

E-Booklet

Mengenal Ciri-Ciri Pubertas pada Remaja



E-BOOKLET

MENGENAL CIRI-CIRI PUBERTAS PADA REMAJA

TIM PENYUSUN:

FARIDA UTAMININGTYAS, S. ST., M. Keb.

ANA MUFIDATURROSIDA, S. ST., M.PH.

ATIK MARIA, S. SiT., M. Tr. Keb.

CITRA ELLY AGUSTINA, S. KEP., M. Kes.

IIN WAHYUNI, S. ST., M. Tr. Keb.

SERAFINA DAMAR SASANTI, S. Kep., Ns., M. Kes.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga E-Booklet dengan judul “Mengenal Ciri-Ciri Pubertas pada Remaja” dapat diselesaikan dengan baik. E-Booklet ini disusun dalam rangka melaksanakan salah satu kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi. Tujuan disusunnya E-Booklet ini adalah selain menjadi sumber wawasan khususnya bagi Remaja Laki-Laki dan Remaja Perempuan, serta Orang Tua, juga diharapkan agar remaja dapat memahami tentang ciri-ciri pubertas yang terjadi pada tubuhnya.

Semoga dengan tersusunnya E-Booklet ini dapat menarik minat baca dan sumber wawasan oleh para remaja dan orang tua melalui kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan oleh tim penyusun.

Kami menyadari bahwa E-Booklet ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari isi maupun disainnya. Oleh karena itu kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna menyempurnakan E-Booklet ini lebih lanjut.

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak, semoga E-Booklet ini bermanfaat bagi kita semua.

TIM Penyusun

E-BOOKLET

MENGENAL CIRI-CIRI PUBERTAS PADA REMAJA



**Apa saja ciri-ciri pubertas yang ada di tubuhmu!
Bagaimana anda menyikapinya?**



Yuk!

Kita Mulai!

Kenapa Remaja Perlu Mengetahui Ciri-Ciri “Pubertas” yang Ada Pada Tubuhnya?

Berdasarkan data Demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi remaja masih sangat rendah.

Remaja merupakan kelompok potensial yang perlu mendapat perhatian serius karena remaja dianggap sebagai kelompok yang mempunyai risiko secara seksual maupun kesehatan reproduksi dimana mereka memiliki rasa keingintahuan yang besar dan ingin mencoba sesuatu yang baru.

Kesulitan dan masalah remaja terlihat dari cara menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya pada masa pubertas. Perubahan fisik yang menyebabkan kebingungan, rasa tidak aman, menjadi ragu dan tidak mampu berdampak ke perilaku buruk.

PENGERTIAN PUBERTAS



Sumber: Freepik.com

Menurut Kemenkes RI, pengertian Pubertas adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi.

Masa pubertas memiliki arti, tahap dimana seseorang mencapai transformasi psikologis dan fisik serta kematangan seksual. Remaja perempuan mulai mentruasi dan laki-laki mulai mengalami mimpi basah.

Usia pubertas berbeda-beda setiap individu mengikuti dari tingkat reproduksi hormon dalam setiap anak. Biasanya anak-anak mulai memasuki masa pubertas di usia 10 sampai 14 tahun bagi anak perempuan dan 12 sampai 16 tahun bagi anak laki-laki.

CIRI-CIRI PUBERTAS PADA REMAJA

Remaja Perempuan:
Ditandai dengan
Menstruasi Pertama



Sumber: PinkKorset.Com

Remaja Laki-laki:
Ditandai dengan
Ejakulasi
Pertama/Mimpi Basah



Sumber: SehatFresh.Com

CIRI-CIRI PERUBAHAN FISIK PADA REMAJA PEREMPUAN

- + Payudara membesar
- + Tumbuh rambut pada bagian tertentu
- + Tinggi badan meningkat
- + Pinggul melebar, muncul jerawat
- + Keluar cairan dari vagina
- + Mengalami haid

CIRI-CIRI PERUBAHAN FISIK PADA REMAJA LAKI-LAKI

- Tubuh membesar (lengan, bahu, dan kaki)
- Tumbuh rambut pada bagian tertentu
- Tinggi badan meningkat
- Tumbuh jakun, muncul jerawat, suara berubah
- Penis dan testis membesar, dan mengalami ejakulasi

CIRI-CIRI PERUBAHAN PSIKOLOGI PADA REMAJA

Perubahan suasana hati yang tidak stabil atau sensitive

Merasa cemas mengenai perubahan bentuk tubuhnya

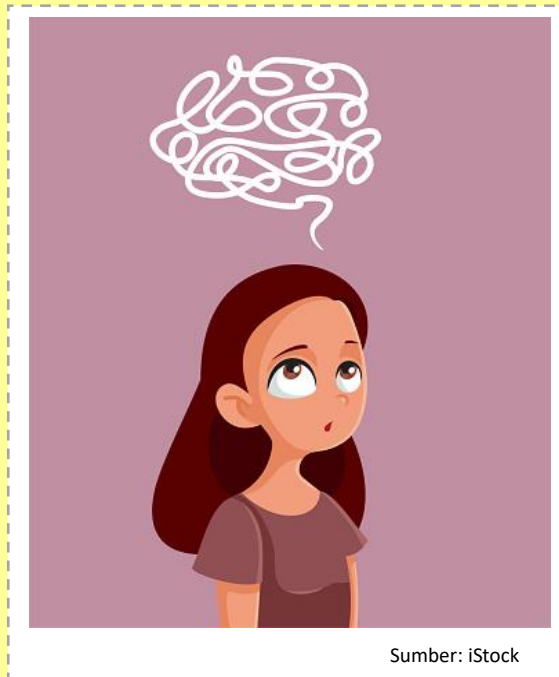
Mengalami krisis identitas

Merasa ingin diterima oleh teman sebaya

Mulai memikirkan hal-hal yang berbau seksual dan munculnya Hasrat

PERMASALAHAN PADA REMAJA

**TAHUKAH KAMU, MASALAH-MASALAH YANG SERING DITEMUI PADA
REMAJA PUBERTAS?**



Sumber: iStock

1

MASALAH FISIK

Gemuk dan kurus, pendek dan tinggi, menjadi permasalahan hidupnya. sehingga timbulnya inisiatif yang merugikan seorang remaja tersebut, seperti diet bila gemuk ingin menjadi kurus. Oleh karena itu dapat menyebabkan perilaku minder dan berbahaya bagi remaja.

2

MASALAH PSIKOLOGI

- + Ingin menyendiri
- + Merasa bosan
- + Emosi yang meningkat
- + Hilangnya kepercayaan diri
- + Kecendrungan mencari perhatian
- + Tertarik pada lawan jenisnya
- + Mengkhayal

Ketika mengalami perubahan fisik pertamanya, anak-anak akan merasa cemas dan takut untuk mengatakannya pada orang tua. Remaja biasanya merasa aneh dan tidak nyaman terhadap perubahan yang dialami dan melakukan apa saja untuk menutupi perubahan bentuk fisiknya.

Bagaimana **PERAN KELUARGA** **DALAM MASALAH PUBERTAS?**



Sumber: Halodoc

1. Dukungan informasional: nasehat, saran, arahan kepada anak melalui interaksi yang dapat mengevaluasi dan mempertegas keyakinan remaja.
2. Dukungan instrumental: sarana seperti pelayanan jasa untuk mencapai cita-cita remaja.
3. Dukungan emosional: empati, simpati dan kepedulian oleh orang tua kepada remaja.
4. Dukungan material: finansial terhadap kebutuhan anak seperti pembiayaan sekolah, menyediakan sarana dan prasarana belajar, dan memenuhi kebutuhan gizi agar siap menghadapi pertumbuhan pada remaja.
5. Menghargai dan menjaga

GIM PENYUSUN



FARIDA UTAMININGTYAS, S. ST., M. Keb.

Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aupa Royhan.
Email: faridautaminingsyas8@gmail.com



ANA MUFIDATURROSIDA, S. ST., MPH.

Dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Ar-Rum.
Email: mufidaana@gmail.com



ATIK MARIA, S. ST., M. Tr. Keb.

Dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Ar-Rum.
Email: atikmaria08@gmail.com



CITRA ELLY AGUSTINA, S. Kep., M. Kes.

Dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Ar-Rum.
Email: citraelly577@gmail.com



IIN WAHYUNI, S. ST., M. Tr. Keb.

Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aupa Royhan.
Email: iinwahyuni189@gmail.com



SERAFINA DAMAR SASANTI, S. Kep., Ns., M. Kes.

Dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Ar-Rum.
Email: serafindamarsasanti@gmail.com

REFERENSI

1. Pedoman Paket Pelayanan Awal Minimum (PPAM) Kesehatan Reproduksi Remaja pada Situasi Krisis Kesehatan, Kementerian Kesehatan, dan UNFPA : United Nation United Nations Population Fund Jakarta, 2016.
2. Hapsari, A. Buku Ajar Kesehatan. Wineka Media. 2019.
3. Trisetiyaningsih, Y., Hutasoit, M., Utami, K. D., Kesehatan, F., Jenderal, U., Yani, A., Kesehatan, F., Jenderal, U., Yani, A., Kesehatan, F., Jenderal, U., & Yani, A. (2020). Pendidikan kesehatan tentang pubertas sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswa sekolah dasar. 2(1), 18–22.