

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, pematangan organ reproduksi, serta perubahan psikologis dan sosial yang signifikan. Pada fase ini terjadi perkembangan yang sangat cepat, baik dalam aspek biologis, seperti pubertas dan perubahan hormonal, maupun dalam aspek kognitif dan emosional yang memengaruhi cara remaja berpikir, mengambil keputusan, serta berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. World Health Organization mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Berdasarkan data WHO (2022), terdapat sekitar 1,2 miliar remaja di dunia, yang mencakup 18% dari populasi global.

Di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik tahun 2023 jumlah penduduk Indonesia menurut kelompok umur dan jenis kelamin (Laki-Laki dan Perempuan) untuk kelompok umur 10-14 tahun (22.063,2 jiwa) umur 15-19 (22.134,4 jiwa) dan umur 20-24 (22.360,9 jiwa) (Badan Pusat Statistik, 2023). Berdasarkan data penduduk Indonesia di era bonus demografi menurut kelompok umur juni 2022 per satu juta jiwa menyebutkan bahwa usia 10-14 tahun (24,39%), umur 15-19 tahun (21,62%), dan umur 20-24 tahun (23,07%) (Kusnandar, 2022). Menurut data BPS Provinsi Jawa Tengah tahun 2025, jumlah penduduk remaja pada kelompok umur 10-14 tahun tercatat 2.713.233 jiwa, sedangkan kelompok umur 15-19 tahun sebanyak 1.434.037 jiwa, sehingga total remaja usia 10-19 tahun mencapai sekitar 4,15 juta jiwa.

Sementara itu, di Kota Semarang pada tahun 2024 jumlah remaja usia 10-14 tahun diperkirakan 135.538 jiwa dan usia 15-19 tahun sekitar 132.000 jiwa, sehingga total remaja di Kota Semarang mencapai 267.538 jiwa.

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan yang terjadi secara bertahap namun signifikan. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek kognitif dan psikososial. Perubahan fisik terlihat dari pertumbuhan tinggi badan yang pesat, perubahan bentuk tubuh, serta mulai matangnya organ reproduksi akibat pengaruh hormon. Secara kognitif, remaja mulai mampu berpikir lebih logis dan abstrak, sedangkan secara psikososial remaja mulai membentuk identitas diri, lebih memperhatikan penampilan dan citra tubuh, serta mengalami perubahan dalam hubungan sosial dengan teman sebaya maupun keluarga. Perubahan yang terjadi dalam waktu relatif singkat ini seringkali menimbulkan kebingungan atau ketidaksiapan apabila tidak disertai dengan pemahaman yang memadai, sehingga masa remaja sering disebut sebagai masa pubertas (BKKBN,2020).

Masa pubertas merupakan periode transisi yang penuh tantangan, di mana remaja mengalami berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, hormonal, maupun emosional. Selama fase ini, remaja tidak hanya mengalami perkembangan biologis yang mendalam tetapi juga harus menavigasi perubahan dalam identitas dan konsep diri mereka. Pada remaja perempuan biasanya terjadi pada umur 8-13 tahun sedangkan pada remaja laki laki terjadi pada umur 9-14 tahun. Perubahan ini seringkali mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka,

yang dapat menciptakan tantangan besar dalam kehidupan sehari-hari mereka. (Lestari, D. A., 2020).

Selama pubertas terjadi perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang dapat memicu timbulnya masalah kesehatan mental, seperti kecemasan (Novianti & Mia, 2021). Remaja perempuan saat pubertas mengalami perubahan fisik seperti pertumbuhan payudara dan haid, serta perubahan emosi hingga pencarian jati diri (Utami et al., 2022). Menarche merupakan menstruasi pertama remaja putri yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke pubertas (Rummy Islami, Zalni, Tharra Widadari Aldinda, Wan Anita, Yadriati Maya Pesa, 2024). Sementara itu, pada remaja laki-laki, pubertas ditandai dengan pertumbuhan testis dan penis, mimpi basah sebagai tanda mulai berfungsinya organ reproduksi, perubahan suara menjadi lebih berat, tumbuhnya rambut di area tertentu, serta peningkatan massa otot. Perubahan tersebut menjadi indikator bahwa remaja laki-laki juga memasuki fase pubertas yang sama pentingnya dengan remaja perempuan, baik dari sisi perkembangan biologis maupun psikososial.

Perubahan fisik merupakan tanda yang cukup menonjol akibat dimulainya pubertas pada masa remaja. Pada remaja laki-laki, perubahan tersebut terlihat dari mulai membesarnya testis dan penis, tumbuhnya rambut di wajah maupun tubuh, suara yang semakin berat, serta peningkatan massa otot. Sementara pada remaja perempuan, perubahan yang umum terjadi yaitu pertumbuhan payudara, munculnya rambut di area tertentu, dan terjadinya menarche sebagai tanda kematangan organ reproduksi. Beberapa remaja awal sudah mengalami pubertas sejak usia 9–10 tahun, sehingga perubahan fisik

yang muncul seringkali lebih cepat dibandingkan teman sebayanya. Kondisi ini tidak hanya berpengaruh pada aspek biologis, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan psikologis dan sosial, karena remaja perlu beradaptasi dengan perubahan tubuh yang cukup cepat dan nyata (Rusek et al., 2021; Muganwa et al., 2025).

Perubahan ini seringkali mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja, yang dapat menciptakan tantangan besar dalam kehidupan sehari-hari mereka. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan masa pubertas sangat penting pada remaja (Lestari, D. A., 2020). Masalah utama yang sering dihadapi remaja adalah kurangnya pengetahuan mengenai apa yang harus dilakukan dalam menghadapi perubahan tersebut, terutama terkait pemahaman tentang pubertas dan bagaimana sikap yang tepat dalam menghadapinya. Dampak yang ditimbulkan dari masa pubertas terhadap perilaku remaja sangat bergantung pada kemampuan dan kemauan mereka untuk menyampaikan kekhawatiran serta kecemasan kepada orang lain agar mendapatkan pandangan yang lebih positif (Kurniawati et al., 2021; Passe et al., 2021).

Fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa tidak semua remaja memperoleh informasi yang memadai mengenai perubahan yang akan dialami pada masa pubertas (WHO, 2022) menyatakan bahwa kurangnya akses terhadap informasi kesehatan reproduksi yang akurat menjadi salah satu faktor risiko kerentanan remaja secara global. Di Indonesia, komunikasi antara orang tua dan anak mengenai pubertas masih tergolong rendah karena topik tersebut sering dianggap sensitif atau tabu untuk dibicarakan secara terbuka. Data (BKKBN, 2022) menunjukkan bahwa sebagian remaja masih memperoleh

informasi mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi dari teman sebaya atau media digital dibandingkan dari orang tua maupun tenaga kesehatan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kesalahpahaman, kecemasan, serta ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan fisik apabila informasi yang diterima tidak akurat atau tidak sesuai dengan tahap perkembangan remaja

Menurut BKKBN tahun 2025 di mana 59% remaja perempuan dan 74% remaja laki-laki usia 15–19 tahun pernah melakukan hubungan seksual pranikah menjadi gambaran nyata bahwa banyak remaja belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang pubertas. Pengetahuan yang kurang memadai menyebabkan remaja tidak siap menghadapi perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi pada masa pubertas, sehingga rentan terjerumus dalam perilaku pacaran berisiko dan seks bebas.

Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa sekitar 72% remaja putri di Jawa Barat merasa cemas ketika pertama kali mengalami menstruasi karena minimnya pengetahuan tentang pubertas (Mulyani & Kartika, 2020). Kondisi ini memperlihatkan bahwa masalah seputar pemahaman pubertas masih banyak terjadi di masyarakat, terutama pada wilayah yang akses edukasinya terbatas. Dengan adanya pengetahuan yang memadai, kecemasan tersebut bisa ditekan sehingga remaja lebih siap menerima perubahan fisik yang terjadi.

Berbagai penelitian yang membuktikan adanya hasil keterkaitan dengan penelitian ini diantaranya, yaitu ;penelitian yang dilakukan oleh Nurul Wafiah, Herawati Mnsur dkk (2025).Dengan judul “Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas di MAN 1 Kabupaten Malang”.Hasil dalam penelitian menunjukan bahwa

adanya hubungan positif dan signifikan didapatkan hasil p value sebesar $0,001 < \alpha 0,05$. Menurut penelitian Yalanda Rizky Agustina, Bardiaty Ulfah dkk (2024). Dengan judul “Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Dengan Sikap Menghadapi Pubertas Di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin”. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan nilai signifikan antara pengetahuan dan sikap didapatkan hasil korelasi dengan p -value $0,225 > 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara tingkat pengetahuan remaja tentang pubertas dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di MI Nyatnyono 02 tanggal 24 September 2025 pada 10 remaja dengan jenis kelamin 6 perempuan dan 4 laki laki dimana para remaja mengisi kuesioner yang memperlihatkan tingkat pengetahuan remaja tentang pubertas dan kesiapan menghadapi perubahan fisik. Dapat dilihat dari hasil kuesioner tingkat pengetahuan remaja tentang pubertas dan kesiapan menghadapi perubahan fisik yang memiliki kategori tinggi pada 6 orang dengan karakteristik memahami pengetahuan remaja tentang pubertas dan siap menghadapi perubahan fisik. Berdasarkan hasil kuesioner yang memiliki kategori sedang pada 2 orang dengan karakteristik bingung dan kurang memahami pengetahuan remaja tentang pubertas dan kurang siap dalam menghadapi perubahan fisik. Dari jawaban kuesioner kategori rendah didapatkan 2 orang dengan karakteristik belum memahami pengetahuan tentang pubertas ada remaja dan belum siap menghadapi perubahan fisik.

Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Pubertas Dengan Kesiapan Menghadapi Prubahan Fisik Di MI Nyatnyono 02.

B. Rumusan Masalah

“ Apakah Terdapat Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Pubertas Dengan Kesiapan Menghadapi Prubahan Fisik”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Pengetahuan Remaja Tentang Pubertas Dengan Kesiapan Menghadapi Perubahan Fisik Di MI Nyatnyono 02.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang pubertas
- b. Mengidentifikasi gambaran kesiapan menghadapi perubahan fisik pada remaja
- c. Mengidentifikasi hubungan tingkat pengetahuan remaja tentang pubertas dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Pennelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada remaja mengenai pentingnya tingkat pengetahuan remaja tentang pubertas dengan kesiapan menghadapi peruahan fisik.

2. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan penulis mengenai Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Pubertas Dengan Kesiapan Menghadapi Perubahan Fisik.

3. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Informasi yang didapat dari penelitian ini berkontribusi pada peningkatan pengetahuan yang dapat membantu dalam pengembangan kompetensi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga bisa dijadikan acuan dan dikembangkan lebih lanjut dalam penelitian lebih lanjut mengenai Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Pubertas Dengan Kesiapan Menghadapi Perubahan Fisik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan pemahaman mengenai hubungan antara Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Pubertas Dengan Kesiapan Menghadapi Perubahan Fisik dapat dikembangkan untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

5. Bagi Perawat

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan atau perawat dalam merancang dan meningkatkan program edukasi kesehatan tentang pubertas, sehingga tenaga kesehatan atau perawat dapat membantu meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi perubahan fisik secara tepat.