

REMAJA PADA FASE TUMBUH KEMBANG

Ni Ketut Alit Armini

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

nk.alita@fkp.unair.ac.id



Penduduk yang berada dalam rentang usia 10-18 tahun

Bahasa Latin yaitu *adolecere* yang berarti to grow atau to grow maturity

Masa peralihan anak menuju dewasa antara usia 10-24 tahun dan belum pernah menikah

REMAJA



TIGA TAHAP PERKEMBANGAN REMAJA

1. Remaja Awal
(early adolescence) 10-12
tahun

- Heran pada perubahan tubuh
- Fase negatif
- Tertarik dengan lawan jenis

2. Remaja madya
(middle adolescence)
13-15 tahun

- Mencintai diri sendiri
- Menyukai teman dengan sifat sama
- Relasi dengan teman lebih kuat

3. Remaja akhir
(late adolescence)
16-19 tahun

- Mantap pada perkembangan intelek
- Eksplorasi pengalaman baru, egosentris
- Identitas diri mantap



PERTUMBUHAN-PERKEMBANGAN REMAJA

Pertumbuhan :

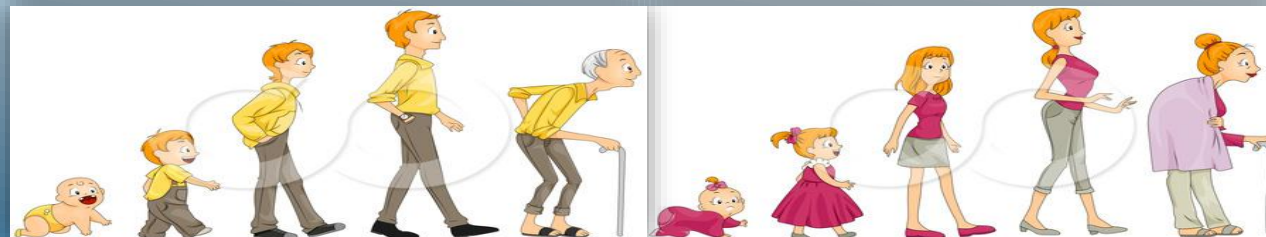
Perubahan yang bisa diukur, dilihat atau diraba

Menyangkut fisik (bentuk dan ukuran):
pertumbuhan tinggi badan

Perkembangan :

Rangkaian perubahan kemampuan fisik, psikologis dan mental

Perasaan, minat, dan perhatian termasuk nilai: perhatian pada lawan jenis, rasa benci, cinta, cemburu



PERTUMBUHAN FISIK REMAJA

Tinggi Badan- Berat Badan. Proporsi Tubuh.

PUBERTAS

Terjadi perubahan fisik ditandai dengan munculnya ciri-ciri seks sekunder yang disebabkan oleh : **Hormon Seks**



CIRI-CIRI SEKS SEKUNDER

PEREMPUAN

Payudara membesar, punggung membesar, tumbuh rambut pada ketiak dan kemaluan, suara nyaring

LAKI-LAKI

Suara membesar, jakun, rambut di ketiak, kumis, janggut dan sekitar penis



CIRI SEKS PRIMER PEREMPUAN HAID-MENSTRUASI

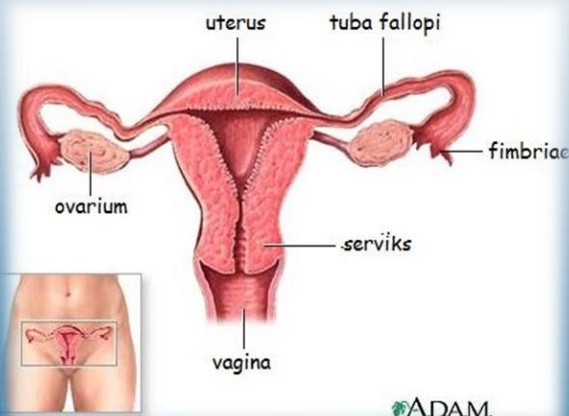
INDUNG TELUR (OVARIUM) SUDAH BERPRODUKSI

Periode keluarnya darah dari kemaluan (Vagina) berlangsung antara 4 sampai 5 hari.

Selama jangka waktu tersebut, darah yang dikeluarkan sebanyak 50 – 60 cc.



Image : <https://www.google.co.id/imghp?hl=en&tab=ri&ogbl>



**RISIKO ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI**

PERKEMBANGAN SOSIAL

Pengaruh teman sebaya sangat kuat

Terbentuknya pengelompokan sosial (gank, bestie)

PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS

Belajar untuk membuat keputusan sendiri

Sering menentang orang tua

Gampang tersinggung, sulit dimengerti

Membangun privasi dan menjalin relasi dengan lawan jenis.



Image : <https://www.google.co.id/imghp?hl=en&tab=ri&ogbl>

RANGKUMAN



- ▶ Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dan strategis, masa ini memberikan dampak yang cukup berarti pada kehidupan seseorang.
- ▶ Pertumbuhan perubahan yang bersifat kuantitatif, yaitu bertambahnya jumlah, ukuran, dimensi pada tingkat sel, organ, maupun individu.
- ▶ Perkembangan remaja adalah bersifat perasaan, minat dan perhatian termasuk perkembangan nilai, perilaku, dan perhatian terhadap lawan jenis.

Image

:<https://www.google.co.id/imghp?hl=en&tab=ri&ogbl>

BAHAN BACAAN

Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peran Gizi dalam Status Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Armini, NKA *et al.* (2022) 'Physical activity and anxiety with complaints of PMS in adolescents during the COVID-19 pandemic', *International Journal of Public Health Science* , 11(2), pp. 601–606. doi:10.11591/ijphs.v11i2.21242.

BKKBN. (2019). *Mengenal Remaja Generasi Z*. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional. <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>

Puspitasari, HZG *et al.* (2022) 'Anemia prevention behavior in female adolescents and related factors based on Theory of Planned Behavior: A cross-sectional study', *Journal of Ners* , 17(1), pp. 25–30. doi:10.20473/Jn.v17i1.27744.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.

Kemenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes. (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat dan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI.

