



Penyuluhan Tentang Perubahan Fisik Pada Remaja di Desa Lampoh Keude Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

Mansuriza^{*1}, Fauziah²

¹Diploma Tiga Keperawatan/Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23360, Indonesia.

*Email korespondensi: mansuriza@abulyatama.ac.id¹

Diterima 28 Februari 2020; Disetujui 7 Maret 2020; Dipublikasi 31 Maret 2020

Abstract: *Physical changes will definitely occur with age. however, the most obvious change is when someone enters their teens or when someone enters their teens or puberty. Previously it should be known, puberty is a stage of development of a child to become sexually mature. This journal reviews the physical changes in adolescents in the village of Lampoh Keude, Kuta Baro District, Aceh Besar District. In general, counseling activities for adolescents aim to increase adolescent knowledge through health education about physical changes in adolescents, through lecture methods and questions and answers about health. Lecture and question and answer activities are carried out to provide understanding to adolescents about physical changes in adolescence. This material was provided by a lecturer in the Diploma Three Nursing Study Program, Faculty of Medicine, Abulyatama University.*

Keywords: *Physical Changes, Adolescents.*

Abstrak: Perubahan fisik pasti akan terjadi seiring dengan bertambahnya usia. namun, perubahan yang paling nyata terlihat adalah saat seseorang memasuki usia remaja atau saat seseorang memasuki usia remaja atau pubertas. sebelumnya perlu diketahui, pubertas merupakan suatu tahap perkembangan seorang anak menjadi dewasa secara seksual. Jurnal ini mengulas tentang perubahan fisik pada remaja didesa lampoh keude kecamatan kuta baro kabupaten aceh besar. secara umum kegiatan penyuluhan kepada remaja ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja melalui penyuluhan kesehatan tentang perubahan fisik pada remaja, melalui metode ceramah dan tanya jawab tentang kesehatan. Kegiatan ceramah dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan pemahaman pada remaja tentang perubahan fisik pada masa remaja. Materi ini diberikan oleh dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama.

Kata kunci : *Perubahan Fisik, Remaja.*

Perubahan fisik pasti akan terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Namun, perubahan yang paling nyata terlihat adalah saat seseorang memasuki usia remaja atau pubertas. Sebelumnya perlu diketahui, pubertas merupakan suatu tahap

perkembangan seorang anak menjadi dewasa secara seksual.

Salah satu perubahan yang akan terlihat adalah bentuk fisik yang mulai menyerupai orang dewasa. Umumnya, pubertas pada perempuan akan terjadi pada rentang usia 10–14 tahun dan usia 12–16 tahun pada laki-laki.

Perubahan tubuh pada masa ini terjadi karena peran hormon, salah satunya hormon pertumbuhan di masa pubertas.

Masa remaja adalah masa di mana perilaku kaum remaja ingin mencoba hal-hal baru bahkan yang didorong oleh rangsangan seksual. Pentingnya mengetahui perubahan fisik masing-masing remaja agar mereka tidak terjerumus dalam hubungan seks pranikah dengan segala akibatnya.

Pedoman Pelaksanaan Kegiatan KIE Kesehatan Reproduksi untuk Petugas Kesehatan di Tingkat Pelayanan Dasar, Kementerian Kesehatan, menjelaskan perubahan fisik saat remaja terjadi begitu cepat dan tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan. Hal tersebut dapat membingungkan para remaja sehingga perlu bimbingan dan dukungan lingkungan di sekitarnya agar tidak salah melangkah.

Perubahan fisik pada remaja terjadi karena pertumbuhan fisik termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) menuju kematangan. Perubahan ini dapat dilihat dari tanda-randa seks primer dan seks sekunder.

Masa remaja sendiri terjadi antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi perempuan. Sementara bagi laki-laki masa remaja dihitung mulai dari usia 13 tahun sampai dengan 22 tahun.

Remaja mudah mendapat berbagai pengaruh dan terombang-ambing jati dirinya. Oleh karena itu, pada masa ini orang tua wajib mengawasi anaknya agar tidak

terjerumus pada pergaulan bebas. Pendidikan seksual baik di sekolah maupun dalam keluarga sangat berguna pada masa remaja. Tujuannya untuk menyadarkan pentingnya kesehatan reproduksi sehingga dapat menghindari terjadinya tindakan pelecehan seksual maupun penyebaran penyakit menular.

KAJIAN PUSTAKA

Masa remaja adalah masa di mana perilaku kaum remaja ingin mencoba hal-hal baru bahkan yang didorong oleh rangsangan seksual. Pentingnya mengetahui perubahan fisik masing-masing remaja agar mereka tidak terjerumus dalam hubungan seks pranikah dengan segala akibatnya.

Pedoman Pelaksanaan Kegiatan KIE Kesehatan Reproduksi untuk Petugas Kesehatan di Tingkat Pelayanan Dasar, Kementerian Kesehatan, menjelaskan perubahan fisik saat remaja terjadi begitu cepat dan tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan. Hal tersebut dapat membingungkan para remaja sehingga perlu bimbingan dan dukungan lingkungan di sekitarnya agar tidak salah melangkah.

Perubahan fisik pada remaja terjadi karena pertumbuhan fisik termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) menuju kematangan. Perubahan ini dapat dilihat dari tanda-randa seks primer dan seks sekunder.

Tanda-tanda seks primer, yakni berhubungan langsung dengan organ seks seperti haid dan mimpi basah. Sementara

tanda-tanda seks sekunder, pada remaja laki-laki terjadi perubahan suara, tumbuhnya jakun, penis dan buah zakar bertambah besar, terjadinya ereksi dan ejakulasi, badan berotot, tumbuhnya kumis, cambang dan rambut di sekitar kemaluan dan ketiak.

Pada remaja putri ditandai dengan payudara membesar, pinggul melebar, dan tumbuhnya rambut di ketiak dan sekitar kemaluan. Perubahan fisik juga dapat dilihat dari perubahan kejiwaan. Secara emosi, remaja lebih sensitif seperti mudah menangis, cemas, frustrasi, dan tertawa. Kemudian secara intelegensia, remaja mampu berpikir abstrak, dan senang memberikan kritik.

Namun di antara itu semua yang penting diperhatikan adalah keingintahuan anak remaja terhadap hal yang baru, sehingga muncul perilaku ingin mencobacoba termasuk perilaku seks pranikah. Dari segi kesehatan reproduksi, perilaku ingin mencoba dalam bidang seks sangatlah rawan karena dapat mengakibatkan dampak buruk yang merugikan masa depan, terutama remaja perempuan.

Akibatnya bagi remaja akan menambah risiko tertular penyakit menular seksual seperti, gonore, sifilis, herpes simpleks (genitalis), clamidia, kondiloma akuminata, dan HIV/AIDS. Remaja perempuan terancam kehamilan yang tidak diinginkan, pengguguran kandungan yang tidak aman, infeksi organ reproduksi, anemia, kemandulan, dan kematian karena

pendarahan atau keracunan kehamilan.

Dampak lainnya depresi, hilang kesempatan melanjutkan pendidikan, dan melahirkan bayi kurang sehat. Akibat buruk itu tidak hanya berdampak pada pasangan, tapi juga orang tua, keluarga, dan masyarakat. Sehingga, perlu pembinaan kesehatan reproduksi remaja untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat bagi remaja.

Dengan pengetahuan yang memadai tentang perubahan fisik, dan akibat melakukan seks pranikah, para remaja diharapkan mampu memelihara kesehatan dirinya agar dapat memasuki masa kehidupan berkeluarga dengan reproduksi yang sehat.

Pendidikan seksual baik di sekolah maupun dalam keluarga sangat berguna pada masa remaja. Tujuannya untuk menyadarkan pentingnya kesehatan reproduksi sehingga dapat menghindari terjadinya tindakan pelecehan seksual maupun penyebaran penyakit menular.

Ciri-ciri Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Remaja.

Pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja ditandai dengan beberapa ciri-ciri berikut:

1. Pertumbuhan bentuk tubuh

Perubahan yang terjadi pada tubuh laki-laki di masa remaja ditandai dengan bertambah tinggi, bahu melebar, dan dada

menebal. Umumnya pertumbuhan ini terjadi pada remaja laki-laki yang berusia antara 13 hingga 15,5 tahun.

Sementara itu, pada perempuan perubahan fisik terlihat pada panggul yang melebar dan menebal, serta dada yang semakin membesar. Pertumbuhan pada remaja perempuan biasanya terjadi pada usia 11 hingga 13,5 tahun.

2. Perkembangan jaringan tubuh

Umumnya anak laki-laki akan mengalami perkembangan otot memasuki masa remaja. Di sisi lain, pertumbuhan lemak justru akan lebih banyak terlihat pada remaja perempuan. Hal ini yang akan membedakan karakter jaringan otot, tulang, dan lemak antara laki-laki dengan perempuan.

3. Perkembangan seksual

Masa pubertas perempuan terjadi dua tahun lebih awal dibandingkan laki-laki. Perkembangan seksual perempuan ditandai dengan:

- Menstruasi yang rutin tiap bulan;
- Tumbuhnya buah dada.
- Pertumbuhan rambut di ketiak dan sekitar alat vital.

Pada laki-laki tanda-tanda perkembangan seksualnya ditandai dengan:

- Mimpi basah (keluar sperma)
- Tumbuh jakun;
- Tumbuh kumis.
- Tumbuh rambut di ketiak atau sekitar alat vital
- Pelebaran larynx (membesarnya pita

suara).

4. Perubahan fisiologis

Ada beberapa tanda perubahan fisiologis yang dapat dialami laki-laki dan perempuan ketika beranjak remaja, yaitu:

- Penurunan denyut nadi dan temperatur basal;
- Peningkatan tekanan darah sistolik;
- Peningkatan volume pernapasan, kapasitas vital, dan pernapasan maksimum.

Tipe-tipe Tubuh Manusia

Tipe-tipe tubuh manusia dibedakan dengan ciri-ciri tertentu.

1. Tipe tubuh Ectomorph

- Tipe tubuh ini sulit untuk menaikkan berat badan
- Ditandai dengan tubuh kurus dan kandungan lemak di tubuh sedikit
- Kurang bertenaga pada saat berolahraga
- Metabolisme tinggi (mudah membakar apa saja yang mereka makan)
- Cenderung tetap memiliki tubuh yang kurus walaupun kurang berolahraga dan banyak makan.

2. Tipe tubuh Mesomorph

- Tipe tubuh ini memiliki metabolisme tinggi (mudah membakar apa saja yang mereka makan)
- Memiliki tenaga yang kuat
- Berenergi tinggi
- Mudah membentuk otot
- Stamina yang dimiliki tinggi.

3. Tipe tubuh Endomorph

- Tipe ini memiliki metabolisme yang rendah (tidak mudah membakar apa yang mereka makan, sehingga penumpukan lemak mudah terjadi).
- Sulit untuk menurunkan berat badan.
- Mudah menaikkan berat badan.
- Mudah merasa ngantuk. Kurang berenergi dan cepat lelah.
- Cenderung malas berolahraga.

Penyuluhan/Edukasi kesehatan kepada remaja di desa Lampoh Keude Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar tentang perubahan fisik pada asa remaja

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ceramah dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan pemahaman pada remaja tentang perubahan fisik pada masa remaja. Materi ini diberikan oleh dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Khalayak yang dijadikan sasaran kegiatan ini adalah seluruh remaja di desa Lampoh Keude kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi terprogram. Rincian kegiatan dapat diperlihatkan dalam tabel 3.1 di bawah ini.

Tabel 3.1 Rincian Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat

Pertemuan	Kegiatan
-----------	----------

ke	
1	Penyuluhan kesehatan tentang perubahan fisik pada masa remaja
2	Ceramah dan tanya jawab tentang perubahan fisik pada masa remaja

Remaja di desa Lampoh Keude Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar sangat berperan aktif sebagai peserta penyuluhan untuk mendapatkan tambahan ilmu dan remaja juga memahami tentang materi yang diberikan. Pada kegiatan ini terdapat 3 orang yang bertugas yaitu: dr. Eka Yunita Amna, Sp.A sebagai ketua dan pemateri, Ns. Mansuriza, M.Kes (Dosen) dan Raudhatun Nisa (Mahasiswa) sebagai anggota.

Kegiatan penyuluhan ini berjalan lancar dengan suasana yang sangat kondusif dan masyarakat sangat kooperatif dalam berdiskusi untuk mendapatkan informasi mengenai perubahan fisik pada masa remaja.

Proses tanya jawab selama kegiatan berjalan dengan sangat lancar dan ini juga dapat dipacu oleh karena adanya doorprice. Dari hasil tanya jawab dapat diidentifikasi bahwa pengetahuan remaja tentang perubahan fisik pada masa remaja masih agak kurang dan sangat memerlukan tambahan informasi dan pengetahuan mengenai materi ini.

Pembahasan

Masa remaja adalah masa di mana perilaku kaum remaja ingin mencoba hal-hal baru bahkan yang didorong oleh rangsangan seksual. Pentingnya mengetahui perubahan fisik masing-masing remaja agar mereka tidak terjerumus dalam hubungan seks pranikah dengan segala akibatnya.

Pedoman Pelaksanaan Kegiatan KIE Kesehatan Reproduksi untuk Petugas Kesehatan di Tingkat Pelayanan Dasar, Kementerian Kesehatan, menjelaskan perubahan fisik saat remaja terjadi begitu cepat dan tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan. Hal tersebut dapat membingungkan para remaja sehingga perlu bimbingan dan dukungan lingkungan di sekitarnya agar tidak salah melangkah.

Perubahan fisik pada remaja terjadi karena pertumbuhan fisik termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) menuju kematangan. Perubahan ini dapat dilihat dari tanda-randa seks primer dan seks sekunder.

Tanda-tanda seks primer, yakni berhubungan langsung dengan organ seks seperti haid dan mimpi basah. Sementara tanda-tanda seks sekunder, pada remaja laki-laki terjadi perubahan suara, tumbuhnya jakun, penis dan buah zakar bertambah besar, terjadinya ereksi dan ejakulasi, badan berotot, tumbuhnya kumis, cambang dan rambut di sekitar kemaluan dan ketiak.

Pada remaja putri ditandai dengan payudara membesar, pinggul melebar, dan tumbuhnya rambut di ketiak dan sekitar kemaluan. Perubahan fisik juga dapat dilihat dari perubahan kejiwaan. Secara emosi, remaja lebih sensitif seperti mudah menangis, cemas, frustrasi, dan tertawa. Kemudian secara intelegensia, remaja mampu berpikir abstrak, dan senang memberikan kritik.

Namun di antara itu semua yang penting diperhatikan adalah keingintahuan anak remaja terhadap hal yang baru, sehingga muncul perilaku

ingin mencoba-coba termasuk perilaku seks pranikah.

Dari segi kesehatan reproduksi, perilaku ingin mencoba dalam bidang seks sangatlah rawan karena dapat mengakibatkan dampak buruk yang merugikan masa depan, terutama remaja perempuan. Akibatnya bagi remaja akan menambah risiko tertular penyakit menular seksual seperti, gonore, sifilis, herpes simpleks (genitalis), clamidia, kondiloma akuminata, dan HIV/AIDS. Remaja perempuan terancam kehamilan yang tidak diinginkan, pengguguran kandungan yang tidak aman, infeksi organ reproduksi, anemia, kemandulan, dan kematian karena pendarahan atau keracunan kehamilan.

Dampak lainnya depresi, hilang kesempatan melanjutkan pendidikan, dan melahirkan bayi kurang sehat. Akibat buruk itu tidak hanya berdampak pada pasangan, tapi juga orang tua, keluarga, dan masyarakat. Sehingga, perlu pembinaan kesehatan reproduksi remaja untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat bagi remaja.

Dengan pengetahuan yang memadai tentang perubahan fisik, dan akibat melakukan seks pranikah, para remaja diharapkan mampu memelihara kesehatan dirinya agar dapat memasuki masa kehidupan berkeluarga dengan reproduksi yang sehat.

Pendidikan seksual baik di sekolah maupun dalam keluarga sangat berguna pada masa remaja. Tujuannya untuk menyadarkan pentingnya kesehatan reproduksi sehingga dapat menghindari terjadinya tindakan pelecehan

seksual maupun penyebaran penyakit menular.

Ciri-ciri Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja ditandai dengan beberapa ciri-ciri berikut:

1. Pertumbuhan bentuk tubuh

Perubahan yang terjadi pada tubuh laki-laki di masa remaja ditandai dengan bertambah tinggi, bahu melebar, dan dada menebal. Umumnya pertumbuhan ini terjadi pada remaja laki-laki yang berusia antara 13 hingga 15,5 tahun. Sementara itu, pada perempuan perubahan fisik terlihat pada panggul yang melebar dan menebal, serta dada yang semakin membesar. Pertumbuhan pada remaja perempuan biasanya terjadi pada usia 11 hingga 13,5 tahun.

2. Perkembangan jaringan tubuh

Umumnya anak laki-laki akan mengalami perkembangan otot memasuki masa remaja. Di sisi lain, pertumbuhan lemak justru akan lebih banyak terlihat pada remaja perempuan. Hal ini yang akan membedakan karakter jaringan otot, tulang, dan lemak antara laki-laki dengan perempuan.

3. Perkembangan seksual

Masa pubertas perempuan terjadi dua tahun lebih awal dibandingkan laki-laki. Perkembangan seksual perempuan ditandai dengan:

- Menstruasi yang rutin tiap bulan;
- Tumbuhnya buah dada.
- Pertumbuhan rambut di ketiak dan sekitar alat vital.

Pada laki-laki tanda-tanda perkembangan seksualnya ditandai dengan:

- Mimpi basah (keluar sperma);

- Tumbuh jakun
 - Tumbuh kumis.
 - Tumbuh rambut di ketiak atau sekitar alat vital
 - Pelebaran larynx (membesarnya pita suara).
4. Perubahan fisiologis Ada beberapa tanda perubahan fisiologis yang dapat dialami laki-laki dan perempuan ketika beranjak remaja, yaitu:
- Penurunan denyut nadi dan temperatur basal.
 - Peningkatan tekanan darah sistolik;
 - Peningkatan volume pernapasan, kapasitas vital, dan pernapasan maksimum.

Tipe-tipe Tubuh Manusia

Tipe-tipe tubuh manusia dibedakan dengan ciri-ciri tertentu.

1. Tipe tubuh Ectomorph

- Tipe tubuh ini sulit untuk menaikkan berat badan
- Ditandai dengan tubuh kurus dan kandungan lemak di tubuh sedikit
- Kurang bertenaga pada saat berolahraga
- Metabolisme tinggi (mudah membakar apa saja yang mereka makan)
- Cenderung tetap memiliki tubuh yang kurus walaupun kurang berolahraga dan banyak makan.

2. Tipe tubuh Mesomorph

- Tipe tubuh ini memiliki metabolisme tinggi (mudah membakar apa saja yang mereka makan)

- Memiliki tenaga yang kuat
 - Berenergi tinggi
 - Mudah membentuk otot
 - Stamina yang dimiliki tinggi.
3. Tipe tubuh Endomorph
- Tipe ini memiliki metabolisme yang rendah (tidak mudah membakar apa yang mereka makan, sehingga penumpukan lemak mudah terjadi).
 - Sulit untuk menurunkan berat badan.
 - Mudah menaikkan berat badan.
 - Mudah merasa ngantuk. Kurang berenergi dan cepat lelah.
 - Cenderung malas berolahraga.

kekerasan seksual.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI (2018). *Bagi Para Remaja, Kenali Perubahan Fisik Untuk Menghindari Masalah Seksula*
- Aisyaroh, N. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jurnal Majalah Ilmiah Sultan Agung diterbitkan oleh Unissula. www.unissula.ac.id.
- Fitriarini, S. (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, sebagai berikut.

- a. Pemahaman remaja di Desa Lampoh Keude Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar dapat meningkat melalui edukasi kesehatan tentang perubahan fisik pada masa remaja
- b. Pemahaman remaja di desa Lampoh Keude Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar dapat meningkat melalui edukasi kesehatan tentang perubahan fisik pada masa remaja (perempuan dan laki-laki)

Saran

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini yaitu dibutuhkan edukasi kesehatan secara terus-menerus, sehingga remaja dapat memahami kondisi kesehatannya dan dapat terhindar dari