

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG PERUBAHAN FISIK PUBERTAS DENGAN TINGKAT STRES PADA MASA PUBERTAS DI MTS NEGERI 1 TUBAN

Priscillia Nur Agustina¹, Moh Saifudin², Inta Susanti³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

²Departemen Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

³Departemen Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

E-mail:agustinaprissillia@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Adolescents still dont have enough knowledge or lack clear information about the physical changes they experience, which will sometimes cause feelings of anxiety, fear, shame and restlessness. Those who do not have sufficient knowledge can also influence attitudes, which causes things like the above to happen because they cannot accept physical changes, all of which will affect stress levels in teenagers during puberty. The aim of this research is to determine the relationship between knowledge and attitudes of pubertal adolescents and stress levels during puberty at Mts Negeri 1 Tuban.*

Method: *The research design uses a correlational approach with a cross sectional approach. This research consisted of 118 respondents taken using cluster random sampling technique.*

Results: *Based on the research results, it shows that there is a relationship between knowledge and stress levels, $p = -0.013$, where $p < 0.05$. And the relationship between attitudes and stress levels was found to be $p = -0.018$ where $p = <0.05$.*

Conclusion: *To increase teenagers' knowledge regarding puberty, there needs to be direction from a teacher and also parents in terms of providing guidance with extensive information about how to respond to physical changes during puberty, so as not to cause stress.*

Keywords: *Knowledge level; Attitude; Adolescent puberty; Stress level*

ABSTRAK

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagiarism Checker No
235

Prefix DOI:

[10.8734/Nutricia.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Nutricia.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
[Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
[NonCommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0
[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Latar Belakang: Masa remaja masih belum memiliki pengetahuan yang cukup atau kurangnya informasi yang jelas tentang perubahan fisik yang mereka alami kadang-kadang akan menyebabkan rasa cemas, takut, malu, dan resah. Mereka yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup juga dapat mempengaruhi sikap, yang menyebabkan hal-hal seperti di atas terjadi karena mereka tidak dapat menerima perubahan fisik, semua itu akan mempengaruhi tingkat stress pada remaja pada masa puber

Metode : Desain penelitian menggunakan korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini sebanyak 118 responden yang diambil dengan tehnik cluster random sampling

Hasil: Hasil penelitian, menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan terhadap tingkat stress didapat $p = -0,013$ dimana $p < 0,05$. Serta adanya hubungan antara sikap terhadap tingkat stress didapat $p = -0,018$ dimana $p = < 0,05$

Kesimpulan: Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap remaja pubertas di Mts Negeri 1 Tuban terhadap tingkat stress pada masa pubertas. Untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait pubertas perlu adanya arahan dari seorang guru dan juga orag tua dalam hal memberikan arahan informasi yang luas tentang bagaimana cara menyikapi saat perubahan fisik pada masa pubertas, agar tidak menimbulkan terjadinya stress

Kata kunci: *Tingkat pengetahuan; Sikap; emaja pubertas; Tingkat Stress.*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja dibagi menjadi 3 tahap, yaitu masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa rema akhir. Menurut WHO (World Health Organization), batasan umur remaja adalah usia 12-22 tahun sedangkan beberapa ahli menggolongkannya dalam usia 10-19 tahun. Dimana pada umur tersebut adalah masa awal remaja, yang merupakan masa yang sangat rentan dan penting bagi remaja untuk mengalami perubahan, seperti perubahan fisik, kematangan alat reproduksi, emosi dan perilaku. Ketidakjelasan hubungan antara pengetahuan serta sikap remaja mengenai perubahan fisik pada pubertas dengan tingkat stress yang mereka alami selama masa tersebut adalah kurangnya pemahaman mendalam terkait dampak pengetahuan dan sikap

terhadap stress pada pubertas yang dapat menghambat upaya pencegahan dan intervensi yang tepat untuk mendukung kesejahteraan mental remaja selama masa pertumbuhan ini¹

Menurut data demografi Asia Pasifik, yang merupakan 60% dari penduduk dunia, kelompok umur 10-19 tahun terdiri dari sekitar 225 juta orang, yang terdiri dari 50,9% remaja laki-laki dan 4,4% remaja perempuan.⁴ Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan pada tahun 2016 jumlah remaja di Indonesia ini sebanyak 22.577.094 jiwa dari total penduduk 258.704.986 jiwa (Rosita et al., 2023). Di Jawa Timur jumlah remaja di tahun 2020 menduduki peringkat kedua se-Indonesia, yaitu dengan jumlah 5.976.856 jiwa (Pemerintah Provinsi Jawa Timur, 2020). Di kota Tuban menurut Biro Pusat Statistik (BPS, 2018), pada kelompok remaja berusia 10-14 laki-laki berjumlah sekitar 46,499 juta jiwa dan perempuan berjumlah 43,291 juta jiwa. Sedangkan remaja berusia 15-19 tahun laki-laki berusia 46,125 juta jiwa dan perempuan berjumlah 44,020 juta jiwa.⁶

Berdasarkan hasil survei awal dengan melakukan metode wawancara kepada 10 siswa siswi di MTS Negeri 1 Tuban, peneliti menemukan bahwa 8 dari 10 remaja tersebut yang memiliki persepsi yang buruk atau negatif, yaitu mereka merasa diri mereka jelek, tidak menarik, berjerawat, tidak bisa menerima perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas, malu, dan cemas. Mereka tidak memiliki pengetahuan yang cukup, yang menyebabkan hal-hal seperti di atas terjadi karena mereka tidak dapat menerima perubahan fisik, semua itu akan mempengaruhi tingkat stress pada siswa/siswi pada masa pubertas³

Dampak dari stress terhadap perubahan fisik saat pubertas pada siswa atau remaja yang akan mempengaruhinya adalah rasa percaya diri mereka karena ini merupakan salah satu aspek kepribadian yang dibentuk dalam interaksi individu dengan lingkungannya, khususnya lingkungan sosialnya. Adapun penyebab dampak stress pada masa pubertas antara lain gangguan kesehatan mental, gangguan tidur, perubahan psikologis, dan perubahan sosial baik dengan teman sebaya maupun konteks romantik yang pada akhirnya akan menyebabkan masalah seperti stress dan depresi⁵.

Untuk mengurangi kecemasan remaja saat menghadapi menghadapi pubertas, orang tua dan guru harus berperan dalam memberikan informasi yang tepat tentang kondisi perubahan yang dialami remaja (Sitohang & Nasution, 2021). Karena remaja terkadang tidak menyadari

perubahan ini, yang menyebabkan mereka cemas dan malu. Kurangnya mempersiapkan pengetahuan pada anak dalam menghadapi masa pubertas merupakan bahaya psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, perlu adanya kegiatan kesehatan reproduksi remaja (KRR) yang efektif diperlukan untuk membantu remaja mencapai KAP (Knowledge, Attitude, and Practice) atau pesilak (Pengetahuan, Sikap, dan Pelaksana) ⁹.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa siswi kelas 7-8 di Mts Negeri 1 Tuban pada bulan Februari 2024 sebanyak 558 anak orang pada bulan oktober 2023 sampai April 2024. Dengan menggunakan teknik simple random Sebagian anak kelas 7-8 di Mts Negeri 1 Tuban sebanyak 118 Responden orang sesuai dengan kriteria inklusi. Pengambilan data didapatkan dengan cara memberikan Lembar Kuisisioner tertutup dan observasi yang diberikan kepada siswa untuk diisi.

3. HASIL

Data Umum

Tabel 1.1 Distribusi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin di MTS Negeri 1 Tuban Maret 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	45	38,1%
Perempuan	73	61,9%
Total	118	100%

Berdasarkan tabel.1.1 di atas dapat di bahwa sebagian besar anak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 73 remaja (61,9%). Sedangkan sebagian kecil anak berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 45 remaja (38,1%).

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Usia di MTS Negeri 1 Tuban Maret 2024

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
12 Tahun	18	15,2 %
13 Tahun	49	41,6 %
14 Tahun	44	37,2 %
15 Tahun	7	6 %
Total	118	100 %

Berdasarkan tabel 1.2 di atas dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian besar anak berusia 13 tahun yang sebanyak 49 remaja (41,6%). Sebagian kecil anak berusia 14 tahun sebanyak 44 remaja (37,2 %). Sebagian kecil anak berusia 12 tahun sebanyak 18 remaja (15,2 %). Sebagian kecil anak berusia 15 tahun sebanyak 7 remaja (6 %).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Kelas 7-8 di MTS Negeri 1 Tuban Maret 2024

Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
7	63	54%
8	55	46%
Total	118	100%

Berdasarkan tabel 1.3 di atas dapat di bahwa sebagian besar dari siswa kelas 7 -8 yaitu 7 (6%) siswa, Sedangkan sebagian kecil dari kelas 8 yaitu 6 (5%) siswa.

Data khusus

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Pubertas Pada Siswa/siswi di MTS Negeri 1 Tuban

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	0	0 %
Cukup	16	13,6%
Kurang	102	86,4%
Total	118	100,0 %

Berdasarkan tabel 1.4 di atas dapat di bahwa seluruh remaja kelas 7-8 memiliki pengetahuan yang baik yaitu 0 (0%) remaja, Sebagian kecil remaja memiliki pengetahuan yang cukup yaitu 16 (13,6%) remaja. Sedangkan sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 102 (86,4%)

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Sikap Terhadap Perubahan Fisik Pubertas di MTS Negeri 1 Tuban

Sikap	Frekuensi	Presentase (%)
Positif	53	44,9 %
Negatif	65	55,1 %
Total	118	100,0 %

Berdasarkan Tabel 1.5 menunjukkan bahwa hampir sebagian remaja kelas 7- 8 memiliki sikap negatif yaitu 65 (55,1 %), Sebagian kecil memiliki sikap positif yaitu 53 (44,9 %) remaja.

Tabel 1.6 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Tingkat Stress Pada Masa Pubertas di MTS Negeri 1 Tuban

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	18	15,3 %
Ringan	34	28,8 %
Sedang	46	39,0 %
Berat	17	14,4 %
Sangat Berat	3	2,5 %
Total	118	100,0 %

Berdasarkan Tabel 1.6 menunjukkan bahwa hampir sebagian besar remaja kelas 7-8 memiliki tingkat stress sedang yaitu 46 (39,0 %), sebagian kecil remaja memiliki tingkat stress 34 (28,8 %), sebagian kecil remaja memiliki stress normal yaitu 18 (15,3 %), sebagian kecil remaja memiliki tingkat stress sangat berat yaitu 3 (2,5 %).

Tabel 1.7 Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Perubahan Fisik Pubertas Dengan Tingkat Stress Pada Masa Pubertas di MTS Negeri 1 Tuban 2024

No	Pengetahuan	Tingkat stress										Total	
		Sangat berat		Berat		Sedang		Ringan		Normal			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1	Baik	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
2	Cukup	0	0,0%	1	0,8%	1	0,8%	13	11,0%	1	0,8%	16	100%
3	Kurang	3	2,5%	16	13,6%	45	38,1%	21	17,8%	17	14,4%	102	100%
	Total	3	2,5	17	14,4%	46	39,0%	34	28,8%	18	15,3%	118	100%
		<i>Uji Spearmen Rank rs=0,227 p=0,013</i>											

Berdasarkan Tabel 1.7 Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji spearmen rank dan dianalisis menggunakan Software SPSS 26 tersebut diperoleh nilai koefisiensi korelasi

spearman (r_s)= 0,227 dan nilai sig 2 tailed (p)=0,013. Sehingga H1 diterima artinya terdapat adanya hubungan pengetahuan remaja dengan tingkat stress pada masa pubertas di Mts Negeri 1 Tuban. Dan didapatkan hasil Spearman Rank menunjukkan bahwa korelasi didapatkan 0,227 yang artinya terdapat korelasi antara kedua variabel tersebut lemah. tingkat kecemasan pada wanita perimenopause di Desa Balun Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Tabel 1.8 Tabulasi Silang Hubungan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisik Pubertas Dengan Tingkat Stress Pada Masa Pubertas di MTS Negeri 1 Tuban

		Tingkat stress													
No	Sikap	Sangat berat		Berat		Sedang		Ringan		Normal		Total			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
1	Positif	2	1,7%	2	1,7%	19	16,1%	22	18,6%	8	6,8%	53	100%		
2	Negatif	1	0,8%	15	12,7%	27	22,9%	12	10,2%	10	8,5%	65	100%		
	Total	3	2,5%	17	14,4%	46	39,0%	34	28,8%	18	15,3%	118	100%		
		<i>Uji Spearman Rank</i>													
							<i>rs=0,217</i>							<i>p=0,018</i>	

Berdasarkan Tabel 1.8 Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji spearman rank dan dianalisis menggunakan Software SPSS 26 tersebut diperoleh nilai koefisiensi korelasi spearman (r_s)= 0,217 dan nilai sig 2 tailed (p)=0,018. Sehingga H1 diterima artinya terdapat adanya hubungan sikap remaja dengan tingkat stress pada masa pubertas di Mts Negeri 1 Tuban. Dan didapatkan hasil Spearman Rank menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel tersebut lemah.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada penelitian ini didapatkan bahwa tingkat pengetahuan pada remaja di Mts Negeri 1 Tuban, menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang (38,1 %). Akibat kurangnya pengetahuan dan informasi yang cukup akan berpotensi mempengaruhi tingkat stress remaja pada masa pubertas.

Pada masa remaja masih belum memiliki pengetahuan yang cukup atau kurangnya informasi yang jelas tentang perubahan fisik yang mereka alami kadang- kadang akan menyebabkan rasa cemas, takut, malu, dan resah. Menurut Dian Ekawati et al, (2021) Ketidaktahuan memahami proses perubahan fisik pubertas menyebabkan remaja sangat rentan terhadap penyimpangan perilaku seperti seks bebas, kehamilan diluar nikah dan ketidakpercayaan diri dalam bersosialisasi dengan orang lain maupun teman-temannya¹².

Menurut Achmad Albunsiary (2020) Pengetahuan adalah seseorang yang tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh pendidikan, karena pengetahuan juga dapat diperoleh dari pengalaman sebelumnya, namun tingkat pendidikan juga menentukan seberapa mudah seseorang menyerap dan memahami informasi yang diberikan³. Kurangnya mempersiapkan pengetahuan pada anak dalam menghadapi masa pubertas merupakan bahaya psikologis yang signifikan sehingga akan mempengaruhi stress pada remaja. Adapun penyebab dampak stress pada masa pubertas antara lain gangguan kesehatan mental, gangguan tidur, perubahan psikologis dan perubahan sosial baik dengan teman sebaya maupun konteks romantis yang pada akhirnya akan menyebabkan masalah seperti stress dan depresi. Oleh karena itu, perlu adanya kegiatan kesehatan reproduksi remaja (KRR) yang efektif diperlukan untuk membantu remaja mencapai KAP (Knowledge, Attitude, and Practice) atau perilaku (Pengetahuan, Sikap, dan pelaksana¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Nakamura et al., (2022) yang meneliti hubungan pengetahuan tentang perubahan fisik dan stress pada masa pubertas pada siswa SMP Kupang, mendapati adanya hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik dengan tingkat stress pada masa pubertas, dengan hasil korelasi lemah yaitu dengan nilai $r = 0,16$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Williams, J et al., (2019) yang meneliti hubungan antara pengetahuan remaja tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stress pada remaja, mendapati adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stress pada remaja di SMP kota Bogor, dengan hasil korelasi lemah yaitu dengan nilai $r = 0,21$. Dapat dilihat hasil beberapa penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan dengan hasil nilai korelasi yang menunjukkan lemah⁷.

Beberapa hal yang bisa menyebabkan hasil korelasi lemah antara lain yaitu ukuran sampel besar berdasarkan teori statistik menyatakan bahwa dengan ukuran sampel yang besar, bahkan korelasi yang kecil bisa menjadi signifikan. Ini karena statistik uji menjadi lebih sensitif seiring bertambahnya ukuran sampel, ketika sampel besar variabilitas data dapat lebih akurat diestimasi, sehingga perbedaan kecil yang sebenarnya ada di populasi bisa terdeteksi dengan baik¹⁰

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal juga dapat mengandung hal yang negative. Lingkungan, informasi, usia dan tingkat pendidikan yang didapatkan sangat berpengaruh besar terhadap pengetahuan seseorang. Dapat dilihat hasil penelitian bahwa tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki tingkat pengetahuan yang kurang¹¹. Mempunyai ruang lingkup yang kecil dalam menjalani hubungan dengan teman sebaya juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Oleh karena itu maka peran seorang guru dan juga orang tua sangat penting dalam mendidik siswa/remaja baik di sekolah maupun dirumah dalam hal memberikan informasi yang luas mengenai pengetahuan tentang masa-masa pubertas¹³.

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada penelitian ini didapati bahwa sikap remaja di Mts Negeri 1 Tuban, menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki sikap negatif (22,9%) terhadap tingkat stress pada masa pubertas. Adapun salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah pengetahuan atau informasi yang kurang tepat tentang cara menyikapi perubahan fisik pada masa pubertas sehingga menimbulkan stress pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sagala et al., 2020) yang meneliti tentang hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap remaja awal terhadap tingkat stress perubahan fisik masa pubertas pada murid kelas 7 di Smp N 1 Plumbon Kabupaten Cirebon, mendapati adanya hubungan yang signifikan dengan hasil korelasi lemah yaitu $r = 0,37$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Patel et al., 2023) yang meneliti tentang hubungan efek pendidikan pubertas terhadap tingkat stress di kalangan remaja perempuan, mendapati adanya yang signifikan dengan hasil korelasi lemah yaitu $r = 0,19$. Dapat dilihat hasil beberapa penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan dengan hasil nilai korelasi yang menunjukkan lemah¹⁴. Beberapa hal yang bisa menyebabkan hasil korelasi lemah antara lain yaitu selain karena ukuran sampel yang besar juga karena faktor variabilitas tinggi yang mempengaruhi variabel dependen dapat menyebabkan hubungan antara dua variabel, sehingga menyebabkan korelasi lemah. Jika ada banyak variabel yang mempengaruhi tingkat stress selain pengetahuan tentang pubertas, pengaruh masing-masing variabel tampak kecil, yang mengakibatkan korelasi lemah meskipun ada hubungan¹²

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stress remaja terhadap perubahan fisik pubertas sikap remaja antara lain adalah pemahaman, minat, rasa ingin tahu, tingkat pendidikan, berita, budaya dan pengalaman. Kurangnya pengetahuan pada remaja tentang perubahan fisik yang terjadi pada dirinya, sikap mereka akan bertanya-tanya apakah itu normal atau apakah semua orang mengalaminya dan apa

yang harus mereka lakukan dengan perubahan itu⁷. Dampak dari sikap negative ini akan mengakibatkan remaja tidak bisa menjaga tentang kesehatan reproduksi mereka dan perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas sehingga terkadang menyebabkan perubahan yang buruk terjadi pada diri mereka yaitu misalnya tumbuh berjerawat dan merasa mereka itu jelek akibat tindakan tidak bisa merawat diri karena kurangnya pengetahuan yang luas dan juga pengaruh dari lingkungan yang kurang baik. Namun apabila mendapatkan arahan dan didikan yang luas maka akan berakibat sebaliknya yaitu tindakan positif jika terjadi perubahan fisik pada diri mereka¹⁵.

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar status ekonomi pada wanita perimenopause di Desa Balun Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Cenderung termasuk kategori kelas sedang, Hampir sebagian konsep diri pada wanita perimenopause di Desa Balun Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan termasuk kategori rendah, Sebagian besar tingkat kecemasan pada wanita perimenopause di Desa Balun Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan termasuk kategori sedang, Terdapat hubungan antara status ekonomi dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause di Desa Balun Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan, Terdapat hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause di Desa Balun Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

6. DAFTAR PUSTAKA

1. Achmad Albunsiary. (2020). Pengaruh Pengetahuan, Pengalaman Kerja, Kompetensi Sdm Dan Pengembangan Karier Terhadap Prestasi Kerja Personel Polsek Pamekasan. Map (Jurnal Manajemen dan Administrasi Publik), 3(01), 19-37. 3(1), 1-23.
2. Arikunto. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta
3. Atkinson, R. L. (2018). *Pengantar psikologi*. (W. Kusuma, Trans.) Tangerang: Interaksa.
4. Azwar, S (2016). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
5. Desmita, (2015). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Depkes, RI Jakarta 1 Tim Penulis Poltekkes., (2020). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika
6. Dharma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta

7. Dian Ekawati, Fitriani Sabur, A. G. (2021). Efektifitas Penyuluhan Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Terhadap Pengetahuan Siswa. *Books Abroad*, 8(4), 470.
8. Estuningtyas, R.D. (2018). *Kesehatan Jiwa Remaja*. Yogyakarta: Psikosain
9. Ega Monica Toumeluk, Sugi Deny P. Soegianto, Rahel Rara Woda, & Dickson Legoh. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Pubertas Dengan Tingkat Stress Remaja Putri Di Smp Negeri 10 Kupang. *Jurnal Kedokteran Cendana (CMI)*. <https://doi.org/10.35508/cmj.v11i1.10718>
10. Galifatma Sheffi Adina, H. (2021). Sikap Remaja Tentang Pendidikan Seks Dalam Menghadapi Pubertas di Posyandu Remaja Desa Lang - Lang Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(3), 229– 237. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i3.29>
11. Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2019). *Psikologi Praktis : Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
12. Herwati, I., Wiyono, J. & W., R.C.A., (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Dengan Tingkat Stres. *Nursing News*, 2(1), hal. 511-523.
13. I Ketut Swarjana. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan (I)*. Penerbit ANDI.
14. Kusumawati, E., Tunas, U., Surakarta, P., & Kunci, K. (2017). Dipublikasikan oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Madiun Problematika Remaja Dan Faktor Yang Mempengaruhi. 1(1), 88–91.
15. Lino Palloan, M. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Perubahan Fisik Pubertas Dengan Sikap Menghadapi Pubertas Di SMP 2 Kabupaten Pinrang. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1 SE-), 121–126.