

# Apa Itu Pubertas Dini ? Gejala Langka yang Terjadi pada Satu dari 5000 Anak-anak

Category: LifeStyle

8 Januari 2026



## Apa Itu Pubertas Dini ? Gejala Langka yang Terjadi pada Satu dari 5000 Anak-anak

**Prolite** – Apa itu pubertas dini? Masa Pubertas mungkin akan di rasa wajar untuk anak-anak yang sudah menginjak di usia 10 tahun, namun apa jadinya kalau anak-anak mengalami pubertas di bawah usia 8 tahun?

Dalam artikel ini kami akan menjelaskan mengenai apa itu pubertas dini dan apa gejala yang ditimbulkan untuk mengenalnya.

Pubertas dini adalah perubahan tubuh anak menjadi dewasa (pubertas) di usia yang lebih awal dari seharusnya.

Anak perempuan dianggap mengalami masalah ini ketika pubertas terjadi sebelum usianya mencapai 8 tahun. Sementara pada anak laki-laki, pubertas dini terjadi sebelum usia 9 tahun.

Anak-anak akan dinyatakan pubertas ketika beberapa perubahan bentuk dan ukuran tubuh, perkembangan tulang dan otot serta perkembangan alat reproduksi baik pada perempuan maupun laki-

laki.

Pubertas dini merupakan kejadian langka pasalnya hanya terjadi pada satu dari 5000 anak.

Meski masalah ini dibilang kejadian langka namun kita sebagai orang tua perlu mengetahui apakah anak kita termasuk dalam satu dari 5000 anak tersebut apa bukan.

Pubertas normal terjadi di awal masa remaja, ketika anak sudah berusia 10 tahun ke atas. Pubertas dipicu oleh hormon gonadotropin (GnRH), yaitu hormon yang merangsang produksi hormon esterogen pada anak perempuan dan hormon testosteron pada anak laki-laki.

Pada hal ini, pubertas terjadi lebih awal. Ada dua jenis pubertas dini, yaitu yang disebabkan oleh pelepasan hormon gonadotropin sama seperti pubertas normal (*central precocious puberty*), dan yang tidak disebabkan hormon GnRH (*peripheral precocious puberty*).

Kedua jenis pubertas dini ini sama-sama meningkatkan produksi homon estrogen dan testosteron dalam tubuh.

Gejala atau tanda maslah ini sama dengan gejala pubertas pada umumnya, tetapi gejala-gejala ini terjadi jauh lebih awal.

Anak perempuan dikatakan mengalami ini ketika pubertasnya terjadi sebelum usia 8 tahun. Pubertas dini tersebut ditandai dengan pertumbuhan payudara dan menstruasi pertama yang lebih awal.

Dalam hal ini anak-anak akan di nyatakan mengalami masalah tersebut setelah menjalani beberapa pemeriksaan dari dokter.

Dokter akan menanyakan gejala dan penyakit yang pernah atau sedang diderita oleh anak dan keluarganya. Dokter juga akan memeriksa perubahan fisik pada tubuh anak, serta melakukan tes darah dan tes urine, untuk memeriksa kadar hormon dalam tubuh anak.

Selanjutnya, dokter akan melakukan stimulasi GnRH untuk mencari tahu jenis masalah yang diderita anak. Pada tes ini, dokter akan mengambil sampel darah anak, lalu menyuntik anak dengan hormon GnRH. Setelah itu, dokter akan melakukan pengambilan sampel darah lagi setelah beberapa waktu.

---

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

Category: LifeStyle  
8 Januari 2026



**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, 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!