

Tujuan pembelajaran:

- Mengidentifikasi pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang memengaruhi perubahan fisik sekunder, dan faktor-faktor yang memengaruhi perubahan mental sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- Menjelaskan pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang memengaruhi perubahan fisik sekunder, dan faktor-faktor yang memengaruhi perubahan mental sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- Menjelaskan cara menerapkan pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang memengaruhi perubahan fisik sekunder, dan faktor-faktor yang memengaruhi perubahan mental sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.



Sumber: *shutterstock.com*

Tujuan pembelajaran:

- Mengidentifikasi pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- Menjelaskan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- Menjelaskan cara menerapkan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



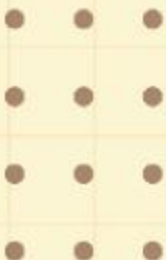
Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran diri untuk selalu menjaga pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
- Kesadaran diri untuk selalu menjaga pola makan yang bersih dan sehat.

Gotong Royong:

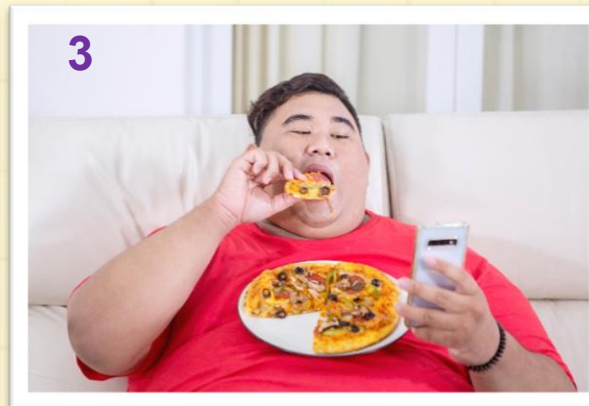
- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Kepedulian yang baik, seperti memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.



Mencari dan Menemukan Manfaat Berperilaku Hidup Sehat



Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan manfaat pola hidup sehat. Amati gambar-gambar berikut.



Sumber: *shutterstock.com*

Lalu, bacalah buku teks atau sumber referensi yang ada kaitannya dengan pola perilaku hidup sehat. Kemudian, tulislah dampak makanan dan pola makan seperti yang ditunjukkan pada gambar terkait berperilaku hidup sehat bagi remaja.



A. Perkembangan Tubuh Remaja

1. Pertumbuhan Remaja

Pengertian Pertumbuhan

Pertumbuhan adalah suatu proses bertambahnya ukuran, baik volume, bobot, dan tinggi badan. Perubahan fisik dari kecil menjadi lebih besar dan dari pendek menjadi lebih tinggi. Pertumbuhan ini berhubungan dengan fisik sehingga sering juga disebut perkembangan fisik.





1. Pertumbuhan Remaja

Pertumbuhan anak remaja putri terjadi antara usia 12 sampai 21 tahun. Adapun pertumbuhan anak remaja putra terjadi antara usia 13 sampai 22 tahun. Para ahli membagi masa remaja menjadi tiga kelompok, yaitu sebagai berikut.

- 1) Masa remaja awal, usia antara 12–15 tahun.
- 2) Masa remaja pertengahan, usia antara 15–18 tahun.
- 3) Masa remaja akhir, usia antara 18–21 atau 22 tahun.





1. Pertumbuhan Remaja

Terdapat dua perubahan yang menyertai pertumbuhan remaja, yaitu perubahan internal dan perubahan eksternal.

Perubahan internal meliputi perubahan ukuran alat pencernaan, paru-paru, dan jantung yang bertambah besar dan berat. Sistem kelenjar kelamin bertambah sempurna dan pertumbuhan organ-organ lainnya.





1. Pertumbuhan Remaja

Perubahan eksternal meliputi bertambahnya tinggi badan, lingkar tubuh, perbandingan ukuran panjang dan lebar tubuh, ukuran besarnya organ seks, dan pada anak remaja laki-laki mulai tumbuh jakun di leher, tumbuh kumis, tumbuh rambut di dada, ketiak, serta alat kelamin. Adapun pada anak remaja perempuan mulai terlihat tumbuhnya payudara, pinggul membesar, serta tumbuh rambut di daerah ketiak dan alat kelamin.





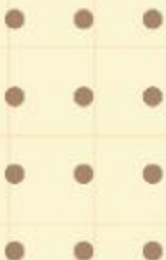
1. Pertumbuhan Remaja

Faktor yang memengaruhi pertumbuhan fisik remaja

Setiap anak remaja memiliki kondisi fisik yang berbeda antara satu dan lainnya.

Misalnya, siswa A dan siswa B siswa kelas VII SMP/MTs, mereka berusia 13 tahun.

Siswa A lebih tinggi dan lebih besar daripada siswa B. Mengapa bisa begitu?





1. Pertumbuhan Remaja

Beberapa faktor yang memengaruhi kondisi tubuh seseorang, di antaranya sebagai berikut.

1) Faktor keluarga

Remaja yang memiliki tubuh tinggi atau berbadan gemuk kemungkinan diturunkan dari salah satu anggota keluarganya, misalnya ayah, ibu, kakek, atau nenek.

2) Faktor makanan atau gizi

Asupan makanan yang bergizi sangat berpengaruh pada pertumbuhan tubuh. Pertumbuhan remaja yang asupan gizinya cukup akan lebih baik daripada remaja yang kurang gizi.





1. Pertumbuhan Remaja

Beberapa faktor yang memengaruhi kondisi tubuh seseorang, di antaranya sebagai berikut.

3) Faktor emosional

Anak remaja yang sering mengalami gangguan emosional dapat menyebabkan terbentuknya steroid adrenal (berfungsi untuk metabolisme tubuh) secara berlebihan. Kondisi ini dapat berakibat berkurangnya pembentukan hormon pertumbuhan di kelenjar pituitari (otak). Jika terjadi hal demikian, pertumbuhan awal remajanya terhambat dan tidak tercapai berat tubuh yang seharusnya.





1. Pertumbuhan Remaja

Beberapa faktor yang memengaruhi kondisi tubuh seseorang, di antaranya sebagai berikut.

4) Faktor jenis kelamin

Anak laki-laki cenderung lebih tinggi dan lebih berat daripada anak perempuan. Namun, pada usia 12 dan 15 tahun, anak perempuan biasanya akan sedikit lebih tinggi dan lebih berat daripada anak laki-laki. Bentuk tulang dan otot yang berbeda antara anak laki-laki dan anak perempuan menyebabkan perbedaan tersebut.





1. Pertumbuhan Remaja

Beberapa faktor yang memengaruhi kondisi tubuh seseorang, di antaranya sebagai berikut.

5) Faktor status sosial dan ekonomi

Anak remaja yang berasal dari keluarga yang status sosial ekonomi tinggi cenderung lebih besar.

6) Faktor kesehatan

Faktor kesehatan remaja sangat berpengaruh pada pertumbuhannya. Anak remaja yang sehat dan jarang sakit akan memiliki pertumbuhan yang lebih baik daripada anak remaja yang sering sakit.



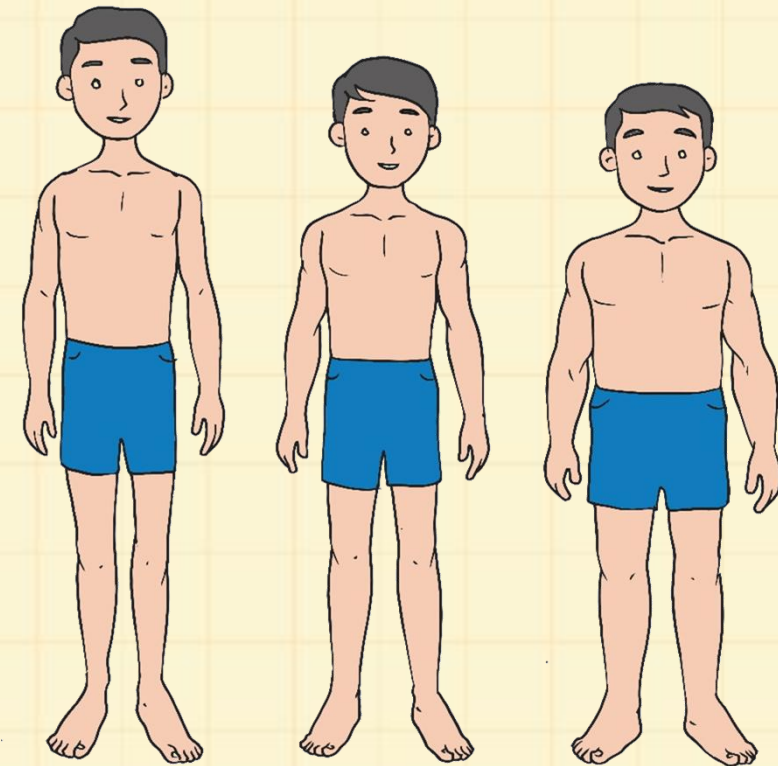


1. Pertumbuhan Remaja

Beberapa faktor yang memengaruhi kondisi tubuh seseorang, di antaranya sebagai berikut.

7) Faktor pengaruh bentuk tubuh

Jenis-jenis bentuk tubuh, seperti mesomorf (memiliki tulang yang besar), ektomorf (memiliki tulang yang kecil atau tinggi-kurus), atau endomorf (memiliki tulang yang besar dan berbadan gemuk) akan memengaruhi besar kecilnya tubuh remaja dan memengaruhi pertumbuhan tubuh.





1. Pertumbuhan Remaja

Pertumbuhan yang ideal bagi remaja

Ada beberapa cara yang dapat kamu lakukan untuk memiliki tubuh yang sehat dan ideal, antara lain sebagai berikut.

- 1) Menerapkan pola makan yang sehat bergizi dan seimbang.
- 2) Melakukan olahraga secara teratur.
- 3) Istirahat yang cukup.





1. Pertumbuhan Remaja

Untuk mengetahui berat badan ideal, kamu bisa menggunakan rumus berikut.

$$\text{BB Ideal} = 90\% \times (\text{TB} - 100) \times 1 \text{ kg}$$

$$\text{BB Ideal} = (\text{TB} - 100) \times 1 \text{ kg}$$

Keterangan:

- BB adalah berat badan
- TB adalah tinggi badan
- Rumus 1 digunakan untuk menghitung berat badan ideal pada orang yang memiliki tinggi badan secara umum.
- Rumus 2 digunakan untuk menghitung berat badan ideal pria yang memiliki tinggi badan di bawah 160 cm dan wanita yang memiliki tinggi badan di bawah 150 cm.

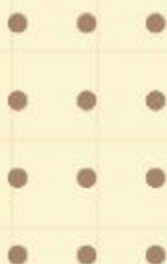




1. Pertumbuhan Remaja

Berikut daftar tinggi badan yang ideal menurut data dari WHO (Badan Kesehatan Dunia).

Umur	Tinggi Badan Laki-Laki	Tinggi Badan Perempuan
14 tahun	163,2 cm	159,8 cm
15 tahun	169,0 cm	161,7 cm
16 tahun	172,9 cm	162,5 cm
17 tahun	175,2 cm	162,9 cm
18 tahun	176,1 cm	163,1 cm
19 tahun	176,5 cm	163,2 cm





2. Perkembangan Remaja



Perkembangan adalah perubahan yang terjadi pada kematangan seseorang dalam hal berpikir, kecerdasan, bertingkah laku, dan keterampilan. Perkembangan terjadi sejak kita masih di dalam kandungan sampai akhir hayat. Perkembangan tidak mendominasi pada suatu periode usia. Seiring bertambahnya usia, selama itulah proses perkembangan akan terus berjalan.

Pertumbuhan anak remaja selalu diikuti dengan perkembangan yang sejajar. Akan tetapi, ada juga pertumbuhan yang tidak diikuti dengan perkembangan yang baik sehingga membuat kondisi remaja menjadi cacat, seperti cacat fisik atau cacat mental.



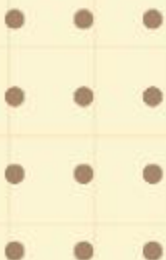
2. Perkembangan Remaja



Para pakar mengelompokkan perkembangan remaja menjadi beberapa macam, antara lain sebagai berikut.

1) Perkembangan biologis

Perubahan fisik pada anak remaja merupakan hasil aktivitas hormonal di bawah pengaruh sistem saraf pusat. Perubahan fisik yang sangat jelas tampak pada pertumbuhan peningkatan fisik dan perkembangan karakteristik seks sekunder.





2. Perkembangan Remaja



2) Perkembangan psikologis

Teori psikososial tradisional menganggap bahwa perkembangan pada masa remaja menghasilkan terbentuknya identitas. Pada masa remaja, mereka mulai melihat dirinya sebagai individu yang lain.

3) Perkembangan kognitif

Berpikir kognitif mencapai puncaknya pada kemampuan berpikir abstrak. Anak remaja tidak lagi dibatasi dengan kenyataan dan aktual yang merupakan ciri periode konkret.

Anak remaja juga memperhatikan kemungkinan yang akan terjadi.





2. Perkembangan Remaja



2) Perkembangan psikologis

Teori psikososial tradisional menganggap bahwa perkembangan pada masa remaja menghasilkan terbentuknya identitas. Pada masa remaja, mereka mulai melihat dirinya sebagai individu yang lain.

3) Perkembangan kognitif

Berpikir kognitif mencapai puncaknya pada kemampuan berpikir abstrak. Anak remaja tidak lagi dibatasi dengan kenyataan dan aktual yang merupakan ciri periode konkret.

Anak remaja juga memperhatikan kemungkinan yang akan terjadi.





2. Perkembangan Remaja



4) Perkembangan moral

Anak yang lebih muda hanya dapat menerima keputusan atau sudut pandang orang dewasa. Berbeda dengan anak remaja, mereka harus mengganti seperangkat moral dan nilai untuk memperoleh otonomi dari orang dewasa.

5) Perkembangan spiritual

Anak remaja mampu memahami konsep abstrak dan menginterpretasikan analogi serta simbol-simbol. Mereka mampu berempati, berfilosofi, dan berpikir secara logis.





2. Perkembangan Remaja

6) Perkembangan sosial

Anak remaja harus membebaskan diri mereka dari dominasi keluarga dan menetapkan sebuah identitas yang mandiri dari kewenangan keluarga. Masa remaja adalah masa dengan kemampuan bersosialisasi yang kuat terhadap teman dekat dan teman sebaya.



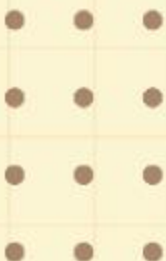
Sumber: *dokumen penerbit*



3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perubahan Fisik Primer dan Sekunder

Perubahan fisik primer

Perubahan fisik primer pada anak remaja pubertas ditandai dengan menstruasi untuk anak perempuan dan mimpi basah untuk anak laki-laki. Peristiwa menstruasi pertama kali untuk perempuan umumnya dialami ketika berusia 11–13 tahun. Adapun untuk anak laki-laki, pertama kali mengalami mimpi basah umumnya ketika berusia 12–14 tahun.



3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perubahan Fisik Primer dan Sekunder

Perubahan fisik sekunder

Ciri-ciri perubahan fisik secara sekunder pada anak remaja laki-laki antara lain sebagai berikut.

- Tumbuh jakun pada leher. Jakun adalah bagian yang menonjol pada leher seorang laki-laki.
- Tumbuh rambut pada bagian tubuh tertentu, seperti di sekitar kemaluan, ketiak, dan kumis.
- Dada lebih bidang.
- Suara menjadi lebih berat (besar).



Sumber: en.wikipedia.org/myneck



3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perubahan Fisik Primer dan Sekunder



Perubahan fisik sekunder

Ciri-ciri perubahan fisik secara sekunder pada anak remaja perempuan antara lain sebagai berikut.

- Pinggul membesar.
- Payudara membesar.
- Tumbuh rambut pada sekitar kemaluan dan ketiak.





4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perubahan Mental Remaja



Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti sifat, bakat, dan keturunan. Contoh sifat adalah jahat, baik, pemaarah, dengki, iri, pemalu, dan pemberani. Contoh bakat adalah melukis, bermain musik, menciptakan lagu, dan akting. Adapun aspek keturunan, seperti turunan emosi, intelektualitas, dan potensi diri.



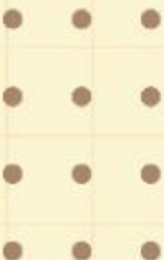


4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perubahan Mental Remaja

Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang yang dapat memengaruhi mentalnya. Lingkungan eksternal yang paling dekat dengan remaja adalah keluarga, seperti orang tua, kakak, adik, kakek-nenek, dan orang-orang yang berada dalam lingkungan keluarga yang lain, misalnya asisten rumah tangga.

Faktor eksternal yang lain adalah lingkungan tempat tinggal, lingkungan bermain, lingkungan sekolah, sosial, budaya, dan masyarakat.





4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perubahan Mental Remaja

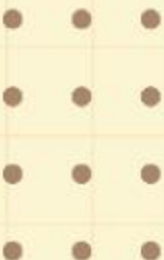
Dampak kesehatan mental pada anak remaja

1) Dampak positif

Anak remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik akan lebih mudah melalui kondisi yang sulit. Pengalaman tersebut dijadikan pembelajaran dan motivasi untuk terus berusaha lebih baik.

2) Dampak negatif

Anak remaja yang memiliki kesehatan mental yang kurang baik akan mengalami kesulitan menghadapi kondisi yang sulit. Mereka lebih mudah mengalami stres. Akibatnya, kurangnya kepercayaan diri, gangguan mental, kenakalan remaja, penyalahgunaan obat terlarang dan minuman beralkohol, seks bebas, serta gangguan makan.



B. Pola Makan Sehat Bergizi dan Seimbang

1. Pola Makan Sehat

Pola makan sehat adalah pola mengonsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung bermacam-macam unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral, dan air. Pola makan yang paling baik adalah makan secukupnya sesuai dengan kebutuhan tubuh secara teratur.

Selain harus memahami pola makan sehat, tentunya makanan juga harus diperhatikan dari segi kebersihan. Makanan yang bersih berarti terbebas dari kotoran dan kuman penyakit.





2. Gizi Seimbang

Cara menjalankan gizi seimbang di antaranya sebagai berikut.

- a. Hindarilah makanan yang kaya akan kandungan lemak.
- b. Hindari makanan yang mengandung bahan pengawet.
- c. Hindari pengolahan bahan makanan yang salah.
- d. Hindari penambahan bumbu-bumbu penyedap rasa secara berlebihan.
- e. Perbanyak mengonsumsi buah dan sayuran.
- f. Hindarilah makanan jeroan, lemak, otak, makanan berkuah santan kental, kulit ayam, dan kuning telur.
- g. Perbanyak minum air putih.
- h. Hindari makanan dan minuman dengan pewarna yang mencolok.

3. Pengaruh Zat Gizi Makanan terhadap Kesehatan

Pengaruh gizi terhadap daya kerja

Semakin berat pekerjaan kita, akan semakin banyak kalori yang kita butuhkan sehingga kecukupan gizi otomatis akan berpengaruh terhadap kendali kinerja kita.

Apabila energi yang diperoleh dari makanan tidak cukup, orang tersebut akan bekerja di bawah kapasitas seharusnya. Kekurangan energi akan menyebabkan turunnya kekuatan otot dan ketepatan gerak otot yang menjadikan kerja tidak efisien. Rendahnya efisiensi kerja akibat keadaan gizi yang kurang baik akan mengganggu kapasitas kerja dan keadaan ini tentunya akan menyebabkan turunnya produktivitas kerja.

3. Pengaruh Zat Gizi Makanan terhadap Kesehatan

Pengaruh gizi terhadap daya tahan tubuh

Jika daya tahan tubuh melemah, kuman akan dengan mudah masuk ke tubuh sehingga tubuh akan lebih mudah terkena penyakit. Salah satu cara untuk menjaga daya tahan tubuh agar tetap baik adalah dengan makan makanan yang bergizi. Makanan tersebut adalah makanan yang mengandung unsur karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral, dan lain-lain.



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



3. Pengaruh Zat Gizi Makanan terhadap Kesehatan

Pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental

Pengaruh positif zat gizi pada fisik atau jasmani manusia antara lain:

- warna kulit segar dan normal,
- rambut tumbuh sehat dan kuat,
- gigi tumbuh sehat dan kuat,
- otot-otot berkembang dengan baik, dan
- fisik atau badan tumbuh dengan baik dan sempurna.

Sementara itu, pengaruh positif zat gizi pada mental atau rohani manusia adalah percaya diri, cerdas, aktif, kreatif, dan berinisiatif tinggi.