

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG PERUBAHAN FISIK PADA MASA PUBERTAS DENGAN TINGKAT STRES DI SMP NEGERI 2 TANAH PUTIH TAHUN 2022

Wahyu Wulandari^{1*}, Ade Dita Puteri², Afiah³

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai^{1,2,3}

*Corresponding Author : wahyuwulandari315@gmail.com

ABSTRAK

Remaja yang sedang pubertas akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Jika tidak mendapatkan pengetahuan tentang perubahan yang mereka alami saat pubertas kadang-kadang akan menimbulkan sikap cemas, takut, malu, merasa lain, dan bingung bahkan stres terhadap perubahan dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang perubahan fisik saat pubertas dengan tingkat stres menghadapi pubertas SMPN 2 Tanah Putih Tahun 2022. Jenis penelitian ini menggunakan survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*., cara pengambilan sampel menggunakan *sample random sampling* dengan jumlah sampel sebesar 74 sampel. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil uji statistik Ada Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas Di SMPN 2 Tanah Putih Tahun 2022 Dengan Nilai 0,00 Dan $0,031 < 0,005$. Kesimpulan Ada Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas Di SMPN 2 Tanah Putih Tahun 2022. Saran kepada SMPN 2 Tanah Putih agar dapat membuat program pendidikan kesehatan khususnya tentang kesehatan reproduksi remaja sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi masa pubertas pada remaja.

Kata kunci : pengetahuan, perubahan fisik, pubertas, sikap, remaja

ABSTRACT

Adolescents who are experiencing puberty will experience physical and psychological changes. If they do not gain knowledge about the changes they experience during puberty, it will sometimes lead to anxiety, fear, shame, feeling different, and confusion and even stress regarding their changes. This research aims to determine the relationship between the knowledge and attitudes of young girls about physical changes during puberty and the level of stress facing puberty at SMPN 2 Tanah Putih in 2022. This type of research uses an analytical survey with a cross sectional approach. The sampling method uses random sampling with a sample size. amounting to 74 samples. Data analysis techniques use univariate and bivariate analysis. The results of statistical tests show a relationship between knowledge and attitudes towards the physical changes of puberty and the level of stress facing puberty at SMPN 2 Tanah Putih in 2022 with values of 0.00 and $0.031 < 0.005$. Conclusion: There is a relationship between knowledge and attitudes towards the physical changes of puberty and the level of stress facing puberty at SMPN 2 Tanah Putih in 2022. Suggestions for SMPN 2 Tanah Putih to create a health education program, especially about adolescent reproductive health, so that it can reduce anxiety in facing puberty in adolescents.

Keywords : knowledge, attitudes, adolescence, physical changes, puberty

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan kehidupan dimana pada fase ini manusia mengalami perubahan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja ditandai oleh masa pubertas, yaitu waktu seorang anak perempuan mampu mengalami konsepsi yakni menarce atau haid pertama. Pubertas adalah waktu terjadinya perkembangan seks sekunder, berlangsung antara 2 sampai 3 tahun (Depkes RI, 2002). Menurut *World Health Organization*

(WHO) tahun 2008 batas usia remaja adalah 12-24 tahun, sedangkan batas usia remaja menurut monks (2014) adalah 10-19 tahun. Didunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014; dalam Kemenkes RI, 2014). Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk tahun 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk (Kemenkes RI, 2014). Sedangkan menurut BKKBN (2013) jumlah remaja di Indonesia sebanyak 64 juta jiwa atau 27,6% dari jumlah penduduk di Indonesia (Kemenkes RI, 2019).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2013) prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ketahun. Sebesar (6,0%) masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi. (Kemenkes RI, 2017) Menurut Depkes RI tahun 2008 termasuk kedalam remaja tengah dengan ciri khas antara lain yaitu mencari identitas diri, timbulnya keinginan untuk memiliki teman kencan, mempunyai rasa cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berpikir yang abstrak dan berkhayal tentang aktifitas seks serta selalu memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya. Masa pubertas pada remaja akan mengalami perkembangan yang pesat baik fisik, psikis maupun sosialnya. Secara fisik terjadi perubahan Kematangan seksual dimana remaja perempuan akan mengalami menstruasi dan terjadinya perubahan bentuk tubuh dimana payudara mulai membesar dan tumbuhnya bulu kemaluan, penyesuaian perubahan tersebut sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja, sementara itu perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya sehingga mereka sering merisaukan bentuk tubuh dan membandingkan dirinya dengan remaja lainnya.

Dalam psikologi masa pubertas ditandai oleh perubahan sikap dan perilaku seperti kegelisahan, rasa cemas, malu, dan mulai tertarik pada lawan jenis secara biologis, terjadi perubahan fisik pada tubuh laki-laki dan perempuan. Perubahan ini menimbulkan kecemasan tersendiri, karena remaja relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga mereka harus menghadapi tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Ketidaktahuan remaja terhadap perubahan tersebut yang menyebabkan mereka mengalami gangguan emosional berupa stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Cara untuk mengurangi kecemasan pada remaja saat menghadapi masa pubertas diperlukan peran orang tua dan guru di sekolah untuk memberikan informasi yang benar tentang kondisi perubahan pada masa-masa remaja. Salah satunya yaitu diperlukan pemberian informasi tentang pengertian perubahan fisik masa puber. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri terjadi karena mulai diproduksi hormon-hormon seksual yang mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan sistem reproduksi yang terkadang ditandai dengan pembesaran payudara. Perubahan yang paling terlihat jelas pada remaja putri di antaranya payudara, panggul dan paha, tumbuh rambut dibagian ketiak dan sekitar alat kelamin, bertambahnya berat badan dan tinggi badan, pertumbuhan tulang dan otot serta kematangan organ seksual sehingga mengalami menstruasi (Soetjiningsih, 2007).

Remaja yang secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, akan dapat berakibat menjadikan suatu pengalaman yang traumatis bagi remaja. Oleh karena itu pengetahuan tentang seksualitas sangatlah penting. Dimana pengetahuan ini harus diperoleh dengan cara yang benar dan kompleks, sehingga tanggung jawab yang harus diselesaikan dalam tahap perkembangannya tidak mereka hadapi dengan perasaan takut dan cemas. Pengetahuan juga merupakan salah satu komponen dalam pembentukan sikap seseorang, dengan pengetahuan yang tidak memadai akan membuat remaja cenderung mengambil sikap yang salah. Dampaknya jika remaja mempunyai pengetahuan tentang pubertas yang tidak memadai maka akan membuat remaja cenderung bersikap negatif tentang seksualitas (Fadillah et al., 2022).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal, semua bentuk stres akan menghasilkan reaksi pada tubuh. Pada saat stres terjadi peningkatan pelepasan CRH (*Cortisol Releasing Hormone*) oleh hipotalamus yang kemudian menyebabkan peningkatan kortisol dalam darah (hormon stress). Peningkatan kortisol dapat menghambat Gonadotropin-releasing faktor yang mengontrol ovulasi pada wanita. Besarnya kadar kortisol dalam darah memengaruhi besarnya dampak yang ditimbulkan pada tubuh individu tersebut. Jika hal ini terjadi pada seorang wanita, maka dapat berpengaruh terhadap menstruasi bahkan dapat memicu adanya gangguan siklus haid/ menstruasi seperti tidak menstruasi selama beberapa waktu (amenorhea) darah menstruasi yang sangat banyak (menorrhagia) dan timbulnya sakit pada saat menstruasi (dysmenorea). Dampak yang timbul dari ketidak teraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar adalah terdapat gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda-tanda anemia lainnya (Fadillah et al., 2022).

Menurut penelitian Asiyah (2015) menemukan bahwa terdapat hubungan pengetahuan remaja putri usia 11-14 tahun dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi perubahan seks sekunder di MTS Safinatul Huda Sowan Kidul Jepara. Penelitian lain yang dilakukan oleh sulistina (2009) menemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pengetahuan menstruasi dengan perilaku kesehatan putri terhadap menstruasi (Asiyah et al., 2015). Hasil penelitian Fitri, dkk (2012) menyebutkan bahwa remaja putri cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi terutama masalah fisik (tubuh). Menurut Irawan (2010) sikap yang ditunjukkan oleh remaja putri yaitu mereka merasa malu dengan perubahan yang terjadi seperti perubahan payudara, haid pertama, bertambahnya berat badan, adanya jerawat yang membuat mereka kurang percaya diri (Fitri, 2012). Berdasarkan penelitian di atas penulis berasumsi bahwa sebagian besar responden berusia lebih 12 tahun yang artinya dalam rentang usia tersebut lebih memperhatikan bentuk tubuh terutama perubahan fisik saat putras.

Perubahan yang terjadi saat remaja terletak pada perubahan sikap, perilaku, dan pertumbuhan fisiknya dimana pada saat remaja mudah sekali dipengaruhi faktor dari luar dirinya seperti keluarga, lingkungan, pergaulan, teman sebaya dan teman sekolah. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik dimana terjadi perbedaan pertumbuhan fisik antara laki-laki dan perempuan, yaitu terletak pada organ reproduksinya, dimana akan diproduksi hormon yang berbeda. Penampilan yang berbeda serta bentuk tubuh pun akan berbeda akibat berkembangnya seks sekunder (Depkes RI, 2007). Berdasarkan Survei awal yang sudah penulis lakukan terdapat 12 Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Tahan Putih. Peneliti melakukan survei awal dari 3 sekolah yaitu SMP Negeri 1 Tanah Putih, SMP Negeri 2 Tanah Putih, dan SMP Negeri 3 Tanah Putih, dengan wawancara ke Petugas UKS mengatakan banyak siswi yang saat dismenore yang membuat mereka stress di sebabkan karena tugas sekolah, teman kelas yang membuat tidak nyaman. Dari wawancara ke petugas UKS peneliti tertarik melakukan wawancara di SMP Negeri 2 tanah putih karna siswinya rata-rata sudah menstruasi dan banyak mengalami dismenore. Pada tanggal 30 April 2022 didapatkan hasil wawancara dari 10 siswi tentang perubahan fisik pubertas dengan tingkat stres yaitu dari 3 orang siswi mengatakan terkejut dengan perubahan yang dialami, seperti perubahan payudara dan keluarnya darah dari kemaluan, 3 orang siswi mengatakan takut dengan perubahan yang dialaminya dan tidak tau mau melakukan apa terhadap perubahan yang dialaminya dan malu memberi tau keluarganya, dan 4 orang siswi lainnya mengatakan masih cemas tetapi sudah mendapat bimbingan dari ibu dan kakak perempuannya sehingga bisa menerima perubahan yang dialaminya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang perubahan fisik saat pubertas dengan tingkat stres menghadapi pubertas SMPN 2 Tanah Putih Tahun 2022.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, dimana pengambilan data hanya dilakukan sekali saja dalam setiap responden dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tanah Putih Desa Rantau Bais pada tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 12-15 tahun yang bersekolah di SMPN 2 Tanah Putih berjumlah 162 siswi. Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 74 siswi dengan teknik pengambilan sampelnya yaitu *simple Random Sampling*.

HASIL

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 01-05 Oktober 2022 di SMP N 2 Tanah Putih tahun 2022 dengan jumlah responden sebanyak 74 siswi yang kurang pengetahuannya terhadap pubertas. Selanjutnya hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Kelas terhadap Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Umur		
	< 12 Tahun	12	16,2
	≥ 12 Tahun	62	83,8
Total		74	100
2	Kelas		
	Kelas VII	22	29,7
	Kelas VIII	41	55,4
	Kelas IX	11	14,9
Total		74	100

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berusia 20-30 tahun sebanyak 67 orang (79,7%), sebagian besar responden dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 64 orang (77,3%), dan sebagian besar pekerjaan responden adalah IRT sebanyak 66 orang (78,5%).

Analisa Univariat Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian dengan 74 sampel diketahui bahwa pengetahuan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan terhadap Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022

Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
a. Buruk	39	52,7
b. Baik	35	47,3
Total	74	100

Berdasarkan tabel 2, bahwa distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan siswi diperoleh dari 74 responden (100%) mayoritas siswi berpengetahuan buruk yaitu berjumlah 39 orang (52,7%)

Sikap

Berdasarkan hasil penelitian dengan 74 sampel diketahui bahwa sikap sebagai berikut:

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan terhadap Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022

Sikap Siswi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
c. Negatif	26	35,1
d. Positif	48	64,9
Total	74	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan sikap siswi diperoleh dari 74 responden (100%) mayoritas siswi memiliki sikap positif yaitu berjumlah 48 orang (64,9%)

Stres

Berdasarkan hasil penelitian dengan 74 sampel diketahui bahwa siswi stres sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan terhadap Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022

Stress Siswi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
a. Ringan	8	10,8
b. Sedang	62	83,8
c. Berat	4	5,4
Total	74	100

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan stres siswi diperoleh dari 74 responden (100%) mayoritas siswi mengalami stres sedang yaitu berjumlah 62 orang (83,8%).

Analisa Bivariat

Hubungan Pengetahuan terhadap Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hubungan Pengetahuan terhadap Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022

Variabel	Kategori	Stres			Total	p-value
		Ringan	Sedang	Berat		

		n	%	n	%	n	%	N	%	
Pengetahuan	Buruk	6	8,1	33	44,6	0	0	39	52,7	0,048
	Baik	2	2,7	29	39,2	4	5,4	35	47,3	
Total		8	10,8	62	83,8	4	5,4	74	100	

Berdasarkan dari tabel 5, dari 74 responden menunjukkan bahwa yang berpengetahuan buruk, dari 39 orang (52,7%) di dapatkan 6 orang (1,4%) responden mengalami stres ringan dan 33 orang (44,6%) memiliki stres sedang, sedangkan berpengetahuan baik dari 35 orang (47,3%) di dapatkan 2 orang (2,7%) yang mengalami stres ringan, 29 orang (39,2%) mengalami stres sedang dan 4 orang (5,4%) mengalami stres berat. Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square menggunakan aplikasi komputer di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,048$. Dengan demikian $p = 0,00 < 0,05$ artinya menunjukkan bahwa ada hubungan Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022.

Hubungan Pengetahuan terhadap Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hubungan Sikap terhadap Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022

Variabel	Kategori	Stres						Total	<i>p</i> -value	
		Ringan		Sedang		Berat				
		n	%	n	%	n	%	N	%	
Sikap	Negatif	6	8,1	18	24,3	2	2,7	26	35,1	0,031
	Positif	2	2,7	44	59,5	2	2,7	48	64,9	
Total		8	10,8	62	83,8	4	5,4	74	100	

Berdasarkan dari tabel 6, dari 74 responden menunjukkan bahwa responden yang bersikap negatif sebanyak 26 orang (35,1%) diantaranya 6 orang (8,1%) yang mengalami stres ringan, 18 orang (24,3%) mengalami stres sedang dan 2 orang (2,7%) mengalami stres berat. Sedangkan responden yang bersikap positif dari 48 orang (64,9%) diantaranya yang mengalami stress ringan sebanyak 2 orang (2,7%), stres sedang sebanyak 44 orang (59,5%), stres berat sebanyak 2 orang (2,7%). Berdasarkan hasil uji statistik chi-square menggunakan aplikasi komputer di dapatkan nilai $p\text{-value}=0,00$. Dengan demikian $p=0,00<0,05$ artinya menunjukkan bahwa ada Hubungan Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas Di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022

Berdasarkan dari tabel 5, dari 74 responden menunjukkan bahwa yang berpengetahuan buruk, dari 39 orang (52,7%) di dapatkan 6 orang (1,4%) responden mengalami stres ringan dan 33 orang (44,6%) memiliki stres sedang, sedangkan berpengetahuan baik dari 35 orang (47,3%) di dapatkan 2 orang (2,7%) yang mengalami stres ringan, 29 orang (39,2%) mengalami stres sedang dan 4 orang (5,4%) mengalami stres berat. Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square menggunakan aplikasi komputer di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,048$.

Dengan demikian $p = 0.00 < 0.05$ artinya menunjukkan bahwa ada hubungan Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022. Pengetahuan merupakan hasil dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2011). Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki oleh remaja awal adalah pengetahuan tentang pubertas. Pentingnya pengetahuan remaja tentang pubertas 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 (Retno, 2014). Remaja putrid sudah memperoleh sedikit pengetahuan tentang pertumbuhan dari manusia (mata pelajaran IPA/Biologi) dan selebihnya remaja putri memperoleh informasi dari teman sebayanya yang sudah melewati masa pubertas dan memperoleh informasi dari orang tuanya (Notoamodjo, 2010).

Dari hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Annisa Nur Ardhiana Tahun 2019 dengan judul hubungan antara tingkat pengetahuan pubertas dengan sikap menghadapi perubahan fisik pada remaja awal di SMPN 7 Madiun didapatkan hasil yaitu, Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan tentang pubertas dalam kategori tinggi sebanyak 74 responden (47,7%), kategori sedang sebanyak 72 responden (46,5%) dan kategori rendah sebanyak 9 responden (5,8%), sikap siswa kelas 7 SMPN 7 Madiun dalam menghadapi perubahan fisik yang positif sebanyak 90 orang (58,5%), sedangkan sifat negatif sebanyak 65 orang (41,9%). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan ada hubungan positif antara tingkat pengetahuan pubertas dengan sikap menghadapi perubahan fisik pada remaja awal di SMPN 7 Madiun. Pernyataan ini dapat ditunjukkan dengan perhitungan χ^2 hitung yang dibandingkan dengan nilai χ^2 tabel, didapat nilai χ^2 hitung lebih besar χ^2 tabel. (Panjaitan et al., 2020)

Menurut asumsi peneliti, menunjukkan bahwa mayoritas siswi yang berpengetahuan buruk yaitu sebanyak 39 orang (52,7%) yang mengalami stres sedang berjumlah 33 orang (44,6%) dimana tingkat stres sangat dipengaruhi dari lingkungan siswi itu berada. Sedangkan pada pengetahuan baik terdapat 4 orang siswi mengalami stres berat dimana ini bisa terjadi akibat kurangnya pengetahuan berdampak pada bagaimana cara siswi tersebut mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sehingga menimbulkan kepanikan dan memicu stres timbul. Apalagi tidak adanya dukungan dari ibu atau saudara perempuan sehingga siswi tersebut tidak tau mau melakukan apa terhadap perubahan yang dialaminya. Apabil sudah dipersiapkan dan mendapatkan informasi tentang perubahan fisik maka remaja putri tidak akan mengalami stres dan reaksi negatif lainnya, tetapi bila mereka kurang memperoleh informasi, maka akan merasakan pengalaman yang negatif. Oleh sebab itu perlunya pendidikan kesehatan sejak dini untuk memberitahu apa-apa saja yang akan dialami oleh seorang anak saat akan menuju masa remaja. Sehingga ketika pada saat masa remaja itu datang, mereka tidak perlu takut dan cemas tentang perubahan yang terjadi sehingga tingkat stres yang dialami mereka terminimalisir.

Hubungan Sikap terhadap Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 26 responden menunjukkan yang bersikap negatif di dapatkan 6 orang (8,1%) Yang mengalami stres ringan, dan selanjutnya dari 48 responden menunjukkan sikap positif sebanyak 2 orang (2,7%) yang memiliki stres berat. Berdasarkan hasil uji statistik chi-square menggunakan aplikasi computer di dapatkan nilai p -value=0,00. Dengan demikian $p=0.00 < 0.05$ artinya menunjukkan bahwa ada Hubungan Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Dengan Tingkat Stres Menghadapi Pubertas Di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022. Dari hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiyah, dengan judul hubungan tingkat pengetahuan terhadap sikap

dan tingkat kecemasan menghadapi perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri di SMPN 2 bandongan, dimana didapatkan hasil analisis uji kendall tau diperoleh $p = 0,045$ dengan nilai koefisien korelasi $-0,242$ yang berarti ada hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan saat menghadapi perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2015) yang menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan remaja putri dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi perubahan seks sekunder.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap antara lain pengetahuan, semakin tinggi pengetahuan maka akan semakin positif yang ditunjukkan orang tersebut, sebaliknya jika pengetahuan rendah maka terbetuk sikap yang negatif. Remaja yang menerima dan merespon pendidikan kesehatan dengan baik akan meningkatkan pengetahuan dan sikapnya terhadap kesehatan reproduksi (Budiman & Riyanto, 2013). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Purnamasari (2012) bahwa remaja yang memiliki informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksi cenderung memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab. Pada umumnya, remaja putri cenderung untuk memiliki sikap yang kompromis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut (Azwar, 2011). Budaya juga telah menanamkan garis pengaruh sikap terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap remaja putri. Selain itu, konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan, tidaklah mengherankan jika pada gilirannya konsep tersebut memengaruhi sikap. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik belum tentu bersikap positif karena perubahan emosi pada usia remaja cenderung labil sehingga sikap yang muncul bisa berupa pengalihan ego (Azwar, 2011).

Menurut asumsi peneliti, dari 26 responden terdapat sikap negatif 6 orang (8,1%) yang tingkat stresnya ringan dikarenakan remaja memiliki dukungan dari keluarga sehingga stres teratasi, sedangkan dari 48 responden yang memiliki sikap positif sebanyak 2 orang (2,7%) responden yang memiliki stres berat disebabkan remaja putri mengetahui perubahan sikapnya tetapi remaja putri tidak bisa mengatasi adanya perubahan sikap tersebut karena remaja tidak mendapatkan dukungan dari keluarga, sehingga tidak memiliki pengetahuan yang banyak dan sehingga remaja stres dalam menghadapi pubertas. Dari hasil wawancara perubahan sikap tidak hasil penyebaran kuesioner didapatkan salah satu faktor risiko yang meningkatkan stres dalam menghadapi pubertas pada masa remaja karena mereka menerima sedikit persiapan untuk menangani perubahan yang terjadi dan bagaimana menghadapi proses kematangan seksual sehingga remaja tidak tahu bagaimana cara menyikapi perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Dengan demikian sikap remaja dipengaruhi oleh pengetahuan tentang bagaimana cara mereka beradaptasi dengan perubahan yang terjadi sehingga mereka bisa meminimalisir tingkat stres yang akan berdampak pada sikap positif dalam menerima perubahan pada tubuhnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan pengetahuan terhadap perubahan fisik pubertas dengan tingkat stres menghadapi pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022 dan terdapat hubungan sikap terhadap perubahan fisik pubertas dengan tingkat stres menghadapi pubertas di SMP N 2 Tanah Putih Tahun 2022.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Admojo, S. noto. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan* (1st ed.). rineka cipta.
- Afiah, A., Syafriani, S., & Erlinawati, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Pernikahan Usia Dini Pada Remaja Putri. *Jurnal Doppler*, 5(2), 7-12.
- Asiyah, N., K. D. A., & Anita, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Usia 11-14 Tahun dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Perubahan Seks Sekunder di MTs Safinatul Huda Sowon Kidul Jepara. *Artide*.
- Ayu, R., Puteri, A. D., & Yusmardiansah, Y. (2021). Pengaruh Penyuluhan Tentang Sampah Rumah Tangga Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Sampah Rumah Tangga di Desa Pulau Lawas Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 204-212.
- BKKBN. (2004). *Siapa Peduli Terhadap Remaja*.
- Depkes RI. (2002). Keputusan Menkes RI No. 228/MENKES/SK/III/2002. Keputusan Menkes RI No. 228/MENKES/SK/III/2002.
- Depkes RI. (2007). *Profil Kesehatan Indonesia 2005. Departemen Kesehatan RI*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journa. MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>
- Fitri. (2012). Perbedaan Stres Antara Remaja Putra dan Remaja Putri Obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari. *Jurnal Artide*.
- Haryani, R. D. W. I. (2018). Pengaruh Dukungan Orangtua terhadap Kemampuan Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas pada Remaja Putri. *Universitas Negeri Jakarta*.
- Hawari. (2011). *Menejemen Stres, Cemas dan Depresi*. FKUI.
- Hidayat. (2008). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2017). *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia*. In *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. <https://doi.org/0910383107> [pii]r10.1073/pnas.0910383107
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*.
- Lisnawati, L., & Lestari, N. S. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Remaja di Cirebon.
- M, A.-M. (2006). *Psikologi Remaja*. CV Pustaka Setia.
- Manurung, S. (2011). *Buku ajar keperawatan maternitas asuham keperawatan intranatal*. Trans Info Media.
- Marizka, R. (2018). Pengaruh Terapi Kognitif Berbasis Spiritual Terhadap Penurunan Tingkat Stres (Studi Kasus Pada Remaja Di Lpka Kelas I Blitar).
- Monks. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. UGM Press.
- Panjaitan, A. A., Angelia, S., & Apriani, N. (2020). *Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi*

- Perubahan Fisik Saat Pubertas. Jurnal Vokasi Kesehatan, 6(1), 42.
<https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.213>
- Pengetahuan, H., Tentang, R., Fisik, P., Dengan, P., Kecemasan, T., Pubertas, M., Smp, D. I., Tahun, K., Tulis, K., Diajukan, I., Salah, S., Syarat, S., Gelar, M., Madya, A., Stikes, K., Yogyakarta, A. Y., Purnamasari, N., Wardhany, A., Tinggi, S., ... Kebidanan, I. I. I. (2012). *T s u*.
- Priyatno, D. (2013). Analisis Korelasi, Regresi, dan Multivariate Dengan SPSS. Gava Media.
- Puteri, A. D., & Yuristin, D. (2020). Pengaruh Pengetahuan dan Perilaku Warga Dalam Menyikapi Sampah Rumah Tangga Terhadap Akumulasi Sampah Rumah Tangga Di Kecamatan Bangkinang Seberang. Jurnal Kesehatan Tambusai, 1(1), 51-64.
- Ratnawati, A. (2019). Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Sistem Reproduksi.
- Soekidjo, N. (2010). metodologi penelitian kesehatan. rineka cipta.
- Soetjiningsih. (2007). Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. CV Agung Seto.
- Streiner, D.L. and Norman, G. . (2008). *Health measurement scales: A practical guide to their development and use*. Oxford University Press.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B. Alfabeta.
- W, S. J. (2003). *Adolescence* Perkembangan Remaja. Erlangga.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2012). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. In Nuha Medika. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>