

Analisis Deskriptif Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri di Pondok Pesantren Alfalah Sofaniyah Kecamatan Songgom Kabupaten Brebes Tahun 2024

Suci Utami¹, Pedvin Ratna Meikawati², Laeli Fitrokhatun Fajriyah³

Email : Suciutami@stikesbrebes.ac.id¹ , pedvinratna11@gmail.com² ,
laelifajri98@gmail.com³

Contact Person : 08976729924

^{1,2,3} Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, STIKes Brebes, Indonesia

ABSTRAK

Pubertas menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja disertai dengan rangkaian proses perkembangan fisik, kognitif, dan psikologis yang kompleks. masih banyak remaja putri yang belum mengetahui perkembangan pubertas. Kurangnya pengetahuan pubertas dapat berdampak negatif terhadap perkembangan remaja putri. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analisis deskriptif. Proses pengumpulan data menggunakan metode kuisioner dengan skala guttman. Dari hasil penelitian terhadap 39 sampel penelitian remaja putri di Pondok Pesantren Al Falah Sofwaniyah Jatirokeh Songgom Brebes mendapatkan hasil 25 anak (64%) remaja putri memiliki pengetahuan pubertas dengan kategori "Baik". 11 anak (28%) memiliki pengetahuan pubertas dengan kategori "Cukup". 3 anak (8%) memiliki pengetahuan pubertas dengan kategori "Kurang". Dengan data tersebut dapat disimpulkan Sebagian besar remaja putri pada Pondok Pesantren Al Falah Sofwaniyah Jatirokeh Songgom Brebes memiliki pengetahuan tentang pubertas dengan kategori yang baik.

Kata kunci: Pubertas, Perubahan Fisik, Remaja

ABSTRACT

Puberty marks the transition from childhood to adolescence accompanied by a series of complex physical, cognitive and psychological developmental processes. There are still many young women who do not know the development of puberty. Lack of knowledge about puberty can have a negative impact on the development of adolescent girls. This type of research uses quantitative descriptive analysis methods. The data collection process uses a questionnaire method with a Guttman scale. From the results of research on 39 research samples of adolescent girls at the Al Falah Sofwaniyah Jatirokeh Islamic Boarding School, the results showed that 25 girls (64%) had knowledge of puberty in the "Good" category. 11 children (28%) had knowledge of puberty in the "Enough" category. 3 children (8%) had knowledge of puberty in the "Poor" category. With these data it can be concluded that the majority of young women at the Al Falah Sofwaniyah Jatirokeh Islamic Boarding School have good knowledge about puberty.

Key words: Puberty, Physical Changes, Adolescence

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dan perkembangan pubertas merupakan ciri khasnya (Rahma et al., 2023). Pubertas menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja disertai dengan rangkaian proses perkembangan fisik, kognitif, dan psikologis yang kompleks (Lunddorf et al., 2023). Pubertas adalah proses menuju kematangan seksual

atau kesuburan (Lucaccioni et al., 2020), mengarah pada permulaan masa pra-remaja dan penuaan.

Waktu maturasi dinilai berdasarkan usia saat menarche pada anak perempuan dan perkembangan fisik pada anak laki-laki (misalnya rambut wajah, perubahan suara), dan kemudian dikategorikan menjadi dini (rata-rata di bawah kelas 1 SD), tepat waktu, atau terlambat (rata-rata di atas

kelas 1 SD) dalam rentang waktu tersebut (Hoyt et al., 2020). Usia permulaan pubertas normal pada anak laki-laki atau perempuan sangat bervariasi, sebagian ditentukan oleh faktor genetik dan dipengaruhi oleh banyak faktor eksternal, seperti kecukupan nutrisi, kejadian dan tingkat keparahan proses penyakit kronis, serta dipengaruhi oleh tingkat olahraga (Zacharin et al., 2013). Menurut sejumlah ahli perkembangan, pada anak perempuan pubertas terjadi sekitar usia 10 tahun, sedangkan pada anak laki-laki terjadi pada usia sekitar 12 tahun. (Pratiwi, 2019). Masa pubertas pada anak perempuan cenderung terjadi pada usia di atas 10 tahun saja, dengan rentang normal 8-13 tahun. Permulaan pubertas dipengaruhi oleh variasi etnis serta status kesehatan dan gizi masyarakat secara umum. Misalnya, masa pubertas di negara-negara Afrika cenderung lebih awal dibandingkan proses yang sama di anak benua India (Zacharin et al., 2013). Perubahan besar pada masa pubertas biasanya muncul pada usia 8 hingga 14 tahun, terjadi pada usia 10 tahun (biasanya setelah usia 8 tahun untuk anak perempuan dan usia 9 tahun untuk anak laki-laki), meskipun rentang ini sangat luas dan dapat bervariasi menurut budaya Papalia & Martorell, (2017). Perubahan tubuh terjadi karena pengaruh dari perubahan hormon selama pubertas dan biasanya akan mulai muncul pada usia kurang dari 8 tahun pada Perempuan (dp3appkb, 2022).

Pubertas membatasi awal masa remaja, yaitu masa peralihan perkembangan menuju masa dewasa yang ditandai dengan meluasnya kematangan biologis, kognitif, dan perilaku. Pada akhir periode remaja, individu lebih mampu menggunakan sirkuit otak yang mendukung proses kognitif yang diarahkan pada tujuan (misalnya, penghambatan respons) (Ojha et al., 2022).

Perubahan Fisik pada Perempuan memasuki usia remaja, hormon estrogen dan progesteron mulai

berperan aktif sehingga perempuan mulai tumbuh payudara, pinggul mulai melebar dan membesar, mengalami menstruasi (haid), tumbuh rambut-rambut halus di sekitar ketiak dan vagina, muncul jerawat pada wajah, keringat bertambah banyak, indung telur mulai membesar dan vagina mulai mengeluarkan cairan. (Pratiwi, 2019)

Median usia menarche relatif tetap antara 12 tahun dan 13 tahun di antara populasi dengan gizi baik di negara-negara maju. Menarche biasanya terjadi dalam waktu 2-3 tahun setelah thelarche (payudara mulai tumbuh), pada perkembangan payudara Tanner stadium IV, dan jarang terjadi sebelum perkembangan payudara Tanner stadium III (7). Pada usia 15 tahun, 98% wanita sudah mengalami menarche. Siklus menstruasi seringkali tidak teratur pada masa remaja, terutama selang waktu dari siklus pertama hingga siklus kedua. Kebanyakan wanita mengalami pendarahan selama 2-7 hari pada menstruasi pertama mereka ("Committee Opinion No. 651," 2015).

Menstruasi merupakan suatu tahapan dalam diri remaja mengenai kesehatan reproduksinya. Menstruasi yang sehat merupakan bekal kesehatan ibu dalam jangka panjang. Pada masa remaja dikenal istilah menarche yang berarti menstruasi pertama kali, dan pada masa tersebut remaja memerlukan pengetahuan terkait dengan kesehatan reproduksinya dan cara pengelolaannya. Selain itu, kesehatan menstruasi merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan (Critchley et al., 2020). Yang dimaksud dengan menstruasi adalah fase baru dan kerentanan baru dalam kehidupan remaja. Banyak permasalahan yang dihadapi remaja pada masa menstruasinya, antara lain permasalahan akses terhadap kebersihan saat menstruasi dan beberapa stigma lain yang ada di masyarakat (Kurniawati et al., 2022).

Pubertas ditandai dengan

perkembangan fisik dan seksual yang mendalam yang dimediasi oleh hormon, yang kemungkinan besar berkontribusi terhadap perubahan mikrobioma kulit. Berbagai kelainan kulit yang berhubungan dengan mikroba, termasuk jerawat, hidradenitis suppurativa, dan panu, sering dimulai pada masa pubertas ketika terjadi perubahan fisiologis kulit yang besar (Park et al., 2022). Kami mengamati perbedaan spesifik jenis kelamin yang signifikan dalam komunitas mikroba kulit selama masa pubertas, khususnya di antara bakteri. Komunitas mikroba pada anak perempuan kurang beragam dan berkumpul menjadi lebih mirip satu sama lain dari waktu ke waktu dibandingkan anak laki-laki, hal ini didorong oleh tingginya jumlah relatif bakteri Cuti. Temuan ini mungkin disebabkan oleh perubahan fisiologis yang lebih dini pada tahap pubertas yang setara pada perempuan dibandingkan pada laki-laki dan mungkin berhubungan dengan prevalensi jerawat remaja yang lebih tinggi pada anak perempuan di usia yang lebih muda (Lynn et al., 2016).

Berdasarkan tinjauan Pustaka di atas masih banyak remaja putri yang belum mengetahui perkembangan pubertas. Kurangnya pengetahuan pubertas dapat berdampak negatif terhadap perkembangan remaja putri. Sehingga dalam penelitian ini akan mengangkat topik mengenai Analisis Deskriptif Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri di

HASIL PENELITIAN

Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pubertas



Pondok Pesantren Al Falah Sofwanayah Songgom Brebes Jatirokeh untuk mengetahui seberapa besar kemampuan remaja putri yang memiliki pengetahuan pemahaman mengenai pubertas. Penelitian ini hanya bertujuan untuk sebatas mengetahui kemampuan ilmu pengetahuan remaja putri Pondok Pesantren tentang perubahan pada masa pubertas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja Pondok Pesantren Al Falah Sofwanayah. Sampel yang digunakan yaitu Remaja Putri Pondok Pesantren yang berumur antara 10-14 tahun. Teknik pengambilan sampel dengan metode simple random sampling yaitu metode yang dipakai dalam pengambilan sampel secara acak berasal dari anggota populasi yang ada. Proses pengumpulan data menggunakan metode kuisisioner dengan pertanyaan dan jawaban “benar” dan “salah” atau dengan skala guttman (Sugiono, 2013). Analisis data yang digunakan menggunakan definisi operasional variabel “Baik”, “Cukup”, dan “Kurang” dengan skala skor “Baik = 76-100”, “Cukup = 56-75” dan “Kurang = 0-55”.

Gambar 1. Persentase Pengetahuan Pubertas Remaja Putri Pondok Pesantren Al Falah Sofwanayah Jatirokeh Songgom

Brebes

Hasil penelitian terhadap 39 sampel penelitian analisis deskriptif pengetahuan tentang perubahan fisik pubertas remaja putri di Pondok Pesantren Al Falah Sofwanayah Jatirokeh Songgom Brebes mendapatkan hasil 25 anak (64%) remaja putri memiliki pengetahuan pubertas dengan kategori “Baik”, 11 anak (28%)

memiliki pengetahuan pubertas dengan kategori “Cukup” dan 3 anak (8%) memiliki pengetahuan pubertas dengan kategori “Kurang”. Dengan data tersebut dapat disimpulkan Sebagian besar remaja putri pada Pondok Pesantren Al Falah Sofwaniyah Jatirokeh Songgom Brebes memiliki pengetahuan tentang pubertas dengan kategori yang baik.

Hal ini diperjelas melalui hasil kuisisioner yang menunjukkan sebagian besar dari responden menjawab benar sebanyak 35 anak (89,74%) menjawab benar dan 4

PEMBAHASAN

Pubertas merupakan masa peralihan kanak-kanak menjadi dewasa yang berlangsung dalam tahapan-tahapan dan dipengaruhi oleh sejumlah faktor neuroendokrin yang kompleks. Pubertas terjadi saat mulainya sekresi pulsatil gonadotrophin releasing hormone (GnRH) yang akan merangsang sekresi hormon perangsang folikel (FSH) dan hormon luteinizing (LH) (Jihan et al, 2023). Disamping faktor pengalaman, faktor informasi juga mempunyai peran penting dalam peningkatan pengetahuan seseorang. Perubahan fisik masa pubertas terjadi saat seseorang memasuki masa remaja yaitu mulai usia 10 tahun. Pada masa pubertas, hormon seksual akan mulai matang, hal ini akan menyebabkan terjadinya perubahan fisik pada remaja terutama perubahan alat reproduksi.

Remaja Putri Pondok Pesantren AlFalalah Sofwaniyah Jatirokeh Songgom Brebes Sebagian besar memiliki pengetahuan baik dan pada poin tertinggi dapat dikarenakan rata-rata remaja putri sudah mendapatkan Pendidikan dari tenaga kesehatan disuatu kegiatan seperti pada posyandu remaja. Remaja putri telah mendapatkan pengetahuan pubertas secara umum dan perubahan fisik pada pubertas yang sudah dipelajari juga di sekolah. Pada poin terendah dapat

anak (10,26%) menjawab salah. Skor tersebut terdapat dalam 3 poin pernyataan yaitu poin pernyataan no 1 tentang “Pubertas adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi remaja”. Poin 10 tentang “Pertumbuhan bulu kemaluan adalah salah satu tanda pubertas” dan poin 15 tentang “Mencuci wajah secara teratur dapat membantu mengurangi risiko terjadinya jerawat pada pubertas Perempuan”.

dikarenakan remaja putri belum mendapatkan materi atau pengetahuan yang lebih spesifik detail penjelasan tentang hormon penyebab pubertas sehingga kurang mengetahui tentang pernyataan poin nomor 3. Kelebihan penelitian ini memiliki tahapan yang sederhana dan memiliki nilai angka statistik data yang valid berupa angka sehingga penelitian menjadi lebih objektif dan rasional. Sedangkan penelitian ini memiliki kekurangan tidak dapat memberikan implikasi penjelasan yang luas sehingga pembahasan yang dijelaskan hanya sebatas mendeskripsikan data pengetahuan remaja putri pondok pesantren saja tanpa ada faktor pengaruh atau pembandingan yang lain.

Menurut Mutia (2022), Pubertas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan kematangan fungsi seksual. Istilah pubertas dapat digunakan untuk menyatakan perubahan biologis yang meliputi morfologi dan fisiologi yang terjadi dengan pesat dari masa anak menuju dewasa terutama pada perubahan yang sangat cepat dan sudah memiliki kemampuan untuk berproduksi. Lalu Perubahan fisik pada pubertas anak perempuan dibagi menjadi 5 tahap perubahan pada anak perempuan yang mengalami pubertas sebagai berikut: 1) rambut pubis; 2) keratinisasi (konflikasi) mukosa

vagina; 3) pembesaran labia minor dan mayor; 4) pembesaran uterus dan; 5) peningkatan timbunan lemak di pundul dan paha sesuai pernyataan no 10 “Pertumbuhan bulu kemaluan adalah salah satu tanda pubertas” dan pernyataan no 15 “Mencuci wajah secara teratur dapat membantu mengurangi risiko terjadinya jerawat pada pubertas Perempuan”

Hasil penelitian yang dilakukan terdapat pernyataan dengan skor poin paling rendah yaitu pernyataan nomor 3 tentang, “Pubertas dipicu oleh hormon yang disebut hormon pertumbuhan”, 22 anak (56,41%) menjawab salah dan sisanya 17 anak (43,59%) menjawab benar. Dibuktikan dengan hasil penelitian Sarah (2021), pubertas melibatkan hypothalamic-pituitary-gonadal (HPG) axis, yaitu Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) yang disekresi oleh hypothalamus: Follicle-Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) yang disekresi oleh kelenjar pituitari: serta hormon-hormon steroid seperti estrogen,

progesteron, dan testosteron yang dihasilkan oleh kelenjar gonad.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang berjudul Analisis Deskriptif Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri di Pondok Pesantren Alfalalah Sofwanayah Songgom Brebes, sesuai dengan tujuan maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Hasil penelitian terhadap 39 sampel penelitian remaja putri di Pondok Pesantren Al Falah Sofwanayah Jatirokeh Songgom Brebes mendapatkan hasil 25 anak (64%) remaja putri memiliki pengetahuan pubertas dengan kategori “Baik”. 11 anak (28%) memiliki pengetahuan pubertas dengan kategori “Cukup”. 3 anak (8%) memiliki pengetahuan pubertas dengan kategori “Kurang”. Dengan data tersebut dapat disimpulkan Sebagian besar remaja putri pada Pondok Pesantren Al Falah Sofwanayah Jatirokeh Songgom Brebes memiliki pengetahuan tentang pubertas dengan kategori yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arnocky, S., Hodges-Simeon, C., Davis, A.C., Desmarais, R., Greenshields, A., Liwski, R., Quillen, E.E., Cardenas, R., Breedlove, S.M., Puts, D., 2021. Heterozygosity of the major histocompatibility complex predicts later self-reported pubertal maturation in men. *Sci. Rep.* 11 (1), 19862.

Committee Opinion No. 651: Menstruation in Girls and Adolescents Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign. (2015).

Obstetrics & Gynecology, 126(6), e143–e146.

<https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000001215>

Critchley, H. O. D., Babayev, E., Bulun, S. E., Clark, S., Garcia-Grau, I., Gregersen, P. K., Kilcoyne, A., Kim, J.-Y. J., Lavender, M., Marsh, E. E., Matteson, K. A., Maybin, J. A., Metz, C. N., Moreno, I., Silk, K., Sommer, M., Simon, C., Tariyal, R., Taylor, H. S., ... Griffith, L. G. (2020). Menstruation: Science and society. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(5), 624–664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>.

- Dp3appkb. (2022). *Pubertas dan Perubahan yang Terjadi pada Tubuh*. Retrieved from dp3appkb@kabbantul: <https://dp3appkb.bantulkab.go.id/news/pubertas-dan-perubahan-iyang-terjadi-pada-tubuh>
- Havelock, J. C., Auchus, R. J., & Rainey, W. E. (2004). The Rise in Adrenal Androgen Biosynthesis: Adrenarche. *Seminars in Reproductive Medicine*, 22(04), 337–347. <https://doi.org/10.1055/s-2004-861550>.
- Hoyt, L. T., Niu, L., Pachucki, M. C., & Chaku, N. (2020). Timing of puberty in boys and girls: Implications for population health. *SSM - Population Health*, 10, 100549. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100549>.
- Kurniawati, E. M., Rahmawati, N. A., Safitri, C. T., & Hanum, S. S. (2022). Informational and instrumental support related to menstruation: Adolescents' perspective. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 11(4), 1317. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i4.21806>.
- Lucaccioni, L., Trevisani, V., Marrozzini, L., Bertocelli, N., Predieri, B., Lugli, L., Berardi, A., & Iughetti, L. (2020). Endocrine-Disrupting Chemicals and Their Effects during Female Puberty: A Review of Current Evidence. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(6), 2078. <https://doi.org/10.3390/ijms21062078>.
- Lunddorf, L. L. H., Ramlau-Hansen, C. H., Arendt, L. H., Patton, G. C., Sawyer, S. M., Dashti, S. G., Ernst, A., Olsen, J., & Brix, N. (2023). Characteristics of Puberty in a Population-Based Sample of Danish Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, S1054139X23005104. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.10.005>
- Lynn, D., Umari, T., Dellavalle, R., & Dunnick, C. (2016). The epidemiology of acne vulgaris in late adolescence. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 13. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S55832>.
- Ojha, A., Parr, A. C., Foran, W., Calabro, F. J., & Luna, B. (2022). Puberty contributes to adolescent development of fronto-striatal functional connectivity supporting inhibitory control. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 58, 101183. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2022.101183>.
- Parent, A.-S., Teilmann, G., Juul, A., Skakkebaek, N. E., Toppari, J., & Bourguignon, J.-P. (2003). The Timing of Normal Puberty and the Age Limits of Sexual Precocity: Variations around the World, Secular Trends, and Changes after Migration. *Endocrine Reviews*, 24(5), 668–693. <https://doi.org/10.1210/er.2002-0019>.
- Park, J., Schwardt, N. H., Jo, J.-H., Zhang, Z., Pillai, V., Phang, S., Brady, S. M., Portillo, J. A., MacGibeny, M. A., Liang, H., Pensler, M., Soldin, S. J., Yanovski, J. A., Segre, J. A., &

- Kong, H. H. (2022). Shifts in the Skin Bacterial and Fungal Communities of Healthy Children Transitioning through Puberty. *Journal of Investigative Dermatology*, 142(1), 212–219. <https://doi.org/10.1016/j.jid.2021.04.034>.
- Pratiwi, O. (2019). *Hubungan antara lingkungan dengan pubertas siswa*. <https://ecampus-fip.umj.ac.id/h/umj/cpgIOjZRP8NITayTlZXZA.pdf>.
- Qidwai, A., Pandey, M., Pathak, S., Kumar, R., & Dikshit, A. (2017). The emerging principles for acne biogenesis: A dermatological problem of puberty. *Human Microbiome Journal*, 4, 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.humic.2017.05.001>.
- Rahma, J. A., Maulida, A. I., Perwita, A. D., Rahmawati, B. A., Nadila, C., Fesmia, H. L., Wulandari, N. M. U., Novsyaini, Z. P. R., & Ajmala, I. E. (2023). Precocious Puberty: Etiology and Current Treatment. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 148–154. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5926>.
- Styne, D. M. (2019). Puberty. In *Pubertal Suppression in Transgender Youth* (pp. 13–24). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-56963-7.00003-X>.
- Vijayakumar, N., Youssef, G. J., Allen, N. B., Anderson, V., Efron, D., Hazell, P., Mundy, L., Nicholson, J. M., Patton, G., Seal, M. L., Simmons, J. G., Whittle, S., & Silk, T. (2021). A longitudinal analysis of puberty-related cortical development. *NeuroImage*, 228, 117684. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.11768>.
- Zacharin, M., Banerjee, I., & Patel, L. (2013). Puberty. In *Practical Pediatric Endocrinology in a Limited Resource Setting* (pp. 27–67). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407822-2.00002-5>