

HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERUBAHAN FISIK DENGAN PENYESUAIAN DIRI MASA PUBERTAS

Oleh

Fitriani¹⁾ Yesita Ragil Kusumaningrum²⁾ Rahmawati³⁾

1) Dosen Universitas An Nuur, *E-mail:* fitrianiizainal0207@gmail.com

2) Dosen Universitas An Nuur.

3) Dosen Universitas An Nuur.

ABSTRAK

Latar Belakang - Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, psikis dan sering disebut masa pubertas. Perubahan fisik pada masa pubertas terjadi seiring dengan perkembangan seks primer dan sekunder. Pengetahuan yang rendah sangat berdampak pada sikap dan perilaku remaja saat menjalani masa pubertas.

Tujuan - Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik dengan penyesuaian diri pada masa pubertas .

Metode - Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Deskriptif Korelasi dengan pendekatan Cross Sectional. Tehnik sampling yang digunakan adalah total sampling, dan didapatkan 72 responden. Tehnik pengumpulan data menggunakan kuesioner, kuesioner tentang pengetahuan dan penyesuaian untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan penyesuaian diri pada masa pubertas. Analisis data yang digunakan adalah uji Spearman rho. Hasil - Berdasarkan analisis dengan uji Spearman rho diperoleh nilai $p = 0,022$ jadi korelasi kedua variabel signifikan karena besarnya nilai p (p -value) lebih kecil dibandingkan dengan besarnya $\alpha = 0,05$. Berarti secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel.

Kesimpulan - Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik dengan penyesuaian diri pada masa pubertas.

Kata Kunci : *Tingkat Pengetahuan, perubahan fisik, Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ADOLESCENT KNOWLEDGE ABOUT
PHYSICAL CHANGES WITH ADJUSTMENT IN PUBERTY**

By

Fitriani¹⁾ Yesita Ragil Kusumaningrum²⁾ Rahmawati³⁾

1) Lecture Universitas An Nuur, E-mail: fitrianizainal0207@gmail.com

2) Lecture Universitas An Nuur.

3) Lecture Universitas An Nuur.

ABSTRACT

Background - Adolescence is a transitional period marked by physical, emotional, psychological changes and is often called puberty. Physical changes at puberty occur along with the development of primary and secondary sex. Low knowledge greatly affects the attitudes and behavior of adolescents during puberty.

Objectives - The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between the level of knowledge of young women about physical changes with adjustment during puberty at MTs Nurul Huda Dempet. Method - The research design used in this study is descriptive correlation with a cross sectional approach. The sampling technique used is total sampling, and obtained 72 respondents. Data collection techniques used questionnaires, questionnaires about knowledge and adjustment to determine the level of knowledge and adjustment at puberty. Analysis of the data used is the Spearman rho test. Results - Based on the analysis using the Spearman rho test, the value of $p = 0.022$ is obtained, so the correlation between the two variables is significant because the magnitude of the p value (p-value) is smaller than the magnitude of $p = 0.05$. It means that there is a statistically significant relationship between the two variables. Conclusion - From the results of the study above, it can be concluded that there is a relationship between the level of knowledge of young women about physical changes with adjustment during puberty.

Keywords : Knowledge Level, Physical Changes, Puberty Adjustment

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, psikis dan sering disebut masa pubertas. Perubahan fisik pada masa pubertas terjadi seiring dengan perkembangan seks primer dan sekunder. Pengetahuan yang rendah sangat berdampak pada sikap dan perilaku remaja saat menjalani masa pubertas. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2012 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi remaja masih sangat rendah. Dibuktikan dengan survey Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) Jawa Tengah pada tahun 2010 di Semarang tentang pengetahuan kesehatan reproduksi menunjukkan 43,22% pengetahuannya rendah, pengetahuan cukup 37,28% sedangkan hanya 19,50% berpengetahuan baik. 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 dan mengapa hal itu terjadi dapat menimbulkan rasa cemas dan malu. Mereka akan bertanya-tanya apakah perubahan itu merupakan suatu hal yang normal, apakah semua orang mengalaminya dan apa yang harus mereka lakukan dengan perubahan itu (BKKBN, 2010).

Karakteristik penyesuaian diri yang baik ditandai hal-hal berikut tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, mekanisme pertahanan yang salah dan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional dan pengarahan diri, dan mampu belajar dari pengalaman serta bersikap realistik dan objektif. Adapun bentuk-bentuk yang dilakukan individu dalam penyesuaian diri yang positif yaitu penyesuaian diri dalam menghadapi masalah secara langsung, menyesuaikan diri dengan cara belajar, menyesuaikan diri dengan mengendalikan diri, serta penyesuaian diri yang salah ditandai dengan sikap dan tingkah laku yang salah, emosional, serta sikap realistik. Tujuan dari penelitian ini

adalah untuk Mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Perubahan Fisik dengan Penyesuain Diri pada Masa Pubertas.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia

Umur	Responden	Persentase (%)
12 tahun	13	18,1
13 tahun	36	50,0
14 tahun	19	26,4
15 tahun	4	5,6
Total	72	100

Berdasarkan tabel diatas didapat responden sejumlah 72 responden. Jumlah responden sebagian besar berumur 13 tahun dengan jumlah 36 responden (50,0%), dan dan frekuensi paling rendah berumur 15 tahun dengan jumlah 4 responden (5,6 %). Usia remaja ditandai dengan terjadinya perubahan pada bentuk dan organ reproduksi, datangnya haid ini pun menandakan bahwa fungsi

pendekatan *cross sectional*. Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner tentang pengetahuan sejumlah 20 pertanyaan, dengan sampel sejumlah 72 orang siswi MTs Nurul Huda. Analisis yang digunakan untuk mengetahui korelasi antara dua variabel adalah uji Spearman rho

tubuhnya berjalan dengan normal dan baik. Selama masa pubertas, otak melepaskan hormon yang menstimuli indung telur (ovarium) untuk memproduksi hormon ekstrogen dan progesteron kedua hormon ini yang akan mematangkan sel telur sehingga terjadi menstruasi atau kehamilan. Notoatmodjo (2010) bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada umur- umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri

tentang perubahan fisik MTs Nurul Huda

Pengetahuan	Responden	Persentase (%)
Tinggi	60	83,3
Sedang	12	16,7
Kurang	0	
Total	72	100

Berdasarkan hasil penelitian gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada kelas VIII MTs Nurul Huda Dempet dengan total responden 72 responden (100%) bahwa responden dikategorikan tingkat pengetahuan yang tinggi dengan jumlah 60 responden (83,3%), pengetahuan yang sedang dengan jumlah 12 responden (16,7%). Dan pengetahuan yang kurang dengan jumlah 0 responden.

Pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik adalah kemampuan individu untuk menjelaskan tentang perubahan fisik, penyebab, perubahan fisik yang terjadi baik perubahan seks primer maupun sekunder, serta

Tabel 3. Distribusi responden diri pada masa pubertas MTs Nurul Huda

Pengetahuan	Responden	Persentase (%)
Penyesuaian diri positif	38	52,8
Penyesuaian diri negatif	34	47,2

faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik.

Berdasarkan teori pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya sikap dan perilaku tindakan seseorang (*over behavior*) Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Menurut Notoatmodjo (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan secara umum antara lain umur. Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

penyesuaian

ian diri
negatif

72	100
----	-----

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa responden

yang penyesuaian positif sebanyak 38 responden (52,8%) dan sisanya 34 responden (47,2%) penyesuaian negatif. Penyesuaian diri merupakan penyesuaian yang dapat dilakukan individu dapat difahami sebagai hasil (*achievement*) dan sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai hasil berhubungan dengan kualitas atau efisiensi penyesuaian diri yang dilakukan. Dengan meninjau kualitas atau efisiensi maka penyesuaian diri dapat dievaluasi menjadi baik atau buruk dan secara praktis dapat dibandingkan dengan penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu lain (Wijaya, 2007). Menurut Enung dalam Nofiana 2010, karakteristik penyesuaian diri

Tabel 4. Hasil Uji korelasi pengetahuan dan penyesuaian diri pada masa pubertas

Penyesuaian diri	
Positif	Negatif
Total	

Untuk mengetahui Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik dengan penyesuaian diri pada masa pubertas di MTs Nurul Huda pengolahan data dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel maka digunakan uji *Spearman rho*

antara lain Penyesuaian diri yang positif ditandai dengan tidak menunjukkan ketegangan emosional yang berlebihan, mekanisme pertahanan yang salah dan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya, serta mampu belajar dari pengalaman serta bersikap realistis dan objektif, sedangkan penyesuaian diri yang negatif ditandai dengan sikap dan tingkah laku yang salah, tidak terarah, emosional, serta sikap yang tidak realistis.

Pengetahuan Tinggi	34	26
Sedang	4	60
Kurang	0	8
Total	0	12
		0
		0
		44
	28	72

dengan taraf signifikansi $\rho < \alpha$ (0,05). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ρ -value sebesar 0,022 ($\rho < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan

remaja putri tentang perubahan fisik dengan penyesuaian diri pada masa pubertas di MTs Nurul Huda Untuk mengetahui Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik dengan penyesuaian diri pada masa pubertas di MTs Nurul Huda Dempet pengolahan data dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel maka digunakan uji *Spearman rho* dengan taraf signifikansi $p < \alpha (0,05)$.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p -value sebesar 0,022 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik dengan penyesuaian diri pada masa pubertas di MTs Nurul Huda.

Pada remaja putri MTs Nurul Huda dengan pengetahuan tinggi dengan penyesuaian diri yang positif 34 remaja putri sebesar 47,2 % dan penyesuaian diri yang negatif 26 remaja putri sebesar 36,1%. Responden dengan pengetahuan sedang dengan penyesuaian diri yang positif 4 remaja putri sebesar 5,5

% dan penyesuaian diri yang negatif 8 remaja putri 11,1 %. Responden dengan tingkat pengetahuan kurang dengan penyesuaian diri yang positif dan negatif 0. Faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yang negatif pada masa pubertas yaitu faktor fisiologis, faktor psikologis, faktor perkembangan dan kematangan, serta faktor lingkungan.

Penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2012) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja tentang perubahan hormonal pada masa pubertas dengan konsep diri dengan hasil analisis menggunakan *Chi-Square* diperoleh p value 0,001 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dari setiap individu atau remaja pubertas. Didapat hasil pengetahuan yang tinggi dengan konsep diri yang positif 95,0% dan pengetahuan yang tinggi konsep diri negatif 5,0 %. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dari setiap individu atau remaja pubertas. semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja

putri terhadap perubahan fisik pubertas maka mereka akan lebih mengerti dan memahami tentang perubahan apa yang akan terjadi pada masa pubertas dan berusaha untuk menerima atas perubahan fisik yang dialaminya, sehingga tidak lagi muncul penyesuaian remaja yang negatif seperti, sering menyendiri, malu, dan tidak percaya diri. Namun terdapat remaja putri dengan tingkat pengetahuan baik memiliki penyesuaian yang negatif.

4. PENUTUP

Sejumlah 72 sampel didapatkan hasil penyesuaian diri pada masa

pubertas pada MTs Nurul Huda, siswi dengan penyesuaian diri yang positif berjumlah 38 responden (52,8%), sedangkan penyesuaian diri yang negatif berjumlah 34 responden (47,2%) dan hasil uji korelasi tingkat pengetahuan remaja putri dengan penyesuaian diri pada masa pubertas dengan nilai p value (0,022) < sig (0,05) dapat disimpulkan ada hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik dengan penyesuaian diri pada masa pubertas di MTs Nurul Huda Dempet.

DAFTAR PUSTAKA

Alimul, A. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika

Ali, Muhamad. (2008). *Psikologi Remaja*. Bandung: Bumi Aksara

BKKBN. 2012. *Kajian Profil Penduduk Remaja*. Jakarta: BKKBN Jakarta. Dahlan, Muhamad Sopiudin. (2011). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta:

Salemba Medika

Damayanti, Rita. (2012). *Perilaku Beresiko Di Kalangan Orang muda*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia : Jakarta

Efendi, Ferry Makhfud. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Fatimah, Enung. (2006). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.

Mubarak , Wahit I. (2007). Buku Ajar Keperawatan Komunitas 2.Jakarta:CVSagung Seto.

Nirwana, A.B.2011. *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodolog*.

Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Ridwan. (2010). *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung. Alfabeta.

Riwidikdo, Handoko. (2009). *Statistik Kesehatan :Belajar Mudah Tehnik Analisis Data Salam Penelitian Kesehatan (Plus Aplikasi Sofware SPSS)*. Jogjakarta: Mitra Cendikia Press.

Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono.(2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Siti Mardiyah (2007). *Hubungan antara tingkat pengetahuan perubahan fisik pada masa pubertas dengan konsep diri remaja SMP Negeri Yogyakarta*. Diakses pada 29 September 2016 dari

<http://jurnal.stikeskusumahu.sada.ac.id/index.php/JK/article/view/4>

Soetjningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*.

Jakarta: Sagung Seto.

Sopiyudin, D. (2008). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*, Jakarta: Salemba Media

<http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/issue/archive>