

Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Awal Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Siswi Kelas VII Di SMP Negeri 2 Palangka Raya

Nadia S¹, Vina Agustina², Wenna Araya³

^{1,2,3} Universitas Eka Harap

Email : nadaevivo@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja awal merupakan periode transisi penting yang ditandai dengan perubahan fisik pesat akibat proses pubertas. Kurangnya pemahaman mengenai perubahan tubuh berpotensi memengaruhi persepsi dan sikap remaja. Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri 2 Palangka Raya, masih ditemukan siswi yang belum memahami perubahan fisik pada masa pubertas. Tujuan: menganalisis hubungan pengetahuan dengan sikap remaja awal dalam menghadapi perubahan fisik masa pubertas pada siswi kelas VII di SMP Negeri 2 Palangka Raya. Metode: Penelitian kuantitatif menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi sebanyak 45 siswi dan sampel 40 responden dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur dan dianalisis secara univariat serta bivariat dengan uji Spearman Rank. Hasil: Mayoritas responden memiliki pengetahuan kategori cukup, yaitu 22 orang (55,0%), baik 9 orang (22,5%), dan kurang 9 orang (22,5%). Sikap sebagian besar kategori cukup, yaitu 17 orang (42,5%), baik 12 orang (30,0%), dan kurang 11 orang (27,5%). Uji Spearman Rank menunjukkan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = 0,490$. Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan dengan arah positif dan kekuatan sedang antara pengetahuan dengan sikap remaja awal dalam menghadapi perubahan fisik masa pubertas.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Remaja Awal, Perubahan Fisik, Pubertas

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai berbagai perubahan fisik dan fungsi tubuh akibat proses pubertas. Perubahan yang berlangsung cepat dapat menimbulkan rasa malu, takut, bingung, dan kurang percaya diri apabila remaja belum memahami kondisi tubuhnya.

Berdasarkan observasi pendahuluan pada 7 Mei 2026 di SMP Negeri 2 Palangka Raya, ditemukan 5 siswi yang belum memahami perubahan fisik pada masa pubertas. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengetahuan yang memadai agar remaja mampu membentuk sikap positif dalam menghadapi perubahan tubuh.

Pengetahuan berperan penting dalam pembentukan sikap. Remaja yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih siap, percaya diri, dan mampu menerima perubahan tubuh secara positif. Pendidikan kesehatan reproduksi menjadi salah satu upaya yang dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif remaja.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan dengan sikap remaja awal dalam menghadapi perubahan fisik masa pubertas pada siswi kelas VII di SMP Negeri 2 Palangka Raya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Palangka Raya pada 22–23 Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VII sebanyak 45 orang, sedangkan sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 40 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur. Data diolah melalui editing, coding, scoring, dan tabulating. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari 40 responden, tingkat pengetahuan kategori cukup merupakan proporsi terbesar, yaitu 22 responden (55,0%), sedangkan kategori baik dan kurang masing-masing 9 responden (22,5%). Pada variabel sikap, kategori cukup merupakan proporsi terbesar sebanyak 17 responden (42,5%), diikuti kategori baik 12 responden (30,0%) dan kurang 11 responden (27,5%).

Tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan cukup dan sikap cukup merupakan kelompok terbesar, yaitu 13 orang (32,5%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,490$.

Pembahasan

Mayoritas siswi memiliki pengetahuan kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pemahaman dasar mengenai perubahan fisik masa pubertas, tetapi belum optimal karena belum mencapai kategori baik. Kondisi tersebut kemungkinan berkaitan dengan usia responden yang berada pada rentang remaja awal sehingga masih berada dalam proses menyesuaikan diri dengan perubahan fisik.

Pada variabel sikap, mayoritas responden berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi telah mampu menerima perubahan fisik yang terjadi, tetapi sikap positif yang terbentuk belum optimal. Sikap dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman, dukungan keluarga, guru, teman sebaya, dan informasi kesehatan reproduksi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan sedang antara pengetahuan dan sikap. Artinya, semakin baik pengetahuan remaja mengenai perubahan fisik masa pubertas, maka cenderung semakin baik pula sikap dalam menghadapinya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sriwidyastuti et al. (2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan tentang pubertas dengan sikap menghadapi perubahan fisik pada remaja putri.

Oleh karena itu, pendidikan kesehatan reproduksi yang berkelanjutan serta dukungan keluarga dan sekolah diperlukan untuk meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi masa pubertas.

4. KESIMPULAN

Sebagian besar siswi kelas VII memiliki pengetahuan kategori cukup sebanyak 22 responden (55,0%) dan sikap kategori cukup sebanyak 17 responden (42,5%). Uji Spearman Rank memperoleh $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) dan $r = 0,490$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif dan kekuatan sedang antara pengetahuan dengan sikap remaja awal dalam menghadapi perubahan fisik masa pubertas.

Disarankan agar siswi meningkatkan pengetahuan melalui sumber informasi terpercaya, sekolah mengembangkan edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan, dan penelitian selanjutnya mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan orang tua, teman sebaya, sumber informasi, dan pendidikan kesehatan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Y. R., Ulfah, B., Anisa, N., Suryati, & Assyfa, M. A. N. (2024). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Dengan Sikap Menghadapi Pubertas.
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi.
- Irawan, et al. (2022). Pengetahuan dan sikap remaja terhadap pubertas.