DINAS PEMBERDAYAAN PEREPMPUAN PERLINDUNGAN ANAK
DAN KELUARGA BERENCANA

PERKEMBANGAN FISIK REMAJA DAN PUBERTAS

Disusun : **Endang Huwae, S.Sos**

1. PENGERTIAN PUBERTAS

Pubertas adalah fase transisi biologis dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi, lonjakan pertumbuhan fisik (growth spurt), serta perubahan hormonal.

- Usia Rata-rata:

  Remaja Perempuan: 8 – 13 tahun

  Remaja Laki-Laki: 9 – 14 tahun

2. Peran Hormon Utamanya

- GnRH (Gonadotropin-Releasing Hormone): Hormon yang diproduksi oleh hipotalamus di otak untuk memicu produksi hormon seksual.
- Estrogen & Progesteron: Hormon utama pada remaja perempuan yang mengatur siklus reproduksi dan pertumbuhan fisik.
- Testosteron: Hormon androgen utama pada remaja laki-laki yang merangsang pertumbuhan otot, suara, dan organ seksual.

3. PERUBAHAN FISIK BERDASARKAN JENIS KELAMIN

A. Remaja Perempuan

- Pertumbuhan Payudara (Thelarche): Tanda awal pubertas pada perempuan.
- Menstruasi Pertama (Menarche): Penanda kematangan organ reproduksi (biasanya terjadi 2 tahun setelah tanda awal pubertas).
- Pelebaran Pinggul: Redistribusi lemak tubuh ke area pinggul dan paha.
- Pertumbuhan Rambut Halus: Muncul di area ketiak dan organ intim (pubis).

B. REMAJA LAKI-LAKI

- Perubahan Suara (Voice Change): Suara membesar dan menjadi lebih dalam karena pemanjangan pita suara.
- Mimpi Basah (Ejakulasi Nokturnal): Tanda alami dimulainya produksi sel sperma aktif.
- Pelebaran Dada & Bahu: Peningkatan massa otot dan struktur tulang atas.
- Pertumbuhan Rambut Tubuh: Munculnya kumis, janggut, rambut ketiak, dan area intim.

4. PERUBAHAN FISIK UMUM (LAKI-LAKI & PEREMPUAN)

- Lonjakan Pertumbuhan (Growth Spurt): Pertambahan tinggi badan yang cepat dalam periode singkat.
- Produksi Minyak & Jerawat: Kelenjar sebasea pada kulit menjadi lebih aktif.
- Keringat & Bau Badan: Perkembangan kelenjar apokrin memicu peningkatan aroma tubuh saat beraktivitas.

5. TIPS MENJAGA KESEHATAN SAAT PUBERTAS

- Kebersihan Diri (Personal Hygiene): Mandi 2 kali sehari, mencuci wajah dengan pembersih lembut, dan menggunakan deodoran.
- Nutrisi Seimbang: Perbanyak asupan kalsium, protein, dan zat besi untuk mendukung pertumbuhan tulang.
- Istirahat Cukup: Tidur 8–10 jam per malam agar hormon pertumbuhan bekerja optimal.
- Kesehatan Mental & Percaya Diri: Memahami bahwa setiap perubahan bentuk tubuh adalah hal alami dan unik bagi tiap individu.

TERIMA KASIH

Atas Perhatiannya