

## HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERUBAHAN FISIK PADA MASA PUBERTAS DENGAN TINGKAT STRES

---

Ida Herwati<sup>1)</sup>, JokoWiyono<sup>2)</sup>, Ragil Catur Adi W.<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Email: [Idaherwati@yahoo.co.id](mailto:Idaherwati@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi dalam kehidupan dimana pada fase ini individu mengalami perubahan dari anak-anak menuju dewasa. Perubahan yang paling mencolok adalah perubahan fisik yang terjadi secara alamiah dan terkadang remaja tidak tahu terhadap perubahan tersebut yang menyebabkan mereka cemas dan malu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres di MTs Muhammadiyah 1 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswi kelas VII di MTs Muhammadiyah 1 Malang Kecamatan lowokwaru yang berjumlah 30 siswi dan teknik *sampling* yang digunakan adalah *sampling jenuh*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis *pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas sebagian besar dikategorikan baik yaitu sebanyak 13 siswi (43,33%), tingkat stres sebagian besar dikategorikan stres ringan yaitu sebanyak 14 siswi (46,67%), serta analisis *pearson product moment* didapatkan nilai sig. sebesar 0,008 ( $\alpha \leq 0,05$ ) yang berarti data dinyatakan signifikan dan terdapat korelasi negatif dengan nilai *Correlation Coefficient* -0,762. Disarankan untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja putrid yaitu dengan mencari informasi tentang perubahan fisik pada masa pubertas, baik melalui media elektronik maupun non elektronik agar dapat mempersiapkan diri terhadap perubahan yang terjadi.

**Kata Kunci :** Masa pubertas, pengetahuan, tingkat stres.

## **RELATIONSHIP OF ADOLESCENT TEENAGE OF PRINCIPLES ON PHYSICAL CHANGES IN THE PUBERTAS PERIOD WITH STRESS LEVEL**

### **ABSTRACT**

*Adolescence is a transition period in the life in which this phase, the individual is going through the change from children to adulthood. The most striking change is the physical changes that occur naturally and sometimes teenagers do not realize the changes that cause them anxiety and embarrassment. The purpose of this study was to determine the correlation of the teenage Girl knowledge about the physical changes at puberty with the level of stress in MTs Muhammadiyah 1 Malang District. The study design was descriptive correlation with cross sectional approach. The population used in this study was a class VII student in MTs Muhammadiyah 1 Malang District totaling 30 students and the sampling technique used was sampling saturated. Instrument used were questionnaires. The data analysis method used was the analysis of Pearson product moment. The results showed the level of knowledge on teenage girls about physical changes during puberty largely categorized either as many as 13 students (43.33%), stress levels largely categorized as mild stress that as many as 14 students (46.67%), as well as analysis Pearson product moment obtained sig. amounted to 0,008 ( $\alpha \leq 0.05$ ) which means that the data was significant and there is a negative correlation with the value of -0.762 of Correlation Coefficient. Teenage girls to increase knowledge by finding information about physical changes at puberty, either through electronic or non electronic media in order to prepare themselves for the changes that occur.*

**Keywords :** Knowledge, puberty period, stress levels.

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa transisi dalam kehidupan dimana pada fase ini individu mengalami perubahan dari anak-anak menuju dewasa (BKKBN, 2004; dalam Rohmaniah, 2014). Masa remaja ditandai oleh masa pubertas, yaitu waktu seorang anak perempuan mampu mengalami konsepsi yakni menarce / haid pertama. Pubertas adalah waktu

terjadinya perkembangan seks sekunder, berlangsung antara 2 sampai 3 tahun (Depkes, 2002).

Batas usia remaja menurut WHO (2008) dalam Rohmaniah (2014) adalah 12-24 tahun. Sedangkan batas usia remaja menurut Monks (2006) dalam Rohmaniah (2014) adalah 10-19 tahun. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Widyastuti, dkk. (2009) yaitu antara usia 10-19 tahun. Di dunia, 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).

Pada masa remaja, manusia mengalami perkembangan yang pesat baik fisik, psikis maupun sosialnya (Depkes RI, 2007; dalam Rohmaniah (2014). Perubahan yang paling mencolok adalah perubahan fisik yang terjadi secara alamiah dan terkadang remaja tidak tahu terhadap perubahan tersebut yang menyebabkan mereka cemas dan malu (Istiqomah, 2010).

Permasalahanseringkalimenempatk an remaja pada situasi yang sulit, hal ini mengakibatkan remaja yang pada masa pubernya tidak mendapatkan pengetahuan dengan cara yang benar. Remaja yang secara 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 (Rahma, 2009).

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; Liberty, 2013). Meningkatnya keingintahuan remaja pada masalah perubahan yang terjadi pada dirinya, maka remaja berusaha mencari berbagai informasi mengenai perubahan yang dialami. Hal tersebut akan menimbulkan sikap dan perilaku yang beresiko bila remaja mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi yang tidak tepat (Depkes RI, 2010).

Cara 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. Salah satunya yaitu diperlukan pemberian informasi tentang perubahan fisik masa puber (Dariyo, 2004; dalam Rohmania (2014).

Hasil penelitain Asiyah, *et al* (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.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada Tanggal 18 April 2016 di MTs Muhammadiyah 1 Malang, melalui wawancara untuk mengetahui pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dan dengan kuesioner untuk mengetahui tingkat stres pada 10 siswi kelas VII. Untuk mengetahui pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas, ditemukan bahwa 3 orang (40%) siswi memiliki pengetahuan yang baik tentang perubahan fisik pubertas dan memiliki tingkat stres ringan. Hal ini dikarenakan mereka mengetahui dari pengalaman, informasi yang diperoleh dari media, lingkungan sosial (keluarga). Diperoleh juga 7 siswi (60%) yang tidak tahu tentang perubahan fisik pada masa pubertas, memiliki tingkat stres dalam rentang sedang dan tinggi. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang mereka ungkapkan bahwa mereka belum pernah mendengar informasi tentang apa itu pubertas dan apa yang akan terjadi ketika pubertas.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres di MTs Muhammadiyah 1 Malang.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswi kelas VII di MTs Muhammadiyah 1 Malang yang berjumlah 30 siswi dan teknik *sampling* yang digunakan adalah *sampling jenuh* yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Metode analisa data yang digunakan yaitu analisis *pearson product moment*. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen yaitu pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dan dependen yaitu tingkat stress. Kriteria inklusi dalam penelitian yaitu bersedia menjadi responden, wanita berusia 12-15 tahun, sudah menstruasi, Siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Malang dan tidak sedang menderita penyakit kronis.

Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna, peringkasan tersebut dapat berupa ukuran tabel. Analisa univariat dilakukan masing-masing variabel yang diteliti. Untuk variabel tingkat pengetahuan hasil dari jawaban responden yang telah diberi skor, ditabulasikan, dijumlahkan dan dibandingkan dengan jumlah skor tertinggi lalu dikalikan 100%. Adapun

rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$N = \frac{SP}{SM} \times 100\%$$

Keterangan :

- N = Nilai yang didapatkan
- SP = Skor yang didapatkan
- SM = Skor Maksimal

Hasil pengolahan data dalam bentuk persentase pada setiap karakteristik variabel diinterpretasikan dengan menggunakan skala kualitatif.

Kategori pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas:

1. Baik: 76-100%
2. Cukup : 56- 75%
3. Kurang:  $\leq 55\%$ , (Nursalam, 2008).

Untuk variabel tingkat stres, dikategorikan sesuai dengan jumlah skor dari jawaban yang diperoleh sebagai berikut.

1. Stres ringan: skor 1-14
2. Stres sedang: skor 15-26
3. Stres berat: skor 15-26, (Bhat *et al.*, 2011).

Analisa yang digunakan peneliti adalah analisa bivariat digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam penelitian ini dilakukan uji statistik dengan metode analisa uji kolerasi *uji pearson product moment* untuk menentukan hubungan dua variabel yang keduanya merupakan data interval dengan menggunakan bantuan *software*

SPSS dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ) dengan interpretasi apabila  $\alpha < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_1$  yaitu ada hubungan antara variabel independen dengan dependen. Apabila  $\alpha > 0,05$  artinya  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yaitu tidak ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kategori pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas

Kategori Pengetahuan Remaja Puteri	f	(%)
Baik	13	43,33
Cukup	12	40,00
Kurang	5	16,67
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik di masa pubertas pada siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Malang, hampir setengah responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 13 siswi (43,33%).

Tabel 2. Kategori Tingkat Stres

Kategori Tingkat Stres	f	%
Stres Ringan	14	46,67
Stres Sedang	11	36,67
Stres Berat	5	16,67
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa tingkat stres pada remaja putri pada siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Malang, hampir

setengah responden dikategorikan stres ringan yaitu sebanyak 14 siswi (46,67%).

Tabel 3. Analisis *Pearson Product Moment*

Variabel	f	Sig.	Korelasi Pearson	Keterangan
Hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres pada siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Malang	30	0,008	-0,762	H <sub>1</sub> diterima

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa hasil analisis *pearson product moment* hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres pada siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Malang didapatkan nilai Sig. = 0,008 ( $\alpha \leq 0,05$ ) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H<sub>0</sub> ditolak. Artinya ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres pada siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Malang.

Hasil analisa juga menemukan terdapat korelasi negatif, hal tersebut dibuktikan dengan nilai *pearson correlation* -0,762 yang berarti peningkatan X (pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas) berdampak pada penurunan Y (tingkat stres). Artinya bahwa semakin

tinggi tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas, maka akan diikuti dengan semakin rendah tingkat stres pada remaja putri. Nilai *pearson correlation* juga menunjukkan besar kontribusi hubungan antara variabel pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres sebesar 76,2% dan siswanya sebesar 23,8% dipengaruhi oleh faktor/variabel lain yang tidak diteliti.

#### **Pengetahuan Remaja Putri tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas**

Berdasarkan data khusus hasil peneliti diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik di masa pubertas pada siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Malang, hampir setengah responden memiliki dikategorikan baik yaitu sebanyak 13 siswi (43,33%). Pengetahuan yang

sebagian besar dikategorikan baik dapat disebabkan karena remaja putri memiliki pengalaman dalam hal ini memperoleh informasi dari teman atau orang terdekat yang sudah melewati masa pubertas, remaja putri memperoleh informasi dari media serta pengaruh dari lingkungan sosial (keluarga).

Hasil temuan penelitian berdasarkan penyebaran kuesioner, pengetahuan remaja puteri tentang perubahan fisik pada masa pubertas, terdapat beberapa item pertanyaan yang kurang dipahami oleh responden sehingga menyebabkan sebagian besar salah menjawab. Pertanyaan-pertanyaan tersebut meliputi: a) Bentuk perubahan fisik pada masa pubertas (kuesioner nomor 6), hanya 12 orang (40%) yang menjawab dengan benar. b) Tahapan pubertas (kuesioner nomor 5), hanya 15 orang (50%) yang mampu menjawab dengan benar. c) Pertumbuhan ukuran tubuh (kuesioner nomor 7), Hanya 16 orang (53,33%) yang mampu menjawab dengan benar. d) pertanyaan tentang ciri-ciri seks sekunder (kuesioner nomor 10), hanya 17 orang (56,67%) yang mampu menjawab dengan benar. Kurangnya pengetahuan terhadap keempat pertanyaan tersebut yang memberikan kontribusi pada menurunnya pengetahuan remaja puteri tentang perubahan fisik pada masa pubertas.

Pengetahuan seseorang jika dikaitkan dengan data umum berupa umur, maka dapat diketahui bahwa faktor umur juga dapat mempengaruhi tingkat

pengetahuan seseorang. Seperti yang diketahui bahwa remaja putri dalam penelitian ini adalah siswi MTs berusia 12-14 tahun dan sebagian besar adalah usia 13 tahun yaitu sebanyak 19 siswi (63,89%). Usia remaja merupakan usia yang produktif yang dapat membuat seseorang untuk mudah memperoleh dan mengingat akan informasi. Menurut Nursalam (2003), usia adalah umur individu yang terpenting mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang bertambah dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seorang yang lebih dewasa akan lebih di percaya dari orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya.

Remaja putri dalam penelitian ini merupakan siswi MTs sehingga dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan dari remaja putri adalah MTs (setara SMP) sehingga dapat diketahui bahwa responden sudah memperoleh sedikit pengetahuan tentang pertumbuhan dari manusia (mata pelajaran IPA/Biologi) dan selebihnya remaja putri memperoleh informasi dari teman sebaya yang sudah melewati masa pubertas dan memperoleh informasi dari orang tua (ibu). Menurut Notoatmodjo (2007) pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Notoatmodjo, (2007) juga

mengungkapkan bahwa pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang 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 di dapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya.

Peneliti dapat menyimpulkan secara sederhana bahwa pengetahuan atau *cognitive* merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang. Seseorang dikatakan memiliki pengetahuan apabila seseorang tahu atau mampu mengingat materi yang diperoleh, tentang objek tersebut, memahami atau mampu untuk menjelaskan kembali materi yang diperoleh secara benar, mampu mengaplikasikan yaitu menggunakan prinsip materi yang diperoleh, mampu menganalisis atau menjabarkan materi yang diperoleh kepada orang lain dalam suatu organisasi, mampu menerapkan prinsip materi yang diperoleh, dan mampu memberikan penilaian terhadap prinsip atau materi yang sudah diterapkan dan dipraktekkan.

### **Tingkat Stres**

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. Namun hal ini dapat diatasi dengan pengalaman yang mereka dapat dari cerita teman atau orang terdekat yang sudah terlebih dahulu merasakan masa peralihan tersebut.

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%).

Informasi yang dimiliki oleh remaja sangatlah penting bagi setiap orang.



Berdasarkan studi pendahuluan, diketahui bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan baik tentang perubahan fisik pada masa pubertas diperoleh dari pengalaman dalam hal ini memperoleh informasi dari teman atau orang terdekat yang sudah melewati masa pubertas, remaja putri memperoleh informasi dari media serta pengaruh dari lingkungan sosial (keluarga). Menurut Ricci & Kyle (2009) seperti yang dikutip oleh Jihadi & Titin (2013) remaja membutuhkan dukungan dan bimbingan dari orang tua untuk memfasilitasi gaya hidup sehat dan mengurangi pengambilan risiko perilaku. Anak dengan defisit pengetahuan mengenai masa pubertas akan lebih berisiko mengalami masalah masalah seperti stres, harga diri rendah, bahkan yang lebih parah lagi seperti penyimpangan seksual.

Menurut Maspaitella (2012) seperti yang dikutip oleh Jihadi & Titin (2013), perubahan yang dialami saat pubertas pada seorang anak akan membuat anak mudah cemas, takut menghadapi sesuatu, dan masa depannya mengkhawatirkan. Hal ini bilah ditambah dengan lingkungan yang menyudutkan, mengejek dan terlewatkan dari pantauan orang tua, menyebabkan anak tumbuh menjadi pribadi yang tidak percaya diri, tidak mengenal konsep diri, dan melihat diri dari sisi negatif.

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.

### **Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Tingkat Stres**

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan analisis *pearson product moment* hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres pada siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Malang didapatkan nilai Sig. = 0,008 ( $\alpha \leq 0,05$ ) yang berarti data dinyatakan signifikan  $H_0$  ditolak. Artinya ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres pada siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Malang.

Hasil analisa juga menemukan terdapat korelasi negatif, hal tersebut dibuktikan dengan nilai *pearson correlation* -0,762 yang berarti peningkatan X (pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas) berdampak pada penurunan Y (tingkat stres). Artinya bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas, maka akan diikuti dengan semakin rendah tingkat stres pada remaja

putri. Nilai *pearson correlation* juga menunjukkan besar kontribusi hubungan antara variabel pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres sebesar 76,2% dan sisanya sebesar 23,8% dipengaruhi oleh faktor/variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asiyah, *et al* (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 mendukung hasil penelitian ini yaitu yang dilakukan oleh Sulistina (2009) menemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pengetahuan menstruasi dengan perilaku kesehatan putri terhadap menstruasi.

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).

Meningkatnya keingintahuan remaja pada masalah perubahan yang terjadi pada dirinya, maka remaja

berusaha mencari berbagai informasi mengenai perubahan yang dialami. Hal tersebut akan menimbulkan sikap dan perilaku yang beresiko bila remaja mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi yang tidak tepat (Depkes RI, 2010).

Berdasarkan hasil temuan penelitian, didapatkan bahwa hampir setengah responden memiliki pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas namun ada beberapa siswi yang tidak tahu hal tersebut. Hal-hal yang tidak diketahui oleh sebagian kecil responden yaitu tentang: bentuk perubahan fisik pada masa pubertas, tahapan pubertas, pertumbuhan ukuran tubuh dan ciri-ciri seks sekunder. Hal ini menyebabkan sebagian kecil remaja mengalami stres berat dan yang paling dirasakan yaitu remaja puteri mudah merasa kesal dan mudah marah serta tidak sabar.

## KESIMPULAN

- 1) Pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas, hampir setengah responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 13 siswi (43,33%).
- 2) Tingkat stres, hampir setengah responden dikategorikan stres ringan yaitu sebanyak 14 siswi (46,67%).
- 3) Hasil analisis didapatkan nilai Sig. = 0,008 ( $\alpha \leq 0,05$ ) yang berarti data dinyatakan signifikan dan  $H_0$  ditolak

artinya ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres pada siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Malang. Hasil analisis juga menemukan terdapat korelasi negatif, hal tersebut dibuktikan dengan nilai *pearson correlation* -0,762. Nilai *pearson correlation* juga menunjukkan besar kontribusi hubungan antara variabel pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres sebesar 76,2%.

## SARAN

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang meneliti tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja tentang perubahan fisik pada masa pubertas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asiyah, Nur., Diah Andriani K dan Yuni Anita. 2015. *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Usia 11-14 Tahun dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Perubahan Seks Sekunder di MTs Safinatul Huda Sowon Kidul Jepara*. Jurnal, Volume 6 No. 2 Agustus 2015 68-85.
- Depkes RI. 2002. *Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Depkes RI. 2010. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2010*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Istiqomah. 2010. *Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas dengan Gambaran diri Remaja Putra di SLTP Negeri 29 Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Jihadi, Islah Akhlaqunnisa & Titin Ungsianik. 2013. *Pengetahuan dan Sikap Remaja Mengenai Perubahan Fisik dan Psikososial pada Masa Pubertas*. Jurnal, Fakultas Ilmu Kedokteran, Universitas Indonesia. Depok.
- Kemenkes RI. 2014. *INFODATIN: Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Liberty, Erdita. 2013. *Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada*. Surakarta.
- Maspaitella. 2012. *Pengetahuan dan Sikap Remaja Mengenai Perubahan Fisik dan Psikososial*

- pada Masa Pubertas. Jurnal, Fakultas Ilmu Kedokteran, Universitas Indonesia. Depok.*
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahma, R.M. 2009. *Konsep Diri*. Diakses di [www.pmi-ciputat.or.id](http://www.pmi-ciputat.or.id) diakses pada tanggal 27 Februari 2017.
- Ricci & Kyle. 2009. *Pengetahuan dan Sikap Remaja Mengenai Perubahan Fisik dan Psikososial pada Masa Pubertas. Jurnal, Fakultas Ilmu Kedokteran, Universitas Indonesia. Depok.*
- 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.
- Sulistina, D Ratna. 2009. *Hubungan Pengetahuan Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan Putri tentang Menstruasi di SMPN I Trenggalek*. Karya Tulis Ilmiah, Program Studi D IV Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Widyastuti, Dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.