



Pertumbuhan & Perkembangan Remaja

- Pengertian Remaja
- Klasifikasi Remaja

Remaja

I'am a
Teenager!



My body
grows up!

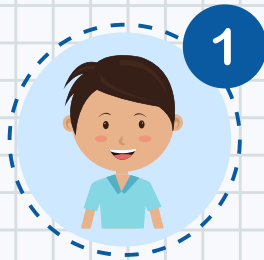
Pengertian Remaja

Masa ini merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, mental, emosional dan sosial.

Masa remaja diawali dengan satu fase yang dikenal dengan istilah pubertas.

Pubertas

Klasifikasi Remaja



Remaja Awal

Remaja yang berada pada rentang umur 12 - 14 tahun.



Remaja Tengah

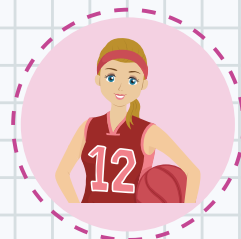
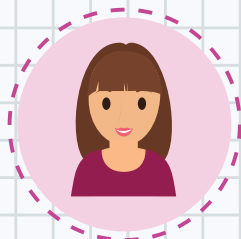
Remaja yang berada pada rentang umur 15 - 17 tahun.



Remaja Akhir

Remaja yang berada pada rentang umur 18 - 21 tahun.

Perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun sosio-emosional.



BAGIAN 1

Pertumbuhan Remaja

- Pertumbuhan
- Gizi Mendukung Pertumbuhan
- Seputar Pubertas
- Pubertas Anak Perempuan
- Pubertas Anak Laki-laki

Pertumbuhan

Setiap orang akan mengalami proses tumbuh kembang.



Pertumbuhan diartikan sebagai proses perubahan sel yang terjadi dalam 2 (dua) bentuk yaitu penambahan ukuran sel dan/atau penambahan jumlah sel.



Perubahan bentuk dan jumlah sel ini akan menghasilkan perubahan ukuran tubuh.

Pertambahan ukuran fisik, baik dalam bentuk, berat, tinggi dan tampilan fisik.

Gizi Mendukung Pertumbuhan



Diperlukan gizi yang sesuai dengan kebutuhan, sehingga tercapai kesehatan fisik serta pertumbuhan yang optimal.



Optimalkan pertumbuhanmu dengan makanan sehat!

Jangan lupa: Cuci tangan dengan sabun dan alir mengalir, biasakan minum air putih yang cukup dan lakukan aktivitas fisik setiap hari.

Pubertas

Duh, jerawat!



Kumis & cambang



Apa itu Pubertas?

Suatu periode di mana kematangan seksual terjadi dengan pesat, terutama pada masa awal remaja. Kematangan seksual merupakan suatu rangkaian dari perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja.

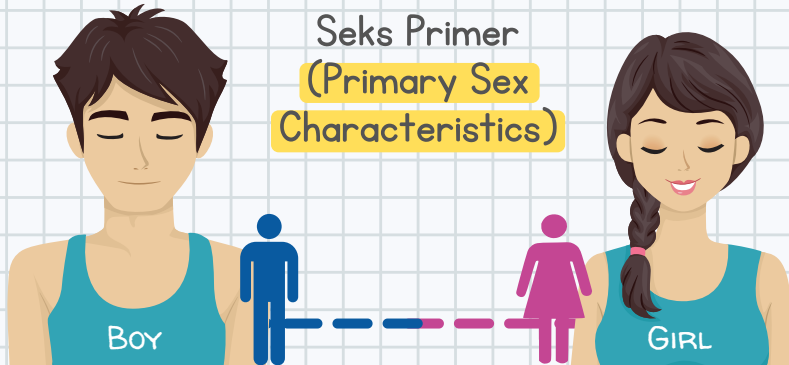
Ditandai dengan perubahan pada:

- Seks Primer (Primary Sex Characteristics)
- Seks Sekunder (Secondary Sex Characteristics)

Tanda-tanda Pubertas

Apakah kamu mengalami tanda-tandanya?

Tanda-tanda Seks Primer (Primary Sex Characteristics)



Mimpi basah pada laki-laki.

Menstruasi (haid) pada perempuan.

Tanda-tanda Seks Sekunder (Secondary Sex Characteristics)

- Pembesaran Testis (kelenjar kelamin)
- Tumbuh rambut pada ketiak, pubis, dan sekitar wajah.

- Payudara tumbuh menonjol.
- Tumbuh rambut pada ketiak dan pubis.

Usia Pubertas

Kapan terjadinya?

Pubertas biasanya berlangsung pada usia 8 - 13 tahun pada anak perempuan, dan usia 9 - 14 tahun pada anak laki-laki. Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang amat penting.

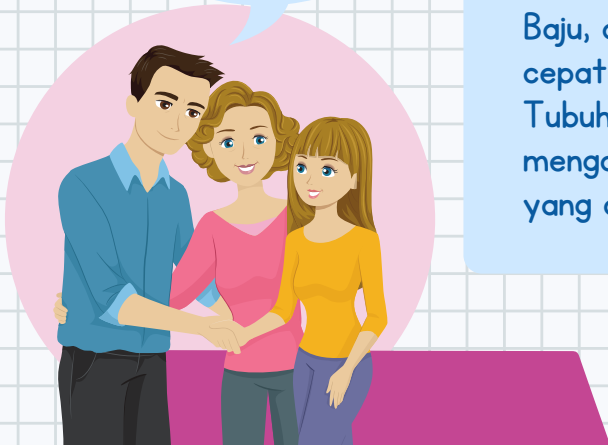


Wah! Tinggimu sudah hampir sama dengan Mama!



Sekarang perhatikan tubuh kita. Baju, celana, bahkan sepatu. Kok cepat sekali kekecilan ya? Iya. Tubuh kita ini memang sedang mengalami lonjakan pertumbuhan yang disebut:

GROW SPURT

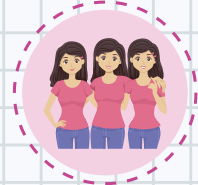
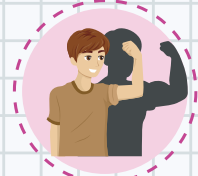


Golden Age

Tubuh, emosi dan kecerdasan berkembang dengan sangat cepat. Nah, inilah yang disebut masa keemasan kedua yang terjadi di usia remaja. Masa ini disebut:

Masa percepatan pertumbuhan dalam Golden Age tidak akan terulang

GOLDEN AGE



Pubertas Pada Anak Perempuan

Apa yang Terjadi pada Tubuhmu?

Wajah

Kulit cenderung berminyak dan mudah berjerawat.

Suara

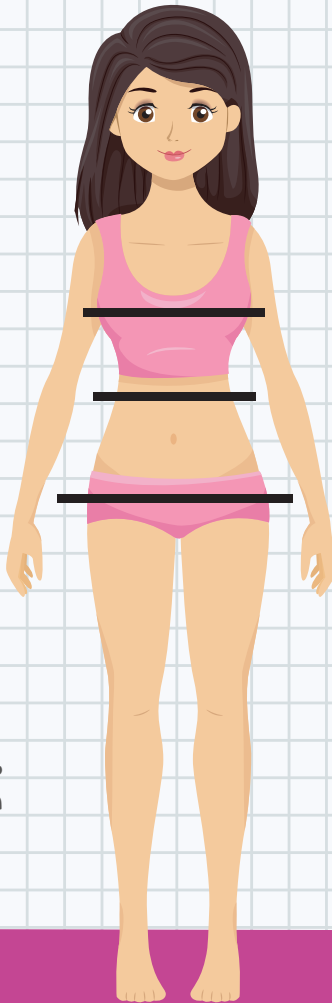
Suara menjadi lebih merdu dan lembut.

Keringat

Bagian lipatan terutama ketiak akan mengeluarkan keringat.

Menstruasi

Mengalami haid/ menstruasi pertama, dikenal dengan istilah Menarke (Menarche).



Tinggi Badan

Badan tumbuh menjadi lebih tinggi dengan cepat.

Payudara

Payudaramu mulai tumbuh menonjol dan membesar.

Pinggul

Pinggul menjadi lebih lebar dan besar, sementara pinggang menyempit.

Rambut

Tumbuh rambut-rambut halus di ketiak, kaki dan area kemaluan.

Girl

- ❖ Perubahan fisik pubertas dimulai pada usia sekitar 8 - 13 tahun.
- ❖ Tanda pertama pubertas adalah berkembangnya payudara. Lalu rambut mulai tumbuh di daerah Pubis (sekitar area genital / kelamin). Rambut kaki juga akan menebal dan bentuk tubuh berubah karena adanya penambahan lemak tubuh.
- ❖ Sekitar 2 tahun setelah tumbuhnya payudara, biasanya akan terjadi Menarke (Menarche), yaitu siklus menstruasi pertama atau pendarahan menstruasi pertama pada perempuan. Dari sudut pandang sosial dan medis, keadaan tersebut dipandang sebagai kejadian penting dari pubertas perempuan.

No Worry!

Jangan kaget, ya!
Biasanya selama 2 tahun pertama masa menstruasi, siklusnya belum teratur.



Selain Itu...

Jerawat

Perubahan kadar lemak yang meningkat di fase ini adalah salah satu faktor penting yang membuat kulit kita lebih berminyak dan kedatangan tamu baru yang bernama jerawat.



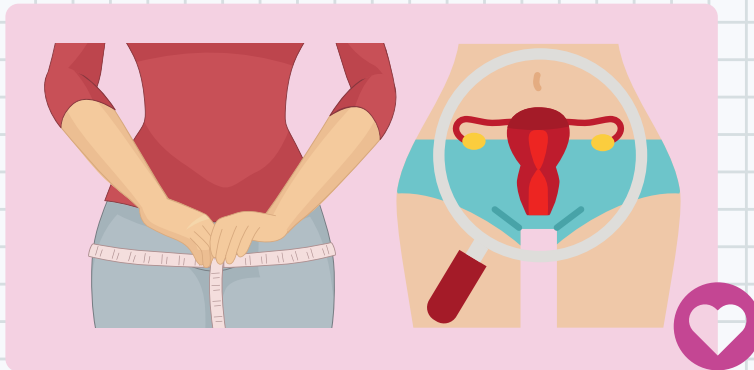
Gak Perlu Panik!

Ada banyak cara untuk mencegah dan mengatasi jerawat, salah satunya lebih rajin membersihkan wajah. Tidak perlu banyak dan sering menggunakan produk make up dan skin care yang terlalu berat. Jaga kesehatan kulit dengan lebih banyak makan sayur dan buah yang banyak mengandung vitamin. Nanti saat kita melewati masa pubertas (sekitar usia 16 - 17) jerawat bisa berkurang kok!



Pinggul Melebar

Pelvis dan pinggul melebar dan pinggang menyempit akibat penyebaran lemak yang dipengaruhi oleh kerja hormon-hormon pubertas perempuan.



Lingkar pinggul bertambah dan lingkar pinggang menyempit.

- Tubuh kita sekarang sebagai remaja putri, akan semakin mirip dengan tubuh wanita dewasa.
- Dengan kata lain, kita tumbuh semakin cantik. Karena itu kita harus pandai menjaga diri ya. Jaga diri dengan gizi yang seimbang dan dari segala bentuk pelecehan seksual.



Pubertas Pada Anak Laki-Laki

Apa yang Terjadi pada Tubuhmu?

Wajah

Kulit cenderung berminyak dan mudah berjerawat.

Suara

Suara bertambah besar dan berat.

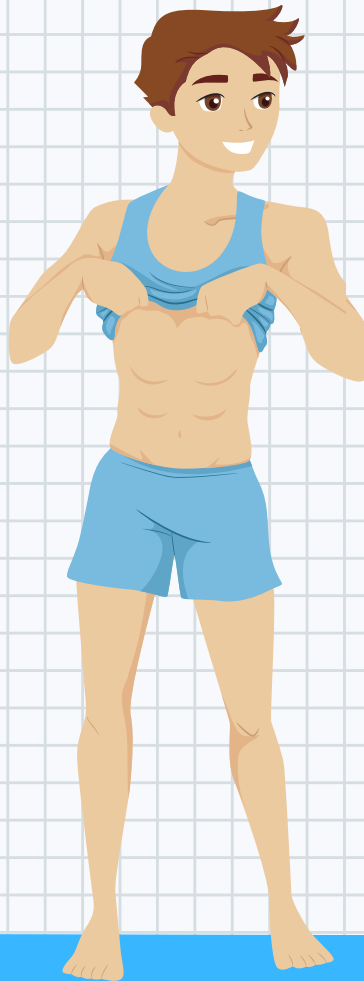
Kelamin

Ukuran penis dan buah zakat membesar.

Mimpi Basah

Mengalami peristiwa mimpi basah.

Tumbuh Jakun



Postur Tubuh

Tinggi dan berat badan tumbuh dengan cepat.

Dada

Dada bertambah besar dan bidang.

Otot

Otot bertambah besar dan kuat.

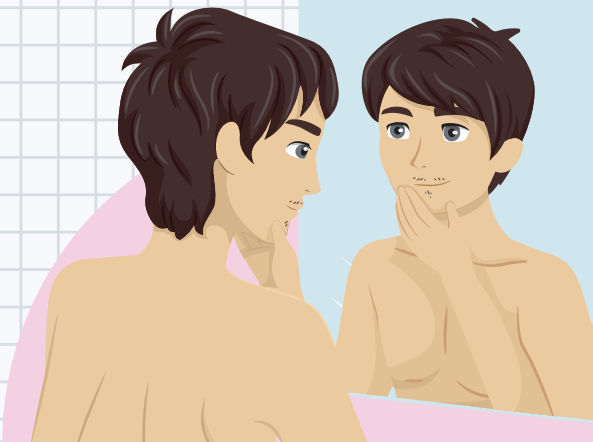
Rambut

Tumbuh rambut-rambut halus di ketiak, kaki dan area kemaluan. Juga pada wajah (kumis & cambang).

Boy

- Perubahan pertama adalah organ genital yang membesar. Diikuti oleh tumbuhnya rambut di area Pubis dan ketiak. Massa otot bertambah dan jaringan payudara juga berkembang. Dada jadi lebih melebar.
- Sebagian ada yang mengalami pertumbuhan rambut di sekitar dada, dan terus bertambah hingga dewasa. Biasanya ini dipengaruhi oleh faktor genetik. Karena ada sebagian laki-laki yang memiliki sedikit rambut di dada atau ada juga yang tidak sama sekali.
- Hormon yang bekerja dalam dalam tubuh laki-laki disebut testosteron. Hormon ini menyebabkan tulang rawan dalam kotak suara tumbuh lebih besar dan lebih tebal yang menjadikan pita suara memanjang

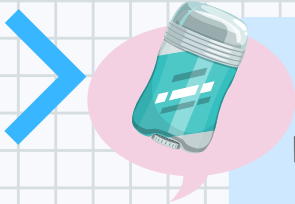
dan menebal. Ini sebabnya suara kita sekarang terdengar lebih berat dan hampir mirip suara orang dewasa.



Selain Itu...

Bau Badan

Selain kadar lemak yang meningkat di masa remaja ini, perkembangan pada beberapa kelenjar juga terjadi, termasuk kelenjar keringat. Uuh! Bau badan jadi salah satu masalah, nih!



Harus Rajin Mandi!

Masalah bau badan biasanya disebabkan oleh bakteri yang bercampur dengan keringat berlebih. Karena itu, penting sekali menjaga kebersihan tubuh. Kerena memang produksi keringat kita bertambah. Apalagi jika aktivitas fisik kita cukup banyak. Pakailah pakaian yang menyerap keringat atau gunakan deodoran untuk mengatasi bau badan lebih cepat.



Tumbuh Terus

Selain perubahan pada tampilan luar, ternyata perubahan penting juga terjadi di otak. Di masa remaja ini, otak akan mulai memproduksi zat penting yang akan membuat sinaps-sinaps otak makin terhubung sempurna. Dengan kata lain, remaja ini menjadi semakin cerdas.



- Anak laki-laki tumbuh lebih lambat dari pada anak perempuan. Namun, begitu tumbuh mereka tumbuh lebih cepat dan lebih lama sehingga memperoleh tinggi dewasa yang lebih maksimal

- Pada usia 14 atau 15 tahun, anak laki-laki rata-rata lebih tinggi, berat dan kuat dibanding anak perempuan, dan masih dapat tumbuh.



BAGIAN 2

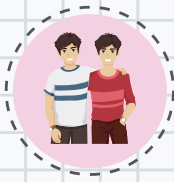
Perkembangan Remaja

- Perkembangan Remaja
- Perkembangan Psikososial
- Perkembangan Emosi
- Perkembangan Kecerdasan

Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja adalah tahap perubahan fungsi yang sifatnya bukan fisik.

1



Perkembangan PSIKOSOSIAL

Mencakup aspek kejiwaan (psikis) dan sosial seseorang.

2



Perkembangan EMOSI

Yaitu pikiran, perasaan dan kecenderungan seseorang dalam bertindak.

3



Perkembangan KECERDASAN

Serangkaian cara berpikir dan mengelola informasi yang diterima dari luar dirinya.

Perkembangan adalah sebuah proses. Perilaku, proses mental, dan keadaan psikologis berubah saat remaja tumbuh dan belajar.

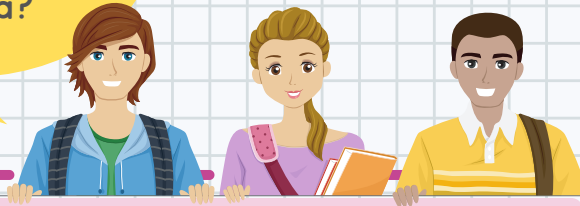


1 Perkembangan Psikososial



Perkembangan pada aspek ini ditandai dengan proses yang sering disebut pencarian identitas diri, yaitu pencarian jati diri di mana remaja ingin tahu tentang siapa dia, apa kedudukannya dan perannya dalam lingkungan termasuk semua hal yang berhubungan dengan "AKU" yang ingin diselidiki dan dikenalnya.

Apa saja perkembangan psikososial remaja?



Perkembangan psikososial terjadi pada fase remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir.

Remaja Awal

- Cemas terhadap penampilan badannya, yang berdampak pada meningkatnya kesadaran diri (self consciousness).
- Perubahan hormonal menyebabkan emosi mudah berubah-ubah, seperti mudah marah, mudah tersinggung atau agresif.
- Menyatakan kebebasan berdampak pada bereksperimen dalam berpakaian, berdandan, mengikuti trend dan sebagainya.
- Perilaku memberontak, sehingga membuat remaja sering berkonflik dengan lingkungannya.
- Kawan lebu penting sehingga remaja berusaha menyesuaikan dengan mode teman sebayanya.
- Perasaan memiliki terhadap teman sebaya menyebabkan remaja punya gank/kelompok sahabat. Remaja tidak mau berbeda dengan teman sebayanya.
- Sangat menuntut keadilan dari sisi pandangannya sendiri, dengan membandingkan segala sesuatunya sebagai buruk/hitamnya atau baik/putihnya, sehingga kurang tolerans dan sulit diajak kompromi.



USIA 12 - 14 TAHUN

Remaja Tengah

- Lebih mampu berkompromi sehingga mereka lebih tenang, sabar dan lebih toleran untuk menerima pendapat orang lain.
- Belajar berpikir independen dan memutuskan sendiri dan menolak campur tangan orang lain termasuk orang tua.
- Bereksperimen untuk mendapatkan citra diri yang dirasa nyaman sehingga gaya berpakaian, gaya rambut, sikap dan pendapat berubah-ubah.
- Merasa perlu mengumpulkan pengalaman baru walaupun beresiko akibatnya mereka mulai bereksperimen dengan merokok, alkohol, seks bebas dan mungkin NAPZA.
- Tidak lagi fokus pada diri sendiri sehingga lebih bersosialisasi dan tidak lagi pemalu.
- Membangun nilai, norma dan moralitas sehingga akan mempertanyakan kebenaran ide, norma yang dianut keluarga.
- Mulai membutuhkan lebih banyak teman dan solidaritas sehingga ingin menghabiskan waktu untuk berkumpul dengan teman-teman.



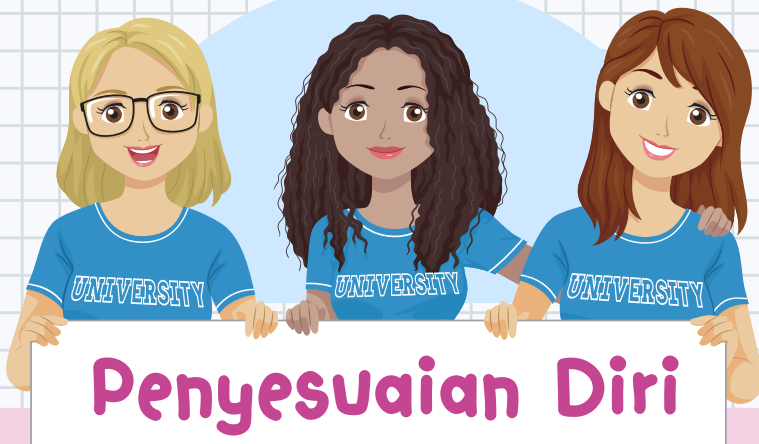
- Mulai membina hubungan dengan lawan jenis dan mulai berpacaran tetapi tidak menjurus serius.
- Mampu berpikir secara abstrak dan mulai berhipotesa sehingga mulai peduli terhadap hal yang sebelumnya tidak menarik dan ingin mendiskusikan atau berdebat.
- Keterampilan intelektual khusus menyebabkan adanya mata pelajaran sekolah yang mulai menonjol sehingga perlu mediasi.
- Minat yang besar dalam seni, olah raga, berorganisasi dan lain-lain sehingga mungkin mengabaikan pekerjaan sekolah.
- Senang berpetualang sehingga ingin mandiri tetapi belum memikirkan keselamatan diri yang dianjurkan

Remaja Akhir

- Ideal, sehingga cenderung menggeluti masalah sosial politik termasuk agama.
- Terlibat dalam kehidupan, pekerjaan dan hubungan diluar keluarga dan mulai belajar mengatasi stress yang dihadapi dan sulit diajak berkumpul dengan keluarga.



- Belajar mencapai kemandirian secara finansial maupun emosional, mengakibatkan kecemasan dan ketidakpastian masa depan yang dapat merusak keyakinan diri.
- Lebih mampu membuat hubungan yang stabil dengan lawan jenis sehingga mempunyai pasangan yang lebih serius dan banyak menyita waktu.
- Merasa sebagai orang dewasa dan cenderung mengemukakan pengalaman yang berbeda dengan orang tuanya.
- Hampir siap menjadi orang dewasa yang mandiri dan mulai nampak ingin meninggalkan rumah untuk hidup sendiri.



Penyesuaian pada lingkungan baru akan dapat menjadi masalah bagi remaja. Misalnya masalah-masalah di sekolah, masalah dalam belajar, membagi waktu dan penyesuaian diri dengan teman-teman yang berbeda.

2

Perkembangan Emosi



Pada masa remaja, kepekaan emosi biasanya meningkat, sehingga rangsangan sedikit saja sudah menimbulkan luapan emosi yang besar. Misalnya menjadi mudah marah dan menangis.

Apa saja yang memicu luapan emosi pada remaja?

Masa remaja didominasi oleh peran emosi. Kepekaan emosi remaja yang meningkat biasanya akan mempengaruhi perilakunya. Misalnya putus dari pacar. Maka frustasinya akan dibawa ke sekolah, rumah, di jalan dan bahkan mempengaruhi prestasi akademisnya.



3

Perkembangan Kecerdasan



Pada masa remaja, perkembangan intelegensia (kecerdasan) masih berlangsung sampai usia 21 tahun. Pada fase anak-anak sebelumnya, pola pikir yang tadinya masih konkrit, kini bisa berpikir abstrak dan deduktif.

Perkembangan intelegensia menyebabkan remaja lebih suka belajar sesuatu yang mengandung logika, untuk mengerti hubungan antara hal yang satu dengan yang lainnya. Imajinasi remaja juga menunjukkan kemajuan. Hal ini ditandai dengan banyaknya kemampuan dan prestasi yang dicapai remaja.



BAGIAN 3

Permasalahan Remaja

- Permasalahan Remaja
- Cara Mengatasi Masalah Tumbuh Kembang Remaja

Permasalahan Remaja

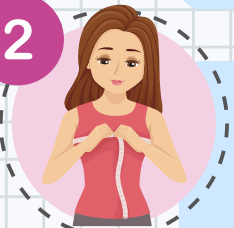
Berbagai kesulitan dan problematika yang dihadapi remaja sangatlah kompleks. Beberapa yang sering dijumpai:

1



Gaya hidup dapat menyebabkan berbagai masalah psikososial, seperti kesulitan belajar, penyalahgunaan NAPZA, dan seks tidak aman akibat perilaku beresiko.

2



Body Image, dimana remaja memilih melakukan diet yang dapat berakibat pada gangguan pola makan yang dapat menyebabkan berat badan underweight dan masalah gizi seperti anemia.

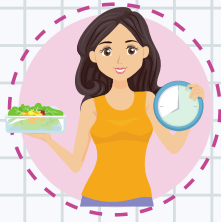
3



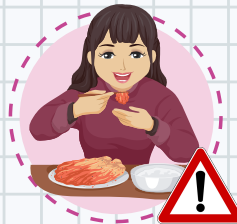
Menu makanan siap saji (fast food) merupakan salah satu penyebab kelebihan berat badan bahkan kegemukan.

Mengatasi Masalah Tumbuh Kembang Remaja

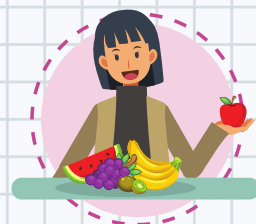
Berikut ini cara mengatasi permasalahan yang terkait dengan tumbuh kembang remaja:



Mengatur pola makan



Hindari makanan yang berlemak dan manis



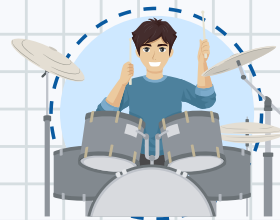
Makan makanan yang bergizi.



Menjaga kebersihan diri



Olahraga secara teratur



Mengembangkan kemampuan diri



Memilih pergaulan dan hobi yang sehat



Menjauhi bahaya NAPZA

Sekian dan Terimakasih

Remaja sehat komponen utama
pembangunan Sumber Daya Manusia
Indonesia



Kreatif · Empati · Ramah · Enerjik · berNalar