
Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Hormon Masa Pubertas Pada Usia Remaja

Desi Meliana Gultom¹⁾, Elpiana Sari²⁾

¹⁾²⁾Institut Teknologi dan Kesehatan Sumatera Utara

¹⁾desimelianagultom@gmail.com, ²⁾elpianasari10@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas [1]. Remaja pada masa pubertas mengalami perkembangan tubuh dan hormon seksual yang pesat. Proses ini terjadi secara alamiah dan dialami seluruh remaja di dunia. Perubahan-perubahan yang dialami remaja antara lain fisik tubuh menjadi lebih tinggi dan otot tubuh menjadi lebih membesar, timbulnya jerawat di wajah, tumbuh rambut di area ketiak dan kemaluan, tumbuhnya payudara, terjadi perubahan suara dan tumbuh kumis pada laki-laki. Pada remaja laki-laki kematangan seks sekunder ditandai dengan hadirnya mimpi basah dan datangnya haid pada perempuan [2]. Kesiapan merupakan suatu reaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu ketika individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respon, jika seseorang memiliki sikap positif berarti orang tersebut telah memiliki kesiapan, sedangkan jika seseorang cenderung memiliki sikap negatif berarti orang tersebut cenderung tidak siap [3]

Keywords: Hormon, Pubertas, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa ini merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah 10 sampai 19 tahun [1].

Remaja pada masa pubertas mengalami perkembangan tubuh dan hormon seksual yang pesat. Proses ini terjadi secara alamiah dan dialami seluruh remaja di dunia. Perubahan-perubahan yang dialami remaja antara lain fisik tubuh menjadi lebih tinggi dan otot tubuh menjadi lebih membesar, timbulnya jerawat di wajah, tumbuh rambut di area ketiak dan kemaluan, tumbuhnya payudara, terjadi perubahan suara dan tumbuh kumis pada laki-laki. Pada remaja laki-laki kematangan seks sekunder ditandai dengan hadirnya mimpi basah dan datangnya haid pada perempuan. Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas di kalangan remaja masih terbilang rendah. Sebanyak 13% perempuan tidak mengetahui perubahan fisik yang terjadi pada diri mereka dan hampir separuh dari mereka (49,9%) tidak mengetahui masa subur. Minimnya informasi tentang perubahan yang dialami membuat banyak remaja bingung dan tidak siap. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja membuat mereka menjadi gamang dan takut dalam menjalani fase pubertas. Akibat kurangnya informasi dan pengetahuan yang memadai tentang perubahan sistem reproduksinya, timbul kecemasan dan juga rasa malu karena merasa berbeda dengan teman sebaya yang lain [2].

Kementerian Kesehatan bersama kementerian lainnya menyusun Strategi dan Kebijakan Kesehatan Reproduksi tahun 2005-2010. Pemerintah Indonesia harus menempatkan kesehatan reproduksi sebagai salah satu prioritas dalam pembangunan nasional, demi peningkatan status dan derajat

kesehatan sekaligus pembangunan sumber daya manusia di Indonesia. Kebijakan ini juga menjadi dasar dan arah bagi berbagai sektor, pemerintah daerah, LSM, profesional, swasta, dan khalayak bisnis demi menyukseskan program kesehatan reproduksi di Indonesia [4].

Kuswati dan Handayani (2016) menjelaskan bahwa kesiapan merupakan suatu reaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu ketika individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respon, jika seseorang memiliki sikap positif berarti orang tersebut telah memiliki kesiapan, sedangkan jika seseorang cenderung memiliki sikap negatif berarti orang tersebut cenderung tidak siap [3]. Jenis pengabdian ini adalah promosi kesehatan dengan penyuluhan kesehatan. Sasaran kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan pada remaja putri di SMK Negeri 3 kota Padangsidimpuan Sumatera Utara.

KAJIAN TEORITIS

A. PENGERTIAN PUBERTAS

Pubertas adalah masa transisi perubahan kanak-kanak menuju remaja. Pubertas ini ialah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, emosional, dan pematangan fungsi seksual dan juga sebagai awal mulanya organ-organ reproduksi berfungsi seperti layaknya orang dewasa. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat. Pubertas pada perempuan biasanya dimulai dengan rentang usia 8-12 tahun, dan laki-laki dari usia 12-16 tahun. Pada masa pubertas wanita ditandai dengan menstruasi pertama (menarche), sedangkan pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah.

a) Perubahan fisik pada remaja

Perubahan fisik yang terjadi pada perempuan dan laki-laki bisa berbeda disebabkan oleh perbedaan hormone yang ada dalam tubuh. Perubahan ini dapat dilihat dari tanda-tanda seks primer dan sekunder. Perubahan fisik meliputi pertumbuhan organ-organ reproduksi menuju kematangan.

➤ Perubahan fisik pada anak perempuan

Beberapa perubahan fisik yang terjadi pada anak perempuan saat pubertas, diantaranya:

- Tubuh tumbuh semakin tinggi, berat dan kuat
- Payudara semakin besar
- Alat reproduksi seperti vagina, Rahim, tuba fallopi mulai berkembang
- Pinggang, panggul dan bokong mulai membesar
- Mulai tumbuh rambut di sekitar kemaluan, ketiak, kaki dan lengan
- Mulai mengalami keputihan
- Mulai mengalami menstruasi
- Bertambahnya produksi keringat
- Kulit menjadi lebih berminyak
- Perubahan fisik pada anak lelaki
- Beberapa perubahan fisik yang dialami laki-laki pada masa pubertas, seperti:
- Tubuh semakin tinggi, berat dan kuat
- Dada dan bahunya semakin lebar dan bidang
- Mulai tumbuh rambut di kemaluan, ketiak, kaki dan lengan
- Mulai tumbuh rambut di wajah seperti kumis, janggut dan jambang
- Mengalami perubahan suara
- Mulai tumbuh jakun di leher
- Penis dan testis semakin besar
- Mulai mengalami ejakulasi khususnya setelah mengalami mimpi basah

Beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika mengalami perubahan fisik pada masa pubertas, yaitu:

- Menjaga kebersihan tubuh agar tidak bau badan
- Merawat wajah agar tidak berjerawat
- Gigi geraham kedua biasanya tumbuh pada usia 13 tahun
- Jika diperlukan anak laki laki bisa bercukur
- Menjaga kebersihan organ intim saat anak perempuan menstruasi.

b) Perubahan emosional pada remaja

Selain perubahan fisik, pubertas juga menyebabkan perubahan emosi. Misalnya anak perempuan dapat mengalami perubahan suasana hati saat menstruasi, dan anak laki laki minder karena jerawatnya atau hal lain terkait kondisinya. Perubahan emosi bisa naik dan turun dalam waktu yang relative cepat. Sebentar sedih, tak lama kemudian kembali ceria, juga tampak lebih mudah tersinggung.

Pada anak perempuan dan laki laki sebenarnya perubahan emosinya sama saja, tapi wujud ekspresinya yang berbeda. Anak perempuan cenderung lebih ekspresif, misalnya dengan menangis, curhat, atau merajuk. Sementara untuk laki laki sebagian besar lebih banyak diam namun di ekspresikan lewat aksi fisik seperti banting pintu, mogok melakukan sesuatu, atau keluar dari rumah.

Hal yang perlu diperhatikan pada perubahan emosional anak ini, jika perubahan emosi ini membawa anak pada tindakan yang bisa menyakiti diri sendiri atau orang lain , atau misalnya mengganggu aktifitas rutinnnya, ada baiknya orang tua meminta pertolongan ahli. karena tidak menutup kemungkinan si anak mengalami gangguan mental atau psikologi yang disebabkan tidak dapatnya mengontrol perubahan emosi yang dialaminya.

c) Perubahan seksualitas

Kematangan seksual merupakan suatu rangkaian dari perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja, yang ditandai dengan perubahan pada seks primer (primary sex characteristics) dan perubahan pada seks sekunder (secondary sex characteristics). Perubahan ini biasanya meliputi perasaan timbulnya hawa nafsu. Yang mana tidak semua anak yang dapat mengontrol nafsu nya atas keinginannya kepada sesuatu. Misalnya keinginan anak untuk memiliki suatu barang yang tidak di milikinya, ataupun keinginan terhadap lawan jenisnya.

Nafsu yang tumbuh itu adalah hal yang wajar untuk seorang yang normal. Karena mulai seseorang dilahirkan pun, kita sudah memiliki nafsu seks. Seperti misalnya keinginan menyusui seorang bayi terhadap ibunya. Namun, ketika sudah pubertas banyak anak yang mengalami peningkatan nafsu seks yang tinggi, sehingga tidak sedikit anak yang menyimpang karena tidak mampu menahan keinginan nafsunya.

• Tanda-tanda seks primer

Organ-organ reproduksi wanita tumbuh selama masa puber dengan kecepatan yang bervariasi. Haid dianggap sebagai petunjuk pertama bahwa mekanisme reproduksi anak perempuan menjadi matang,gejala ini merupakan awal dari serangkaian pengeluaran darah,lendirndan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala,dan akan berhenti saat wanita mencapai menopause.

• Tanda-tanda seks sekunder

Pada masa pubertas ditandai dengan kematangan organ-organ reproduksi,termasuk pertumbuhan seks sekunder. Pada masa ini juga remaja mengalami pertumbuhan fisik yang sangat cepat.

B. CIRI-CIRI UMUM MASA PUBERTAS

a) Masa yang penting

Pada masa ini adanya akibat yang langsung terhadap sikap dan tingkah laku serta akibat-akibat jangka panjang menjadikan periode remaja lebih penting daripada periode lainnya. Baik akibat

langsung maupun akibat langsung maupun akibat jangka panjang serta pentingnya bagi remaja karena adanya akibat fisik dan akibat psikologis.

b) Masa transisi

Merupakan tahap peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya, maksudnya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan membekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

c) Masa perubahan

Selama masa remaja perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan yang terjadi pada masa remaja memang beragam, tetapi ada perubahan yang terjadi pada semua remaja.

d) Emosi yang tinggi

Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial yang menimbulkan masalah baru. Perubahan nilai-nilai sebagai konsekuensi perubahan minat dan pola perilaku.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan meliputi Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Hormon Masa Pubertas Pada Usia Remaja. Kegiatan ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan kegiatan meliputi :
 - a. Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di SMK Negeri 3 Padangsidempuan
 - b. Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Padangsidempuan
 - c. Pengurusan administrasi (surat-menyurat)
 - d. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
 - e. Persiapan tempat untuk pendidikan kesehatan (penyuluhan) yaitu
2. Kegiatan penyuluhan kesehatan meliputi :
 - a. Pembukaan dan pengenalan dengan Siswa siswi yang menjadi sasaran kegiatan.
 - b. Penyuluhan mengenai Perubahan Hormon Masa Pubertas Pada Usia Remaja
 - c. Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan kesehatan.
3. Penutupan dengan Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat
 - a. Pemberian door prize bagi peserta yang mampu menjawab pertanyaan
 - b. Foto bersama dengan peserta penyuluhan
 - c. Berpamitan dengan pengurus dan Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Padangsidempuan
 - d. Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat

Sasaran dari penyuluhan ini siswa siswi SMK Negeri 3 Padangsidempuan yang bersedia hadir dan berasal dari kelas yang berbeda. Penyuluhan dilaksanakan di Ruang Kelas sehingga membatasi peserta penyuluhan sesuai dengan protokol kesehatan.

REALISASI KEGIATAN

Adapun hasil pengabdian masyarakat di SMK Negeri 3 Padangsidempuan ini yaitu Remaja akan mengetahui cara mengatasi perubahan hormon yang dialami. Meningkatnya kesadaran remaja bahwa perubahan hormone akan terjadi dimasa perkembangan setiap manusia khususnya remaja. Dengan adanya program pengabdian masyarakat ini seluruh civitas akademik mengetahui bahwa perlu adanya pemberian informasi kepada remaja tentang perubahan hormone masa pubertas. Mahasiswa/i yang ikut dalam pengabdian ini dapat menambah wawasan bahwa promosi kesehatan dapat dilakukan walaupun ditengah pandemic covid-19.



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai perubahan hormone masa pubertas pada usia remaja telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan kesehatan tentang perubahan hormone masa pubertas pada usia remaja dengan mendapatkan respon yang antusias dari warga sekolah. Pengetahuan remaja setelah dilakukan kegiatan ini bertambah baik.

REFERENSI

- [1] A. D. Elisanti and E. T. Ardianto, "Pendampingan Posyandu Remaja Sebagai Upaya Preventif Kenakalan Remaja Di Surabaya," *J. Pengabd. Kesehat. Komunitas*, vol. 1, no. 2, pp. 88–89, 2021, doi: 10.25311/jpkk.vol1.iss2.952.
- [2] P. Asda, "Informasi Kesehatan Reproduksi dan Penanganan Masalah Menstruasi Remaja," *DIMAS J. Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 69–72, 2019, doi: 10.47317/dmk.v1i2.209.
- [3] E. Meizara, P. Dewi, and R. Masbakar, "Persiapan menghadapi pubertitas bagi remaja awal di SD Pertiwi Makassar," pp. 543–546, 2016.
- [4] M. Citrawati, Y. Harjono, and C. A. Aprilia, "Pkm Kelompok Kesehatan Reproduksi Di Smpn 226 Pondok Labu Jakarta Selatan," *J. Bakti Masy. Indones.*, vol. 2, no. 1, pp. 93–98, 2019, doi: 10.24912/jbmi.v2i1.4331.
- [5] A. Topik, P. S. Utara, and E. Kesehata, "Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA) Edukasi Kesehatan Tentang Menstruasi dan Permasalahannya Di SMA N 5 Padangsidempuan Rini Amalia Batubara , Hotma Royani Siregar Dosen Prodi S1 Keperawatan Universitas Aupa Royhan Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)," vol. 3, no. 3, pp. 97–101, 2021.

- [6] B. T. Carolin and S. Novelia, "Dengan bantuan biaya dari universitas nasional," *Hub. Antara Status Gizi dan Aktifitas Fis. dengan Kejadian Dismenorea Prim. pada Remaja Putri di SMK Prestasi Cikande Kabupaten Serang Tahun 2018*, pp. 1–51, 2018.