang definisi pubertas

Responden	Jawaban
Responden 1 (Inisial GG)	<i>“Perubahan dari anak-anak ke remaja, gitu kalo kata bu guru sama mama”.</i>

Responden 2 (Inisial MA)	<i>"Anak perempuan bisa menstruasi sama tumbuh payudaranya".</i>
Responden 3 (Inisial KK)	<i>"masa puber kayaknya, mmm...mungkin".</i>
Responden 4 (Inisial BP)	<i>"Masa ketika anak mengalami perubahan fisik dan ada tanda-tanda perubahannya".</i>
Responden 5 (Inisial SP)	<i>"Perubahan masa anak-anak menjadi remaja, perempuan bisa menstruasi, kalau laki-laki aku gak tau"</i>
Responden 6 (Inisial KN)	<i>"Perubahan masa anak-anak menjadi remaja, perempuan bisa menstruasi dan mengalami masa puber gitu".</i>
Responden 7 (Inisial NI)	<i>"Perubahan masa anak-anak menjadi remaja, perempuan bisa menstruasi, kalau laki-laki suara mimpi basah"</i>
Responden 8 (Inisial AC)	<i>"Masa ketika anak perempuan dan anak laki-laki mengalami perubahan fisik dan ada tanda-tanda perubahannya".</i>
Responden 9 (Inisial AN)	<i>"masa puber, setau aku itu aja...eh masa puber itu dialami oleh anak laki-laki dan perempuan juga".</i>
Responden 10 (Inisial MF)	<i>"Perubahan masa anak-anak menjadi remaja, perempuan bisa menstruasi, kalau laki-laki suara mimpi basah...trus ada perubahan "</i>

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh bahwa pengetahuan responden remaja tentang definisi pubertas sudah baik, dimana dari 10 responden hanya ada 1 responden berinisial KK yang jawabannya belum tepat dan belum yakin dengan pengertian pubertas, sedangkan 9 responden yang

lain sudah mampu menjawab apa yang dimaksud dengan pubertas.

2. Pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas

Responden	Jawaban
Responden 1 (Inisial GG)	<i>"Mmmm..kalo perempuan payudaranya numbuh jadi gede, pinggang apa pinggulnya ya jadi membesar, bertambah tinggi badannya, trus menstruasi, muncul jerawat..apa lagi ya..oiya muncul rambut di alat kelaminnya, itu dikasih tau pas pelajaran tentang pubertas di sekolah".</i>
Responden 2 (Inisial MA)	<i>"Kemaren udah dijelaskan sih sama bu VN ...Ya itu tadi yang aku bilang, menstruasi, trus payudaranya tumbuh, trus tumbuh rambut di daerah tertentu..di ketiak sama di bagian bawah sama keringetnya lebih banyak...oia sama jerawat juga".</i>
Responden 3 (Inisial KK)	<i>"Suara berubah jadi besar, tumbuh jakun trus badannya jadi lebih tinggi".</i>
Responden 4 (Inisial BP)	<i>"Tumbuh jakun, suara membesar, jerawat, badan jadi tinggi, mmmm...aduh aku malu mau bilang, kemarin di kelas pak guru bilang kalo, mmmm...laki-laki itu mimpi basah, tapi aku belum sih, cuma suaranya aja yang jadi besar, yang aku inget dari yang diajarin itu".</i>
Responden 5 (Inisial SP)	<i>"perempuan bisa haid terus tumbuh payudara, bisa jerawat juga, pinggulnya membesar tapi aku ga tau itu apa, trus apalagi ya..duh lupa..padahal udah</i>

	<i>diajarin,,hehe"</i>
Responden 6 (Inisial KN)	<i>"mmm yang jelas pasti menstruasi, terus tumbuh rambut di ketiak sama di alat kelaminnya, payudaranya jadi besar dan harus pake miniset, trus jerawat...apalagi ya..itu aja".</i>
Responden 7 (Inisial NI)	<i>"payudara membesar, menstruasi, tumbuh rambut di ketiak, alat kelamin, tumbuh jerawat, muka berminyak"</i>
Responden 8 (Inisial AC)	<i>"menstruasi, payudara membesar, jerawat"</i>
Responden 9 (Inisial AN)	<i>"Suara berubah jadi lebih besar, tumbuh jakun, tinggi".</i>
Responden 10 (Inisial MF)	<i>"Suara berubah jadi besar dan ngebas, tumbuh jakun trus badannya jadi lebih tinggi".</i>

Berdasarkan hasil wawancara tentang perubahan fisik pada masa pubertas diketahui bahwa responden sudah mengetahui dan memahami perubahan fisik yang dialami pada masa pubertas, walaupun remaja tidak menyadari perubahan fisik yang mereka alami pada masa pubertas ini. Mereka juga mengatakan bahwa informasi tentang pubertas sudah dijelaskan di sekolah. Namun secara umum responden sudah mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan jelas.

3. Pengetahuan tentang perubahan psikologis pada masa pubertas

Responden	Jawaban
Responden 1 (Inisial GG)	<i>"Anak-anak jadi suka marah, lebih suka di kamar sendiri,aku taunya itu aja".</i>
Responden 2 (Inisial MA)	<i>"Jadi suka marah, trus kayak bingung gitu".</i>
Responden 3 (Inisial KK)	<i>"merasa udah bukan anak-anak, gak suka kalo dipeluk sama mami".</i>

Responden 4 (Inisial BP)	<i>"Malu kalo dipeluk sama ibuk, udah gak mau tidur sama ibuk dan bapak, lebih suka tidur sendiri...trus malu aja kalo ngomong sama perempuan walaupun sebenarnya gapapa, seneng-seneng aja, tapi lebih banyak malunya sih...sebenarnya kalo udah main sih biasa aja main bareng-bareng".</i>
Responden 5 (Inisial SP)	<i>"Cepet marah, kadang kalo inget bakal menstruasi aku jadi cemas dan takut...kayak ga siap gitu, kalo inget itu pengen nangis"</i>
Responden 6 (Inisial KN)	<i>"Jadi suka marah, lagi seneng-seneng tiba-tiba bisa langsung marah,cepat sedih apalagi kalo digodain sama kakak aku yang usil...aku pasti cepet marah trus nangis....trus kalo inget aku udah mens duluan dibanding temen-temen aku, aku suka nangis, aku ga mau mens duluan...aku malu dan minder karna teman-teman aku anggap aku udah gede dibandingin mereka, aku tau ada yang ngomongin aku, trus bilang tuh tuh si KN udah mens lho, iihh kok cepet banget ya,,, aku kalo denger itu malu".</i> <i>"Tapi ada juga temenku yang nanya-nanya gimana rasanya trus gimana kalo lagi mens gitu, ya aku jawab aja karna bisa bantu temen aku biar jadi tau kalo besok dia mens".</i>
Responden 7 (Inisial NI)	<i>"Biasa aja sih, paling kalo pas mau datang mensnya itu jadi sering bete sama jadi gampang marah, kalau aku sih kalau udah gitu mending diem aja di kamar. Trus aku sekarang suka pakai baju yang lonngar kayak hoodie</i>

	<i>gitu biar gak kelihatan bentuk badannya”</i>
Responden 8 (Inisial AC)	<i>“merasa udah bukan anak-anak karena udah mens, kalau lagi mens gitu aku biasanya bete dan mending di kamar aja”</i>
Responden 9 (Inisial AN)	<i>“gak suka kalo dipeluk sama mama karna udah gede, ga suka kalau dianggap masih kecil”.</i>
Responden 10 (Inisial MF)	<i>“udah gak mau tidur sama bunda, lebih suka tidur sendiri...trus lebih seneng main sama temen laki-laki biar bisa mabar, kalo main sama temen cewek itu ribet dan banyak drama hehehe”.</i>

Berdasarkan hasil wawancara tentang perubahan psikologis pada masa pubertas diketahui bahwa responden mampu menjelaskan perubahan psikologis dengan baik, walaupun ada dari mereka yang bingung dengan perubahan psikologis yang mereka rasakan, tetapi secara natural mereka sudah merasakan perubahan yang terjadi. Terlihat jelas perbedaan perubahan psikologis antara responden laki-laki dan responden perempuan, dimana kalau responden perempuan lebih suka marah, merasa sedih, dan gampang menangis sedangkan responden laki-laki merasa diri mereka sudah dewasa.

4. Bagaimana sikap menghadapi masa pubertas

Responden	Jawaban
Responden 1 (Inisial GG)	<i>“Ya gapapa, berarti aku normal kan?Udah diajarin juga di sekolah sama dokter yang jelasin waktu itu. trus kata mama kalau pubertas berarti aku udah gede dan jadi remaja, harus siap kalo menstruasi..aku udah diajarin mama gimana pake pembalut, dulu aku taunya itu popok lho..hahahaha..ternyata bukan popok namanya...”</i>

	<i>“Aku juga nanya ke mama apa sih peraturan kalo haid, kata mama ya ga ada peraturan yang penting rajin diganti pembalutnya, sama kalo pas nyuci pembalutnya harus bersih trus dibuang tapi dibungkus koran bekas dulu baru dibuang ke tempat sampah”.</i> <i>“Sekarang aku udah pake miniset karna payudaranya udah mulai tumbuh..kadang ga suka pake miniset soalnya sumuk dan gak nyaman, tapi kata mama harus dipake kalo pas main di luar rumah”.</i> <i>”Kalo rambut di ketiak sama di alat kelamin, kata mama kalo perempuan namanya vulva, nah aku belum tumbuh...mama suka nanyain, aku sebel kalo mama udah nanya-nanya itu, aku gak mau cepet-cepet tumbuh rambutnya apalagi jerawatan, pasti risih kan”.</i>
Responden 2 (Inisial MA)	<i>“Gak tau, aku sebenarnya gak mau kalo menstruasi gitu..aku mau jadi anak-anak aja yang bisa main terus..tapi kata dokter yang ngajarin pas di sekolah itu, semua anak pasti ngalamin pubertas.. tapi tetap aja aku takut...kan kalo keluar darahnya gitu serem kan, gimana nanti bersihinnya, masak mama yang bersihin.. trus kalo payudaranya makin numbuh aku harus pake miniset..itu tu bikin gerah,trus kalo main suka diejekin sama temen, “ihh kamu pake miniset ya..” gitu..aku kan malu”.</i>
Responden 3 (Inisial KK)	<i>“ya biasa aja,ga gimana-gimana”.</i>
Responden 4	<i>“ya harus diterima, kan itu</i>

(Inisial BP)	<i>perubahan normal manusia...jadi ya memang harus gitu, kan juga udah dapet pelajarannya di sekolah..ibuk sama bapak juga pernah bahas ini kok..jadi udah paham juga sih”.</i>
Responden 5 (Inisial SP)	<i>“mmm ya diterima aja siap ga siap, nanti kan dibantu sama ibu kalau ga tau, lagian juga udah diajarin di sekolah dan ada temen yang sudah mens..jadi udah agak tau sih,,,agak takut tapi yaudah ga gimana-gimana”</i>
Responden 6 (Inisial KN)	<i>“awalnya aku nangis pas dapet mens, aku sedih sama malu...tapi sekarang udah enggak lagi karna mama udah jelasin semua, trus kalo aku lagi mens mama pasti bantuin aku sama perhatiin aku gitu,,,trus kan udah diajarin di sekolah kalo anak-anak bakal ngalamin pubertas, jadi yaudah sih...Cuma kalo mens aku suka males aja bawaanya, perutnya kadang sakit, sama risih kalo pake pembalut trus aku paling ga suka kalo mandi karna harus nyuci pembalutnya,,,itu aja yang aku ga suka”.</i>
Responden 7 (Inisial NI)	<i>“awalnya bete sih karna kalo lagi men gitu jadi repot bolak balik kamar mandi, trus jadi susah gerak dan bawaannya bete..tapi yaudah ga gimana-gimana,emang harus gitu”</i>
Responden 8 (Inisial AC)	<i>“ga masalah sih, kan normalnya harus gitu, agak ribet aja..tapi aku udah biasa aja. Udah dijelasin juga sih sama bu guru tentang pubertas, jadi ya ga kaget”</i>
Responden 9 (Inisial AN)	<i>“ ya biasa aja, memang harus gitu”</i>
Responden	<i>“biasa aja, kan normal jadi</i>

10 (Inisial MF)	<i>ya ga apa-apa”</i>
--------------------	-----------------------

Berdasarkan hasil wawancara tentang bagaimana menghadapi masa pubertas diketahui bahwa responden mampu menjelaskan bagaimana sikap mereka menghadapi masa pubertas dengan baik, mereka memahami dan menerima perubahan fisik mereka di masa pubertas. Mereka juga memaknai perubahan fisik pada masa pubertas adalah peristiwa alami yang dialami oleh manusia, sehingga mereka berusaha untuk siap menerimanya.

Sikap mereka yang positif terhadap perubahan fisik pada masa pubertas ini disebabkan karena mereka sudah menyadari bahwa mereka sedang di masa pubertas dan mereka juga mendapatkan bimbingan, arahan, dukungan dari orang tua, guru dan lingkungan tentang masa pubertas dan bagaimana mereka melewati masa pubertas ini.

PEMBAHASAN

Pubertas merupakan tahap dalam kehidupan remaja yang dilandasi oleh perubahan fisik yang kemudian dikaitkan dengan perkembangan kebutuhan psikologisnya. Hasil penelitian diketahui bahwa dari 10 responden, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang pengertian dari pubertas dengan baik. Responden berusia antara 11-12 tahun, pada usia ini remaja awal sudah bisa memahami tentang definisi masa pubertas.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur, semakin bertambahnya umur akan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan yang dimiliki dan bagaimana cara mendapatkan informasi.⁶

Perubahan fisik dapat berpengaruh pada sikap remaja. Sikap yang ditunjukkan remaja tergantung dari pengetahuan yang ia miliki. Remaja yang mendapat informasi yang benar tentang pubertas maka mereka akan mampu menerima setiap perubahan yang dialami dengan positif. Sebaliknya remaja yang kurang

pengetahuannya tentang pubertas akan merasa cemas dengan perubahan yang dialami dan cenderung bersikap negatif. Remaja yang kurang memperoleh informasi, akan merasakan pengalaman yang negative.¹ Pengembangan pengetahuan tentang masalah pubertas itu penting; Selain itu, memenuhi kebutuhan kesehatan dan pendidikan pada periode sementara ini merupakan salah satu prioritas utama sistem perawatan kesehatan dan masyarakat.⁷

Masa pubertas akan ditandai oleh beberapa perubahan fisik pada remaja, responden pada penelitian ini telah mengetahui dan memahami perubahan fisik yang dialami pada masa pubertas, walaupun remaja tidak menyadari perubahan fisik yang mereka alami pada masa pubertas ini. Mereka juga mengatakan bahwa informasi tentang pubertas sudah dijelaskan di sekolah, pemahaman responden mengenai perubahan fisik yang terjadi juga dipengaruhi oleh informasi yang diterima responden dari orangtua ataupun kakak dan teman-temannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Meliala (2016) yang menyatakan bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi sangat mempengaruhi kesiapan menghadapi masa pubertas. Dimana semakin tinggi pengetahuan maka akan semakin siap pula remaja menghadapi masa pubertas.⁸

Hasil wawancara pada penelitian ini diketahui bahwa responden mampu menjelaskan perubahan psikologis dengan baik, walaupun ada dari mereka yang bingung dengan perubahan psikologis yang mereka rasakan, tetapi secara natural mereka sudah merasakan perubahan yang terjadi. Perubahan psikologis juga terjadi baik pada remaja perempuan maupun remaja laki-laki, mereka mengalami perubahan emosi, pikiran, perasaan, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab.⁹ Terlihat jelas perbedaan perubahan psikologis antara responden laki-laki dan responden perempuan, dimana kalau responden perempuan lebih suka marah, merasa sedih, dan gampang menangis sedangkan

responden laki-laki merasa diri mereka sudah dewasa. Pengalaman stresor kompleks atau majemuk selama masa pubertas/remaja umumnya meningkatkan reaktivitas stres, meningkatkan kecemasan dan depresi, dan menurunkan kinerja kognitif di masa dewasa. Perubahan perilaku ini berkorelasi dengan penurunan volume hipokampus dan perubahan plastisitas saraf.¹⁰

Berbagai perubahan psikis tersebut terjadi karena adanya peningkatan kadar gonadotropin yaitu *folikel stimulating hormone* (FSH) dan *luteanizing hormone* (LH) yang akan mematangkan *sel leiding* dan mengeluarkan hormon testosterone pada laki-laki dan hormon estrogen pada perempuan sebelum menstruasi. Selama pubertas pada anak laki-laki kadar hormon testosterone meningkat melebihi 20ng/dl, yang sebelumnya selama anak-anak lebih kecil dari 10ng/dl.¹ Perubahan perilaku ini berkorelasi dengan perubahan kepadatan reseptor estrogen di beberapa area otak yang berkonsentrasi estrogen, menunjukkan remodeling respons otak terhadap hormon.¹⁰

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 datangnya perubahan fisik maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya, tetapi bila mereka kurang memperoleh informasi maka akan merasakan pengalaman yang negatif.¹

Berdasarkan hasil wawancara tentang bagaimana menghadapi masa pubertas diketahui bahwa responden mampu menjelaskan bagaimana sikap mereka menghadapi masa pubertas dengan baik, mereka memahami dan menerima perubahan fisik mereka di masa pubertas bahkan mereka tidak merasa terbebani dengan perubahan yang terjadi. Mereka juga memaknai perubahan

fisik pada masa pubertas adalah peristiwa alami yang dialami oleh manusia, sehingga mereka berusaha untuk siap menerimanya. Sikap mereka yang positif terhadap perubahan fisik pada masa pubertas ini disebabkan karena mereka sudah menyadari bahwa mereka sedang di masa pubertas dan mereka juga mendapatkan bimbingan, arahan, dukungan dari orangtua, guru dan lingkungan tentang masa pubertas dan bagaimana mereka melewati masa pubertas ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian Soeprati (2013) yang menyatakan bahwa pendidikan orangtua berhubungan dengan pengetahuan remaja terhadap pubertas.¹¹ Orang tua mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengantarkan anak-anaknya ke alam dewasa. Ayah dan ibu menjadi sumber utama, informasi mengenai pengetahuan tentang pubertas kepada remaja secara benar dan terpercaya.¹²

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pengetahuan remaja awal tentang masa pubertas baik, ini ditandai dengan pemahaman remaja tentang pengertian pubertas, perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas, perubahan psikologis yang terjadi pada masa pubertas dan sikap remaja yang positif dalam menghadapi masa pubertas.

Saran

1. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman tentang masa pubertas dan perubahan-perubahan psikologis yang sedang dialami oleh remaja yang sesuai dengan situasi dan kondisi remaja saat ini, terutama pada masa pandemi.

2. Bagi Orangtua

Orangtua diharapkan untuk lebih memahami perubahan yang terjadi pada remaja dan memberikan dukungan secara emosi dan pendampingan lebih personal kepada remaja, terutama saat masa pandemi ini remaja

merasa sendiri dan bingung ketika menghadapi masa pubertas.

3. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat menyampaikan informasi dan pengetahuan tentang pubertas kepada siswa-siswi lebih dini dengan menambahkan materi tentang pubertas pada pelajaran tematik atau dengan mendatangkan tenaga kesehatan atau psikolog untuk bisa menjelaskan atau memberi pendampingan kepada remaja.

4. Remaja Awal

Diharapkan remaja untuk bercerita kepada guru, orangtua, teman atau saudara tentang perasaan yang dihadapi pada masa pubertas ini, sehingga tidak merasa sendiri dan orangtua dan guru dapat memberikan pendampingan sesuai dengan kebutuhan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soetjiningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto
2. Elizabeth. 2017. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
3. Pratamasari, A.2004. *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Remaja Putri Usia Pubertas Menghadapi Menarche di SMPN 4 Pakem Sleman Yogyakarta*. Jurnal Simpus UII 2007, OBGYN Pra h 03711023 – 1. https://simpus.uui.ac.id/search_adv/?n=000147&l=710&b=I&j=SK. Diakses tanggal 12 April 2020.
4. Aulia, Devy Lestari Nurul; Antika, Indah Amelia. *Hubungan Pengetahuan Remaja Awal Tentang Pubertas Dengan Sikap Menghadapi Perubahan Fisik*. Jurnal Kebidanan Malahayati, [S.l.], v. 4, n. 4, mar. 2019. ISSN 2579-762X. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/145-150>. Tanggal Akses: 2 Mei. 2020 doi:<https://doi.org/10.33024/jkm.v4i4.1037>.

5. Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
6. Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
7. Ahmadi,F; Anoosheh,M; Vaismoradi,M; Safdari,M. 2009. *The Experience of Puberty in Adolescent boys:an Iran Perspective*. Journal International Nursing Review. First Published June 2009. Volume 56, Issue 2 page 257-263. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2008.00670.x>. Diakses tanggal 1 Juni 2020
8. Meliala, Harry Dito. *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Pubertas di Desa Pertumbukan Kecamatan Barusjahe Kecamatan Barusjahe Kabupaten Karo*. Jurnal Wahana Inovasi Volume 5 No.2 Des.2016. ISSN 2089-8592. <http://penelitian.uisu.ac.id/wpcontent/uploads/2017/05/11>. Diakses tanggal 2 Mei 2020
9. Azwar, S . 2004. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Liberty
10. Holder, Mary K; Blaustein, Jeffrey D. 2014. *Puberty and Adolescence as a Time of Vulnerability to Stressors That Alter Neurobehavioral Processes*. Journal Frontiers in Neuroendocrinology Vol 35, Issue 1, January 2014, Pages 89-110. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091302213000654>. Diakses tanggal 1 Juni 2020
11. Suprapti; Indarwati. 2013. *Peran Orantua dan Pengetahuan Remaja Tentang Pubertas di Salah Satu SMP Negeri Boyolali*. Jurnal Gaster Vol.10 No.1 Februari 2013. <https://core.ac.uk/reader/296949260>. Diakses tanggal 8 Mei 2020
12. Hurlock, EB. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga