

RABU, 19 JANUARI 2021

PUBERTAS

BACALAH

Pubertas atau akil balig (Inggris: puberty; Arab: بلوغ, bāligh) adalah proses perubahan fisik saat tubuh anak berubah menjadi tubuh dewasa yang mampu melakukan reproduksi seksual.

Perubahan fisik selama masa pubertas kemungkinan akan mempengaruhi kegiatanmu sehari-hari. Mungkin kamu akan merasakan sedikit ketidaknyamanan. Berikut beberapa cara menyikapi masa pubertas yang akan kamu alami.

1. Menjaga kebersihan tubuh.
Dalam masa pubertas, aktivitas kelenjar minyak dan kelenjar keringat meningkat. Akibatnya, wajah mudah berjerawat dan tubuh berbau kurang sedap. Mandilah dua kali sehari dan kenakan pakaian yang mudah menyerap keringat. Apabila keringatmu berlebih, bersihkan tubuhmu dan gantilah pakaianmu. Pakaian yang lembap oleh keringat menjadi sarang kuman. Kuman dapat menyebabkan bau tidak sedap dan menimbulkan penyakit kulit.
2. Menjaga kesehatan dengan memilih makanan sehat dan berolahraga.
Makanan diperlukan untuk pertumbuhan badan. Pilihlah makanan yang berasal dari bahan-bahan segar dan diolah dengan cara yang sehat, misalnya tanpa pengawet, pemanis buatan, atau penyedap rasa. Perbanyak pula minum air putih untuk menggantikan cairan tubuh yang keluar berupa keringat.
3. Hati-hati dalam bergaul dengan lawan jenis.
Pada masa puber, organ reproduksi telah aktif. Oleh karena itu, sebaiknya kamu bergaul dengan lawan jenis dalam batas yang wajar. Hindari berdua-duaan antara laki-laki dan perempuan.
4. Memilih bacaan dan tontonan yang sesuai umur.
Saat ini akses untuk bacaan dan tontonan dengan mudah dapat kita peroleh. Namun, pilihlah bacaan dan tontonan yang baik, menambah wawasan, dan sesuai umumu. Hindari membaca bacaan dan menonton tontonan dewasa.
5. Rajin beribadah sesuai agama masing-masing.
Dengan rajin beribadah, kita mendekatkan diri kepada Tuhan. Kita akan mematuhi aturan-aturan agama untuk berperilaku dan berbuat sesuai tuntunan agama.

Jawablah soal berikut dengan mengklik jawaban yang benar!

1. Berikut merupakan cara untuk mematuhi aturan agama yang sesuai dengan tuntunan agama adalah ...
 - A. Menonton tontonan dewasa bersama teman-teman.
 - B. Rajin beribadah dan mendekatkan diri pada Tuhan.
 - C. Menjaga kebersihan wajah dan tubuh dengan mandi secara teratur
 - D. Tidak memiliki batasan antara pergaulan antara laki-laki dengan perempuan
2. Cara menjaga kesehatan tubuh pada masa pubertas adalah ...
 - A. Banyak tidur
 - B. Sedikit makan
 - C. Jarang Mandi
 - D. Olah raga teratur

3. Pilihlah jawaban yang benar dengan memberi centang dari upaya menjaga kesehatan pada masa pubertas!

- ☐ Memilih makanan sehat dan berolah raga.
- ☐ Memperbanyak minum air putih.
- ☐ Menghindari makanan yang mengandung pengawet.
- ☐ meminum air berwarna dan mengandung soda setiap waktu.

BACALAH

Ayo Membaca

Perubahan pada Masa Pubertas

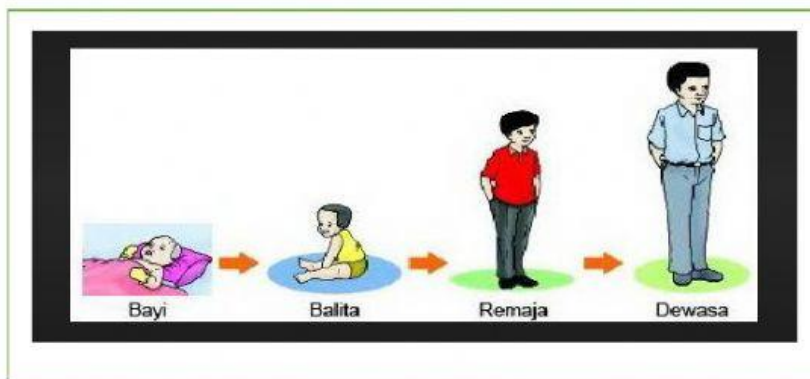
Tahapan perkembangan dan pertumbuhan manusia umumnya terbagi menjadi: balita, kanak-kanak, remaja, dewasa, dan usia lanjut. Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada awal masa remaja, kita mengalami masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan pada tubuh, baik yang terlihat maupun tidak.

Di dalam tubuh, hormon reproduksi mulai dihasilkan. Pada perempuan, hormon ini akan mengakibatkan sel telur matang. Pada laki-laki, hormon reproduksi akan mengakibatkan tubuh memproduksi sel sperma. Jika sel telur dan sel sperma bertemu, dapat terjadi pembuahan dan tumbuh menjadi bayi.

Pada umumnya, pada masa ini kesehatan reproduksi remaja akan memperlihatkan ciri-ciri pubertas. Pada perempuan, dia akan mengalami menstruasi setiap jangka waktu tertentu (umumnya setiap 28 hari sekali). Pada laki-laki, dia akan mengeluarkan sperma.

Ciri-ciri lain ditandai dengan perubahan tubuh yang terlihat. Pada perempuan, misalnya payudara akan tumbuh sebagai persiapan untuk memberikan ASI (air susu ibu) bagi bayinya kelak. Pada laki-laki, otot-otot tubuhnya berkembang lebih besar dan kuat, sehingga diharapkan laki-laki lebih kuat secara fisik untuk melindungi keluarganya.

4.

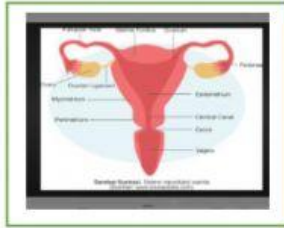


Perhatikan gambar di atas!

Masa pubertas terjadi pada gambar laki-laki yang menggunakan kemeja berwarna

- a. Merah muda
- b. Kuning
- c. merah
- d. biru

5.



Gambar di samping merupakan alat reproduksi pada

- A. Laki-laki
- B. Perempuan

6.



Gambar di samping merupakan alat reproduksi pada

- A. Laki-laki
- B. Perempuan

7. Perhatikan ciri-ciri pubertas berikut!

- 1. Pinggul melebar dan besar.
- 2. Suara menjadi melengking.
- 3. Suara menjadi lebih berat.
- 4. Mengalami mimpi basah.
- 5. Timbul jerawat.

Ciri-ciri pubertas yang dialami oleh anak laki-laki ditunjukkan oleh nomor

- A. 1, 2, dan 3
- B. 3, 4, dan 5
- C. 1, 3, dan 5
- D. 1, 3, dan 4

8. Perhatikan ciri-ciri pubertas berikut!

- 1. Menstruasi
- 2. Munculnya jakun
- 3. Tumbuh rambut halus di ketiak dan kemaluan
- 4. Suara menjadi besar
- 5. Payudara mulai terbentuk

Ciri-ciri pubertas pada anak perempuan ditunjukkan oleh nomor

- A. 1, 2, dan 3
- B. 2, 3, dan 5
- C. 1, 3, dan 5
- D. 3, 4, dan 5

9. Baik anak laki-laki maupun perempuan yang mengalami masa pubertas akan mengalami perubahan fisik. Sikap yang benar untuk menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas adalah

- A. tetap percaya diri dan menerima perubahan fisik tersebut
- B. tidak mau berinteraksi dengan siapapun
- C. malu dengan perubahan fisik yang dialami
- D. menutup diri dan tidak mau bergaul

10. Pada umumnya masa pubertas anak perempuan terjadi pada usia

- A. 6 – 10 tahun
- B. 9 – 13 tahun
- C. 7 – 13 thn
- D. 12 -15 tahun