

LKM

Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial

Perubahan Pada Diriku

Untuk Siswa SD / MI Kelas V Fase C

Kelompok: _____

Nama Anggota Kelompok:

Kelas: _____



Bagian 6

1. Pahami ciri-ciri fisik remaja pada masa pubertas terlebih dahulu sebelum mengerjakan!
2. Pilihlah (*select*) ciri-ciri fisik yang terjadi pada laki-laki dan perempuan pada masa pubertas dengan benar!

Ciri Fisik Remaja Laki-laki



- | | |
|---|--|
| ☐ Tumbuh rambut di ketiak | ☐ Tumbuh rambut di kemaluan |
| ☐ Mengalami keputihan | ☐ Tumbuh jakun |
| ☐ Mimpi basah | ☐ Kulit/rambut berminyak |
| ☐ Dada dan bahu melebar | ☐ Tumbuh rambut halus (kumis) |
| ☐ Mengalami menstruasi | ☐ Tumbuh jerawat |
| ☐ Tinggi dan berat badan meningkat | ☐ Suara menjadi lebih berat |

Ciri Fisik Remaja Perempuan



- | | |
|---|---|
| ☐ Mengalami keputihan | ☐ Tumbuh jakun |
| ☐ Mimpi basah | ☐ Tumbuh jerawat |
| ☐ Tumbuh rambut di area kemaluan | ☐ Tumbuh rambut di ketiak |
| ☐ Tumbuh rambut halus (kumis) | ☐ Mengalami menstruasi |
| ☐ Payudara membesar | ☐ Tinggi dan berat badan meningkat |
| ☐ Pinggul melebar | ☐ Kulit/rambut berminyak |

1. Pahamiilah perubahan emosi dan sosial remaja pada masa pubertas terlebih dahulu sebelum mengerjakan!
2. Pasangkanlah perubahan emosi serta dampak sosial yang terjadi pada masa pubertas dengan cara *join with arrow* (menjodohkan dengan panah)!

Perubahan Emosi

Rendi merasa malu karena banyak tumbuh rambut di area tubuhnya.

Deni merasa kesal saat pendapatnya diabaikan teman.

Putra merasa gugup karena bau badan setelah olahraga.

Kiki merasa sensitif saat orang tua bertanya soal nilai.

Rizky merasa insecure karena tinggi badannya tertinggal.

Dampak Sosial

Ia merasa tidak percaya diri.

Ia mulai rutin berolahraga basket agar tubuh lebih bugar.

Ia mencoba menjelaskan dengan jujur nilai yang diperoleh.

Ia menjaga jarak agar teman tidak merasa tidak nyaman.

Ia belajar cara menyampaikan usul dengan lebih tenang.

1. Baca dan pahamiilah soal terlebih dahulu sebelum mengerjakan!
2. Pilihlah jawaban dengan tepat dari opsi yang tersedia, yaitu A,B,C,D dengan cara memilih satu jawaban (*single choice*) mengenai cara menjaga kesehatan pada masa pubertas dengan tepat!

Analisislah hubungan antara istirahat dengan kesehatan hormon pada remaja masa pubertas...

Jawaban:

A. Begadang main gadget hingga larut malam tidak masalah asalkan tidur di siang hari.

B. Tidur hanya 4 jam sehari cukup bagi remaja asalkan makan banyak protein.

C. Tidur selama 8-9 jam di malam hari membantu tubuh memproduksi hormon pertumbuhan secara optimal.

D. Olahraga berat di tengah malam sebelum tidur baik untuk membakar lemak.