
**EFEKTIVITAS PENYULUHAN TENTANG PERUBAHAN FISIK PADA MASA
PUBERTAS TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN
SISWA DI SDN NO.29 CINI AYO JENEPONTO**

Oleh

Dian Ekawati¹⁾, Fitriati Sabur²⁾, Syaniah Umar³⁾, Asmawati Gasma⁴⁾

^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Makassar

Email: [1dian.ekawati211@poltekkes-mks.ac.id](mailto:dian.ekawati211@poltekkes-mks.ac.id), [2fitriati_sabur@poltekkes-mks.ac.id](mailto:fitriati_sabur@poltekkes-mks.ac.id), [3syaniah_umar@poltekkes-mks.ac.id](mailto:syaniah_umar@poltekkes-mks.ac.id), [4asmawati_gasma@poltekkes-mks.ac.id](mailto:asmawati_gasma@poltekkes-mks.ac.id)

Abstrak

Perubahan fisik merupakan ciri utama dari proses biologis yang terjadi pada masa pubertas. Pengetahuan dalam menghadapi proses perubahan fisik pada masa pubertas sangat penting, oleh karena itu pemberian penyuluhan berperan penting meningkatkan pengetahuan siswa dalam menghadapi masa pubertas. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SDN No.29 Cini'ayo Jeneponto. Metode penelitian yaitu quasi experimental dengan one group pretest posttest. populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD kelas 4 sampai 6 sebanyak 72 orang dan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 42 sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah disiapkan kemudian data dianalisis menggunakan uji T. dengan hasil penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas efektif terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SDN No,29 Cini'ayo Jeneponto

Kata Kunci: Penyuluhan Pengetahuan masa pubertas

INTRODUCTION

World Health Organization (2014) mengemukakan bahwa remaja di dunia diperkirakan berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Anak perempuan di Amerika sudah mengalami masa pubertas pada usia antara 12,5 sampai dengan 14 tahun sedangkan pada anak laki-laki mengalami masa pubertas lebih lambat yaitu antara 14 tahun sampai dengan 16,5 tahun. Hal tersebut di sebabkan oleh hormone yang mempengaruhi pertumbuhan antara anak laki-laki dan perempuan berbeda (*Al-mighwar, 2006*).

Di asia pasifik dimana penduduk merupakan 60% dari penduduk dunia, seperlimanya adalah remaja umur 10-14 tahun. Sedangkan di Indonesia jumlah penduduk pada tahun 2020 berdasarkan komposisi usia 10-14 tahun terdiri dari 12,2% remaja laki-laki dan 11,5% remaja perempuan (*Nengsi, 2020*).

Hasil Survey Demografi Dan Kesehatan

Indonesia Remaja (SDKI-R) tahun 2012 menyebutkan bahwa sebanyak 13,3% anak putri tidak tahu sama sekali mengenai perubahan fisik saat pubertas, bahkan sebanyak 47,9% remaja putri tidak mengetahui waktu pubertas (*BKKBN, 2012*).

Penduduk yang berusia 0-14 tahun sebesar 30,81% sedangkan pada tahun 2008 sebesar 31,51%. Masa remaja atau pubertas yang berusia antara 10 sampai 19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa (*profil kesehatan Sulawesi selatan, 2007*).

Sumber pengetahuan tentang perubahan fisik pada remaja wanita adalah guru sebanyak (60%) dan teman sebaya (29%). Sumber pengetahuan tentang perubahan fisik dari orang tua terhadap anak wanita jauh lebih tinggi (20%) dibandingkan dengan anak pria sebanyak (6%). Peran ibu sebagai sumber pengetahuan lebih menonjol pada remaja wanita sebanyak

4% (badan pusat statistic et al, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang anak di SDN Ngoto Sewon Bantul Yogyakarta tentang perubahan fisik pada masa pubertas diketahui bahwa 8 orang anak (80%) tidak mengetahui dan 2 orang anak (20%) memahami tentang perubahan fisik pada masa pubertas (Wulandari,2011).

Dari hasil pra survei terdapat 15 siswa yang berusia 9-12 tahun di SDN No.29 Cini'ayo Jeneponto, peneliti melakukan wawancara mengenai perubahan fisik pada masa pubertas dan didapatkan bahwa hampir semua siswa belum mengerti atau belum tahu tentang perubahan fisik pada masa pubertas”.

Dengan mengetahui masalah diatas maka penelitian tertarik untuk meneliti tentang “Efektivitas Penyuluhan tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas terhadap Peningkatan Pengetahuan Sisiwa Di SDN No.20 Cini'ayo Jeneponto”.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Pemberian Penyuluhan tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Efektif terhadap Peningkatan Pengetahuan siswa SDN No.29 Cini'ayo Jeneponto?

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Efektivitas Penyuluhan tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas terhadap Peningkatan Pengetahuan siswa di SDN No.29 Cini'ayo Jeneponto.

LANDASAN TEORI

Pengertian pubertas

Pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang sudah terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul (Wong, et al, 2009)

Masa pubertas merupakan masa transisi dan tumpang tindih. Dikatakan transisi kerana pubertas berada dalam peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa remaja dan dikatakan tumpang tindih karena beberapa ciri

biologis dan psikologis kanak-kanak masih dimilikinya, sementara beberapa ciri remaja juga dimilikinya (Al Mighwar, 2006).

1. Tahapan-tahapan masa pubertas
 Tahapan-tahapan masa pubertas menurut Al-mighwar (2006) yaitu:

a. Tahapan prapubertas

Tahap ini di sebut juga tahap pematangan yaitu pada satu atau dua terakhir pada masa kanak-kanak. Pada masa ini anak dianggap sebagai “prapuber” sehingga dia tidak disebut seorang anak dan tidak pula seorang remaja. Pada tahap ini, ciri-ciri sek sekunder mulai nampak, namun organ reproduksi belum berkembang secara sempurna.

b. Tahap puber

Tahap puber ini disebut juga tahap matang, yaitu terjadi pada garis antara masa kanak-kanak dan masa remaja. Pada tahap ini, kriteria kematangan seksual mulai muncul. Pada anak perempuan terjadi haid pertama dan pada anak laki-laki terjadi mimpi basah pertama kali. Dan mulai berkembang ciri-ciri seks sekunder dan sel-sel diproduksi dalam organ-organ seks.

c. Tahapan pascapuber

Pada tahap ini menyatu dengan tahun pertama dan kedua masa remaja. Pada tahap ini ciri-ciri seks sekunder sudah berkembang dengan baik dan organ-organ seks juga berfungsi secara matang.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masa Puber

a. Faktor pertumbuhan fisik faktor pertumbuhan fisik terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

• Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam individu, diantaranya adalah sifat jasmaniah yang diwariskan

dari orang tua dan kematangan. Secara sepintas pertumbuhan fisik seolah-olah seperti sudah direncanakan oleh faktor kematangan. Meskipun anak itu diberi makanan yang bergizi tinggi tetapi pada saat kematangan belum sampai, maka pertumbuhan akan tertunda.

- Faktor Eksternal
Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri anak, yaitu kesehatan, faktor gizi yang erat hubungannya dengan kondisi sosial ekonomi keluarga dan faktor lingkungan
- 3. Penyebab terjadinya perubahan pada masa pubertas:
 - Penyebab masa pubertas menurut Santrock (2003) di bagi menjadi tiga hal yaitu:
 - a. Peran kelenjar pituitary
Kelenjar pituitary mengeluarkan dua Hormon yaitu hormon pertumbuhan yang berpengaruh dalam menentukan besarnya individu, dan hormon gonadotropik yang merangsang gonad untuk meningkatkan kegiatan. Sebelum masa puber secara bertahap jumlah hormone gonadotropik dan meningkatkan kepekaan juga semakin bertambah, dalam keadaan demikian perubahan-perubahan pada masa puber mulai terjadi
 - b. Peran gonad
dengan pertumbuhan dan perkembangan gonad, organ-organ seks yaitu ciri-ciri seks primer yaitu bertambah dasar dan fungsinya menjadi matang, dan ciri-ciri seks sekunder yaitu seperti rambut kemaluan mulai berkembang.
 - c. Interaksi kelenjar pituitary dan gonad
hormone yang dikeluarkan oleh gonad, yang telah dirangsang oleh hormon gonadotrafik yang dikeluarkan oleh kelenjar pituitary, selanjutnya bereaksi terhadap kelenjar ini dan menyebabkan secara berangsur-angsur

penurunan jumlah hormone pertumbuhan yang dikeluarkan sehingga menghentikan proses pertumbuhan, interaksi antara hormon gonadotrafik dan gonat berlangsung terus sepanjang kehidupan reproduksi individu, dan lambat laun berkurang menjelang perempuan mendaki menopause dan laki-laki mendekati *climacteric*.

Pengertian Perubahan Fisik

Pada saat remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat, termasuk perubahan organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan, sehingga dapat melangsungkan fungsi reproduksi. Perubahan yang paling dirasakan oleh remaja pertama kali adalah perubahan fisik (Yuanita, 2011).

perubahan ini ditandai dengan munculnya:

1. Tanda-tanda seks primer
2. Tanda-tanda seks sekunder

Perubahan yang tidak tampak jelas adalah perubahan fisik fisiologis dan kematangan neurogonad dengan kemampuan untuk reproduksi. Perbedaan fisik antara dua jenis kelamin ditentukan dengan karakteristik pembeda, karakteristik seks primer merupakan organ eksternal dan internal yang melaksanakan fungsi reproduksi (misalnya : ovarium, uterus, payudara, dan penis). Karakteristik seks sekunder merupakan perubahan yang terjadi di seluruh tubuh sebagai hasil dari perubahan hormonal (misalnyan : perubahan suara, munculnya rambut pubertas dan bulu pada wajah, dan penumpukan lemak) tetapi tidak berperang langsung dalam reproduksi (Wong, et al. 2009).

Urutan perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada remaja sarwono (2011) adalah sebagai berikut:

- a. Pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota badan menjadi panjang). Pinggul pun menjadi membesar dan membulat. Hal ini sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak dibawah kulit.
- b. Pertumbuhan payudara, seiring pinggul

membesar, maka payudara juga membesar dan puting susu menonjol. Hal ini terjadi secara hormonal sesuai pula dengan berkembang dan makin besarnya kelenjar susu sehingga payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.

- c. Tumbuh bulu yang halus dan lurus berwarna gelap di kemaluan. Rambut kemaluan yang tumbuh ini terjadi setelah pinggul dan payudara mulai berkembang.
- d. Mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimal setiap tahunnya.
- e. Haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, di sertai pelepasan (deskuamasi) endometrium.
- f. Tumbuh bulu-bulu ketiak.

Pengertian pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti.

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi beberapa faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya. Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang (Agus, 2013).

Tingkat pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif menurut Notoatmodjo (2012) mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

- a. Tahu (*know*)
- b. Memahami (*comprehension*)
- c. Aplikasi (*application*)
- d. Analisis (*analysis*)
- e. Sintesis (*synthesis*)
- f. Evaluasi (*evaluation*)

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Mubarak (2011), ada tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

- a. Tingkat pendidikan
- b. Pekerjaan
- c. Umur
- d. Pengalaman
- e. Lingkungan
- f. Informasi

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experimental dengan one group pretest posttest. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu efektivitas penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dan variabel dependen yaitu peningkatan pengetahuan siswa.

Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah seluruh anak SD kelas 4 sampai 6 sebanyak 72 orang di SDN No.29 Cini'ayo Jeneponto. Syarat responden yang dipilih adalah yang bersekolah di SDN No.29 Cini'ayo jeneponto, kelas 4 sampai 6 dan bersedia menjadi responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Adapun Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 42 orang di SDN No.29 Cini'ayo Jeneponto.

Teknik Pengumpulan Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuisisioner (Angket), Observasi (*Field Research*), Wawancara (*Interview*) dan Dokumentasi

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yang dilakukan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi variabel yang telah diteliti baik variabel independen maupun dependen yang akan ditampilkan dalam bentuk table distribusi frekuensi

pada penelitian ini dilakukan pula analisis

Bivariat untuk menguji variabel independen dan dependen untuk menguji hipotesis yang telah dibuat. Dalam penelitian ini analisis data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan maka disajikan hasil penelitian sebagai berikut

Distribusi Frekuensi

Tabel 1 Karakteristik berdasarkan usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase
8-10	28	66,7
11-12	14	33,3
Jumlah	42	100

Sumber : Data primer 2021

Table 1 di atas menunjukkan bahwa dari 24 responden terdapat 28 orang (66,7%) yang usianya 8 sampai 10 tahun dan 14 orang (33,3%) yang usianya 11 sampai 12 tahun.

Tabel 2 distribusi pengetahuan responden sebelum penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas.

Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase
8-10	11	26,2
11-12	31	73,8
Jumlah	42	100

Sumber : Data primer 2021

Table 2 di atas menunjukkan bahwa dari 24 responden terdapat 31 orang (73,8%) yang memiliki pengetahuan kurang (tidak tahu tentang perubahan fisik pada masa pubertas sebelum diberikan penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas).

Tabel 3 distribusi pengetahuan responden sesudah penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas.

Sumber : Data primer 2021

Table 3 di atas menunjukkan bahwa dari 24 responden terdapat 5 orang (11,9%) yang memiliki pengetahuan kurang (tidak tahu tentang perubahan fisik pada masa pubertas sebelum diberikan penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas)

menggunakan aplikasi SPSS adapun analisis yang dilakukan yaitu menggunakan teknik analisis *uji T*.

perubahan fisik pada masa pubertas terhadap peningkatan engetahuan siswa di SDN No.29 Cini'ayo Jeneponto

¹uji

Pengetahuan	Pretest		Total		Post test		Total		P value	
	Efektif		Tidak efektif		Efektif		Tidak efektif			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Cukup	2	33,4	9	66,6	6	100	0	0	6	100
Kurang	9	25	27	75	36	100	31	86,1	5	13,9
Jumlah	11	26,2	31	73,8	42	100	37	88,1	5	11,9

Sumber: data primer 2021

Sumber: data primer 2021

Berdasarkan tabel 3 diatas hasil analisis statistic yang menggunakan uji T pada tabel diatas nilai $p = 0,000$, $\alpha = 0,05$ sehingga $p < \alpha$ berarti penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa puertas efektif terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SDN No.29 Cini'ayo Jeneponto.

Hasil penelitian

Hasil analisis statistik yang menggunakan *uji T* pada tabel diatas nilai $p = 0,000$, $\alpha = 0,05$ sehingga $p < \alpha$ maka hipotesis penelitian (H_a) diterima artinya ada pengaruh efektivitas penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SDN No,29 Cini'ayo Jeneponto.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu obyek dari indera yang dimilikinya. Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap obyek. Sebagian besar

Usia (Tahun)	Frekuensi
8-10	37
88,1	
11-12	5
11,9	
Jumlah	42
	100

pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran dan indera penglihatan (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi beberapa faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya. Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang (Agus, 2013).

Pada penelitian ini masih ada 5 orang siswa yang belum meningkat pengetahuannya karena ada faktor yang mempengaruhi yaitu pada saat pemberian penyuluhan mereka tidak terlalu memperhatikan penyuluhan dan lebih asik bercerita dengan teman yang ada disampingnya.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas efektif terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SDN No.29 Cini'ayo Jeneponto.

Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini yaitu bagi guru di SDN dapat melakukan pemberian informasi mengenai persiapan dalam menghadapi masa pubertas sehingga siswa bisa menghadapi masa pubertas dengan baik. Bagi institusi diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi dan sumber pembelajaran bagi mahasiswa.. dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian dan melakukan penyuluhan dengan metode lain.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Al--Mighwar, Muhammad. (2006). *Psikologi Remaja, Petunjuk bagi Guru dan Orangtua*. Bandung : Pustaka Setia
- [2] Badan Pusat Statistik et al, 2013. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia* <file:///C:/Users/all/AppData/Local/Temp/213-1814-1-PB.pdf>
- [3] BKKBN, (2012). *Pedoman Pengelolaan Bina Keluarga Remaja (BKR)*. Jakarta
- [4] Bobak, 1. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. (Renata Kumalasari, Penerjemah). Jakarta: EGC
- [5] Damayanti, M. 2008. *Komunikasi Teraupetik dalam Praktik Keperawatan*. Bandung. PT Refika Adama
- [6] HM Noor, A Gasma. 2017. *Metode Penelitian Dan Statistik Dasar*. Makassar : Unit Penelitian Poltekkes Makassar
- [7] Islah Akhlaqunnissa. 2013. *Pengetahuan dan Sikap Remaja mengenai Perubahan Fisik dan Psikososial pada Masa Pubertas*. <http://lib.ui.ac.id/naskahringkas/2015-09/S46527-islah%20akhlaqunnissa>
- [8] Marmi, 2013. *Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- [9] Ningsih, 2020. *Jumlah Penduduk Indonesia 2020 Berdasarkan Komposisi Usia*. <https://www.kompas.com/stori/read/2021/05/19/123946879/jumlah-penduduk-indonesia-2020-berdasarkan-komposisi-usia>
- [10] Notoatmodjo. 2012. *Pengetahuan*. <http://C:/Users/all/AppData/Local/Temp/BAB%20II.pdf>
- [11] Pocut Susila. 2015. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan*. <https://C:/Users/all/AppData/Local/Temp/I-V.pdf>
- [12] Resna 2020. *Perubahan fisik*. <https://www.sehatq.com/artikel/sederet-perubahan-fisik-di-masa-pubertas-bagi-anak-perempuan-dan-laki-laki>
- [14] Santrock, John W 2003 . *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta : Erlangga

-
- [15] Soetjinengsih. 2004. *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Sagung seto: Jakarta.
- [16] Siti amanah, 2017. *Makna penyuluhan*. <https://C:/Users/all/AppData/Local/Temp/8656-ID-makna-penyuluhan-dan-transformasi-perilaku-manusia.pdf>
- [17] Wong, et al 2009. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Edisi 6. Jakarta : EGC
- [18] Widyatun, T. R. (2009). *Ilmu Perilaku*. CV. Sangung Seto : Jakarta
- [19] Zulkifli. 2005, *Manajemen System Informasi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN