

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA PUTRI MENGHADAPI MASA PUBERTAS DI MTS AL FALAH PUTRI LANDASAN ULIN

Dwi Hartatik¹, Rusdi Rusli², Kurnia Rachmawati¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A. Yani KM. 36 Banjarbaru, 70714

²Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat,
Jl. A. Yani KM. 36 Banjarbaru, 70714

Email korespondensi: dwih3287@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja ialah era peralihan dari era kanak-kanak menuju kedewasaan. Di akhir era anak-anak ini mengalami beberapa perubahan diantaranya perubahan fisik, kognitif dan psikososial sebagai tanda remaja mengalami pubertas. Pengetahuan dapat mempengaruhi penyesuaian diri dalam menghadapi masa pubertas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas di MTs. Al Falah Putri Landasan Ulin. Penelitian observasional analitik dengan desain pendekatan *cross sectional*, responden dalam penelitian ini berjumlah 276 siswi menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Tingkat pengetahuan tentang masa pubertas baik sebanyak 155 siswi (56,2%). Penyesuaian diri positif remaja putri menghadapi masa pubertas 167 siswi (60,5%). Analisis data menggunakan uji *chi square test* didapatkan nilai *p value* 0,001 ($p < 0,05$), terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas di MTs. Al Falah Putri Landasan Ulin. Kepada sekolah disarankan menyediakan jam pembelajaran bimbingan dan konseling terkait materi tentang pubertas.

Kata-kata kunci: Pengetahuan, Penyesuaian Diri, Pubertas.

ABSTRACT

Adolescence is the era of transition from childhood to maturity. At the end of the era these children experienced several changes including changes in physical, cognitive and psychosocial as a sign of adolescents experiencing puberty. The purpose of this study was to assess the relationship of level knowledge with adolescent adaptation facing puberty in MTs. Al Falah Princess Landasan Ulin. Analytical observational research with cross sectional approach design were applied, respondents in this study amounted to 276 female students used proportional stratified random sampling technique. The result showed that level of knowledge about good puberty was 155 students (56.2%). The positive self-adjustment of young women facing puberty was 167 female students (60.5%). Chi square test showed there was a relationship of level knowledge with adolescent adaptation facing puberty in MTs. Al Falah Princess Landasan Ulin (p value 0,001, $\alpha = 0,05$). It is suggested that school provide hours of guidance and counseling related to material about puberty.

Keywords: knowledge, puberty, self-adjustment.

PENDAHULUAN

Remaja adalah sebagai periode peralihan antara era anak-anak ke era dewasa (1). Secara psikologis, era remaja adalah umur dimana manusia berintegritas beserta orang dewasa, anak tidak merasa dibawah orang dewasa, namun setara dengan mereka, sekurang-kurangnya dalam masalah hak (2).

Era remaja melambangkan era peralihan dari era anak-anak ke dewasa. Di akhir era kanak-kanak akan terjadi transformasi dan berkembangnya kognitif, psikososial dan fisik sebagai tanda remaja sedang mengalami pubertas (3). Era peralihan anak dari pubertas dini sampai mendekati pubertas menggambarkan era yang cukup sulit buat anak. Usia 9-12 tahun merupakan usia dimana terjadinya pubertas pada perempuan, sedangkan laki-laki di usia yang lebih tua dibandingkan perempuan (4).

Pubertas tersebut bermula dari peralihan hormonal yang mengakibatkan peralihan dalam segi bentuk tubuh, berat dan tinggi badan, dan kematangan seksual menjadi cepat (3). Peralihan yang terlihat pada remaja perempuan saat memasuki pubertas yaitu payudara membesar, panggul dan paha akan berisi, tumbuh/munculnya bulu di bagian tubuh antara lain sekitar vagina dan ketiak, maturitas organ seksual, peran reproduksi sehingga mengalami menstruasi dan perkembangan tulang dan otot. Peralihan psikologis yang timbul berhubungan dengan penyelesaian tugas era remaja seperti mengalami gawat individualitas dalam pembentukan jati diri. Jati diri terwujud pada saat remaja dapat menyelesaikan 3 persoalan besar salah satunya adalah pemilihan nilai-nilai dalam hidup (3). Remaja yang sadar dan lebih sensitif akan bentuk tubuh dan berupaya menimbang-nimbang dengan teman sebayanya merupakan akibat dari peralihan fisik yang cepat dan terjadi secara terus-menerus (5).

Perubahan dan perkembangan yang terjadi membutuhkan keputusan yang tepat sehingga remaja bisa menyesuaikan diri dengan peralihan yang timbul. Peralihan yang timbul pada era pubertas membuat remaja bingung mengalaminya (6). Diperlukan pengetahuan, konseling dan lingkungan disekitarnya, supaya dalam peralihan yang dialami terjadi perkembangan dan pertumbuhan yang sesuai sehingga remaja mengalami kedewasaan yang sehat baik rohani, sosial dan jasmani (7). Pengetahuan rendah berakibat pada perilaku dan sikap remaja dalam menjalani era pubertas. Penelitian ini didapatkan sebagian remaja putri mempunyai pengetahuan tentang menghadapi perubahan seks sekunder pada masa pubertas baik 86,7%, sedangkan yang mempunyai pengetahuan berkategori kurang 6,0%. (8).

Berdasarkan penelitian dari Rahmadi, Zwagery dan Ariani (2013) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja perempuan tentang era pubertas sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kurang 47%. (9) Rohmaniah (2014) menunjukkan bahwa pengetahuan siswi perihal perubahan fisik pada era pubertas buruk 52,3% (10).

Perkembangan yang terjadi pada masa pubertas seharusnya remaja diharapkan mampu mengakui kondisi fisiknya, memahami dan mengakui peran seks pada usia remaja, membangun hubungan baik dan saling percaya dengan yang berlainan jenis, dan mampu mewujudkan kemandirian emosional (11).

Berdasarkan penelitian dari Rahmadi, Zwagery dan Ariani (2013) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki penyesuaian diri yang negatif pada saat masa pubertas sebesar 61% (9). Menurut Suryani, Syahniar dan Zikra (2013) menunjukkan penyesuaian diri remaja terhadap peralihan fisik pada era pubertas kurang baik sebesar 31,14% dan penyesuaian diri remaja terhadap perubahan psikologis

pada masa pubertas kurang baik sebesar 35,47% (12).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 14 Desember 2017 di MTs. Al Falah Putri Landasan Ulin didapatkan dari hasil wawancara kepada 10 siswi diketahui bahwa 8 siswi sudah terjadi menstruasi dan 2 siswi belum terjadi menstruasi. Hasil wawancara juga didapatkan bahwa 5 siswi mengetahui tentang tanda-tanda awal pubertas dan 5 siswi tidak mengetahui tentang tanda-tanda awal pubertas. Hasil wawancara tentang penyesuaian diri dalam menghadapi masa pubertas didapatkan 5 siswi mengatakan malu dengan wajah yang berminyak dan banyaknya tumbuh jerawat, 6 siswi mengatakan mudah tersinggung dengan perkataan orang lain, 7 siswi mengatakan sudah terbiasa dengan menstruasi yang terjadi, 6 siswi mengatakan merasa sulit bergerak karena baju dan celana yang terasa sempit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas di MTs. Al Falah Putri Landasan Ulin.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan observasional analitik desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini semua siswi yang mengalami menstruasi di MTs Al Falah Putri Landasan Ulin Tahun Ajaran 2018/2019 sebanyak 675 siswi yang terdapat dalam kelas VII, VIII, dan IX. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu siswi yang telah mengalami menstruasi dan siswi yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu siswi yang tidak masuk sekolah saat penelitian dan siswi yang sakit. Teknik *sampling* penelitian ini menggunakan *proportional stratified random sampling* dengan sampel 276 siswi. Instrumennya adalah lembar karakteristik responden, kuesioner

pengetahuan tentang masa pubertas yang menggunakan skala guttman dan kuesioner penyesuaian diri menghadapi masa pubertas menggunakan skala likert. Semua item pernyataan pengetahuan tentang masa pubertas valid dengan nilai r hitung (0,421-0,960) > r tabel (0,3610). Hasil uji reliabilitas didapatkan nilai *Cronbach α* = 0,979 dinyatakan reliabel. semua item pernyataan penyesuaian diri menghadapi masa pubertas valid dengan nilai r hitung (0,377-0,679) > r tabel (0,3610). Hasil uji reliabilitas penyesuaian diri dalam menghadapi masa pubertas didapatkan nilai *Cronbach α* = 0,895 dinyatakan reliabel. Penelitian ini telah mendapatkan surat kelaikan etik dari IRB (*Institutional Review Board*) Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dengan nomer surat sebagai berikut No. 929/KEKP-FK UNLAM/EC/VIII/2018. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19-21 September 2018. Uji analisis data yang digunakan yaitu uji *chi square test* dengan derajat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 276).

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
12 tahun	9	3,3
13 tahun	76	27,5
14 tahun	79	28,6
15 tahun	48	17,4
16 tahun	41	14,9
17 tahun	17	6,1
18 tahun	6	2,2
Kelas		
Kelas VII	108	39,1
Kelas VIII	89	32,3
Kelas IX	79	28,6
Sumber Informasi		
Teman	54	19,6
Keluarga	102	36,9
Media Cetak	17	6,2
Media Elektronik	84	30,4
Tenaga Kesehatan	19	6,9
Total	276	100

Tabel 1. Memperlihatkan karakteristik responden berdasarkan usia siswi di MTs. Al Falah Putri Landasan Ulin Tahun Ajaran 2018/2019 yang terbanyak usia 14 tahun sebanyak 79 siswi (28,6%). Kelas di MTs. Al Falah Putri Landasan Ulin Tahun Ajaran 2018/2019 yang terbanyak kelas VII sebanyak 108 siswi (39,1%), mayoritas siswi mendapatkan informasi tentang pengetahuan masa pubertas dari keluarga sebanyak 102 siswi (36,9%).

Tabel 2. Frekuensi Pengetahuan Tentang Masa Pubertas.

Pengetahuan	f	%
Baik	155	56,2
Cukup	116	42
Kurang	5	1,8
Total	276	100

Tabel 2. tingkat pengetahuan tentang masa pubertas di MTs Al Falah Putri Landasan Ulin Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu tingkat pengetahuan baik sebanyak 155 siswi (56,2%). Pengetahuan yang baik dilihat dari rata-rata skor 512,5 yang tertinggi terdapat pada komponen pengertian pubertas seperti nomor 1, siswi menjawab benar bahwa pubertas adalah dimana seorang remaja putri terjadi pematangan/kedewasaan baik fisik maupun seksual dan nomor 2, siswi menjawab benar bahwa pubertas ialah tanda yang terpenting awal terjadinya masa remaja. Rata-rata skor 482,33 terdapat pada komponen tahapan pubertas seperti pada nomor 5, siswi menjawab benar bahwa fase pematangan/kedewasaan ciri-ciri peralihan fisik sudah terlihat, tetapi organ reproduksinya masih berkembang dan belum matang dan nomor 6, siswi menjawab benar tentang era pubertas mengalami 2 peralihan yaitu peralihan organ reproduksi dan peralihan fisik.

Tingkat pengetahuan tentang masa pubertas di MTs Al Falah Putri Landasan Ulin Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu

tingkat pengetahuan cukup sebanyak 116 siswi (42%). Pengetahuan yang cukup dilihat dari rata-rata skor 472,7 terdapat pada komponen perubahan psikologis pada saat pubertas seperti nomor 21, siswi menjawab benar tentang masa pubertas remaja akan mengalami perubahan psikologis, nomor 22, siswi menjawab benar tentang masa pubertas remaja akan mengalami perubahan emosi dan nomor 25, siswi menjawab salah tentang masa pubertas remaja tidak mengalami perasaan yang sensitif. Rata-rata skor 468 terdapat pada komponen waktu pubertas seperti pada nomor 3, siswi menjawab benar tentang pubertas pada remaja putri dialami diusia 12-15 tahun.

Tingkat pengetahuan tentang masa pubertas di MTs Al Falah Putri Landasan Ulin Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu tingkat pengetahuan kurang sebanyak 5 siswi (1,8%). Pengetahuan yang kurang dilihat dari rata-rata skor 456,5 yang terendah terdapat pada komponen perubahan fisik pada saat pubertas seperti nomor 7 siswi menjawab benar tentang menarche pada remaja putri suatu ciri pubertas, nomor 8 siswi menjawab benar pinggul membesar merupakan tanda pubertas, nomor 9 siswi menjawab benar tentang ketika pubertas produksi keringat dan bau badan meningkat, nomor 12 siswi menjawab salah tentang pubertas tubuh tidak mengalami perubahan, nomor 14 siswi menjawab perkembangan payudara bukan merupakan awal pubertas, nomor 15 siswi menjawab salah tentang peralihan fisik cuma terjadi pada tinggi badan saja di era pubertas dan nomor 17 siswi menjawab salah tentang menstruasi pertama kali bukan merupakan salah satu tanda dimulainya pubertas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari, Lismidiati dan Patut (2014) menunjukkan bahwa dari 124 responden kelas VII dalam golongan baik sebanyak 111 orang (89,5%) (13). Penelitian Herwati, Wiyono dan Adi W

(2017) menunjukkan pengetahuan remaja perempuan dalam peralihan fisik di era pubertas, sebagian perempuan digolongkan baik sebanyak 13 siswi (43,33%), cukup sebanyak 12 siswi (40%), dan kurang sebanyak 5 siswi (16,67%) (14).

Usia individu yang penting dimulai dari individu tersebut dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin bertambahnya usia, maka semakin bertambah tingkat kematangan/kedewasaan seseorang dalam berpikir, dari aspek kepercayaan/keyakinan masyarakat seseorang akan lebih matang/dewasa dari pada orang yang belum cukup umur (15).

Tingkat pengetahuan remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu pengalaman, informasi dan budaya. Pengalaman bisa didapatkan dari diri sendiri ataupun orang lain. Informasi bisa didapatkan melalui kenyataan (melihat dan mendengar), media cetak, elektronik. Budaya yang ada dalam keluarga dan masyarakat juga bisa memengaruhi pengetahuan individu (16). Pendidikan yang tinggi lebih mudah dalam mendapat informasi, baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak memperoleh informasi, maka semakin banyak pengetahuan diperoleh (17).

Tabel 3. Frekuensi Penyesuaian Diri Remaja Putri Menghadapi Masa Pubertas.

Penyesuaian Diri	f	%
Positif	167	60,5
Negatif	109	39,5
Total	30	100

Tabel 3. Penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas di MTs. Al Falah Putri Landasan Ulin Tahun Ajaran 2018/2019 yang penyesuaian diri positif sebanyak 167 siswi (60,5%). Penyesuaian diri positif remaja putri menghadapi masa pubertas dilihat dari rata-rata skor yang tertinggi

yaitu 856,5 terdapat pada komponen penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis (emosi) seperti nomor 17, siswi mengatakan sangat sesuai tentang senang berkumpul dengan teman-teman, nomor 18 siswi mengatakan sangat sesuai tentang sering bertukar pendapat dengan teman-teman dan nomor 20 siswi mengatakan tidak sesuai tentang mudah cemburu dengan apa yang dimiliki orang lain.

Penyesuaian diri negatif sebanyak 109 siswi (39,5%). Penyesuaian diri negatif remaja putri menghadapi masa pubertas dilihat dari rata-rata skor yang terendah yaitu 575,75 terdapat pada komponen penyesuaian diri dalam peralihan fisik (ciri-ciri seks sekunder) seperti nomor 14, siswi mengatakan tidak percaya diri dengan wajah yang berjerawat, dan nomor 15 siswi mengatakan malu dengan banyaknya tumbuh jerawat.

Penyesuaian diri merupakan mekanisme yang meliputi respon mental dan tingkah laku, dimana seseorang berupaya untuk bisa berhasil menangani kebutuhan dalam dirinya, konflik, ketegangan dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terbentuk kesesuaian antara desakan dari dalam diri dengan sesuatu yang diinginkan oleh lingkungan tempat tinggal (18).

Penelitian Rahmadi, Zwagery dan Ariani (2013) didapatkan sebagian besar remaja putri memiliki penyesuaian diri yang negatif pada saat masa pubertas. Hal ini karena siswa kurang pengetahuan tentang pubertas dan sumber pengetahuan yang tepat (9). Selain itu, tidak adanya akses terhadap pelayanan dan informasi kesehatan reproduksi. Informasi sering kali diperoleh dari teman dan media, yang sering tidak tepat. Kurang pahamiannya tentang perilaku seksual merugikan remaja, sebab pada masa ini remaja mengalami perkembangan seperti, kognitif, emosi, sosial dan seksual (19).

Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penyesuaian Diri Remaja Putri Menghadapi Masa Pubertas.

Penyesuaian Diri	Pengetahuan						Total	
	Kurang		Cukup		Baik			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Positif	0	0	62	22,4	105	38	167	60,4
Negatif	5	1,8	54	19,6	50	18,2	109	39,6
Total	5	1,8	116	42	155	56,2	276	100
Uji statistik chi square test $p=0,001$ $\alpha=0,05$								

Tabel 4. Hasil analisis statistik uji *chi square test* didapatkan $p=0,001$ maka $p < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan tingkat pengetahuan dengan penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas di MTs. Al Falah Putri Landasan Ulin. Hasil analisis yang didapatkan bahwa siswi yang tingkat pengetahuan baik dan penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas positif sebanyak 105 siswi (38%); siswi yang tingkat pengetahuan baik dan penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas negatif sebanyak 50 siswi (18,2%); siswi yang tingkat pengetahuan cukup dan penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas positif sebanyak 62 siswi (22,4%); siswi yang tingkat pengetahuan cukup dan penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas negatif sebanyak 54 siswi (19,6%); siswi yang tingkat pengetahuan kurang dan penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas negatif sebanyak 5 siswi (1,8%).

Tingkat pengetahuan baik tetapi penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas negatif, hal ini dikarenakan adanya faktor yang mempengaruhi siswi seperti faktor lingkungan sekitarnya yang memang dalam penyesuaian diri kurang baik sehingga siswi tersebut juga mengalami penyesuaian diri yang kurang baik. Faktor teman juga bisa mempengaruhi siswi dalam penyesuaian dirinya, karena teman yang memberikan informasi yang

salah. Pada masa ini, remaja masih dalam proses mencari jati diri, sehingga remaja masih banyak mengalami perubahan sesuai dengan apa yang dilihat dan didengarnya dan cenderung mengikuti.

Tingkat pengetahuan yang cukup tetapi penyesuaian dirinya remaja putri menghadapi masa pubertas negatif, hal ini dikarenakan adanya faktor lingkungan, teman, sumber informasi yang mempengaruhi penyesuaian siswi menghadapi masa pubertas positif. Lingkungan yang baik akan membuat siswi penyesuaian dirinya menjadi baik walaupun pengetahuannya cukup. Faktor teman yang mengolok-olok siswi yang mengalami perubahan pada saat pubertas seperti tumbuhnya jerawat dan muka berminyak, tetapi siswi menyikapinya dengan santai karena siswi mendapatkan informasi tentang masa pubertas dari sumber yang tepat, seperti tenaga kesehatan dan media elektronik.

Menurut Notoatmodjo (2003), suatu individu yang mempunyai pengetahuan yang baik namun mempunyai perilaku yang negatif karena individu itu sendiri mengambil perilaku yang melawan kehidupan ataupun kehilangan sifat-sifat baik yang sebelumnya telah berkembang. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang masa pubertas berbeda-beda. Masa pubertas adalah masa pueral yaitu peralihan dari kanak-kanak ke remaja dan masa ini terjadi perubahan besar seperti peningkatan hormon seksualitas dan mulai berkembangnya organ seksual dan reproduksi remaja (16).

Menurut Dahlan (2001) menyatakan bahwa remaja yang dalam mengalami mekanisme peralihan atau disebut juga era pubertas memiliki karakteristik dalam pertumbuhan sosial, psikis dan fisiknya (20). Pada dasarnya remaja menjalani beragam kesukaran dan masalah dalam melakukan penyesuaian diri pada dirinya sendiri dan lingkungan sekelilingnya di era pubertas.

Peralihan-peralihan fisik menyebabkan kejanggalan pada remaja dikarenakan wajib menyesuaikan diri dengan peralihan-peralihan yang dialami dirinya (1).

PENUTUP

Tingkat pengetahuan tentang masa pubertas yang terbanyak pengetahuan baik 56,2%. Penyesuaian diri remaja putri dalam menghadapi masa pubertas yang terbanyak penyesuaian diri positif 60,5%. Ada hubungan tingkat pengetahuan dengan penyesuaian diri remaja putri menghadapimasa pubertas di MTs. Al Falah Putri Landasan Ulin.

Saran bagi sekolah menyediakan jam pembelajaran bimbingan dan konseling agar pelayanan bimbingan dan konseling dapat terlaksana dengan optimal. Diharapkan sekolah menjalankan program Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) khususnya tentang kesehatan reproduksi remaja (KRR) di sekolah sehingga memudahkan sisiwi untuk berkonsultasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sarwono, S. 2015. Psikologi remaja edisi revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
2. Hurlock, EB. 1980. Psikologi perkembangan. Jakarta: Erlangga.
3. Papalia, DE., Olds, SW. & Feldman, RD. 2009. Human development (eleventh ed.). New York: Mc Graw-Hill International Edition.
4. Depkes RI. 2005. Rencana aksi pandangan gizi nasional tahun 2001-2005. Jakarta.
5. Batubara, JR. 2010. Adolescent development (perkembangan remaja). Sari Pediatri 2010; 12 (1), 21-29.
6. Widyastuti. 2009. Kesehatan reproduksi. Yogyakarta: Fitramaya.
7. Dianawati & Anjen. 2003. Pendidikan dan seks untuk remaja. Jakarta: Kawan Pustaka.
8. Aisyah, N., Diah, AK., & Yuni, A. 2015. Hubungan pengetahuan remaja putri usia 11-14 tahun dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi perubahan seks sekunder di MTs Safinatul Huda Sowan Kidul Jepara. Jurnal Kesehatan dan Keperawatan 2015; 6 (1), 68-85.
9. Rahmadi, A., Zwagery, RV & Ariani. 2013. Hubungan tingkat pengetahuan dengan penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas di SMP Darul Hijrah Putri Banjarbaru Tahun 2013, Jurkessia 2013; 4 (2).
10. Rohmaniah, SNI. 2014. Gambaran pengetahuan dan sikap remaja puteri dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas di pondok pesantren al-baqiyatussholihat. Jakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
11. Hurlock. 2004. Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima. Yogyakarta: Erlangga.

12. Suryani, L., Syahniar & Zikra. 2013. Penyesuaian diri pada masa pubertas, Jurnal Ilmiah Konseling 2013; 2 (1).
13. Sari, DA., Lismidiati, W & Patut, M. 2014. The relationship of knowledge about puberty with adolescents attitude in the face of puberty in adolescents in junior high school 3 Depok, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Guna Bangsa Yogyakarta.
14. Herwati, I., Wiyono, J & Adi W, RC. 2017. Hubungan pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres, Nursing News 2017; 2 (2).
15. Nursalam. 2003. Manajemen keperawatan aplikasi dalam praktik keperawatan profesional. Jakarta: Salemba Medika.
16. Notoatmodjo, S. Ilmu kesehatan masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta; 2003.
17. Notoatmodjo, S. 2007. Pendidikan dan perilaku kesehatan, cetakan 2. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
18. Desmita. 2009. Psikologinperkembangan. Bandung: Remaja Rosda Karya.
19. Soetjiningsih. 2007. Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya. Jakarta: CV. Sagung Seto.
20. Dahlan, MD. 2001. Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.