



## SIAP FISIK DAN PSIKOLOGIS MENGHADAPI MASA PUBERTAS

<sup>1\*)</sup>Irma Fidora, <sup>2)</sup>Sisca Oktarini, <sup>3)</sup>Rezi Prima

<sup>(1,2,3)</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan/Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat  
Jl. Bypass No.01, Aur Birugo Tigo Baleh, Kota Bukittinggi  
email: irma.fidora@gmail.com

### ABSTRAK

Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan fisik dan mental yang dikenal dengan pubertas. Menarch merupakan salah satu tanda bahwa mereka sudah memasuki masa pubertas. Remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung memiliki pengalaman yang berbeda ketika menghadapi masa pubertas terutama menjelang menarch dibandingkan remaja yang tinggal bersama orang tua. Informasi yang diperoleh mengenai pubertas terbatas. Perubahan pada masa pubertas bisa menyebabkan kecemasan dan ketakutan. Pemberian paket belajar kesehatan perlu sebagai upaya meningkatkan kesiapan remaja menghadapi masa pubertas. Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi merupakan panti sosial dengan jumlah anak asuh yang terbanyak dan belum mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengukur pengetahuan dan kesiapan remaja secara fisik dan psikis dalam menghadapi pubertas kemudian memberikan pendidikan kesehatan. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan kesiapan remaja yang ikut dalam kegiatan rendah. Setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan dan kesiapan remaja Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi meningkat.

**Kata kunci:** remaja, pubertas, remaja panti asuhan

### ABSTRACT

*Adolescence is marked by physically and mentally change known as puberty. Menarch is a sign that an adolescent girl have facing the puberty. Adolescents who live in orphanages tend to have different experiences when facing puberty. The adolescent girl had not get the comprehensive information about puberty. The changes in puberty would cause anxiety and fear. Providing reproductive health learning is necessary as an effort to increase adolescent readiness to face puberty. Aisyiyah Orphanage is a social institution with the largest number of foster children in the city of Bukittinggi, West Sumatera. Adolescents who live in these orphanage had not informed about reproductive health. The aim of this study was to determine the effectiveness of providing reproductive health learning on the readiness of adolescents to face puberty. This study aimed to increase the adolescence readiiness in facing puberly. The study carried out by measuring the knowledge and readiness of adolescents physically and psychologically then provided health education. Before the partisipants were given health education, the readiness of adolescents was low. After being given health education, the knowledge and readiness of teenagers at the Aisyiyah Orphanage in Bukittinggi increased.*

**Keywords:** *adolescence, puberty, orphanage living adolescent dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul (Santrock, 2012).*

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan saat terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis. Masa remaja identik dengan masa pubertas. Pubertas adalah proses kematangan

Pada fase pubertas terjadi perubahan fisik dan juga psikologis sehingga pada akhirnya seorang anak akan memiliki

kemampuan bereproduksi. Selama pertumbuhan pesat masa pubertas, terjadi empat perubahan fisik penting yaitu perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, perkembangan ciri-ciri seks primer dan perkembangan ciri-ciri seks sekunder (Kusmiran, 2014).

Remaja berhak memperoleh informasi yang cukup mengenai perkembangan fisik dan psikologisnya. Remaja harus siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi masa pubertas. Pemberian paket belajar berupa buku pedoman kesehatan reproduksi remaja dirasa perlu sebagai upaya meningkatkan kesiapan remaja menghadapi masa pubertas (Imron, 2014).

Kesiapan remaja dipengaruhi oleh komunikasi orang tua, tingkat pengetahuan dan jumlah sumber informasi. Remaja memerlukan perhatian, pengasuhan, perhatian dan komunikasi yang optimal dari orang tua untuk meluruskan persepsi anak agar anak tidak takut pada masa pubertas. Keluarga lebih mengoptimalkan dalam memfasiliasi tugas perkembangan keluarga seperti menjaga komunikasi yang terbuka antara orang tua dengan remaja, memberikan kebebasan yang bertanggung jawab pada remaja untuk aktifitas sehari-hari baik dalam keluarga maupun dalam masyarakat (Baharuddin, 2019). Pada remaja yang tinggal bersama, fungsi dan peran orang tua pada masa pubertas bisa terpenuhi dengan baik. Hal ini tentu berbeda dengan remaja yang tinggal di Panti Asuhan.

Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki perbedaan dalam memperoleh informasi mengenai perubahan yang terjadi pada usia remaja. Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi merupakan panti sosial dengan jumlah anak asuh yang terbanyak di Kota Bukittinggi. Remaja yang tinggal di panti tersebut mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi yang masih terbatas.

## **METODE**

Metode pengembangan yang akan dilaksanakan merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis,

diantaranya 1) Tahap Persiapan dengan kegiatan : membentuk panitia dari Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan Ners Fakultas Kesehatan UMSB yang terdiri dari dosen dan mahasiswa, bekerja sama dengan pengurus Panti Asuhan Aisyiyah, menyiapkan kuesioner pretest dan posttest, menyiapkan buku paket kesehatan reproduksi, persiapan tempat serta memasang spanduk; 2) Tahap Pelaksanaan berupa kegiatan : pretest, memberikan paket belajar kesehatan reproduksi, diskusi, tanya jawab kemudian posttest; 3) Tahap Evaluasi dengan kegiatan : evaluasi pengetahuan dan evaluasi kesiapan remaja.

## **HASIL**

Mayoritas remaja putri yang tinggal di panti tersebut berusia antara 9-13 tahun. Rata-rata usia 10,8 tahun (Tabel 1).

Tabel 1 : Umur Partisipan

Variabel	Mean	SD	Max	Min
Umur	10,8	1,7	13	9

Berdasarkan sumber informasi dapat dilihat bahwa dari 40 remaja putri Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi sebanyak 65% remaja belum mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi 35% sudah mendapatkan informasi (Tabel 2).

Tabel 2 : Informasi Kesehatan Reproduksi

No	Sumber Informasi	f	%
1	Belum Mendapat Informasi	26	65
2	Sudah Mendapat Informasi	14	35
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Sebelum diberikan paket belajar kesehatan reproduksi sebanyak 67,5% belum siap menghadapi masa pubertas dan 32,5% telah siap menghadapi masa pubertas (Tabel 3).

Tabel 4 : Kesiapan Sebelum Intervensi

No	Kesiapan	f	%
1	Tidak Siap	27	67,5
2	Siap	13	32,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Sesudah diberikan paket belajar kesehatan reproduksi sebanyak 95% siap menghadapi masa pubertas dan hanya 5% yang tidak siap menghadapi masa pubertas (Tabel 3).

Tabel 4 : Kesiapan Sesudah Intervensi

No	Kesiapan	f	%
1	Tidak Siap	2	5
2	Siap	38	95
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Terlihat adanya perbedaan signifikan antara kesiapan remaja yang ikut dalam pengabdian masyarakat ini sebelum dan sesudah pemberian paket belajar kesehatan reproduksi sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian paket belajar kesehatan reproduksi efektif dalam meningkatkan kesiapan remaja putri dalam menghadapi masa pubertas. Hasil pengabdian masyarakat dengan mengukur kesiapan remaja dalam menghadapi pubertas menemukan bahwa dari 40 remaja putri yang tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi sesudah diberikan paket belajar kesehatan reproduksi sebanyak 95% siap menghadapi masa pubertas dan hanya 5% yang tidak siap menghadapi masa pubertas.

Dokumentasi kegiatan terlihat dari rangkaian gambar di bawah ini :



Gambar 1 : Kegiatan Pretest



Gambar 2 : Kegiatan Pemberian Pendidikan Kesehatan



Gambar 3 : Kegiatan Diskusi



Gambar 4 : Kegiatan Posttest

## **PEMBAHASAN**

### **Umur**

Berdasarkan Tabel 1 di atas terlihat bahwa umur responden penelitian adalah remaja dalam masa pubertas awal. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia remaja adalah seseorang dengan usia antara 10-19 tahun dan belum kawin. Remaja adalah anak usia 10-24 tahun yang merupakan usia antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dan sebagai titik awal proses reproduksi, sehingga perlu dipersiapkan sejak dini (Imron, 2014). Remaja harus memahami perubahan fisik yang akan mereka alami sebelum masa pubertas (Ahyani & Astuti, 2018). Remaja pada usia ini akan mengalami perubahan, perubahan tersebut adalah menarch. Usia remaja putri pada waktu mengalami menarche berbeda-beda, sebab hal itu tergantung kepada faktor genetik (keturunan), bentuk tubuh, serta gizi seseorang. Umumnya menarche terjadi pada usia 10-15 tahun, tetapi rata-rata terjadi pada usia 12,5 tahun (Ira, 2018).

### **Informasi Kesehatan Reproduksi**

Berdasarkan Tabel 2 di atas terlihat bahwa mayoritas responden belum mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi. Keterbatasan sumber informasi merupakan penyebab besarnya persentase responden yang belum mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi khususnya menstruasi dan perubahan fisik apa yang akan mereka alami saat pubertas. Sebagian besar partisipan adalah remaja yang memang sudah tidak memiliki orang tua dan sebagian kecil masih memiliki dan dikunjungi orang tua mereka ke Panti Asuhan.

Perlunya pengetahuan tentang menstruasi sebaiknya dijelaskan oleh si ibu atau pun pihak sekolah jika menjumpai anak perempuan yang memiliki ciri-ciri perubahan fisik pada dirinya. Hal tersebut mengantisipasi agar anak tidak merasakan shock atau pun khawatir saat mengalami menstruasi (Ira, 2018).

Bentuk pemberian informasi sebagai perwujudan dari fungsi pelayanan bimbingan

dan konseling banyak jenisnya. Lebih dalam layanan informasi akan dapat diberikan berupa pendidikan, penyuluhan dan media lainnya. Informasi yang diberikan harus berkaitan dengan permasalahan individu dalam hal ini kesehatan reproduksi (Prayitno, 2012).

### **Kesiapan Remaja Menghadapi Masa Pubertas**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tampak peningkatan yang signifikan dari pengetahuan partisipan mengenai perubahan yang akan dialami pada masa pubertas. Remaja yang terlibat dalam kegiatan sudah memahami bahwa menstruasi merupakan salah satu tanda masa pubertas dan adalah siklus yang normal yang dialami remaja putri. Keluhan yang dialami ketika mengalami menstruasi juga dipahami adalah sesuatu yang normal setelah diberikan paket belajar kesehatan reproduksi. Mayoritas partisipan sudah tidak khawatir apabila terjadi menstruasi dan perubahan fisik lainnya selama masa pubertas.

Pengetahuan yang baik dan informasi yang memadai sangat penting pada masa pubertas. Apabila pengetahuan remaja tentang perubahan pada masa pubertas memadai, diharapkan akan terbentuk sikap yang positif dalam menilai sesuatu yang berkaitan dengan fungsi seksual dalam tubuh (Kusmiran, 2014).

Kesadaran di kalangan remaja khususnya remaja putri tentang isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi melalui pendidikan kesehatan reproduksi yang tepat perlu diciptakan dan untuk itu dapat ditekankan berbagai media massa dan program informasi. Pendidikan kesehatan ini mencakup seluruh remaja putri khususnya bagi remaja putri yang tinggal di panti asuhan. Remaja putri yang tinggal di panti asuhan membutuhkan perhatian dan intervensi yang khusus agar mereka merasa tidak berbeda dengan remaja lain dalam menjalani masa pubertas (Lestari, 2010).

Pemberian pendidikan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan yang menerima dan bisa mengatasi kemungkinan masalah yang timbul di masa mendatang. Penyuluhan kesehatan yang secara tepat dan dilakukan dengan benar dapat merubah pola pikir, sikap dan perilaku individu menjadi lebih baik karena saat penyuluhan terjadi pemberian informasi kepada peserta yang mendengarkan penyuluhan(Azwar, 2016).

Pada pengabdian masyarakat ini diketahui remaja yang tidak siap menghadapi masa pubertas adalah remaja putri yang belum mengalami menstruasi. Remaja yang belum mengalami menstruasi bahkan sebagian besar tidak tahu apa yang dimaksud dengan menstruasi itu sendiri dan apa yang akan terjadi pada tubuh mereka saat mengalami menstruasi, sebagian besar tidak mengetahui bahwa menstruasi adalah siklus yang rutin setiap bulan.

Kehidupan di Panti Asuhan membuat remaja memiliki keterbatasan sumber informasi dan merasa tidak perlu mencari informasi mengenai perubahan yang akan mereka alami pada masa remaja. Partisipan memahami bahwa mereka sedang memasuki masa pubertas, namun tidak paham perubahan apa saja yang akan dialami. Sebagian mengatakan merasa sangat takut apabila terjadi menstruasi. Pendidikan kesehatan yang diberikan pada remaja akan meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi pubertas baik secara fisik maupun mental.

## **SIMPULAN**

1. Mayoritas remaja putri yang tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah Kota Bukittinggi memasuki remaja awal pada rentang usia 9-13 tahun
2. Belum ada pendidikan kesehatan reproduksi yang diterima oleh remaja yang tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah Kota Bukittinggi
3. Kesiapan remaja Panti Asuhan Aisyiyah Kota Bukittinggi dalam menghadapi masa

pubertas meningkat setelah diberikan paket belajar kesehatan reproduksi

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahyani, NA dan Astuti, D. 2018. Buku Ajar Psikologi Perkembangan Remaja. Kudus : Badan Penerbit Universitas Muria Kudus
- Azwar, S. 2016. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baharuddin, 2019. Pentingnya Pola Komunikasi Orang Tua terhadap Perkembangan Pubertas Remaja. An Nisa' Jurnal Studi Gender dan Anak, Vol.12, No.1 (610-621)
- Imron, A. 2014 .Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja. Yogyakarta :Ar-Ruzz
- Ira, M. 2018, Januari 20. Mengenal Menarch Pada Remaja Putri. Situs Widyaiswara BKKBN Aceh.Diaksesdari<http://aceh.bkkbn.go.id/?p=812>
- Kusmiran, E. 2014.Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta :Salemba Medika
- Lestari, S. 2010. Pengaruh Pemberian Penyuluhan tentang Menarch terhadap Kesiapan Menghadapi Menarch pada Siswi Usia 10-12 Tahun di SDN Bugel Panjatan Kulon Tahun 2010 Progo Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.
- Santrock, J.W. 2012. Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widiasinta,B). Jakarta: Erlangga