

# Delayed Puberty pada Remaja Laki-Laki vs Perempuan: Apa yang Harus Diketahui Orang Tua?

Category: LifeStyle

11 Oktober 2024



**Prolite – Delayed Puberty pada Anak Laki-Laki vs Anak Perempuan: Apa Bedanya dan Bagaimana Menanganinya?**

Masa pubertas adalah salah satu momen penting dalam perkembangan seorang anak. Pada fase ini, tubuh anak-anak mulai mengalami berbagai perubahan fisik menuju kedewasaan.

Namun, tidak semua anak mengalami pubertas pada waktu yang sama. Beberapa anak mungkin menghadapi apa yang disebut sebagai “delayed puberty” atau pubertas terlambat.

Kondisi ini dapat menimbulkan kekhawatiran, terutama bagi para orang tua. Tapi, apa sebenarnya delayed puberty, dan apakah ada perbedaan yang signifikan antara anak laki-laki dan perempuan?

Yuk, kita bahas perbedaan tanda-tanda, penyebab, serta cara mengatasinya agar kita bisa lebih siap dalam membantu anak-anak melalui fase ini.

## Tanda-Tanda Delayed Puberty pada Anak Laki-Laki vs Anak Perempuan



*Ilustrasi remaja laki-laki dan perempuan – Freepik*

Perbedaan utama dalam pubertas terlambat antara anak laki-laki dan perempuan terletak pada tanda-tanda fisik yang muncul.

Setiap jenis kelamin memiliki perubahan spesifik selama masa pubertas yang bisa menjadi indikator apakah perkembangan berjalan normal atau tidak.

- **Anak Laki-Laki:** Pubertas pada anak laki-laki biasanya dimulai antara usia 9-14 tahun. Jika pada usia 14 tahun, anak laki-laki belum menunjukkan tanda-tanda fisik seperti pertumbuhan testis, suara yang mulai membesar, atau munculnya rambut di wajah, ini bisa menjadi tanda pubertas terlambat. Tanda lainnya bisa berupa tidak adanya pertumbuhan tinggi yang signifikan.
- **Anak Perempuan:** Pubertas pada anak perempuan biasanya dimulai lebih awal, antara usia 8-13 tahun. Tanda-tanda pertama biasanya berupa perkembangan payudara dan menstruasi yang pertama (menarche). Jika anak perempuan belum mengalami perkembangan payudara pada usia 13 tahun atau belum mendapatkan menstruasi pada usia 15 tahun, hal ini bisa menjadi tanda pubertas terlambat.

# Penyebab Delayed Puberty: Laki-Laki vs Perempuan



*Ilustrasi remaja laki-laki dan perempuan – Freepik*

Ada beberapa penyebab pubertas terlambat pada anak laki-laki dan perempuan, dan beberapa di antaranya berbeda untuk masing-masing jenis kelamin.

- **Penyebab pada Anak Laki-Laki:** Penyebab umum pubertas terlambat pada anak laki-laki biasanya terkait dengan faktor genetik. Jika ayah atau anggota keluarga lain mengalami pubertas terlambat, kemungkinan besar anak laki-laki juga akan mengalaminya. Namun, masalah medis seperti *hipogonadisme* (ketidakmampuan testis untuk berfungsi normal) atau gangguan hormon seperti kekurangan hormon testosteron juga dapat menyebabkan kondisi ini.
- **Penyebab pada Anak Perempuan:** Pada anak perempuan, penyebab pubertas terlambat bisa beragam, mulai dari masalah genetik hingga gangguan hormon. Kondisi medis seperti sindrom *Turner* atau masalah dengan tiroid juga bisa menjadi penyebab utama. Gaya hidup, seperti nutrisi yang buruk atau berat badan yang sangat rendah, juga bisa berkontribusi terhadap pubertas terlambat pada anak perempuan.

## Dampak Delayed Puberty terhadap Kesuburan dan Kesehatan Reproduksi



*Ilustrasi remaja laki-laki dan perempuan – Freepik*

Pubertas terlambat tidak hanya memengaruhi penampilan fisik,

tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan reproduksi dan kesuburan, baik pada anak laki-laki maupun perempuan.

- **Anak Laki-Laki:** Pada anak laki-laki, jika pubertas terlambat disebabkan oleh masalah hormon atau kondisi medis seperti hipogonadisme, hal ini dapat berdampak pada kesuburan di kemudian hari. Produksi sperma mungkin terganggu, dan bisa saja anak laki-laki tersebut membutuhkan bantuan medis untuk memiliki keturunan di masa depan.
- **Anak Perempuan:** Pada anak perempuan, pubertas terlambat bisa mempengaruhi kesehatan reproduksi terutama jika disebabkan oleh gangguan hormon atau kondisi medis seperti sindrom *Turner*. Ini bisa berdampak pada siklus menstruasi dan kemampuan untuk hamil. Pada beberapa kasus, pubertas terlambat bisa menjadi tanda masalah kesuburan yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

## Penanganan dan Langkah Pencegahan



*Ilustrasi berkonsultasi dengan ahli – Ist*

Penanganan delayed puberty biasanya tergantung pada penyebabnya. Tidak semua anak yang mengalami pubertas terlambat memerlukan perawatan medis, tetapi evaluasi oleh dokter sangat penting untuk memastikan bahwa tidak ada masalah kesehatan yang mendasarinya.

- **Pada Anak Laki-Laki:** Jika pubertas terlambat disebabkan oleh kekurangan hormon *testosteron*, dokter mungkin akan merekomendasikan terapi hormon untuk merangsang pertumbuhan. Jika penyebabnya adalah faktor genetik atau riwayat keluarga, biasanya tidak diperlukan tindakan medis khusus, karena pubertas akan terjadi secara alami, hanya saja lebih lambat.
- **Pada Anak Perempuan:** Penanganan pada anak perempuan yang

mengalami delayed puberty bisa melibatkan terapi hormon jika terdapat ketidakseimbangan hormon. Jika masalahnya terkait dengan gaya hidup, seperti kurang gizi atau berat badan rendah, perbaikan pola makan dan gaya hidup sehat bisa membantu mempercepat datangnya pubertas.

Sekali lagi, pubertas adalah fase penting dalam kehidupan seorang anak. Meskipun pubertas terlambat bisa membuat orang tua khawatir, banyak kasus yang dapat diatasi dengan penanganan yang tepat.

Jika Anda menduga anak Anda mengalami delayed puberty, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter untuk memastikan kondisi kesehatan anak Anda tetap optimal.

Jangan lupa, setiap anak berkembang dengan kecepatan yang berbeda. Yuk, cermati perkembangan mereka dengan baik, dan pastikan mereka mendapatkan dukungan penuh selama fase penting ini!

Baca juga:

---

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

Category: LifeStyle  
11 Oktober 2024





## **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.

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

## **Apa Itu Delayed Puberty?**



*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.

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**



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!