puberty problems

produced by UMPP

MASALAH AWAL PUBERTAS

Kenali Pubertasmu!

Pubertas adalah proses perubahan alami dari masa anak-anak menuju dewasa. Pubertas tidak hanya membawa perubahan pada fisik, tetapi juga memengaruhi emosi, pikiran, dan cara kita berinteraksi dengan orang lain.
(Kementerian Kesehatan RI, 2024).



Perubahan Fisik yang Normal

- Pertumbuhan tinggi dan berat badan lebih cepat.
- Muncul jerawat dan kulit lebih berminyak.
- Bau badan menjadi lebih kuat.
- Tumbuh rambut di ketiak dan area genital.
- Organ reproduksi mulai berkembang.
- Pada perempuan mulai mengalami menstruasi.
- Pada laki-laki suara menjadi lebih berat dan dapat mengalami mimpi basah.



(Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Masalah Fisik yang Sering Terjadi

- Bau badan

Terjadi karena kelenjar keringat menjadi lebih aktif.

Cara mengatasinya: mandi teratur, gunakan pakaian bersih, dan jaga kebersihan ketiak.

- Jerawat

Dipengaruhi oleh perubahan hormon dan produksi minyak kulit.

Cara mengatasinya: cuci wajah secara teratur, hindari memencet jerawat, dan jaga kebersihan kulit.

- Menstruasi

Pada awal menstruasi, siklus dapat belum teratur dan sebagian remaja mengalami nyeri atau kram.

Yang penting: tetap menjaga kebersihan selama menstruasi dan mengganti pembalut secara teratur.





Perubahan Psikologis

- **Senang atau bersemangat.**
- **Mudah sedih.**
- **Mudah marah atau tersinggung.**
- **Lebih mudah khawatir.**
- **Merasa malu atau kurang percaya diri.**
- **Mulai memiliki ketertarikan kepada orang lain.**

(Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Perubahan Tubuh Tidak Harus Sama

Jangan membandingkan perkembangan tubuhmu dengan teman.
Ada yang mengalami pubertas lebih cepat dan ada yang lebih lambat.
Cepat bukan berarti lebih baik. Lambat bukan berarti ada yang salah.
Setiap tubuh memiliki waktunya sendiri untuk berkembang.



Kenali tubuhmu.

jaga dirimu

Thank you for your attention