

Pertumbuhan Fisik Pada Anak Remaja

Oleh:

Erwin Setyo Kriswanto

PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Pertumbuhan Fisik Pada Anak Remaja

Definisi Remaja :

- Masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa



Remaja di Indonesia

- Batasan usia 11 – 24 tahun dan belum menikah

WHO membagi kurun usia dalam dua bagian :

- remaja awal 10 – 14 tahun
- remaja akhir 15 – 20 tahun

Perubahan fisik selama masa remaja :

- 1. Perubahan Eksternal

- a. Tinggi Badan

- Rata-rata anak perempuan mencapai tinggi matang pada usia antara 17 dan 18 tahun.
 - Rata-rata anak laki-laki setahun setelahnya.

- b. Berat Badan

- Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang dengan perubahan tinggi badan, perubahan berat terjadi akibat penyebaran lemak pada bagian-bagian yang hanya mengandung sedikit lemak atau bahkan mengandung lemak.



Remaja

c. Proporsi Tubuh

- Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan yang yang tubuh yang baik.

Misalnya badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu panjang.

d. Organ Seks

- Baik laki-laki maupun perempuan organ seks mengalami ukuran matang pada akhir masa remaja, tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun kemudian

- e. Ciri-ciri Seks Sekunder
 - Pada anak laki-laki ditandai dengan tumbuhnya kumis dan jakun.
 - Pada anak perempuan ditandai dengan membesarnya payudara.

- 2. Perubahan Internal

- a. Sistem Pencernaan

- Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampau berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan bertambah besar, otot-otot di perut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat, hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.

- b. Sistem Peredaran Darah

- Jantung tumbuh pesat selama masa remaja, pada usia 17 atau 18 tahun, beratnya dua belas kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan jantung sudah matang.

c. Sistem Pernafasan

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun, anak laki-laki mencapai tingkat kematangan baru beberapa tahun kemudian.

d. Sistem Endokrin

Kegiatan gonad yang meningkat pada masa puber menyebabkan ketidak seimbangan sementara dari seluruh sistem endokrin pada masa awal puber. Kelenjar-kelenjar seks berkembang pesat dan berfungsi, meskipun belum mencapai ukuran yang matang sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa.

- e. Jaringan Tubuh

- Perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun. Jaringan selain tulang, khususnya bagi perkembangan otot, terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran yang matang

Kondisi-kondisi yang Mempengaruhi Pertumbuhan Fisik Remaja

- 1. Pengaruh Keluarga
- 2. Pengaruh Gizi
- 3. Gangguan Emosional
- 4. Jenis Kelamin
- 5. Status Sosial Ekonomi
- 6. Kesehatan
- 7. Pengaruh Bentuk Tubuh

The background features a decorative header with blue and orange wavy lines. Below this, the main area has a vertical gradient from light pink at the top to light orange at the bottom.

Terima kasih