

Prolite – Apa Itu Delayed Puberty? Yuk Kenali Tanda-Tanda dan Penyebabnya pada Remaja!

Masa remaja adalah masa yang penuh dengan perubahan, baik secara fisik maupun emosional. Salah satu perubahan paling mencolok adalah pubertas.

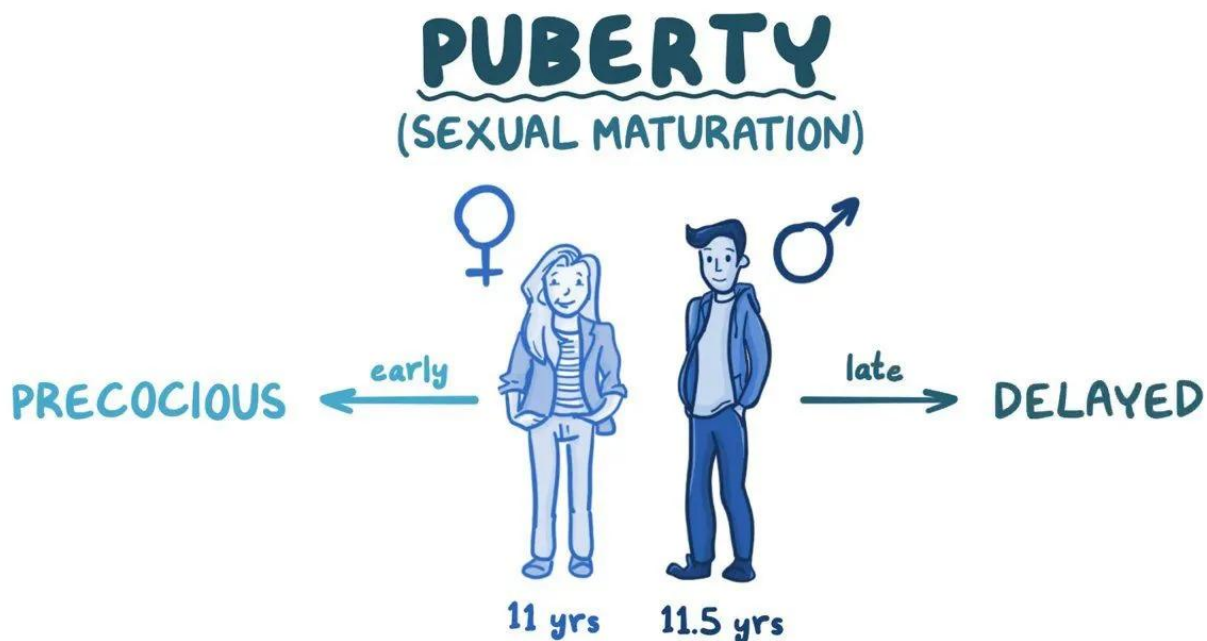
Namun, apa jadinya jika perubahan yang seharusnya terjadi di usia tertentu, malah terasa ‘terlambat’? Istilah medis untuk kondisi ini adalah delayed puberty atau pubertas terlambat.

Baca Juga: Resident Evil Requiem Meledak di 2026: Switch 2 Jadi Gerbang Baru Masuk ke Dunia Horor Capcom?

Yuk, kita kupas tuntas tentang pubertas terlambat, tanda-tandanya, penyebabnya, dan kapan orang tua perlu berkonsultasi dengan profesional kesehatan.

Apa Itu Delayed Puberty?

Misteri Delayed Puberty : Apa yang Terjadi Ketika Remaja Belum Alami Pubertas?



Ilustrasi delayed puberty pada remaja laki-laki dan perempuan - Ist

Delayed puberty adalah kondisi di mana seorang remaja belum menunjukkan tanda-tanda pubertas pada usia yang biasanya pubertas dimulai.

Umumnya, pubertas dimulai pada usia 8-13 tahun untuk anak perempuan, dan 9-14 tahun untuk anak laki-laki.

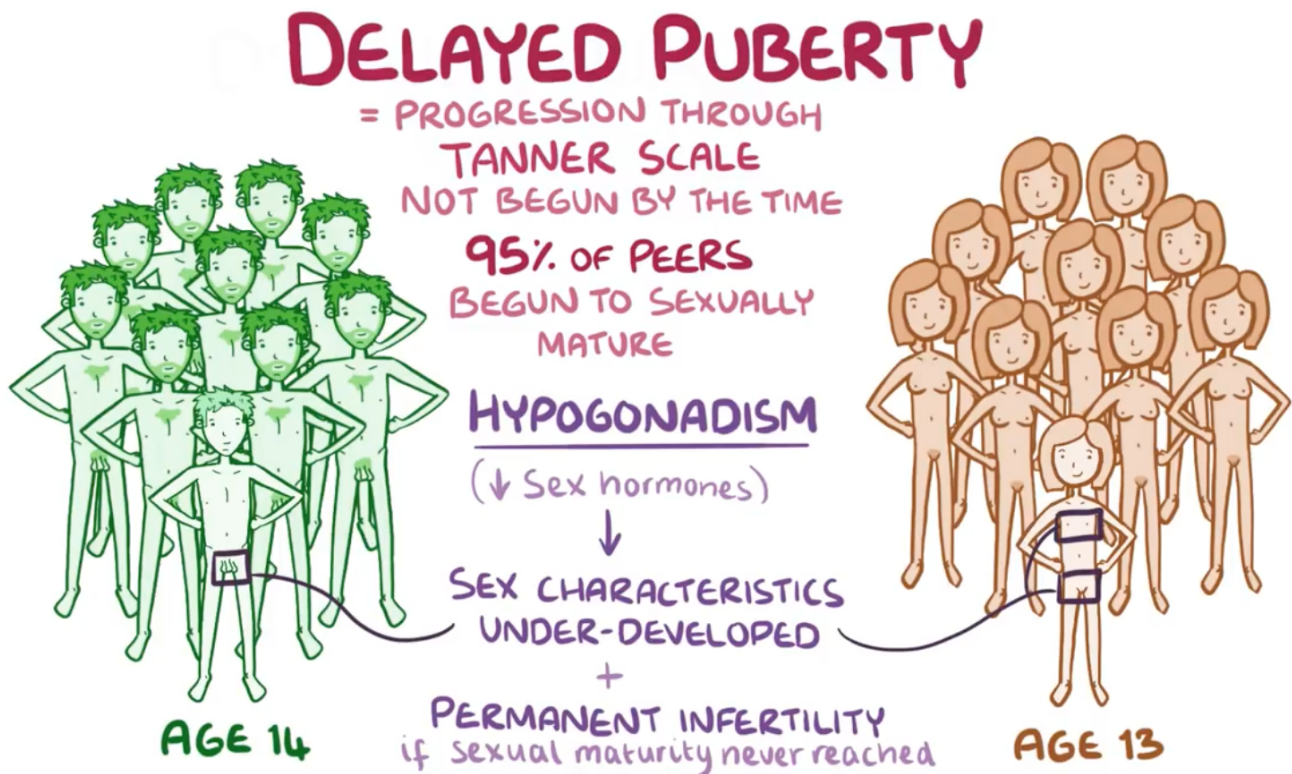
Baca Juga: Dari Core Belief sampai Automatic Thoughts: Ini Rahasia di Balik Pikiran Negatif-mu!

Jika tidak ada tanda-tanda perkembangan fisik yang signifikan pada usia tersebut, maka itu bisa menjadi indikasi pubertas terlambat.

Pada anak perempuan, tanda-tanda awal pubertas termasuk pertumbuhan payudara dan menstruasi. Sedangkan pada anak laki-laki, tanda-tanda awalnya bisa berupa pembesaran

testis dan perkembangan suara yang lebih berat.

Tanda-Tanda Delayed Puberty yang Perlu Diperhatikan



Ilustrasi delayed puberty pada remaja laki-laki dan perempuan - Ist

Nah, apa saja sih tanda-tanda pubertas terlambat yang bisa diwaspadai?

- Anak perempuan:
 - Tidak mengalami pertumbuhan payudara pada usia 13 tahun.
 - Tidak mengalami menstruasi pertama pada usia 15-16 tahun.
 - Pertumbuhan tinggi yang terhambat atau lambat dibandingkan teman sebayanya.
- Anak laki-laki:
 - Tidak ada pertumbuhan testis pada usia 14 tahun.
 - Suara belum berubah menjadi lebih berat.

- Pertumbuhan rambut tubuh seperti kumis atau rambut ketiak belum muncul.

Penyebab Medis dan Non-Medis Delayed Puberty



Pubertas terlambat bisa disebabkan oleh berbagai faktor, baik medis maupun non-medis. Beberapa penyebab yang umum meliputi:

1. Faktor Genetik

Jika orang tua atau anggota keluarga lain mengalami pubertas terlambat, besar kemungkinan anak juga mengalaminya.

Ini adalah hal yang biasa dan umumnya tidak perlu dikhawatirkan. Pubertas akan terjadi, hanya saja sedikit lebih lambat dari biasanya.

2. Pola Makan yang Kurang Sehat

Nutrisi yang tidak mencukupi bisa memperlambat perkembangan fisik anak. Gizi yang seimbang sangat penting untuk memicu perubahan hormon yang diperlukan untuk pubertas.

Anak-anak yang kekurangan nutrisi, baik karena pola makan yang tidak teratur atau gangguan makan seperti anoreksia, mungkin mengalami pubertas terlambat.

3. Olahraga Berlebihan

Meski olahraga baik untuk kesehatan, terlalu banyak berolahraga bisa mempengaruhi perkembangan hormon.

Ini sering terjadi pada remaja perempuan yang terlibat dalam olahraga intensif seperti balet atau atletik. Tubuh mungkin “menghemat” energi untuk mendukung aktivitas fisik daripada pertumbuhan.

4. Kondisi Kesehatan Medis

Beberapa kondisi medis seperti hipotiroidisme, gangguan hormon, dan penyakit kronis seperti diabetes atau gangguan ginjal dapat menyebabkan keterlambatan pubertas.

Selain itu, sindrom Turner pada perempuan atau sindrom Klinefelter pada laki-laki juga bisa memengaruhi perkembangan pubertas.

Kapan Pubertas Terlambat Dianggap Normal?



Delayed puberty tidak selalu berarti ada masalah serius. Jika anak sehat secara umum, tetapi hanya mengalami keterlambatan pubertas, bisa jadi ini adalah bagian dari variasi alami perkembangan manusia.

Namun, jika keterlambatan disertai dengan masalah kesehatan lain, misalnya pertumbuhan yang sangat lambat, kurangnya energi, atau perubahan suasana hati yang drastis, penting untuk memeriksakan anak ke dokter.

Kapan Harus Menghubungi Profesional Medis?

Jika anak belum menunjukkan tanda-tanda pubertas pada usia yang telah disebutkan di atas, ini saat yang tepat untuk menghubungi profesional medis.

Dokter akan melakukan evaluasi medis untuk memastikan apakah *delayed puberty* ini adalah

hal yang normal atau ada kondisi medis yang memengaruhinya. Beberapa langkah yang mungkin diambil dokter antara lain:

- Pemeriksaan Fisik
Dokter akan memeriksa tanda-tanda pubertas yang terlihat dan mencatat tinggi serta berat badan anak.
- Tes Darah
Tes darah dilakukan untuk melihat kadar hormon tertentu dalam tubuh yang mempengaruhi pubertas, seperti hormon pertumbuhan atau hormon seks.
- Tes Genetik
Tes ini bisa dilakukan jika dokter mencurigai adanya gangguan genetik yang mungkin mempengaruhi perkembangan anak.

Panduan untuk Orang Tua dalam Memantau Perkembangan Anak



Misteri Delayed Puberty : Apa yang Terjadi Ketika Remaja Belum Alami Pubertas?

Sebagai orang tua, penting untuk memperhatikan perkembangan fisik dan emosional anak sejak dini.

Komunikasi terbuka dengan anak tentang perubahan tubuh yang normal bisa membantu mengurangi rasa cemas atau malu yang mungkin mereka rasakan.

Selain itu, selalu pastikan anak mendapatkan nutrisi yang cukup, beristirahat dengan baik, dan melakukan olahraga dalam batas wajar.

Jika merasa ada yang tidak beres dengan perkembangan anak, jangan ragu untuk menghubungi profesional medis.

Semakin cepat ditangani, semakin besar peluang anak untuk mendapatkan bantuan yang dibutuhkan, baik secara medis maupun psikologis.

Pubertas adalah salah satu tahapan penting dalam kehidupan seorang remaja, dan setiap anak akan melalui proses ini dengan kecepatan yang berbeda.

Jika kamu melihat tanda-tanda *delayed puberty* pada anak atau saudara, jangan panik dulu!

Yang penting, perhatikan tanda-tanda yang muncul, pastikan anak mendapat asupan nutrisi yang baik, dan jika diperlukan, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan.

Yuk, jadikan pengalaman pubertas sebagai perjalanan yang penuh dukungan dan pemahaman, sehingga anak bisa tumbuh dengan percaya diri dan sehat!



Baca Selanjutnya
[Sakit Kepala Berkepanjangan, Apa Tidak Berbahaya? Kenali 5 Jenisnya](#)