

Description of The Anxiety Level of Young Women about Physical Changes During Puberty at SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Ratu Dewanggi^{1*}, Menik Sri Daryanti².
¹⁻²Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
*Corresponding Author: ratudewanggi@gmail.com

Received: 18 Agustus 2023; Revised: 20 Agustus 2023; Accepted: 26 Agustus 2023

ABSTRACT

Adolescence is a phase of transition defined by an increase in the hormones progesterone and estrogen, which cause a variety of changes. The physical changes is the most noticeable. Adolescents' attitudes might be affected by these changes, which can induce fear, embarrassment and anxiety. Adolescents in Indonesia who suffer from anxiety disorders range in age from 10 to 17 years. The objective of this study is to describe female adolescents' anxiety over physical changes during puberty. A descriptive design with a cross sectional design was used in this research. Data collection methods employed a questionnaire. This study included all 133 class VII female students, with a total sample of 57 participants. The level of anxiety of young women concerning physical changes during puberty was described using univariate analysis. The findings revealed that 53 respondents (93.0%) experienced anxiety. Researchers suggest schools to provide counseling related to changes during puberty through the School Health Services (UKS) work program, which collaborated with Wirobrajan Primary Health Center.

Keywords: *Adolescents, Anxiety, Physical Changes, Puberty*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan peningkatan hormon progesteron dan esterogen yang menyebabkan berbagai perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah perubahan fisik, perubahan tersebut dapat menyebabkan rasa takut, malu, cemas, serta dapat mempengaruhi sikap remaja. Remaja di Indonesia yang mengalami gangguan cemas sebanyak 3,7% dengan rentang usia 10-17 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan tingkat kecemasan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan rancangan *cross sectional*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi kelas VII yang berjumlah 133 orang, dengan jumlah sampel 57 orang. Analisa data menggunakan analisa univariat untuk menggambarkan tingkat kecemasan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami cemas sebanyak 53 orang (93,0%). Peneliti memberikan saran kepada pihak sekolah untuk dapat merealisasikan penyuluhan terkait perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pubertas melalui program kerja Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang telah bekerjasama dengan Puskesmas Wirobrajan.

Kata Kunci: Remaja, Kecemasan, Perubahan fisik, Pubertas

LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO), 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 anak laki-laki mengalami masa pubertas lebih lambat yaitu antara 15 tahun sampai dengan 16,5 tahun (Ekawati dkk., 2021).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk perempuan di Indonesia pada tahun 2021 dengan kelompok usia 10-14 tahun sebanyak 10.732.428 orang dan kelompok usia 15-19 tahun sebanyak 10.730.945 orang (BPS, 2022). Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk). Remaja merupakan calon pemimpin dan penggerak pembangunan di masa depan (Kemkes, 2018).

Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Remaja (SDKI-R) mengemukakan sebanyak 4.7% remaja tidak tahu sama sekali mengenai perubahan fisik masa pubertas yang dialaminya (SDKI, 2012). Remaja yang tidak mengetahui tentang perubahan fisik yang terjadi pada dirinya akan mengakibatkan remaja tersebut mengalami kecemasan dan dapat menimbulkan pengalaman traumatis bagi remaja tersebut.

Berdasarkan hasil survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, mengatakan 15,5 juta remaja di dalam negeri ini yang berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Salah satu gangguan mental paling banyak diderita yaitu gangguan cemas, sebanyak 3,7% remaja mengalami gangguan cemas (DataIndonesia, 2022)

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang kesehatan reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa upaya pemerintah dalam menangani permasalahan remaja adalah dengan pembentukan program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Tujuan pelayanan kesehatan reproduksi remaja adalah untuk mencegah dan melindungi remaja dari perilaku seksual berisiko dan perilaku berisiko lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi serta mempersiapkan remaja untuk kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Layanan kesehatan reproduksi remaja diberikan melalui penerapan layanan Kesehatan peduli remaja. Pemberian pelayanan kesehatan reproduksi kepada remaja harus disesuaikan dengan permasalahan dan tahapan

tumbuh kembang remaja, menjunjung tinggi keadilan dan kesetaraan gender, dengan memperhatikan moralitas, nilai-nilai agama, perkembangan spiritual dan perkembangan mental sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan (PPRI, 2014).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk perempuan di D.I Yogyakarta pada tahun 2022 dengan kelompok usia 10-14 tahun sebanyak 125 965,0 orang dan kelompok usia 15-19 tahun sebanyak 137 756,0 orang (BPS, 2022). Berdasarkan data statistik kependudukan D.I Yogyakarta, pada tahun 2021 jumlah remaja perempuan di kecamatan Wirobrajan dengan usia 10-14 tahun sebanyak 317 orang dan usia 15-19 tahun sebanyak 355 orang (Kependudukan DIY, 2021)

Masa remaja adalah masa peralihan saat terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis. Masa remaja identik dengan masa pubertas (Fidora, Sisca Oktarini, dan Rezi Prima, 2021). Perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik, alat reproduksi kognitif, dan psikososial yang terkadang membuat remaja tidak tahu terhadap perubahan tersebut sehingga menyebabkan rasa cemas dan malu (Jihadi & Ungsianik, 2013). Masa remaja sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan peningkatan hormone progesterone dan esterogen yang menyebabkan perubahan fisik. Hal tersebut mampu menyebabkan remaja merasa takut, malu dan cemas, serta mampu mempengaruhi sikap remaja (Hudanatstsani, 2020).

Permasalahan seringkali menempatkan remaja pada situasi yang sulit, hal ini mengakibatkan remaja yang pada masa pubernya tidak mendapatkan pengetahuan dengan cara yang benar. Remaja yang secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, akan dapat berakibat menjadikan suatu pengalaman yang traumatis bagi remaja (Herwati dkk, 2017). Kecemasan perkembangan dan perubahan fisik, yang terjadi pada saat ini merupakan suatu hal yang wajar atau bisa dibilang sebagai kecemasan yang ringan, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa remaja akan mengalami gangguan mental mengenai perubahan-perubahan yang dialaminya (Hastuti, 2021).

Untuk mengurangi kecemasan pada remaja saat menghadapi masa pubertas dibutuhkan peran orang tua maupun guru di sekolah untuk memberikan informasi yang benar tentang kondisi perubahan pada masa-masa remaja. Selain itu,

diperlukan pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) khususnya tentang pengertian dan perubahan fisik masa puber (Sutanto dkk, 2021).

Berdasarkan penelitian Hardiningsih (2017) yang berjudul Tingkat Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Siswi MTs Pondok Pesantren As-Salafiyyah Yogyakarta, menunjukkan bahwa dari 56 siswi, presentase tertinggi yaitu pada siswi yang mengalami kecemasan ringan, sebanyak 17 orang dengan presentase 30.4%. Hal ini sejalan dengan penelitian Ningrum (2019) yang berjudul Gambaran Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Remaja Awal Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas Di SMP Al-Ghazaly Kota Bogor, hasil tingkat kecemasan didapatkan bahwa 34 responden (49%) mengalami kecemasan ringan, 24 responden (34%) tidak mengalami kecemasan, 9 responden (13%) mengalami cemas sedang dan 3 responden (4%) mengalami cemas berat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Januari 2023 di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta didapatkan hasil jumlah remaja putri kelas VII yaitu 133 orang yang terdiri dari kelas VII A 13 orang, VII B 14 orang, VII C 24 orang, VII D 25 orang, VII E 14 orang, VII F 14 orang, VII G 14 orang, dan VII H 15 orang. SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta terdapat UKS dimana sekolah tersebut bekerjasama dengan Puskesmas Wirobrajan dan sudah pernah dilakukan penyuluhan terkait manfaat tablet FE, Gizi seimbang, bahaya HIV AIDS, kebersihan masa Haid akan tetapi belum pernah dilakukan penyuluhan terkait perubahan fisik pada masa pubertas. Sehingga peneliti melakukan wawancara tentang perubahan fisik pada masa pubertas terhadap 10 orang siswi kelas VII secara acak dan 8 orang diantaranya mengatakan cemas dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas. Kecemasan tersebut salah satunya mereka tidak percaya diri saat payudaranya mulai tumbuh, dan khawatir jika perubahan proporsi tubuhnya tidak sesuai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan rancangan *cross sectional*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi kelas VII di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang berjumlah 133 orang, dengan jumlah sampel 57 orang. Analisa data menggunakan

analisa univariat untuk menggambarkan tingkat kecemasan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun 2023

NO.	Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	12 Tahun	9	15,8%
2.	13 Tahun	40	70,2%
3.	14 Tahun	8	14,0%
Jumlah		57	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa, frekuensi tertinggi berada pada kelompok usia 13 tahun (70,2%).

- b. Karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun 2023

No.	Kecemasan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Tidak Cemas	4	7,0 %
2.	Cemas	53	93,0%
Jumlah		57	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa responden yang mengalami cemas sebanyak (93,0%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Berdasarkan Usia dan Kelas Responden di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun 2023

No.	Kelas	Usia (Tahun)	Tidak Cemas	Cemas	Σ	%
1.	VII A	12	0	2	2	33,3%
		13	0	3	3	50,0%
		14	1	0	1	16,7%
		Jumlah	1	5	6	100,0%
2.	VII B	12		1	1	16,7%
		13		5	5	83,3%
		14				
		Jumlah		6	6	100,0%
3.	VII C	12		1	1	10,0%
		13		8	8	80,0%
		14		1	1	10,0%
		Jumlah		1	1	10,0%

		Jumlah		10	10	100,0%
		12		2	2	18,2%
4.	VII D	13		8	8	72,7%
		14		1	1	9,1%
		Jumlah		11	11	100,0%
		12		1	1	16,7%
5.	VII E	13		5	5	83,3%
		14				
		Jumlah		6	6	100,0%
		12				
6.	VII F	13		6	6	100,0%
		14				
		Jumlah		6	6	100,0%
		12				
7.	VII G	13		3	3	50,0%
		14	3		3	50,0%
		Jumlah	3	3	6	100,0%
		12		2	2	33,3%
8.	VII H	13		2	2	33,3%
		14		2	2	33,3%
		Jumlah		6	6	100,0%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa frekuensi cemas tertinggi berada di kelas VII D sebanyak 11 orang.

Pembahasan

Setelah memperoleh data sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta pada tanggal 29 Maret 2023, maka hasil penelitian tersebut dapat dibahas sebagai berikut:

1. Karakteristik Usia Responden

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden mayoritas berada pada usia 13 tahun (70,2%), usia 14 tahun sebesar (14,0%) dan usia 12 tahun sebesar (15,8%) dimana usia tersebut termasuk kedalam kelompok remaja awal.

Menurut Hurlock dalam Wardani dkk., (2022), usia tersebut termasuk dalam rentang usia remaja awal dimana pada fase tersebut merupakan fase negative, pada fase tersebut terkandung sikap dan sifat negative yang belum dialami pada usia anak-anak, sehingga pada fase ini remaja akan merasa bingung, cemas, takut dan gelisah. Hal ini sejalan dengan teori Stuart dalam Rosyad dkk., (2021) Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan, biasanya gangguan kecemasan kerap dialami oleh seseorang yang memiliki usia lebih muda dibandingkan seseorang yang usianya lebih tua. Hal ini didukung oleh

penelitian Saputri, (2016) bahwa kecemasan dipengaruhi oleh umur. Semakin tua usia dan pengalaman seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya. Sebaliknya, semakin muda usia dan pengalaman maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami. Hasil penelitian Hardiningsih (2017), menyebutkan bahwa frekuensi tertinggi yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 orang (30,4%) dengan mayoritas responden berusia 13 tahun (30,4%).

Remaja menurut WHO adalah seseorang yang berusia 10-19 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) remaja merupakan seseorang yang berusia 10-24 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan kelompok usia 10-18 tahun (Sari dkk., 2022). Fase remaja dibagi menjadi tiga kelompok. Kelompok pertama, remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun. Kelompok kedua, remaja tengah dengan rentang usia 15-18 tahun. Kelompok ketiga, remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun (Wardani dkk., 2022). Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana pada masa tersebut ditandai dengan berbagai perubahan yang mencolok baik fisik maupun psikis (Musmiah dkk., 2019).

2. Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta dari 57 responden mengalami cemas sebanyak 53 orang (93,0%) dan 4 orang tidak mengalami cemas (7,0%). Rasa cemas yang dialami remaja putri tersebut adalah hal yang wajar, karena pada saat masa remaja ditandai dengan masa pubertas yang mempunyai ciri terjadinya perubahan baik fisik maupun psikologi. Hal yang paling terlihat ialah perubahan fisik, perubahan fisik terjadi karena adanya pengaruh hormon progesteron dan esterogen. Perubahan fisik yang pesat, kerap menyebabkan remaja putri merasa cemas. Adakalanya remaja tidak mengetahui perubahan-perubahan tersebut sehingga menyebabkan rasa cemas dan malu pada remaja tersebut. Kecemasan tersebut dapat diminimalisir dengan cara mendapatkan informasi dari berbagai sumber yang berkaitan dengan masa pubertas, khususnya perubahan fisik.

Berdasarkan teori Hastuti dkk., (2021) pertumbuhan remaja dikenali dengan perubahan fisik, seperti tinggi dan berat badan yang bertambah, pada remaja perempuan ditandai dengan buah dada yang mulai membesar, mulai tumbuh rambut di beberapa bagian dan perubahan bentuk tubuh lainnya. Inilah alasan mengapa remaja sering mengalami masa sulit dalam menjalani tumbuh kembangnya, sehingga pada fase ini menyebabkan rasa cemas pada remaja tersebut.

Perubahan bentuk tubuh akan mempengaruhi pada kehidupan dan kejiwaan remaja, oleh karena itu remaja selalu memperhatikan penampilan dan mengkhawatirkan proporsi tubuhnya (Panjaitan dkk., 2018). Hal ini dibuktikan dari beberapa jawaban kuesioner, 37 orang (64,9%) menjawab sangat merasa senang saat tinggi badannya semakin bertambah, 32 orang (56,1%) menjawab lebih memperhatikan penampilan setelah mengalami perubahan fisik masa pubertas, 27 orang (47,4%) menjawab merasa gelisah saat orang lain fokus melihat bentuk tubuhnya, dan hanya 6 orang (10,5%) menjawab merasa tidak cemas saat merasakan nyeri pada bagian payudara yang mulai membesar.

Remaja yang telah menerima perubahan fisik tersebut akan merasa senang apabila proporsi tubuhnya sesuai dengan apa yang dia inginkan dan lebih merasa percaya diri. Namun berbeda dengan remaja yang merasa proporsi tubuhnya tidak ideal sehingga memungkinkan remaja tersebut merasa malu, serta dapat mengakibatkan remaja tersebut menarik diri dari lingkungan sekitar. Kecemasan yang terjadi pada saat masa remaja adalah akibat dari perubahan fisik. Kecemasan tersebut yang membuat remaja mengembangkan citra tubuhnya, hal tersebut dipengaruhi oleh standar kecantikan dimana wanita akan dikatakan cantik apabila memiliki bentuk tubuh yang ideal. Pada saat remaja akan lebih fokus dengan fisiknya, akan tetapi remaja yang bentuk tubuhnya tidak ideal seringkali tidak menerima perubahan fisik dan terkesan mengasingkan diri karena merasa minder (Anggraini, 2013). Kecemasan tersebut menggambarkan rasa khawatir, gelisah, takut dan disertai keluhan fisik (Saputri, 2016).

Remaja yang sedikit mendapatkan informasi dan kurang dalam mempersiapkan proses tersebut serta tidak tahu tentang apa yang terjadi pada dirinya dan mengapa hal itu terjadi, maka remaja akan mengalami perasaan negatif seperti malu, cemas, dan bingung (Aliyah, 2020). Jika remaja telah mendapatkan informasi dan telah dipersiapkan tentang perubahan yang akan

dialami maka remaja tidak akan merasa cemas (Panjaitan dkk., 2018). Maka dari itu, sebelum memasuki masa remaja anak harus sudah dipersiapkan secara dini dalam menghadapi masa pubertas serta dibekali dengan informasi mengenai kesehatan reproduksi. Sehingga saat anak sudah beranjak ke masa remaja, anak akan siap dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut dan dapat meminimalisir rasa cemas yang dialaminya.

Saat masa pubertas orang tua memiliki peran aktif dalam memberikan informasi terkait kesehatan reproduksi pada anaknya. Menurut Nuraini, (2015) dalam menghadapi masa pubertas dukungan orang tua sangat berguna selama proses tumbuh kembang anak, dukungan dalam memberikan informasi terkait perkembangan dan perubahan yang akan dialami sehingga anak siap dalam menghadapi masa pubertas. Selain itu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan juga sama pentingnya dari dukungan informasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian, maka adapun kesimpulan berdasarkan karakteristik responden yaitu tingkat kecemasan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta, responden yang mengalami cemas sebanyak 53 orang (93,0%) dan responden yang tidak mengalami cemas sebanyak 4 orang (7,0%).

Saran

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambahkan variasi pada karakteristik responden serta menggunakan variabel yang berbeda misalnya pengetahuan dan sikap tentang kecemasan pada saat perubahan pada masa pubertas. Serta, dapat menggunakan desain yang berbeda seperti faktor apa saja yang menimbulkan kecemasan pada saat masa pubertas.

DAFTAR PUSTAKA

Aliyah, Janatin. (2020). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas*.
<http://digilib.unisayogya.ac.id/5849/1/NASPUB%20JANNATI%20FIKS%20-%20Luluk%20Khumairoh.pdf>

- Anggraini, Selvi Noervia. (2013). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Tentang Obesitas. *Journal STIKES Pemkab Jombang*. 3 (2). 2-4
<https://www.journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jm/article/download/426/343p>
- Badan Pusat Statistik. (2022). Proyeksi Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin. <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2022/188/1/0>
- Badan Pusat Statistik. (2022). Proyeksi Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di D.I Yogyakarta
<https://yogyakarta.bps.go.id/indicator/12/174/2/proyeksi-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-d-i-yogyakarta-x-1000-2017-2025.html>
- Data Indonesia. (2022). Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>
- Ekawati, Dian. Dkk. (2021). "Efektivitas Penyuluhan Tentang perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Di SDN No.29 Cini Ayo Jenepono" dalam *Jurnal Inovasi Penelitian*. 2(7). <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1052/800>
- Fidora, Sisca Oktarini, dan Rezi Prima, I. (2021). "Siap Fisik Dan Psikologis Menghadapi Masa Pubertas" dalam *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 6–10.
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/jsam/article/viewFile/2817/2151>
- Hardianingsih, Dani. (2017). *Tingkat Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Siswi MTs Pondok Pesantren As-Salafiyah* Yogyakarta
<http://digilib.unisayogya.ac.id/2663/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Hastuti, Rahmah. (2021). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Herwati, Ida. Wiyono, Joko. (2017). "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Tingkat Stres" dalam *Jurnal Nursing News*, 2(1), 511–523.
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/504/422>
- Hudanatstsani; Nurma. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Sikap dan Tingkat Kecemasan Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Remaja Putri di SMPN 2 Bandongan.
https://www.mendeley.com/import/?url=http%3A%2F%2Frepository.poltekkes-smg.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D21558%26keywords
- Jihadi, Islah A. Ungsianik, Titin. (2013). *Pengetahuan dan Sikap Remaja Mengenai Perubahan Fisik dan Psikososial pada Masa Pubertas*. 1(1), 1–10.
<https://adoc.pub/download/pengetahuan-dan-sikap-remaja-mengenai-perubahan-fisik-dan-ps.html>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Remaja Indonesia Harus Sehat*
<https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
- Kependudukan DIY. (2021). *Statistik Pendudukan D.I. Yogyakarta*
<https://kependudukan.jogjaprovo.go.id/statistik/penduduk/golonganusia/17/5/16/0>

2/34.clear

- Musmiah, Sri Bulan. Dkk. (2019). *Selamat Datang Masa Remaja*. Yogyakarta: CV. Budi Utama
- Ningrum, Tarida Novita. (2019). "Gambaran Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Remaja Awal Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas Di SMP Al-Ghazaly Kota Bogor". KTI. Poltekkes Bandung <https://repository.poltekkesbdg.info/items/show/2594>
- Nuraini, Dwi. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kesiapan Remaja Menghadapi Pubertas Di Smpn 2 Kasihan Bantul Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/419/1/naskah%20publikasi%20DWI%20NURAINI.pdf>
- Panjaitan, Arip Ambulan. Dkk. (2018). "Respon remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas" dalam *jurnal Berkala Kesehatan*. 4(2) 55–60 https://web.archive.org/web/20200211042941id_/https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/berkala-kesehatan/article/download/5491/pdf
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. (2014). *Pelayanan Kesehatan Reproduksi* <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/5502/pp-no-61-tahun-2014>
- Rosyad, Yafi Sabila. Dkk. (2021). *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Psikologis Perempuan Hamil*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Saputri, F. A. P. (2016). "Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Masa Pubertas di SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar" dalam *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 298–303. <http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/download/0145/279>
- Sari, Puspa. Dkk. (2022). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. Jawa Tengah: Penerbit NEM
- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (2012) Kesehatan Reproduksi Remaja https://spada.uns.ac.id/pluginfile.php/656895/mod_resource/content/1/SDKI-2012-Remaja-Indonesia_compressed.pdf
- Sutanto, Andini Vita. Dkk. (2021). "Pengetahuan tentang Pubertas dalam Menghadapi Perubahan Fisik pada Remaja Awal di SD Duta Bakti Yogyakarta" dalam *Jurnal CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(3), 1–5. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/bidan/article/download/1088/386>
- Wardani, Novita Ika. Dkk. (2022). *Psikologi Dasar Dan Perkembangan Kepribadian*. Padang: Get Press