

MAKALAH
“ADAPTASI FISILOGI MASA PUBERTAS”



Disusun Oleh: Kelompok A5

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| 1. Niken Desri Fauzana | (2110101055) |
| 2. Aliya Puspita Rizwani | (2110101056) |
| 3. Salma Safira Damayanti | (2110101057) |
| 4. Putri Adelia | (2110101058) |
| 5. Dina Novitalia Utaminingsih | (2110101059) |
| 6. Firsta Fadhilila Putri | (2110101060) |
| 7. Arum Dea Puspitasari | (2110101061) |
| 8. Katrin Septia Rini | (2110101062) |
| 9. Indana Suroya | (2110101063) |
| 10. Maulidya Puteri | (2110101064) |
| 11. Rizfi Pramesti Lalita Fasya | (2110101065) |
| 12. Areta Maurindha Pratiwi | (2110101066) |
| 13. Regita Rifaningtyas | (2110101070) |

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2021/2022

DAFTAR ISI

Daftar Isi.....	ii
Kata Pengantar	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan	2
BAB II PEMBAHASAN	
A. Kasus	3
B. Perubahan Fisiologi Dan Psikologi Masa Pubertas	3-5
C. Hormon Yang Berperan Dalam Perubahan Masa Pubertas	5-7
D. Permasalahan Kesehatan Reproduksi Remaja	7-8
E. Peran Bidan Sesuai Kebijakan Pemerintah Dalam Kesehatan Masa Pubertas	8-9
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	10
B. Saran.....	10
Daftar Pustaka	11

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyusun makalah ini yang berjudul “*Adaptasi Fisiologi Masa Pubertas*” dengan lancar.

Makalah ini disusun untuk memenuhi tugas CBL teori mata kuliah Fisiologi. Selain itu, makalah ini bertujuan untuk menambah wawasan tentang adaptasi fisiologi masa pubertas bagi para pembaca dan juga bagi penulis.

Kami mengucapkan terimakasih kepada Ibu Luluk Khusnul Dwihestie, S.ST., M.Kes selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Fisiologi. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu diselesaikannya makalah ini. Kami menyadari bahwa makalah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun diharapkan demi perbaikan makalah di masa yang akan datang.

Yogyakarta, 6 Juni 2022

Kelompok A5

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa yang khusus dan penting, karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia. Masa remaja disebut juga masa pubertas, merupakan masa transisi yang unik ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis. Remaja berada dalam situasi yang sangat peka terhadap pengaruh nilai baru, terutama bagi mereka yang tidak mempunyai daya tangkal. Mereka cenderung lebih mudah melakukan penyesuaian dengan arus globalisasi dan arus informasi yang bebas yang dapat menyebabkan terjadinya perubahan perilaku menyimpang karena adaptasi terhadap nilai-nilai yang datang dari luar.

Pubertas merupakan suatu tahapan yang sangat penting bagi wanita. Periode pubertas akan terjadi perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Perubahan tersebut meliputi perubahan hormon, perubahan fisik, perubahan psikologi dan sosial. Pubertas merupakan proses perubahan ketidakmatangan fisik dan seksual menuju kematangan fisik dan seksual. Fase kematangan fisik dan seksual dapat membuat organ reproduksi seorang remaja dapat berfungsi untuk bereproduksi (Verawati dan Liswidyawati, 2012).

Perubahan yang menandakan bahwa remaja sudah memasuki tahap kematangan organ seksual yaitu dengan tumbuhnya organ seks sekunder. Pertumbuhan organ seks sekunder dapat ditandai dengan pembesaran payudara, tumbuhnya rambut ketiak dan alat kemaluan, adanya jerawat, bau badan yang menyengat, pinggul membesar dan juga mulai berkembangnya beberapa organ vital yang siap untuk dibuahi (Manuaba, 2007).

Pubertas merupakan titik pencapaian dari kematangan seksual pada anak perempuan yaitu dengan terjadinya menarche. Menarche merupakan perdarahan yang terjadi pertama kali dari uterus. Menarche pada perempuan terjadi pada masa pubertas sekitar dengan 12-14 tahun. Usia menarche bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Usia menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun (Susanti, 2012).

Di Indonesia usia remaja pada waktu menarche bervariasi antara 10 sampai 16 tahun dan rata-rata menarche pada usia 12,5 tahun. Usia menarche lebih dini terjadi pada remaja yang tinggal di daerah perkotaan daripada remaja yang tinggal di daerah pedesaan. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 diketahui bahwa 20,9% anak perempuan di Indonesia telah mengalami menarche di umur kurang dari 12 tahun.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana perubahan fisiologi dan psikologi masa pubertas?
2. Apa saja hormon yang berperan dalam perubahan masa pubertas?
3. Apa saja permasalahan kesehatan reproduksi remaja?
4. Bagaimana peran bidan sesuai kebijakan Pemerintah dalam kesehatan masa pubertas?

C. Tujuan

1. Menjelaskan bagaimana perubahan fisiologi dan psikologi masa pubertas.
2. Mengetahui apa saja hormon yang berperan dalam perubahan masa pubertas.
3. Mengetahui apa saja permasalahan kesehatan reproduksi remaja.
4. Menjelaskan bagaimana peran bidan sesuai kebijakan Pemerintah dalam kesehatan masa pubertas.

BAB II

PEMBAHASAN

A. Kasus

Seorang anak perempuan berumur 13 tahun, datang ke Praktik Mandiri Bidan bersama dengan ibunya. Anak tersebut menceritakan bahwa tadi pagi saat di Sekolah, saat akan buang air kecil nampak dicelana seperti darah warna merah kecokelatan. Ia mengeluh sekarang agak pusing, mual, dan nyeri perut. Ibu mengatakan akhir-akhir ini anaknya menjadi lebih sensitive dan mudah tersinggung. Selanjutnya Bidan melakukan pemeriksaan, dan memberikan edukasi ke pasien, bahwa saat ini anak mengalami haid pertama kali yang disebut dengan Menarche.

B. Perubahan Fisiologi dan Psikologi Masa Pubertas

Saat anak perempuan tumbuh dewasa, ia akan mengalami menstruasi. Menstruasi pertama atau disebut dengan menarche adalah tanda yang jelas bahwa anak perempuan sudah memasuki usia puber. Pubertas menjadi fase yang akan dialami dalam tahap perkembangan remaja.

Perubahan fisiologis terjadinya pubertas pada anak perempuan selain pertumbuhan payudara, tumbuhnya bulu2 halus di are kemaluan dan ketiak, dada membidang suara menjadi nyaring, pinggul membesar, produksi keringat semakin banyak, tumbuh jerawat diwajah dan menstruasi. Berikut beberapa perubahan lainnya yang perlu diketahui orangtua, seperti:

1. Keputihan

Beberapa bulan sebelum menarche atau menstruasi pertama, anak perempuan biasanya mengalami keputihan. Hal ini adalah normal terjadi sebagai persiapan untuk terjadinya menstruasi.

Sebelum ovulasi atau pelepasan sel telur, ada banyak lendir yang diproduksi. Maka dari itu keputihan akan terlihat berair dan elastis. Biasanya keputihan normal warnanya bening dan tidak berbau.

Setelah itu, pada saat sistem reproduksi anak perempuan sudah benar-benar matang, beberapa hari kemudian haid pertama atau menarche akan muncul.

2. Perubahan emosi

Sebelum anak perempuan mendapat menarche, mungkin ia akan merasa tegang dan lebih emosional. Ia menjadi lebih mudah marah atau lebih mudah menangis dari biasanya tanpa alasan yang jelas.

Tidak hanya itu saja ia mungkin juga merasakan payudara menjadi lebih lembut atau sensitif sehingga terasa sakit. Kumpulan kondisi ini ini biasanya disebut dengan premenstrual syndrome (PMS).

Jadi singkatnya, PMS adalah sekumpulan gejala yang biasanya muncul sebelum haid, yang memengaruhi emosional, fisik, dan psikologis. Biasanya PMS cenderung muncul H-7 menstruasi datang.

Sebagai orangtua, Anda bisa memberi tahu pada anak bahwa gejala ini sangatlah normal dan cenderung berulang dalam setiap masa haid.

Namun agar ia tak khawatir sampaikan juga padanya bahwa rasa sakit atau tidak nyaman dan berbagai perubahan yang dirasakan ini bisa berubah-ubah atau tidak selalu baik

3. Muncul flek

Tidak hanya keputihan, sebelum menstruasi pertama datang, flek atau darah berwarna kecokelatan umumnya muncul. Untuk itu, beri tahu anak Anda bahwa flek kecokelatan yang muncul saat ia pubertas bisa jadi tanda bahwa sebentar lagi ia akan mengalami menarche.

Darah ini keluar dari vagina di awal menarche dan jumlahnya biasanya sedikit, karenanya disebut flek. Seiring berganti hari, warna darah ini akan berubah menjadi merah dan jumlahnya bertambah banyak pada hari-hari berikutnya.

Pada saat ini, anak perempuan harus memakai pembalut untuk membantu menampung darah yang keluar karena haid yang sesungguhnya sudah benar-benar tiba.

4. Perubahan fisik lainnya

Tidak hanya mengalami perubahan mood, ada beberapa perubahan fisik yang bisa dialami oleh remaja perempuan saat menarche. Pada saat ini juga mungkin ia akan kehilangan berat badan, merasa kembung seperti ada gas dalam perut, rasa sakit atau kram di bagian perut, punggung, atau kaki. Namun, bagi sebagian remaja ada pula yang merasa lebih cepat lelah dari biasanya hingga ingin makan terus menerus.

Di saat haid pertama ini pula anak akan mengalami jerawat puber karena perubahan hormon. Faktanya, jerawat dialami pada 7 dari 10 perempuan karena datangnya menstruasi. Hal ini muncul karena hormon di dalam tubuh sedang dalam kondisi yang tidak stabil.

Perubahan psikologi juga terjadi pada anak yaitu emosi yang meninggi, emosi merupakan reaksi psikologis yang di tampilkan dalam bentuk tingkah laku gembira, bahagia, sedih, berani, takut, marah, muak, haru, cinta, sayang, dan lain- lainnya (Elida dan Erlamsyah,2002:63). Kemurungan, merajuk, ledakan amarah dan kecenderungan untuk menangis karena hasutan yang sangat kecil merupakan ciri-ciri bagaian awal masa puber. Pada masa ini anak merasa khawatir, gelisah dan cepat marah. Sedih, marah dan suasana hati yang negatif sangat sering terjadi selama masa prahaid dan masa periode haid. Dengan semakin matangnya keadaan fisik anak, ketegangan lambat laun berkurang. Dan anak sudah mulai mampu mnegndalikan emosinya. Perkembangan emosi ini

muncul pada remaja yang sedang mengalami pubertas. Menurut Enung Fatimah emosi remaja puber terbagi atas, cinta/ kasih sayang, perasaan gembira, kemarahan dan permusuhan, ketakutan dan kecemasan.

Hilangnya Kepercayaan Diri, menurut Hakim (dalam polpake, 2004) secara sederhana mengungkapkan bahwasannya kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek yang dimilikinya dan keyakinan tersebut mempunyai meras mampu untuk mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya. Anak remaja yang tadinya sangat yakin pada diri sendirim sekarang menjadi kurang percaya diri dan takut karena kegagalan karena daya tahan fisik menurun dan arena kritik yang datang bertubi tubi dari orangtua dan teman temannya. Banyak anak laki laki dan perempuan setelah masa puber yang mempunyai perasaan rendah diri. Monks, dkk (dalam A. Muri yusuf, 1999:64) menyatakan bahwa “pertumbuhan badan seseorang menjelang dan selama masa transisi menyebabkan tanggapan masyarakat yang berbeda- beda”.

Terlalu Sederhana, perubahan tubuh yang terjadi selama masa puber menyebabkan anak menjadi sangat sederhana dalam segala penampilannya karena takut orang orang lain akan memperhatikan perubahan yang dialaminya dan member komentar yang buruk. Seberapa serius perubahan masa puber akan mempengaruhi perilaku sebgaiian besar bergantung pada kemampuan dan kemauan anak puber untuk mengungkapkan keprihatinan dan kecemasannya kepada orang lain sehingga dengan begitu dia dapat memperoleh pandangan yang baru dan yang lebih baik. Seperti yang dijelaskan oleh Dunbar dalam Hurlock “reaksi efektif terhadap perubahan terutama ditentukan oleh kemampuan untuk berkomunikasi. Komunikasi adalah cara untuk mengatasi kecemasan yang selalu disertai tekanan”.

C. Hormon Yang Berperan Dalam Perubahan Masa Pubertas

Menarche merupakan menstruasi pertama yang di alami oleh remaja biasanya pada usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Hal tersebut merupakan tanda awal adanya perubahan seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta lemak pada daerah pinggul. Menarche adalah perdarahan dari uterus karena perubahan hormonal yang teratur atau berdaur teratur, kira kira empat minggu sekali. Remaja putri mulai mengalami pubertas dengan adanya pertumbuhan fisik pada usia rata-rata 12 tahun.

Mendekati usia menarche hormon Gonadotrophin Releasing Hormone (GnRH) mulai dihasilkan oleh kelenjar pituitary. Gelombang GnRH mempunyai efek sangat besar pada kematangan seksual seorang remaja putri. Hormon ini menghasilkan dua hormon yang mempengaruhi indung telur berisi cairan yang dinamai folikel. Hormon yang bertugas mempengaruhi folikel dan merangsang pertumbuhannya disebut dengan Follicle Stimulating Hormone (FSH). Folikel yang terangsang akan menghasilkan hormon estrogen. Folikel

yang dirangsang oleh FSH tiap bulanya semakin lama semakin banyak, sehingga jumlah estrogen yang terbentuk semakin banyak. Estrogen mempengaruhi pertumbuhan saluran payudara, merangsang pertumbuhan saluran telur, rongga rahim dan vagina. Kadar estrogen yang mengalir bersama darah semakin lama semakin banyak. Pada saat masa menarche semakin dekat, kenaikan estrogen merangsang lapisan dalam rongga rahim yang disebut endometrium sehingga menebal. Kadar estrogen yang meningkat juga menyebabkan kelenjar bawah otak tertekan sehingga produksi FSH berkurang. Kadar FSH yang mulai menurun membuat pertumbuhan folikel melambat. Pertumbuhan folikel yang melambat mengakibatkan produksi estrogen menurun. Pembuluh darah yang mengalir lapisan dalam rahim mengerut dan putus. Hal tersebut juga menyebabkan 16 endometrium runtuh, berbentuk cairan berupa darah kemudian mengalir melalui vagina dan mulailah terjadi menstruasi pertama yaitu menarche.

Siklus ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus yaitu FSH (Folikel Stimulating Hormons) dan LH (Luteinizing Hormons), kelenjar dibawah otak depan, dan indung telur. Pada permulaan daur, lapisan sel rahim mulai berkembang dan menebal. Lapisan ini berperan sebagai penyokong bagi janin yang sedang tumbuh jika perempuan itu hamil. Hormon FSH (Folikel Stimulating Hormons) dan LH (Leuteinizing Hormons) memberi sinyal kepada telur di dalam indungnya untuk mulai berkembang. Tak lama kemudian sebuah telur dilepaskan dari indungnya untuk mulai bergerak menuju tuba falopii, terus ke rahim. Jika telur tidak dibuahi oleh sperma, lapisan rahim dalam akan berpisah dari dinding uterus dan mulai luruh serta akan dikeluarkan melalui vagina. Periode pengeluarnya darah disebut periode haid, berlangsung selama $\pm 3-7$ hari. Hormon-hormon yang mempengaruhi menarche:

- a. Hormon Estrogen Hormon ovarium sebagai sumber estrogen yaitu ovarium, kelenjar suprarenal fetperifere dengan jalan aromatisasi androgen. Hormon estrogen sebelum menarche meningkatkan alat sex sekunder (pembesaran mammae, depositas lemak sesuai pola wanita, pertumbuhan bulu, tumbuh kembang uterus dan endometrium, efek psikologis mulai tertarik diri sendiri dan lawannya, timbul rasa kasih sayang, mulai timbul libido, dan alat sex sekunder mulai dapat dirangsang).
- b. Hormone Progesteron Sumber utama hormone progesterone adalah ovarium (corpus luteum) pada masa reproduksi aktif hormone ini merubah endrometrium menuju fase sekresi atau desiduanisasi dan meningkatkan metabolisme.
- c. Androgen Ovarium Sumber androgen ovarium adalah stroma ovarium. Perbandingan estrogen dan androgen mempengaruhi sensitivitas alat sex

sekunder. Androgen menyebabkan hirsutisme ringan sampai berat, perubahan perilaku wanita ke arah maskulin, dan mengendalikan libido.

D. Permasalahan Kesehatan Reproduksi Remaja

Memasuki masa puber, remaja perempuan mengalami berbagai macam perubahan, baik secara fisik dan psikis. Sebagai orang tua, tidak hanya diharapkan untuk memberikan nasehat seputar cara menjaga diri namun juga menjadi sumber informasi terpercaya seputar kesehatan reproduksi. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa puber rentan menyebabkan gangguan pada organ kewanitaan remaja perempuan. Jika yang kita ketahui hanya menstruasi dan keputihan, informasi berikut dapat memperkaya pengetahuan seputar masalah kesehatan reproduksi yang kerap dialami remaja perempuan. Manfaatnya, ketika remaja datang dengan keluhan, orang tua tahu bagaimana harus menanganinya. Berikut beberapa diantaranya:

1. Peradangan Vagina (Vulvovaginitis)

Dari rasa gatal terbakar disekitar vagina hingga keputihan, adalah beberapa gejala yang dapat muncul saat terjadi peradangan pada vagina. Hal ini sering disebabkan oleh kurang higienisnya organ vital perempuan ini, meskipun bisa juga disebabkan oleh infeksi bakteri ataupun jamur.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga kebersihan vagina adalah menjaganya agar tidak terlalu lembab dengan cara menghindari penggunaan produk pantyliner bila tidak diperlukan, rutin mengganti celana dalam saat lembab, mengganti pembalut setiap 4-6 jam sekali, serta membilas daerah kewanitaan dengan cara yang benar setelah buang air, yaitu dari depan ke belakang (ke arah lubang dubur).

2. Gangguan Menstruasi

Perubahan fisik yang paling mendasar pada masa puber bagi seorang remaja perempuan salah satunya adalah menstruasi, dimana terjadi peluruhan dinding rahim dan juga sel telur karena tidak terjadinya pembuahan oleh sel sperma. Seorang remaja perempuan perlu mengetahui siklus menstruasi mereka karena perubahan pada siklus menstruasi bisa menjadi pertanda awal dari penyakit pada organ reproduksi wanita.

Masalah atau gangguan menstruasi yang perlu diketahui dan sering menjadi keluhan mencakup dysmenorrhea (rasa sakit saat menstruasi), menorrhagia (volume darah yang banyak saat menstruasi), amenorrhea (menstruasi yang tiba-tiba berhenti bukan karena kehamilan dan tanpa alasan jelas atau belum mengalami menstruasi diatas umur 16 tahun) dan oligomenorrhea (siklus menstruasi yang tidak teratur).

3. Perdarahan Uterus Abnormal (PUA)

Perdarahan Uterus Abnormal (PUA) adalah saat terjadi perubahan baik pada pola ataupun volume darah menstruasi dan kondisi ini cukup sering terjadi karena sekitar 75% remaja perempuan ada awal-awal usia remaja mengalami PUA. Hal ini bisa disebabkan oleh banyak hal seperti dari segi hormonal, kelainan pada darah (contohnya gangguan pembekuan darah), ataupun cedera/trauma pada organewanitaan seperti terbentur, penggunaan sepeda, dan lain-lain.

Jika remaja perempuan mengeluhkan salah satu dari gejala di atas, ada baiknya segera ajak mereka berkonsultasi ke dokter terkait agar mendapatkan penanganan yang tepat sebelum terjadi komplikasi yang tidak diinginkan.

E. Peran Bidan Sesuai Kebijakan Pemerintah Dalam Kesehatan Masa Pubertas

Bidan merupakan tenaga kesehatan yang sangat berpengaruh dalam meningkatkan derajat kesehatan wanita, salah satunya remaja. Bidan selaku petugas kesehatan diharapkan mampu menjalankan peran, fungsi, dan kompetensinya dalam melakukan pelayanan kesehatan terkait dengan peran, fungsi, dan kompetensinya, bidan memiliki banyak tugas serta peran seperti sebagai fasilitator advokator, konselor, motivator, komunikator dimana meliputi pendidikan kesehatan remaja terutama mengenai persiapan pubertas. Bidan harus memberikan fasilitas, supervisi, asuhan dan memberikan nasihat yang dibutuhkan dan penyuluhan untuk remaja. Sebagai seorang bidan harus memberikan informasi secara jelas kepada remaja. Pemberian informasi sangat diperlukan karena untuk memperbaiki kurangnya pengetahuan dan sikap remaja yang salah tentang kesehatan, perubahan fisik dan hormonal dan penting untuk remaja guna mengatasi masalah pada pubertas.

1. Bidan sebagai edukator

Bidan memberikan pendidikan kesehatan tentang pubertas. Petugas kesehatan selaku edukator berperan dalam melaksanakan bimbingan atau penyuluhan, pendidikan pada klien, keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan termasuk siswa bidan/keperawatan tentang penanggulangan masalah kesehatan seperti persiapan pubertas pada remaja.

2. Bidan sebagai konselor

Peran bidan sebagai konselor dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya mengetahui perubahan fisik dan hormonal, tanda-tanda yang terjadi pada saat pubertas dan cara mengatasinya.

3. Bidan sebagai motivator

Peran bidan sebagai motivator adalah bidan memberikan motivasi kepada remaja untuk tidak panik ketika timbul masalah-masalah pada saat pubertas. Motivasi adalah kecenderungan yang timbul pada diri seseorang secara sadar maupun tidak sadar melakukan tindakan dengan tujuan tertentu dan usaha-usaha yang menyebabkan seseorang atau kelompok orang tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi biasanya timbul karena adanya kebutuhan yang belum terpenuhi, minat, tujuan yang ingin dicapai atau karena adanya harapan yang diinginkan. Motivasi ini dapat berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Bidan berkewajiban untuk mendorong perilaku positif dalam kesehatan, dilaksanakan konsisten dan lebih berkembang.

4. Bidan sebagai pelaksana
Program-program kesehatan terkait dengan persiapan pubertas, kegiatan tersebut meliputi:
 - a. Membentuk kader remaja yang dapat membantu melakukan pendekatan terhadap remaja.
 - b. Memberikan penyuluhan-penyuluhan mengenai masa pubertas.
5. Bidan memberikan asuhan pada remaja yang mengalami pubertas dengan melakukan pengkajian, pemeriksaan fisik, mengidentifikasi diagnosa dan masalah potensial, menentukan kebutuhan segera, merencanakan tindakan yang akan dilakukan, melaksanakan tindakan untuk menangani kasus, melakukan evaluasi.
6. Bidan sebagai evaluator
Bidan mengevaluasi asuhan kebidanan yang telah diberikan pada remaja dengan memantau apakah terdapat perubahan perilaku pada remaja, dan apakah remaja dapat mempersiapkan diri dengan baik ketika terjadi perubahan. Bidan mengevaluasi program-program yang telah dirancang dan diterapkan apakah efektif dan efisien ataukah perlu perubahan.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menstruasi pertama atau disebut dengan menarche adalah tanda yang jelas bahwa anak perempuan sudah memasuki usia puber. Menarche merupakan menstruasi pertama yang di alami oleh remaja biasanya pada usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Hal tersebut merupakan tanda awal adanya perubahan seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta lemak pada daerah pinggul.

Perubahan psikologi yang terjadi pada anak yaitu emosi yang meninggi, emosi merupakan reaksi psikologis yang di tampilkan dalam bentuk tingkah laku gembira, bahagia, sedih, berani, takut, marah, muak, haru, cinta, sayang, dan lain- lainnya (Elida dan Erlamsyah,2002:63) Kemurungan, merajuk, ledakan amarah dan kecenderungan untuk menangis karena hasutan yang sangat kecil meupakan ciri ciri bagaian awal masa puber. Mendekati usia menarche hormon Gonadotrophin Releasing Hormone (GnRH) mulai dihasilkan oleh kelenjar pituitary. Gelombang GnRH mempunyai efek sangat besar pada kematangan seksual seorang remaja putri. Hormon ini menghasilkan dua hormon yang mempengaruhi indung telur berisi cairan yang dinamai folikel.

Bidan merupakan tenaga kesehatan yang sangat berpengaruh dalam meningkatkan derajat kesehatan wanita, salah satunya remaja. Bidan selaku petugas kesehatan diharapkan mampu menjalankan peran, fungsi, dan kompetensinya dalam melakukan pelayanan kesehatan terkait dengan peran, fungsi, dan kompetensinya, bidan memiliki banyak tugas serta peran seperti sebagai fasilitator advokator, konselor, motivator, komunikator dimana meliputi pendidikan kesehatan remaja terutama mengenai persiapan pubertas. Bidan harus memberikan fasilitas, supervisi, asuhan dan memberikan nasihat yang dibutuhkan dan penyuluhan untuk remaja. Sebagai seorang bidan harus memberikan informasi secara jelas kepada remaja. Pemberian informasi sangat diperlukan karena untuk memperbaiki kurangnya pengetahuan dan sikap remaja yang salah tentang kesehatan, perubahan fisik dan hormonal dan penting untuk remaja guna mengatasi masalah pada pubertas.

B. Saran

Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat memberikan pendidikan kesehatan seperti konseling atau penyuluhan yang ditujukan untuk para remaja yang mulai memasuki masa pubertas sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan bagi remaja agar lebih mengerti tentang kesehatan dirinya, dan jika ada masalah kesehatan bisa segera diatasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Kebidanan, S. P. P. D. I., & Unissula, F. I. K. (2010). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Majalah Ilmiah Sultan Agung. Universitas Sultan Agung*.
- Nuripa, S. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN USIA MENARCHE PADA REMAJA PUTRI DI KAMPUNG DATARWANGI KABUPATEN TASIKMALAYA* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kementrian Yogyakarta).
- Fajriyah, L. N. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MENARCHE DINI PADA SISWI SMP N 4 SAMIGALUH KECAMATAN SAMIGALUH TAHUN 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Widyasih, H., Hernayanti, M. R., & Purnamaningrum, Y. E. (2018). *MODUL PRAKTIK ASUHAN KEBIDANAN HOLISTIK PADA REMAJA DAN PRA NIKAH*.
- Adlina, A. (2021). Berbagai Informasi Penting Seputar Menarche (Menstruasi Pertama).
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 16-23.
- Adhidasasti, B. A. (2019). Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan.