

Research Article

The Relationship Between Knowledge About Physical Changes In Pubert And Adolescent Female Stress Levels In Smp Negeri 10 Kupang

Ega Monica Toumeluk¹, Sugi Deny P. Soegianto², Rahel Rara Woda³, Dickson Legoh,⁴

¹ Faculty of Medicine and Veterinary Medicine Of Nusa Cendana University

² Department of Clinical Medicine, Faculty of Medicine and Veterinary Medicine, Nusa Cendana University

³ Department of Nutrition, Faculty of Medicine and Veterinary Medicine, Nusa Cendana University

⁴ Mental Hospital Area Technical Implementation Unit, Naimata, Kupang

* Ega Monica Toumeluk

Abstract

Background: Physical changes are certain things that will be faced when individuals reach adolescence. This phase causes feelings from fear, shame, anxiety, to psychological stress, especially in adolescent girls when they first face menstruation. Adolescent knowledge related to these physical changes is thought to affect the stress level of adolescents.

Purpose: To determine the relationship between knowledge about physical changes during puberty and the stress level of adolescent girls at SMP Negeri 10 Kupang.

Methods: : An observational analytic study with a cross sectional design involving 108 respondents which was carried out at SMP Negeri 10 Kupang, East Nusa Tenggara in August 2022. The research data was obtained through a Questionnaire Level of Knowledge of Physical Changes and DASS 42.


Results: From 108 respondents, it was found that 50% of respondents had sufficient knowledge about physical changes during puberty and 50,9% of respondents did not experience stress. The results of the analysis showed that there was a relationship between the level of knowledge about physical changes during puberty and stress levels ($p < 0,02$).

Conclusion: There is a relationship between the level of knowledge about physical changes during puberty with stress levels.

Keywords: Stress, puberty, knowledge, adolescence, physical changes.

How to Cite:

Toumeluk Ega Monica, . Soegianto Sugi D. P., Woda Rahel Rara, Legoh Dickson. *The Relationship Between Knowledge About Physical Changes In Pubert And Adolescent Female Stress Levels In Smp Negeri 10 Kupang*. Cendana medical Journal. 2023; 11(1): 59-67. DOI: <https://doi.org/10.35508/cmj.v11i1.10718>

© 2023 The Authors. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. 

Research Article

Abstrak

Latar belakang : Perubahan fisik merupakan hal yang pasti akan dihadapi saat individu mencapai usia remaja. Fase ini menyebabkan munculnya perasaan takut, malu, cemas, hingga menimbulkan stres psikologis, khususnya pada remaja perempuan saat pertama kali menghadapi menstruasi. Pengetahuan remaja terkait perubahan fisik tersebut diduga akan mempengaruhi tingkat stres remaja pada masa pubertas.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres remaja putri di SMP Negeri 10 Kupang.

Metode : Penelitian analitik observasional dengan desain cross sectional melibatkan 108 orang responden yang dilaksanakan di SMP Negeri 10 Kupang, Nusa Tenggara Timur pada bulan Agustus 2022. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner Tingkat Pengetahuan Perubahan Fisik dan DASS 42.

Hasil : Dari 108 orang responden, didapatkan 50% responden memiliki tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas yang termasuk dalam kategori cukup dan 50,9% responden tidak mengalami stres. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres ($p < 0,02$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres.

Kata kunci: stress, pubertas, pengetahuan, remaja, perubahan fisik.

Pendahuluan

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” yang terjadi setelah seseorang memahami suatu objek tertentu menggunakan penginderaan. Pengetahuan dapat didapatkan dari pendidikan, usia, pengalaman, kepribadian, lingkungan, budaya dan sosial ekonomi dan informasi. Salah satu topik informasi yang turut mempengaruhi usia remaja adalah perubahan fisik pada usia pubertas ⁽¹⁾.

Menurut penelitian Nina S di Pondok Pesantren Al-Baqiyatussholihat yang dilakukan pada 90 orang responden, didapatkan hanya 43 orang (47,8%) yang berpengetahuan baik dan 47 orang (52,2%) berpengetahuan buruk. Hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan remaja lebih banyak yang buruk dibandingkan dengan yang baik. Dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan

didapatkan gambaran bahwa kebanyakan remaja tidak mengetahui waktu pubertas, kurang menyadari perubahan yang terjadi pada dirinya dan tidak mengetahui tanda-tanda pubertas (2). Pertanda pubertas yang dapat terjadi berupa menstruasi, perkembangan payudara, pertumbuhan rambut pubis, perubahan masa tulang, suara menjadi halus, kulit lebih berminyak dan berkeriat sehingga kulit kadang berjerawat dan timbul bau badan, pinggul membesar dan perubahan emosional ⁽²⁾.

Perubahan-perubahan fisik yang terjadi menyebabkan munculnya ketakutan, malu, cemas, mudah marah saat menstruasi pada remaja tersebut. Penelitian sebelumnya menggambarkan bahwa kebanyakan remaja takut saat mendapatkan menstruasi pertama kali. Merasa malu dan takut saat berkeriat, bau badan dan

Research Article

pertambahan berat badan, dikarenakan saat pubertas remaja putri cenderung memperhatikan penampilan fisik, dan bentuk tubuh. Hal ini disebabkan oleh informasi yang masih minim sehingga menyebabkan remaja belum siap menerima perubahan tersebut⁽²⁾. Semakin baik pengetahuan remaja semakin baik persepsinya tentang perubahan fisiknya sehingga semakin siap menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya^(3,4).

Hasil survei nasional kejadian gangguan mental-emosional pada penduduk berumur di atas 15 tahun pada Riskesdas 2007, 2013 dan 2018 berturut-turut adalah 11,6 persen, 6,0 persen, 9,8 persen⁽⁵⁾. Survei yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan tahun 2015 menunjukkan sebanyak 650 dari 10.300 siswa SMP dan SMA di Indonesia punya keinginan bunuh diri. Rata-rata dikarenakan adanya stres. Penelitian yang dipublikasikan di Jurnal Konseling dan Pendidikan, menyatakan bahwa 71,8 persen siswa SMA Negeri di kota Padang mengalami stres tingkat sedang, tidak ada perbedaan signifikan jika dihubungkan dengan lokasi sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Herwati pada remaja putri di UNITRI mendapatkan bahwa dari 30 responden 14 (46,67%) diantaranya stres ringan, 11 (36,67%) stres sedang dan 5 (16,67%) stres berat. Stres yang terjadi pada remaja dikaitkan dengan adanya

perubahan fisik. Pengetahuan yang baik mengurangi insidensi tersebut. Semakin rendah pengetahuan remaja semakin tinggi tingkat stresnya^(3,4). Stres yang tidak teratasi dapat menyebabkan kelelahan, sulit makan, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, lebih sering marah dan teriritasi, merasa tak berdaya, sering menangis, menjauh dari lingkungan sosial, hingga kecemasan yang berlarut (kronis)⁽⁶⁾. Kebanyakan remaja mengabaikan dampak stres bagi kesehatannya⁽⁶⁾.

Berdasarkan uraian di atas, didapatkan bahwa perubahan fisik merupakan hal yang pasti dimiliki remaja namun dengan pengetahuan seseorang dapat menentukan sikap dan menghindari stres. Pada penelitian ini dipilih siswi dengan rentang usia 11-14 tahun karena dianggap pada usia tersebut remaja sering dihadapkan dengan perubahan bentuk tubuh yang menyebabkan remaja kadang sulit menerimanya dan bahkan mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari sesama remaja. Pada usia tersebut berada di rentangan usia anak SMP. Pemelihan di SMP Negeri 10 Kupang dikarenakan sekolah ini strategis berdekatan dengan beberapa kampus di Kota Kupang sehingga keberagaman masyarakat dan tingkat umur yang bervariasi menjadi salah satu hal yang menjadi perhatian penulis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres

Research Article

remaja putri di SMP Negeri 10 Kupang.

Metode (Methods)

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional* yang dilakukan di SMP Negeri 10 Kupang. Jl. Prof. Dr. Herman Johannes, Lasiana, Kec. Kelapa Lima, Kota Kupang Prov. Nusa Tenggara Timur pada bulan Agustus 2022. Besar sampel minimal penelitian berjumlah 108 orang dengan kriteria inklusi: (1) siswi SMP Negeri 10 Kupang kelas VII, VIII, dan IX yang masih aktif; (2) bersedia ikut serta dalam penelitian ini; dan (3) remaja putri yang berusia diantara 11-14 tahun, serta kriteria eksklusi: (1) belum mengalami pubertas (menstruasi bagi perempuan); dan (2) diketahui mengalami gangguan jiwa yang telah didiagnosis oleh dokter, seperti gangguan cemas menyeluruh, gangguan afek depresi, gangguan skizofrenia, dan lain-lain. Data penelitian diperoleh melalui pengisian kuesioner, yaitu kuesioner buatan Nina (2014) untuk mengukur pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dan *depression anxiety stres scales* (DASS 42) untuk mengukur tingkat stres.

Hasil (Results)

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian didapatkan berjumlah 108 orang yang diperoleh dari kelas VII, VIII, dan IX. Responden penelitian diperoleh dengan

menggunakan teknik sampling *consecutive sampling* serta kriteria inklusi dan eksklusi.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
11 tahun	1	0,9%
12 tahun	25	23,1%
13 tahun	50	46,3%
14 tahun	32	29,7%
Kelas		
VII	26	24,1%
VIII	50	46,3%
IX	32	29,6%
Total	108	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini berusia 13 tahun sebanyak 50 (46,3 %) orang dan sebagian besar berasal dari kelas VIII sebanyak 50 (46,3%) orang.

Analisis Univariat

Berikut ini adalah hasil analisis univariat yang dilakukan untuk melihat gambaran distribusi pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dan tingkat stres pada responden penelitian yang merupakan siswi SMP Negeri 10 Kupang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pengetahuan		
Kurang	21	19,4%
Cukup	54	50%
Baik	33	30,6%
Total	108	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik pada

Research Article

masa pubertas yang termasuk dalam kategori cukup.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkat Stres		
Sangat Berat	3	2,8%
Berat	9	8,3%
Sedang	27	25%
Ringan	14	13%
Normal	55	50,9%
Total	108	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa persentase tingkat

stres yang paling banyak adalah tidak mengalami stres (normal).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres menggunakan uji korelasi *somer's* yaitu $P=0,02$.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Somer's

Pengetahuan	Tingkat Stres					Total	P
	Sangat Berat	Berat	Sedang	Ringan	Normal		
Kurang	N	1	1	9	2	8	0,02
	%	4,8%	4,8%	42,9%	9,5%	38,1%	
Cukup	N	0	5	12	6	31	100,0%
	%	0,0%	9,3%	22,2%	11,1%	57,4%	
Baik	N	2	3	6	6	16	33
	%	6,1%	9,1%	18,2%	18,2%	48,5%	
Total	N	3	9	27	14	55	108
	%	2,8%	8,3%	25,0%	13,0%	50,9%	

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa pada responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang rata-rata memiliki tingkat stres yang termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu pada responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dan baik, rata-rata memiliki tingkat stres yang termasuk dalam kategori normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres ($p = 0,02$; $p < 0,05$).

Diskusi (Discussion)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa dari 108 responden, sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 10 Kupang memiliki tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas yang termasuk dalam kategori cukup sebanyak 54 (50%) orang, kemudian diikuti dengan pengetahuan dalam kategori baik 33 (30,6%) orang dan kategori kurang sebanyak 21 (19,4%) orang. Sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 10 Kupang memiliki tingkat stres yang termasuk dalam kategori tidak

Research Article

mengalami stres (normal) sebanyak 55 (50,9%) orang, kemudian diikuti dengan tingkat stres sedang sebanyak 27 (25%) orang, ringan sebanyak 14 (13%) orang, berat sebanyak 9 (8,3%) orang dan sangat berat 3 (2,8%) orang. Pada remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan kurang mayoritas memiliki tingkat stres yang termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu pada remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dan baik, mayoritas memiliki tingkat stres yang termasuk dalam kategori tidak mengalami stres (normal). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres ($p = 0,02$; $p < 0,05$).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herwati (2017) pada siswa SMP di Kota Malang, Jawa Timur. Penelitian dengan desain *cross sectional* yang melibatkan 30 orang siswi tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres remaja putri. Salah satu hasil penelitian tersebut mendapati bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres ($p < 0,008$) dengan kekuatan hubungan yang termasuk dalam kategori sangat kuat. Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan, semakin rendah tingkat stres yang ditunjukkan⁽³⁾.

Hasil berbeda dilaporkan pada penelitian Bambang (2015) pada siswa SMP di Kota Medan, Sumatera Utara. Penelitian dengan desain *cross sectional* yang melibatkan 213 orang siswi tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres remaja putri. Salah satu hasil penelitian tersebut mendapati bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres ($p = 0,253$)⁽⁷⁾.

Perbedaan hasil antara penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan penelitian tersebut diduga disebabkan faktor teknis, yaitu perbedaan instrumen pengukuran yang digunakan. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner buatan Nina (2014) untuk mengukur pengetahuan perubahan fisik masa pubertas dan instrumen DASS 42 untuk mengukur tingkat stres. Sementara penelitian Bambang (2015) menggunakan kuesioner buatan peneliti sendiri. Tidak dilaporkan apakah kuesioner tersebut telah melalui uji validitas reliabilitas atau belum, sehingga akurasi data penelitian ini dapat diasumsikan lebih baik dan hasil penelitian dapat lebih dipercaya. Faktor perbedaan budaya dan lingkungan keluarga juga diduga berpengaruh karena kedua penelitian ini dilakukan di dua daerah yang memiliki nilai budaya yang sangat berbeda.

Secara teori, perubahan fisiologis

Research Article

yang terkait dengan perkembangan remaja di masa pubertas mungkin berdampak pada kondisi mental remaja. Remaja perlu menghadapi perubahan fisik yang tiba-tiba pada masa pubertas. Perubahan cepat dalam kadar hormon dan karakteristik fisiologis lainnya membawa stres emosional pada remaja dan bahkan mengakibatkan gangguan adaptif. Perkembangan remaja juga terkait dengan beberapa stresor psikososial, seperti ketidakpuasan diri secara fisik, stres interpersonal, dan stres akademik ⁽⁸⁾. Dasar teori neuroendokrin juga menunjukkan bahwa rangsangan yang dianggap sebagai stres akan mengaktifkan sumbu hypothalamic-pituitary-adrenocortical (HPA axis). Respon terhadap stres memicu kaskade respons biobehavioral terkoordinasi yang dimulai dengan pelepasan katekolamin yang cepat dari cabang simpatik sistem saraf otonom diikuti oleh sekresi glukokortikoid. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya berbagai manifestasi stres seperti tegang, iritabel, sulit tenang, gelisah, dan lain-lain ⁽⁹⁾.

Masalah psikologis masa pubertas pada dasarnya relatif mudah dicegah melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan harus dilaksanakan dalam rangka menginformasikan konteks masalah fisik, psikologis, dan sosial melalui tiga poros pendidikan, yaitu keluarga, sekolah, dan masyarakat. Keluarga dan sekolah merupakan dua institusi yang paling berpengaruh terhadap pembentukan

pengetahuan kesehatan pada remaja dan pada kenyataannya perilaku remaja merupakan cerminan dari kinerja kedua institusi tersebut, sehingga baik sekolah maupun keluarga harus berpartisipasi dalam mendidik masalah pubertas kepada remaja. Keluarga sebagai basis sosial pertama memiliki peran paling penting dalam pendidikan dan mentransfer perilaku kesehatan kepada anggota keluarga. Meskipun masing-masing anggota keluarga memiliki peran masing-masing dalam mendidik masalah pubertas bagi remaja, posisi ibu lebih jelas dan sebagian besar remaja putri belajar perilaku kesehatan dari ibu mereka.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah awalnya peneliti ingin menggunakan lokasi penelitian di SMP Lentera Kupang, namun besar sampel kasus kurang dari yang dibutuhkan, sehingga peneliti mengganti lokasi penelitian di SMP Negeri 10 Kupang.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini adalah awalnya peneliti ingin menggunakan lokasi penelitian di SMP Lentera Kupang, namun besar sampel kasus kurang dari yang dibutuhkan, sehingga peneliti mengganti lokasi penelitian di SMP Negeri 10 Kupang.

Research Article

Simpulan

1. Didapatkan pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas remaja putri di SMP Negeri 10 Kupang yang dikategorikan kurang berjumlah 21 orang (19,4%), yang dikategorikan cukup ada 54 orang (50%) dan yang dikategorikan baik ada 33 orang (30,6%). Sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 10 Kupang memiliki tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas yang termasuk dalam kategori cukup.
2. Didapatkan tingkat stres remaja putri di SMP Negeri 10 Kupang yang mengalami stres sangat berat sebanyak 3 orang (2,8%), siswi yang mengalami stres berat sebanyak 9 orang (8,3%), siswi yang mengalami stres sedang sebanyak 27 orang (25%), siswi yang mengalami stres ringan sebanyak 14 orang (13%), dan siswi yang tidak mengalami stres (normal) sebanyak 55 Orang (50,9%). Sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 10 Kupang memiliki tingkat stres yang termasuk dalam kategori sedang.
3. Terdapat hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan

tingkat stres remaja putri di SMP Negeri 10 Kupang.

Saran

1. Diharapkan agar para responden lebih aktif dalam belajar dan mencari informasi tambahan baik melalui media sosial atau tenaga kesehatan untuk mendapatkan pengetahuan terkait perubahan fisik pada masa pubertas.
2. Bagi keluarga dan sekolah agar memberikan edukasi terkait perubahan fisik pada masa pubertas kepada remaja putri karena penelitian ini menunjukkan bahwa hal tersebut dapat berhubungan dengan tingkat stres pada remaja putri.
3. Bagi penelitian selanjutnya agar menggunakan desain penelitian lain yang lebih tepat untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antar variabel, seperti *case control* dan kohort serta mempertimbangkan berbagai variabel perancu penelitian dan sedapat mungkin menyingkirkan variabel-variabel perancu tersebut.

Daftar Pustaka

1. Notoadmojo. Konsep Pengetahuan. Aba J. 2017;
2. Nina S. Gambaran Pengetahuan Dan Sikap

Research Article

- Remaja Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Saat Pubertas Di Pondok Pesantren Al-Baqiyatussholihat. Skripsi. 2014;
3. Herwati I, Catur Ar. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Tingkat Stres I. Nurs News (Meriden) [Internet]. 2017 Jul 13 [Cited 2020 Dec 30];2(2). <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/504>
 4. Sulistyaningsih Sh, Sariyani D, Kebidanan Ps, Bakti S, Pati U. Relationship Of Knowledge And Perception With The Description Of Self Youth Principles About The Physical Change Of Pubertas. 2019;259–66.
 5. Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. 2019
 6. Yolanda W. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
 7. Bambang B. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisik Pubertas Dengan Tingkat Stres Di Smp Negeri 38 Medan Marelan. J Keperawatan Flora [Internet] 2015 [Cited 2022 Sep 10];8(1):16–28. <https://www.ojs.stikesflora-medan.ac.id/index.php/jkpf/article/view/45>
 8. Jiang L, Yang D, Li Y, Yuan J. The Influence Of Pubertal Development On Adolescent Depression: The Mediating Effects Of Negative Physical Self And Interpersonal Stress. Front Psychiatry [Internet] 2021 [Cited 2022 Sep 10];12:786386
 9. Katz Da, Peckins Mk, Lyon Cc. Adolescent Stress Reactivity: Examining Physiological, Psychological And Peer Relationship Measures With A Group Stress Protocol In A School-Based Setting. J Adolesc [Internet] 2019 [Cited 2022 Sep 10];74:45
 - 10.