



SIKLUS PUBERTAS PADA REMAJA

Oleh:

1. Eka Rudy purwana SST.,M.Hes
2. Ridawati sulaeman S.Hep,Ns.,mm

TAHUKAH ANDA??

Tahukah anda bahwa perubahan terjadi dalam 5 tahap dan hal ini dapat membantu Anda sebagai orang tua bersiap menghadapi apa yang dialami anak anda dan mengetahui bahwa perubahan yang terjadi pada dirinya adalah normal.

Skala Tanner, yang merinci semua tahap pubertas dikembangkan oleh James Tanner pada tahun 1969 berdasarkan penelitian selama 20 tahun.

Perlu diingat bahwa perubahan fisik ini hanyalah perkiraan dan tidak termasuk perubahan sosial dan emosional.

Rujukan: Tanner scalepuberty tahun 1969





TAHAPAN PUBERTAS BAGI PEREMPUAN



1. TAHAP 1 (8-11 tahun)

belum bisa terlihat tanda-tanda awal pubertas tetapi ovarium membesar dan produksi hormon dimulai

2. Tahap 2 (8-14 tahun)

tunas payudara biasanya berkembang lebih dulu, rambut kemaluan akan lebih tinggi dan berat badan bertambah sehingga tubuh lebih berlekuk

3. Tahap 3 (9-15 tahun)

payudara tinggi dan berat badan terus berlanjut dan rambut kemaluan menjadi kasar dan gelap serta lebih tebal, dan kemungkinan terjadi menstruasi.

4. Tahap 4 (10-16 tahun)

payudara dan rambut kemaluan menjadi lebih mirip orang dewasa, puting dan areola menjadi gelap terjadi menstruasi pertama dan ovulasi biasanya dimulai sekarang dan seringkali tidak teratur.

5. Tahap 5 (12-19 tahun)

tinggi badan penuh tercapai dan kebanyakan gadis biasanya berovulasi dan menstruasi secara teratur, payudara dan pinggul sudah berkembang sempurna



Rujukan: Tanner scalepuberty tahun 1969



TAHAPAN PUBERTAS BAGI LAKI-LAKI



1. TAHAP 1 (9-12 TAHUN)

BELUM TERJADI TANDA-TANDA PUBERTAS, NAMUN PRODUKSI HORMON DIMULAI DAN TERkadang TERJADI LONJAKAN PERTUMBUHAN

2. TAHAP 2 (9-15 TAHUN)

PERCEPATAN PERTUMBUHAN DIMULAI, BENTUK TUBUH BERUBAH DAN OTOT TUMBUH. TESTIS DAN SKROTUM MENJADI LEBIH GELAP DAN BESAR. RAMBUT KEMALUAN MULAI TUMBUH

3. TAHAP 3 (11-16 TAHUN)

PENIS TUMBUH LEBIH PANJANG, TESTIS DAN SKROTUM TERUS TUMBUH DAN EREKSI LEBIH SERING TERJADI. RAMBUT KEMALUAN DAN TUBUH MENJADI LEBIH TEBAL, GELAP DAN KASAR. DADA, TINGGI BADAN DAN OTOT TERUS BERTAMBAH, SERTA SUARA MENJADI LEBIH BERAT.

4. TAHAP 4 (11-17 TAHUN)

PENIS TERUS TUMBUH LEBIH PANJANG DAN LEBAR SERTA TEKTURNYA MENJADI SEPERTI ORANG DEWASA, TESTIS DAN SKROTUM TERUS TUMBUH, EREKSI DAN TERJADI MIMPI BASAH SEMAKIN SERING TERJADI DAN BULU TUMBUH SEMAKIN TEBAL. RAMBUT WAJAH JUGA MULAI TUMBUH DAN KULIT MENJADI LEBIH BERMINYAK SERTA SUARA SEMAKIN DALAM.

5. TAHAP 5 (14-18 TAHUN)

KETINGGIAN PENUH TERCAPAI, RAMBUT KEMALUAN DAN ALAT KELAMIN TERLIHAT SEPERTI ORANG DEWASA, BUKU DADA TUMBUH DAN PENCUKURAN DAPAT DIMULAI.



Rujukan: Tanner scalepuberty tahun 1969