Materi 3h – Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan

Tujuan Instruksional

1. Meningkatkan pemahaman siswa tahapan pertumbuhan remaja
2. Meningkatkan pemahaman siswa tentang tahapan perkembangan remaja
3. Meningkatkan pemahaman siswa tentang faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang remaja

A. Pengantar

Anak-anak dan remaja merupakan fase perkembangan yang berbeda. Setelah berada di fase anak-anak, mereka akan memasuki fase peralihan yang disebut sebagai remaja. Di masa peralihan ini, akan ada banyak sekali perubahan baik secara fisik maupun kematangan emosionalnya. Berikut hal-hal yang perlu diketahui orangtua.

B. Tahapan Perkembangan Remaja

Remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak yang akan tumbuh menjadi dewasa. Perlu diketahui bahwa rentang usia remaja adalah 10 hingga 18 tahun.

Pada perkembangan di masa remaja, akan ada beberapa perubahan yang akan dialami oleh anak-anak. Perubahan ini dialami baik pada remaja laki-laki maupun perempuan.

Selain perubahan yang sudah dijelaskan di atas, perkembangan pada masa remaja juga dibagi menjadi tiga tahap. Tahapan perkembangan tersebut adalah *early*, *middle*, dan juga *late*.

Ketiganya mempunyai karakteristik masing-masing yang juga perlu Anda ketahui sebagai dasar cara mendidik anak remaja.

1	Early (10 – 13 tahun)	• Tahap awal perkembangan remaja ditandai dengan pertumbuhan yang tergolong cepat. • Pada fase ini akan terjadi perubahan pada area tubuh tertentu yang disebut dengan pubertas. • Merupakan hal normal apabila remaja perempuan lebih cepat mengalami perubahan fisik jika dibandingkan dengan remaja laki-laki pada masa awal pubertas. • Pada fase usia 10 hingga usia 13 tahun ini, peran orangtua sangat penting untuk memberikan informasi seputar pubertas agar anak tidak merasa cemas ketika perubahan fisik terjadi. • Pada masa ini, ada hal-hal yang perlu orangtua pahami, seperti berikut ini: 1. Anak akan cenderung egois dan selalu merasa benar apa pun yang menjadi pemikirannya. Maka dari itu, Anda harus memberikan alasan atau argumen setiap kali memberi nasihat. 2. Anak cenderung ingin melakukan hal apa pun sendiri tanpa perlu dampingan orangtua. Bisa dikatakan anak sudah mulai mengerti dengan privasi.
2	Middle (Usia 14 – 17 tahun)	• Pada fase ini, perkembangan anak remaja Anda semakin terlihat seperti suara yang berubah jadi berat pada laki-laki, timbulnya jerawat, sampai bertambahnya tinggi badan. • Sementara untuk remaja perempuan perubahan fisik yang muncul umumnya sudah sangat matang ditambah dengan masa menstruasi yang semakin teratur. • Pada masa ini, ada hal-hal yang perlu orangtua pahami, seperti berikut ini: 1. Remaja sudah mulai tertarik dengan hubungan romantis pada lawan jenis. Anda perlu mengulang kembali materi pendidikan seksual yang pernah diberikan. 2. Akan lebih banyak perdebatan dengan orangtua yang terjadi karena anak ingin belajar mandiri dan bahkan mulai menunjukkan kenakalan remaja.

3. Pada fase ini pula remaja akan lebih suka menghabiskan waktu bersama teman sebaya.
4. Remaja Cenderung impulsif atau bertindak tanpa berpikir matang-matang.

3. Late (Usia 18 tahun keatas)

- Pada fase ini, tumbuh kembang remaja bisa dikatakan sudah mencapai batas maksimal.
- Jika pada fase sebelumnya anak cenderung impulsif, pada masa ini sikap tersebut sudah lebih terkendali meski belum sepenuhnya hilang.
- Ditambah, ia pun mulai memikirkan hukum sebab-akibat dari sikap yang diambilnya. Jadi, anak cenderung lebih bijak dalam mengambil keputusan.
- Selain itu, hal lain yang terlihat di perkembangan remaja pada fase ini adalah anak sudah lebih fokus terhadap cita-cita atau apa yang ingin dilakukannya kelak.
- Jika fase sebelumnya anak terlihat ingin melakukan semuanya sendiri tanpa peduli pendapat orangtua, pada usia 18 tahun ke atas ini yang terjadi justru sebaliknya.
- Dalam artian, anak cenderung meminta pendapat orang tua tentang langkah yang akan diambilnya, terutama untuk hal-hal yang berkaitan dengan cita-citanya.

C. Pertumbuhan Remaja

Memasuki usia remaja atau saat menginjak usia 10 hingga 18 tahun, pertumbuhan anak berada di masa puncaknya. Pertumbuhan ini meliputi tinggi dan berat badan, kematangan organ reproduksi, hingga organ seksual. Sebagai panduan, berikut gambaran rata-rata pertumbuhan tinggi dan berat badan remaja, yaitu.

1. Remaja Perempuan
   Tinggi badan ideal remaja: 127 cm hingga 173 cm
   Berat badan ideal remaja: 25 kg hingga 80 kg
2. Remaja laki-laki
   Tinggi badan ideal: 128 cm hingga 187 cm
   Berat badan ideal: 24 kg hingga 90 kg

Untuk mengetahui rentang berat badan ideal anak, coba perhatikan Indeks massa tubuh (IMT). Indeks massa tubuh adalah ukuran yang menentukan apakah berat badan anak ideal sudah ideal atau belum.

Selain menggunakan kalkulator IMT pada https://hellosehat.com/health-tools/kalkulator-bmi/ Anda bisa menghitung IMT anak dengan rumus di bawah ini:

$$IMT = \frac{BB\ (kg)}{TB(m)^2}$$

IMT= Indeks massa tubuh
BB = Berat badan (dalam kilogram)
TB = Tinggi badan (dalam meter)

Adapun ketentuan dari IMT adalah sebagai berikut:

< 17	= Sangat kurus
17 – < 18,5	= kurus
18,5 – 25,0	= normal
>25,0 – 27,0	= gemuk
> 27,0	= Obesitas

Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Remaja

Adapun beberapa faktor yang memengaruhi tumbuh kembang remaja yaitu sebagai berikut:

1	Faktor Hormonal	• Hormon yang tidak seimbang bisa berpengaruh pada berat dan tinggi badan anak, baik saat balita atau sudah beranjak remaja. • Ketidakseimbangan hormon seperti kadar tiroid atau hormon pertumbuhan yang rendah menyebabkan perkembangan remaja lebih lambat.
2	Nutrisi yang kurang baik	• Stunting dipengaruhi oleh pemberian nutrisi yang kurang baik saat kecil. • Hal ini membuat berat badan anak kurang (*underweight*) yang kemudian berpengaruh pada pertumbuhan tinggi badannya.
3.	Faktor Genetik	• Bila anak Anda lebih pendek atau tinggi dari teman-temannya, kemungkinan ada faktor genetik yang memengaruhinya. • Apabila orang tua atau keluarga lainnya memiliki tinggi badan yang di bawah rata-rata, bisa jadi hal itu menurun pada anak. • Biasanya, ketika tinggi badan anak lebih pendek atau tinggi dari teman sebaya, fasilitator akan menanyakan rekam jejak di dalam keluarga. • Selain itu, fasilitator juga akan bertanya tentang tumbuh kembang anak waktu masih kecil karena aktivitas anak juga membantu tumbuh kembangnya.
4	Waktu Istirahat	• Durasi tidur yang pendek atau kurang dapat menyebabkan tubuh gagal memproduksi hormon pertumbuhan dengan maksimal saat tidur. • Hal ini bisa menyebabkan pertumbuhan tinggi badan saat tidur tidak bekerja dengan maksimal. Itulah pentingnya waktu istirahat yang cukup bagi anak Anda.

Bahan Belajar Tambahan

Video edukasi Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja :
https://www.youtube.com/watch?v=Qv3e-H_XP90

https://www.youtube.com/watch?v=uae4f_8xyW0

Referensi:
https://hellosehat.com/parenting/remaja/tumbuh-kembang-remaja/tahap-perkembangan-remaja/

Materi 3i – Pencegahan Obesitas

Tujuan Instruksional

1. Meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep obesitas pada remaja
2. Meningkatkan pemahaman siswa tentang penyebab obesitas pada remaja
3. Meningkatkan pemahaman siswa tentang pencegahan obesitas pada remaja

A. Pengantar

Kegemukan atau obesitas pada remaja biasanya terjadi karena pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik. Kegemukan atau obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kanker, dan lain-lain. Pada remaja, obesitas dapat dicegah dengan cara menerapkan pola makan dengan gizi seimbang (banyak mengkonsumsi sayur dan buah), banyak melakukan aktivitas fisik, menghindari stress, dan cukup istirahat.

B. Definisi

Obesitas adalah kondisi medis yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan, sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan seseorang. Obesitas terjadi ketika seseorang memiliki indeks massa tubuh (BMI) yang melebihi batas normal. BMI dihitung dengan membagi berat badan seseorang dalam kilogram oleh kuadrat tinggi badan dalam meter.

C. Penyebab Obesitas Pada Remaja

Berikut merupakan penyebab obesitas pada remaja:

1	Pola Makan Tidak Sehat	• Konsumsi makanan tinggi lemak, tinggi gula, dan tinggi kalori, seperti makanan olahan, makanan cepat saji, minuman manis, dan camilan yang tidak sehat, dapat menyebabkan peningkatan berat badan. • Pola makan yang kaya akan makanan olahan dan rendah serat cenderung membuat seseorang merasa kenyang lebih sedikit, sehingga mendorong konsumsi kalori berlebih.
2	Kurang Aktivitas Fisik	• Gaya hidup yang kurang aktif dengan kurangnya latihan fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. • Ketika energi yang dikonsumsi melalui makanan tidak seimbang dengan energi yang dibakar melalui aktivitas fisik, kelebihan kalori akan disimpan sebagai lemak tubuh.
3.	Faktor genetik dan metabolik	• Faktor genetik dapat mempengaruhi kemungkinan seseorang mengalami obesitas. • Beberapa gen dan pola pewarisan genetik dapat mempengaruhi metabolisme, regulasi nafsu makan, atau distribusi lemak dalam tubuh. • Namun, faktor genetik tidak menentukan sepenuhnya obesitas, tetapi berinteraksi dengan faktor lingkungan.
4	Lingkungan makan	• Faktor lingkungan, seperti ketersediaan makanan yang tidak sehat, ukuran porsi yang besar, promosi makanan yang tidak sehat, serta stres dan tekanan dalam lingkungan sekitar, dapat mempengaruhi pola makan seseorang. • Pola makan yang terbentuk oleh faktor lingkungan ini dapat berkontribusi pada obesitas.
5	Faktor Psikologis	• Beberapa orang mungkin cenderung menggunakan makanan sebagai mekanisme untuk mengatasi stres, kecemasan, atau masalah emosional.

		• Makan berlebihan sebagai respons terhadap emosi dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan perkembangan obesitas.
6	Faktor Sosial dan Ekonomi	• Faktor sosial dan ekonomi, seperti status sosial-ekonomi rendah • Kurangnya akses terhadap makanan segar dan sehat • Lingkungan yang tidak mendukung aktivitas fisik • Kurangnya pendidikan tentang gizi

D. Cara Pencegahan Obesitas Pada Remaja

1	Pendidikan Gizi	• Ajarkan remaja tentang pentingnya pola makan sehat dan gizi yang seimbang. • Dorong mereka untuk memahami konsep mengenai makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh mereka untuk tumbuh dengan baik.
2	Makanan Sehat di rumah	• Buat lingkungan rumah yang mendukung makanan sehat. • Sediakan buah-buahan, sayuran, sumber protein sehat, dan makanan berserat tinggi sebagai pilihan yang mudah diakses. • Kurangi persediaan makanan olahan tinggi gula, lemak jenuh, dan makanan cepat saji.
3.	Porsi makan yang seimbang	• Ajarkan remaja tentang porsi makan yang sehat dan proporsional. • Dorong mereka untuk memperhatikan porsi makan dan menghindari makan berlebihan. • Mengajarkan kebiasaan makan perlahan dan mengunyah makanan dengan baik juga penting.
4	Minuman yang sehat	• Dorong remaja untuk menghindari minuman manis, seperti soda dan minuman berenergi. • Ajarkan pentingnya air putih sebagai minuman utama • Mengonsumsi susu rendah lemak atau sumber kalsium lainnya.
5	Aktivitas Fisik teratur	• Dorong remaja untuk aktif secara fisik setiap hari. • Anjurkan mereka untuk melakukan aktivitas fisik yang mereka sukai, seperti olahraga, berjalan kaki, bersepeda, atau berenang • Usahakan agar mereka mendapatkan setidaknya 60 menit aktivitas fisik sedang hingga keras setiap hari.
6	Batasi waktu layar	• Kurangi waktu yang dihabiskan remaja di depan layar, seperti televisi, komputer, atau gadget. • Gantilah dengan aktivitas fisik, kegiatan sosial, membaca, atau hobi lain yang melibatkan gerakan dan interaksi sosial.
7	Dukungan keluarga	• Libatkan keluarga dalam mendukung kebiasaan makan sehat dan gaya hidup aktif. • Bersama-sama, buat keputusan yang sehat dan tawarkan dukungan dan motivasi kepada remaja dalam upaya mereka untuk menjaga kesehatan.
8	Contoh yang baik	• Jadilah teladan yang baik dengan mempraktikkan pola makan sehat dan gaya hidup aktif di hadapan remaja. • Ketika remaja melihat orang tua dan anggota keluarga lainnya mengadopsi gaya hidup sehat, mereka lebih cenderung mengikutinya.

Bahan Belajar Tambahan

Video edukasi pencegahan obesitas :
https://www.youtube.com/watch?v=jNx4HqFquqg

https://www.youtube.com/watch?v=-KM-DmsmZGY

Referensi:

https://fk.umsu.ac.id/cara-mencegah-obesitas-pada-remaja/