

PUBERTAS

SERI WAHYUNI

PENGERTIAN

Pubertas adalah fase pertumbuhan di mana akhirnya anak mengalami ataupun mencapai kematangan reproduksinya



CIRI PUBERTAS PADA LAKI LAKI

- Bentuk Tubuhnya Berubah
- Tumbuh Bulu Di Bagian Ketiak dan Kemaluan
- Bertambahnya Tinggi Badan
- Mengalami Mimpi Basah.
- Lebih Mudah Berkeringat
- Munculnya Kumis dan Janggut
- Muncul Jerawat.
- Suara Membesar

CIRI PUBERTAS PADA PEREMPUAN

1. Payudara membesar
2. Tumbuh rambut di area-area ketiak hingga organ intim.
3. Mengalami menstruasi
4. Tumbuh jerawat
5. Pinggul membesar



BEBERAP SIKAP BIJAK SAAT MEMASUKI PUBERTAS

1. Menjaga dan mengontrol perasaan
2. Bertanya pada orang tua
3. Mengonsumsi makanan sehat
4. Menjaga kebersihan alat kelamin



MENJAGA KEBERSIHAN ALAT KELAMIN

Pada masa pubertas, produksi keringat jadi lebih banyak. Agar tidak menumpuk bakteri, pastikan selalu menjaga kebersihan alat kelamin. Caranya :

1. Membersihkan alat kelamin dari depan ke belakang
2. Mengeringkan alat kelamin
3. Mengganti pakaian dalam
4. Memotong rambut yang tumbuh di sekitar alat kelamin

