

MAKALAH FISILOGI

“ PUBERTAS “



Disusun Oleh :

Deby Amnasari	(2110101081)	Shalihati Al Izzati	(2110101088)
Riska Arinanda	(2110101083)	Evi Noviandari	(2110101089)
Laila Oktavia	(2110101084)	Azizah Puspasari	(2110101090)
Hanani Uswatun H.	(2110101085)	Tiara Shinta A.M.P	(2110101091)
Annisa Lia Qurani	(2110101086)	Dinanda Dwi S.	(2110101092)
Nabila Dela Alifa	(2110101087)	Nurul Fajila	(2110101093)
		Annisa Adzakiyatul K.	(2110101094)

**S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA
2021/2022**

KATA PENGANTAR

Bisssmillahirohmanirrohim,,Puji syukur saya curahkan ke pada Allah SWT. Yang telah memberi rahmat dan karuania-Nya kepada kami sehingga pada saat ini kami dapat mengerjakan tugas Makalah Fisiologi “PUBERTAS“ yang kami kerjakan dan selesai dengan tepat waktu sebagaimana mestinya dengan di beri kelancaran.kami ucapkan terimakasih kepada Ibu Luluk Khusnul Dwihestie,S.ST.,M.Kes selaku Dosen Pengampu mata kuliah Fisiologi.Kami sadar dalam pembuatan makalah ini masih banyak kekeliruan ataupun kesalahan.Oleh karena itu kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari Para pembaca, dan semoga dengan terciptanya makalah ini dapat memberi manfaat.Amin.

Yogyakarta, 10 Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
1. LATAR BELAKANG.....	1
2. RUMUSAN MASALAH.....	1
3. TUJUAN	1
BAB II PEMBAHASAN.....	2
BAB III PENUTUP	8
1. KESIMPULAN	8
DAFTAR PUSTAKA	9

BAB I

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG.

Pubertas atau masa puber merupakan tanda bahwa anak sudah mulai beranjak remaja. Di fase ini anak akan mengalami perubahan secara fisik yang cukup berbeda dengan sebelumnya. Sebagai orangtua, bisa memantau dan memberi edukasi pada anak saat ia memasuki usia pubertas agar tidak kaget atau merasa tidak normal. Istilah ini digunakan ketika anak telah mengalami perubahan hormon di dalam tubuh yang berkaitan dengan kematangan organ-organ reproduksinya. Sebagian besar anak perempuan memulai masa puber ketika mereka berusia antara 8 sampai 13 tahun. Sementara pada anak laki-laki, pubertas akan dialami saat mereka memasuki usia 10 hingga 16 tahun. Ya, anak laki-laki memang mengalami masa puber lebih lambat dibandingkan dengan anak perempuan. Di fase ini akan terjadi puncak pertumbuhan (growth spurt) anak, yang merupakan masa pertumbuhan kedua tercepat setelah masa bayi. Perubahan fisik anak laki-laki dan perempuan saat memasuki masa puber berbeda. Bahkan, usia mulai terjadinya puber pun juga berbeda antar keduanya. Biasanya, anak perempuan lebih cepat memasuki usia pubertas dibandingkan dengan laki-laki.

2. RUMUSAN MASALAH

Perubahan fisiologis dan psikologis pada masa pubertas, Hormon yang berperan, permasalahan kesehatan reproduksi remaja, dan Peran bidan di dalamnya !

3. TUJUAN

Untuk mengetahui Perubahan apa saja yang terjadi pada masa puber, kemudian hormone yang berpean, maslah kesehatan reproduksi dan juga peran bidan di dalam hal tersebut.

BAB II

PEMBAHASAN

1. Perubahan fisiologis dan Psikologis yang terjadi pada anak-anak saat mulai masa pubertas

➤ Pada anak Perempuan

Masa pubertas pada anak perempuan bisa dimulai saat menginjak usia 8-13 belas tahun. Namun, sering kali perubahan fisik pertama kali terjadi di sekitar usia 10 -11 tahun. Perubahan ini dapat terus berlanjut hingga usia 18 tahun. Ketika anak perempuan akan mengalami pubertas, ovarium atau indung telur akan membesar dan memproduksi dua jenis hormon. Hormon tersebut bernama estrogen dan progesteron. Kedua hormon inilah yang akan menyebabkan perubahan fisik pada anak perempuan. Beberapa perubahan fisik yang terjadi pada anak perempuan saat pubertas, di antaranya: Tubuh tumbuh semakin tinggi, berat, dan kuat Payudara yang semakin besar, Alat reproduksi, seperti vagina, rahim, dan tuba falopi, mulai berkembang, Tubuh mulai terbentuk seperti wanita dewasa, misalnya pinggang, panggul, dan bokong yang mulai membesar, Mulai tumbuh rambut di kemaluan dan area lainnya, seperti ketiak, kaki, dan lengan. Mulai mengalami keputihan, Mulai mengalami menstruasi, Bertambahnya produksi keringat, Kulit menjadi lebih berminyak. Jika tidak dirawat dengan baik, kondisi ini akan memicu pertumbuhan jerawat. Setelah melalui masa pubertas, anak perempuan akan mulai mengalami menstruasi secara rutin. Oleh sebab itu, sebagai orangtua, penting untuk menjelaskan kepada anak tentang menstruasi dan konsekuensinya..

➤ Pada anak Laki-laki

Masa pubertas pada anak laki-laki dapat dimulai saat usia 10- 15 tahun. Biasanya masa pubertas anak laki-laki mulai lebih lambat dari perempuan. Anak laki-laki umumnya pertama kali mengalami perubahan fisik saat berusia 11-12 tahun. Perubahan fisik pada anak laki-laki dipengaruhi oleh hormon testosteron. Hormon ini dihasilkan oleh testis. Pada masa pubertas, hormon testosteron akan meningkat drastis. Setelah produksi testosteron mencapai tahap yang cukup tinggi, hormon ini akan mulai memproduksi sperma. Perubahan fisik anak laki-laki lainnya pun akan terjadi, seperti:

- a) Tubuh anak laki-laki akan semakin tinggi, berat, dan kuat
- b) Otot-otot semakin besar
- c) Dada dan bahunya semakin lebar (bidang)
- d) Mulai tumbuh rambut di kemaluan, ketiak, lengan, dan kaki

- e) Mulai tumbuh rambut di wajah, seperti kumis, janggut, dan jambang
- f) Mengalami perubahan suara yang diawali dengan suara sering serak
- g) Mulai tumbuh jakun di lehernya
- h) Penis dan testis semakin besar
- i) Lebih sering terjadi ereksi, kadang tanpa alasan
- j) Mulai mengalami ejakulasi khususnya setelah mengalami mimpi basah
- k) Bertambahnya produksi keringat
- l) Kulit menjadi lebih berminyak. Kondisi ini bisa menimbulkan jerawat jika tidak dirawat dengan baik.

Perubahan psikologis pada masa pubertas antara lain mampu mengungkapkan pendapat sendiri dan mudah marah atau emosi. Terlihat mencari jati diri dengan nampaknya sifat tidak mau diatur dan merasa cukup dewasa dan mandiri serta mencoba hal-hal baru. Mulai tertarik pada lawan jenis dan perasaan mudah berubah. Berfikir ia telah bersikap dewasa dan melakukan sesuatu dengan logika. Terdapat beberapa sifat yang cenderung nampak pada perempuan atau laki-laki saja, antara lain:

- Pada perempuan
 - a) Lebih cenderung menilai suatu hal dengan perasaan.
 - b) Suka berdandan
 - c) Menggunakan kosmetik
 - d) Menggunakan wewangian dan assesories atau perhiasan

- Pada laki-laki
 - a) Cenderung menilai suatu hal dari logika atau pikiran.
 - b) Memperhatikan penampilan dengan memakai baju rapi atau sebaliknya.
 - c) Memakai wewangian atau justru sebaliknya.

Oleh karena masa pubertas adalah masa dimana organ reproduksi mengalami kematangan, maka dianjurkan bagi laki-laki maupun perempuan untuk menjaganya dengan baik.

2. Hormon yang berperan dalam masa pubertas

Hormon reproduksi mulai diproduksi dan berkerja mulai sejak memasuki masa remaja. Saat itu, hormon-hormon ini memengaruhi perubahan fisik saat memasuki masa

pubertas, seperti payudara yang mulai membesar pada anak perempuan dan dada yang lebih bidang pada anak laki-laki. Berikut ini adalah beberapa hormon reproduksi pada pria dan wanita yang perlu diketahui:

1. Follicle stimulating hormone (FSH)

Hormon reproduksi FSH diproduksi di kelenjar pituitari, yaitu kelenjar di otak yang berukuran sebesar kacang polong. Hormon ini memiliki peranan penting terhadap perkembangan seksual seseorang. Selain memengaruhi perubahan fisik saat memasuki masa pubertas, hormon FSH pada wanita juga memiliki peran terhadap proses pembentukan sel telur di ovarium serta turut mengendalikan siklus menstruasi. Sementara pada pria, hormon FSH berfungsi untuk mengendalikan produksi sperma dan perkembangan organ kelamin.

2. Luteinizing hormone (LH)

Hormon LH juga diproduksi di kelenjar pituitari dan kerjanya saling melengkapi dengan hormon FSH. Pada wanita, hormon reproduksi ini memengaruhi kerja ovarium, pelepasan sel telur (ovulasi), siklus menstruasi, dan kesuburan. Sementara pada pria, LH merangsang produksi testosteron, yang memengaruhi tingkat produksi sperma pria.

3. Hormon testosteron

Kadar hormon testosteron pada pria lebih tinggi dibandingkan wanita. Hormon ini akan mengalami peningkatan selama masa pubertas, kemudian mulai menurun sejak memasuki usia 30 tahun. Fungsi hormon testosteron pada pria antara lain mengendalikan gairah seksual, produksi sperma, kepadatan tulang, dan juga massa otot, sehingga hormon ini mampu memengaruhi perubahan fisik dan emosional pria secara signifikan. Sementara itu, fungsi hormon testosteron pada wanita adalah mengontrol suasana hati dan gairah seksual, menjaga tulang tetap kuat, meringankan nyeri, dan menjaga kemampuan berpikir.

4. Hormon estrogen

Kadar hormon estrogen pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria. Hormon estrogen pada wanita memiliki peran penting dalam perkembangan seksual saat masa pubertas. Selain itu, hormon ini juga berperan mengendalikan pertumbuhan dinding rahim selama siklus menstruasi dan masa awal kehamilan, serta mengatur berbagai proses

metabolisme, termasuk pertumbuhan tulang dan kadar kolesterol. Sementara pada pria, salah satu fungsi estrogen adalah mengontrol kesehatan sperma. Namun, jika kadar estrogen pada pria terlalu tinggi, dapat terjadi penurunan kualitas sperma dan disfungsi ereksi. Kesehatan hormon reproduksi dapat dijaga dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan sehat dan kaya nutrisi, melakukan olahraga dengan rutin, mengelola stres dengan baik, dan memenuhi waktu tidur yang cukup.

Selain itu, bila Anda masih memiliki kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol, dianjurkan untuk mulai meninggalkannya.

Ketidakseimbangan kadar hormon reproduksi dapat menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan, mulai dari obesitas hingga osteoporosis. Pada wanita, hal ini bisa ditandai dengan tidak teraturnya siklus menstruasi, sedangkan pada pria bisa ditandai dengan penurunan gairah seksual.

3. Masalah Reproduksi pada Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Batasan usia remaja berdasarkan undang-undang Republik Indonesia no 35 tahun 2014 dan peraturan Menteri Kesehatan no 25 tahun 2014 yaitu antara usia 10-24 tahun dan belum menikah.

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat (secara fisik, mental, serta sosial kultural) yang menyangkut system, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Isu-isu Kesehatan reproduksi remaja saat ini antara lain :

a. Kehamilan Tidak diinginkan (KTD)

KTD merupakan kehamilan saat dimana salah satu atau kedua belah pihak dari pasangan tidak menginginkan terjadinya kehamilan sama sekali atau kehamilan yang sebenarnya diinginkan tapi tidak pada saat itu. KTD disebabkan oleh pemerkosaan seks bebas atau seks pranikah, kepercayaan terhadap mitos seperti berhubungan seks sekali tidak akan menyebabkan kehamilan, dan minum alkohol dan lompat-lompat pasca berhubungan seksual dapat menyebabkan sperma tumpah kembali sehingga tidak akan menyebabkan kehamilan. Ada beberapa karakteristik remaja yang berpotensi menyebabkan terjadinya KTD yaitu krisis identitas atau pencarian identitas diri,

sehingga pengaruh lingkungan yang tidak baik dan kurangnya informasi yang benar menyebabkan permasalahan termasuk KTD. Adapun dampak dari KTD pada remaja antara lain :

- Tekanan psikologis ansksi social
- Putus sekolah
- Kerentanan terjadinya gangguan pada Kesehatan organ reproduksi
- Perasaan malu
 - Sensitive atau mudah marah
 - Peningkatan kasus aborsi

Jika ada penyebab maka ada pencegahannya, peran orang tua yang membekali anak dengan dasar moral dan agama, peran pendidik/guru yang menciptakan kondisi sekolah yang nyaman dan aman bagi siswa, peran media yang bertanggung jawab menyajikan tayangan yang layak untuk ditonton bagi remaja, serta peran remaja itu sendiri yang berhati-hati dalam bergaul dan memilih teman, karena bisa jadi teman dekat yang dapat menjerumuskan untuk melakukan seks bebas sehingga berujung pada KTD. Hal yang harus dilakukan jika sudah terjadi KTD, Pertama sebaiknya beritahu kehamilan pada orang yang dipercaya, terutama keluarga (orang tua) kedua belah pihak; tetap mempertahankan kehamilan; bagi mereka yang mengalami KTD, dukungan lingkungan sangat diperlukan; serta untuk para remaja, mulailah untuk bertanggung jawab terhadap diri sendiri karena masa depan berada ditangan remaja itu sendiri.

b. Aborsi

Aborsi merupakan pengeluaran janin dari uterus secara sengaja atau spontan, sebelum kehamilan berusia 22 minggu. Di Indonesia praktik aborsi dilarang oleh UU, KUHP, fatwa MUI, dan majelis tarjih Muhammadiyah. Hanya saja aborsi di Indonesia masih tinggi, yang Sebagian besar dilakukan para remaja. Kurangnya Pendidikan tentang sex, pengawasan orang tua hingga pergaulan bebas menjadi faktor terpenting terjadinya hamil diluar nikah yang berujung aborsi.

c. Kekerasan seksual

Komnas Perempuan mengenali 3 dari 14 bentuk kekerasan seksual, yaitu:

- **Pemeriksaan**

Pemaksaan seksual yang diarahkan pada bagian seksualitas seseorang dengan menggunakan organ seksual (penis) ke organ seksual (vagina), anus atau mulut, atau dengan menggunakan bagian tubuh lainnya yang bukan organ seksual atau benda-benda lainnya.

- **Pelecehan seksual**

Tindakan seksual yang disampaikan melalui kontak fisik maupun non fisik yang menyangkut pada bagian tubuh seksual atau seksualitas seseorang, termasuk dengan menggunakan siulan, main mata, komentar atau ucapan bernuansa seksual.

- **Eksplorasi seksual**

Merupakan bentuk pelanggaran mendasar terhadap hak-hak asasi termasuk reproduksi seseorang. Sedangkan eksplorasi seksual merupakan penyalahgunaan untuk tujuan seksual namun tidak terbatas, yang didalamnya bisa memperoleh keuntungan dalam bentuk uang, sosial maupun politik terhadap orang lain.

4. Peran Bidan di Dalam pemberian layanan pubertas pada Remaja

a. 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.

b. 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.

c. Bidan sebagai motivator

Peran bidan sebagai motivator adalah bidan memberikan motivasi kepada remaja untuk tidak panik ketika timbul masalah-masalah pada saat pubertas.

d. Bidan sebagai pelaksana

Membuat program-program seperti kader remaja, sehingga diharapkan dapat melakukan pendekatan lebih maksimal dan dapat menyalurkan informasi lebih mudah.

e. Bidan Sebagai Evaluator

Bidan mengevaluasi perubahan yang terjadi pada remaja, apakah perubahan tersebut mengarah pada hal positif atau justru mengarah pada hal negative.

BAB III

PENUTUP

1. KESIMPULAN

Pubertas merupakan ciri dari bertumbuhkembangnya anak yakni dari masa kanak-kanak menuju remaja. Tanda-tanda pubertas setiap orang berbeda hanya saja yang menjadi ciri dari perempuan yaitu menstulasi dan laki laki mimpi basah. Selain dari fisiologisnya perubahan dari segi psikologis juga tampak jelas seperti dari pola fikirnya, perilakunya, emosionalnya, dsb. Peran orang tua dan keluarga sangat penting dalam masa ini untuk mengontrol baik buruknya perilaku anak. Banyak hormone yang berperan dalam proses pubertas ini di antaranya ada FSH, LH, Testosteron dan estrogen. Hormon-hormon tersebut bekerja sesuai pada fungsinya masing-masing yang apabila salah satu saja mengalami gangguan, maka kerja fungsi yang lain akan terganggu pula. Lalu ada berbagai macam gangguan atau permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja. Permasalahan ini dapat timbul akibat dari kurangnya pemahan para remaja tentang kesehatan reproduksi, pentingnya menjaga kehormatan dan cara bergaul yang sehat. Disinilah peran seorang bidan yang sangat di perlukan. Melakukan penyuluhan atau mengadakan program-program kerja tertentu yang di

gunakan sebagai upaya pendekatan kepada remaja sehingga mempermudah dalam pemberian ilmu.

DAFTAR PUSTAKA

<http://jambi.bkkbn.go.id/wajib-tahu-3-isu-kesehatan-reproduksi-remaja-saat-ini/>

<https://www.alodokter.com/jenis-dan-fungsi-hormon-reproduksi-pada-pria-dan-wanita>

<https://www.sehatq.com/artikel/sederet-perubahan-fisik-di-masa-pubertas-bagi-anak-perempuan-dan-laki-laki>

<https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/ciri-pubertas/>

<https://www.stik-sintcarolus.ac.id/upload/media/2021-07-30/8be27ae056e7e4deb010718b332d5e1b.pdf>

https://www.researchgate.net/publication/317507888_PENYESUAIAN DIRI PADA MASA PUBERTAS/link/5940cd42aca27237122521e8/download

<https://dp3appkb.kalteng.go.id/artikel/pentingnya-pengetahuan-kesehatan-reproduksibagi-remaja.html>

<http://ns1.e-cycle.com/post64/perubahan-psikologis-apa-yang-terjadi-pada-masa-remaja-brainly.html>

<http://ejournal.kopertais4.or.id/pantura/index.php/tasyri/article/download/3401/2422/>

<http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/panmed/article/download/329/257>