

PUBERTAS DAN PERMASALAHANNYA

Rafi Daffa Dzaky¹, Sarah Hagia Lestari^{1*}

1) Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya, Jawa Timur

[*sarah.lestari@ciputra.ac.id](mailto:sarah.lestari@ciputra.ac.id)

Abstrak

Pubertas merupakan periode kematangan secara seksual dan fisik, pada awal remaja. Seksual yang matang menjadi bentuk perubahan di masa remaja, terlihat adanya perubahan seks primer dan seks sekunder. Kematangan seksual setiap anak berbeda, dimana disebabkan usia atau waktu perubahan masa pubertas yang berbeda. Pubertas umumnya berlangsung pada 13-20 tahun dan fase yang lebih matang dari impuls yang tenang menjadi menonjol hingga dinamis. Kesulitan dan masalah remaja terlihat dari cara menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya pada masa pubertas. Perubahan fisik yang menyebabkan kebingungan, rasa tidak aman, menjadi ragu dan tidak mampu berdampak ke perilaku buruk. Remaja harus mampu mengikuti perubahan atau perkembangan yang terjadi saat pubertas, sehingga remaja menerima dirinya yang berubah atau berkembang serta lingkungan sekitarnya. Remaja kurang menerima perubahan disebabkan kurangnya pengetahuan tentang pubertas di sekolah maupun di rumah, seperti remaja perempuan merasakan sakit saat menstruasi, remaja laki-laki yang cemas saat mimpi basah, dan lain-lain. Untuk itu sangat penting melakukan sebuah intervensi berupa kegiatan positif yang mampu menangani gangguan regulasi, tingkah laku dan keterasingan dengan diri sendiri. Tujuan penulisan ini untuk mendukung kegiatan webinar GAUL RI memberikan edukasi kepada remaja dan masyarakat umum di Indonesia terkait kesehatan reproduksi. Diharapkan melalui tulisan ini remaja dapat mengetahui tentang pubertas serta permasalahan pada masa pubertas, kemudian mengerti dan menerima perubahan fisik, emosional, dan lain-lain pada masa pubertas.

Kata kunci : Remaja, Pubertas, Permasalahan pubertas, Kesehatan reproduksi, GAUL RI