Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Penyuluhan Kesehatan Perubahan Fisik Sekunder Masa Pubertas Dengan Konsep Diri Remaja Putri Di MTsN 9 Jombang

Nurul Agustin[1*], Ambar Asnaningsih[1], Alfian Chandiardy[1], Ina Mujiastuti[1]
[1] *D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Kosgoro Mojokerto, Indonesia.*
** Corresponding author email : nurulagustinagustus@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Diterima: 1 Sept 2022
Direvisi: 12 Sept 2022
Disetujui: 1 Okt 2022

Tersedia online:
18 Nov 2022

***Keywords*:**

Perubahan Fisik Sekunder,
Konsep Diri,
Remaja

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa kritis ketika banyak hal terus menerus mempengaruhi konsep diri. Ketika seseorang memasuki masa remaja, remaja mengalami begitu banyak perubahan dalam dirinya. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa konsep diri pada seorang remaja cenderung tidak konsisten dan hal ini disebabkan karena sikap orang lain yang dipersepsikan oleh remaja juga berubah. Perkembangan fisik remaja yang begitu menonjol dan tidak sama pada setiap orang menimbulkan kecemasan terhadap perkembangan fisiknya, sehingga akan mempengaruhi juga konsep dirinya. Remaja Putri di MTSN 9 Jombang banyak yang belum memahami terkait perubahan fisik sekunder pada masa pubertas sehingga menimbulkan konsep diri yang negatif. Oleh karena itu maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat guna meningkatkan pengetahuan para remaja putri terkait perubahan fisik sekunder. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan yang melibatkan siswi berusia 13-15 tahun di MTSN 9 Jombang pada tanggal 6 Januari 2022. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan didapatkan hasil bahwa banyak siswi yang memahami bahwa perubahan fisik sekunder masa pubertas adalah kejadian yang fisiologis dialami pada masa remaja sehingga mencegah timbulnya konsep diri yang negatif

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Copyright © 2022 The Author(s).

1. PENDAHULUAN

Konsep diri berkembang secara bertahap dimulai dari bayi yang dapat mengenali dan membedakan orang lain dan berkembang terus hingga usia tua. Konsep diri dipelajari melalui pengalaman pribadi setiap individu, hubungan dengan orang lain dan interaksi dengan dunia diluar dirinya [6]

Masa remaja adalah waktu yang kritis ketika banyak hal secara kontinu mempengaruhi konsep diri [5]. Ketika seseorang memasuki jenjang keremajaannya, maka remaja mengalami bagitu banyak perubahan dalam diri. Oleh karena itu dapat dimengerti bahwa konsep diri pada seorang remaja cenderung untuk tidak konsisten dan hal ini disebabkan karena sikap orang lain yang dipersepsikan oleh remaja juga berubah. Tetapi melalui cara ini, remaja mengalami suatu perkembangan konsep diri sampai akhirnya memiliki suatu konsep diri yang konsisten [1].

Perubahan fisik remaja yaitu terjadinya perubahan secara biologis yang ditandai dengan

kematangan organ seks primer dan sekunder, dimana kondisi tersebut dipengaruhi oleh kematangan hormone seksual [3]. Perkembangan fisik remaja yang begitu menonjol dan tidak sama pada setiap orang menyebabkan rasa cemas akan perkembangan fisiknya, sehingga akan berpengaruh juga pada konsep dirinya.

Data profil kesehatan Indonesia 2010 (dikutip dalam Embo, 2012) mencatat penduduk Indonesia yang tergolong usia 10-19 tahun adalah sekitar 44 juta jiwa atau 21% yang terdiri dari 50,8% remaja laki-laki dan 49,2% remaja perempuan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ade Erma Oktaviani dan Amelia Budiarti tahun 2013 di SMP Negeri 1 Siwalan Kabupaten Pekalongan di dapatkan hasil remaja perempuan yang mengalami perubahan fisik pada masa pubertas memiliki konsep diri negatif 56,6% dan positif 43,4%.

Terkait dengan konsep diri yang dimiliki oleh seseorang, beberapa kondisi yang mempengaruhi konsep diri pada masa remaja yaitu: usia kematangan, pengetahuan, dukungan keluarga, teman sebaya, dan cita-cita.

Konsep diri yang jelek akan mengakibatkan rasa tidak percaya diri, tidak berani mencoba hal-hal baru, tidak berani mencoba hal-hal yang menantang, takut gagal, takut sukses, merasa diri bodoh, rendah diri, merasa tidak berharga, merasa tidak layak untuk sukses, pesimis, dan masih banyak prilaku inferior lainya.

Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya konsep diri negatif pada remaja adalah dukungan keluarga, alangkah lebih baik jika anggota keluarga juga ikut serta membantu remaja membicarakan emosi-emosi yang dirasakan sehingga berbagai permasalahan dalam remaja yang berhubungan dengan penanaman konsep diri dapat teratasi. Pengetahuan mengenai perubahan fisik yang juga akan berguna untuk diberikan pada remaja. Oleh karena itu, para guru, orang tua dan perawat dapat memberikan informasi yang tepat dan sebagai persiapan memasuki masa pubertas pada remaja..

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang perubahan fisik sekunder masa pubertas dengan konsep diri pada remaja putri di MTSN 9 Jombang yang dilakukan dengan metode penyuluhan. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen akademi keperawwatan kosgoro Mojokerto bekerjasama pada tanggal 06 Januari 2022 jam 08.00 s/d selesai. Sasaran kegiatan ini adalah siswi yang berusia 13-15 tahun di MTSN 9 Jombang.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan dari kegiatan pengabdian masyarakat sebagai kelancaran dan keberhasilan kegiatan. Adapun implementasi dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah :

1.1 Observasi dan perizinan

Perizinan ke MTSN 9 Jombang.

1.2 Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan di MTSN 9 Jombang pada tanggal 06 Januari 2022 jam 08.00 s/d selesai. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan tanya jawab terkait perubahan fisik sekunder dan sebagian besar siswi cenderung memiliki pengetahuan yang kurang tentang perubahan fisik sekunder pada

masa pubertas sehingga mereka memiliki konsep diri yang negatif, mereka merasa malu dengan perubahan fisik yang terjadi didalam dirinya, misalnya payudara yang semakin membesar, pinggul yang semakin melebar serta tumbuh bulu pada ketiak mereka, mereka belum memahami bahwa hal tersebut wajar dan akan terjadi pada semua wanita pada umumnya.

Materi yang disampaiakn pada saat penyuluhan diantaranya:.





Gambar 1 Bukti limbah di desa hasil observasi

1.2.1 Pubertas

Pubertas berasal dari kata pubercere yang berarti menjadi matang. Pubertas adalah suatu periode perubahan dan tidak matang menjadi matang.

Penyebab munculnya pubertas adalah pengeluaran hormon oleh kelenjar pituitary yang distimulasi oleh hypothalamus. Pada anak perempuan, pubertas merupakan respon tubuh terhadap kinerja hormon estrogen yang meluas yang disekresi oleh ovarium [4].

1.2.2 Perubahan Fisik

Perubahan fisik remaja yaitu terjadinya perubahan secara biologis yang ditandai dengan kematangan organ seks primer dan sekunder, dimana kondisi tersebut dipengaruhi oleh kematangan hormon seksual [3].

1. Perubahan Ciri Seks Primer

   Pada remaja putri, kematangan organ-organ seksnya ditandai dengan berkembangnya rahim, vagina, dan ovarium (indung telur secara cepat). Ovarium menghasilkan ovum (telur) dan mengeluarkan hormon-hormon yang diperlukan untuk kehamilan, menstruasi dan perkembangan seks sekunder. Pada masa ini terjadi menarche atau menstruasi pertama [3].

   Peristiwa menarche ini diikuti oleh menstruasi yang terjadi dalam interval yang tidak beraturan.Untuk jangka waktu enam bulan sampai satu tahun atau lebih, ovulasi mungkin tidak selalu terjadi.Menstruasi awal sering disertai dengan sakit kepala, sakit punggung dan kadang-kadang kejang, serta merasa lelah, depresi dan mudah tersinggung [7].

2. Perubahan Ciri Seks Sekunder

   Menurut [7], perkembangan ciri seks sekunder memunculkan tanda-tanda yang membedakan antara anak laki-laki dan perempuan.Pada saat ciri-ciri sekunder muncul, timbul daya tarik dengan lawan jenis dan gairah seksual.

   Ciri seks sekunder pada remaja putri :

   a. Pinggul membesar dan membulat sebagai akibat besarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak di bawah kulit.
   b. Payudara membesar dan puting susu semakin menonjol.
   c. Tumbuh rambut pada kemaluan, ketiak, lengan dan kaki.
   d. Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal dan lubang pori-pori bertambah besar.
   e. Suara menjadi lebih penuh dan merdu.
   f. Kelenjar keringat menjadi aktif dan timbul jerawat.

1.2.3 Konsep Diri

Santrock (2008) dalam [8] mengemukakan bahwa konsep diri merujuk pada perasaan positif dan negatif, dimana perasaan ini menunjukkan dirinya. Konsep diri dikenal dengan istilah citra diri (self image), kesadaran diri (sense of self), harga diri (self esteem), identitas diri (self identity)[8].

Konsep diri terdiri dari 2 kategori yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif adalah pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuhnya dan mereka tidak ada gangguan dalam berhubungan. Sedangkan konsep diri negatif yaitu pandangan yang tidak realistik terhadap diri, tidak menerima dan tidak menyukai bagian tubuhnya, ada gangguan dalam berhubungan [2].

1.3 Evaluasi

Evaluasi setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang perubahan fisik sekunder pada masa pubertas dengan konsep diri remaja, dilakukan sesi tanya jawab terkait perubahan fisik sekunder dan para siswi semakin paham, serta para siswi menerima bahwa perubahan yang terjadi pada diri mereka merupakan hal yang wajar dan fisiologis di setiap wanita. Para siswi juga semakin percaya diri dalam menerima perubahan fisik yang dialami saat ini sehingga yang semula sebagian besar siswa cenderung malu dengan perubahan fisik mereka dan memiliki konsep diri yang negatif, menjadi konsep diri yang positif, sehingga penyuluhan yang dilakukan di MTSN 9 Jombang berhasil dan tepat sasaran

4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan didapatkan hasil bahwa banyak siswi yang memahami bahwa perubahan fisik sekunder masa pubertas adalah kejadian yang fisiologis dialami pada masa remaja sehingga mencegah timbulnya konsep diri yang negatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih kepada Kepala Sekolah MTSN 9 Jombang, para Guru dan Staff MTSN 9 Jombang yang sudah bersedia membantu dalam kegiatan ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar dan tanpa ada kendala apapun.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Gunarsa, S. (2008) Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

[2] Halord, C. and Benjamin, S. (1998) Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat. Jakarta: EGC.

[3] Mansur, H. (2009) Psikologi Ibu & Anak untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Humanika.

[4] Mardiyah, S. (2011) 'Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas dengan Konsep Diri Remaja SMP Negeri 6 Yogyakarta', Kesehatan Kusuma Husada, 2(2), pp. 19–22.

[5] Potter, D.F. and Perry, A.G. (2005) Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, dan Praktik (Edisi 4). Jakarta: EGC.

[6] Suliswati (2005) Konsep Dasar Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.

[7] Yusuf, S. (2005) Kesehatan Reproduksi Remaja. Yogyakarta: Siklus.

[8] Zastrow, C.. and Ashman, K. (2011) Understanding Human Behavior and Social Environtment. USA: Library of Congress Control.