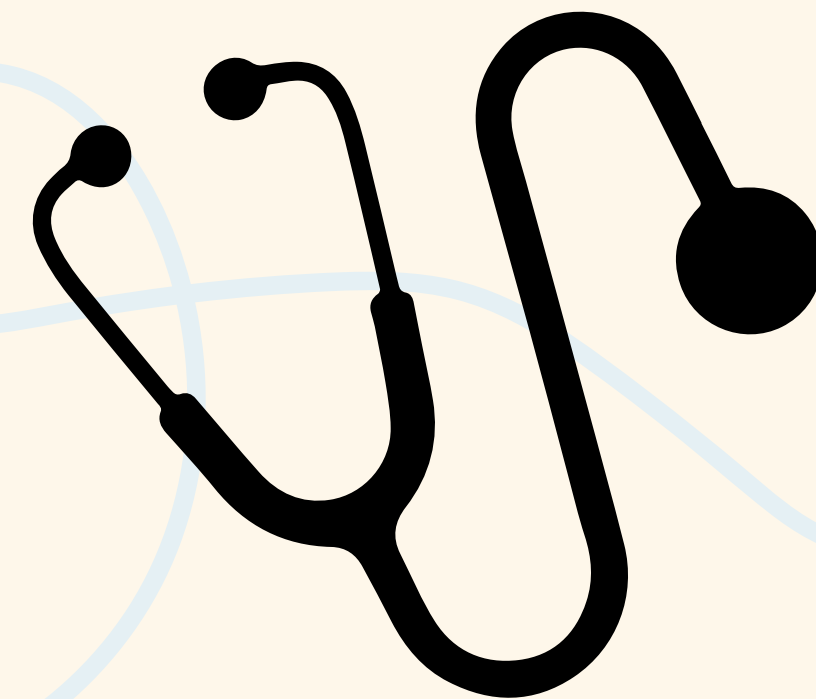




CIRI FISIK DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA



Daftar isi

BAB 1: CIRI FISIK DAN PERUBAHANNYA

1.1 PENGERTIAN PERUBAHAN FISIK

1.2 CONTOH PERUBAHAN FISIK

1.3 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERUBAHAN FISIK

1.4 PERAN ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI PERUBAHAN FISIK

1.5 CARA MENYIKAPI PERUBAHAN FISIK

BAB 2: KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

2.1 PENGERTIAN KESEHATAN MENTAL

2.2 GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

2.3 CONTOH GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

2.4 FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

2.5 CIRI-CIRI KESEHATAN MENTAL YANG BAIK

2.6 UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Apa sih, itu ciri fisik pada Remaja ?

Ciri fisik adalah perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas yang dapat membuat remaja merasa canggung karena adanya penyesuaian diri dengan perubahan yang terjadi secara alami dan merupakan hal yang wajar

Perubahan fisik yang menunjukkan dimulainya pubertas dimulai antara usia 8-13 tahun untuk anak perempuan (rata-rata sekitar 11 tahun) dan usia 9-14 tahun untuk anak laki-laki (rata-rata sekitar 12 tahun).

01



PERUBAHAN FISIK YANG TERJADI PADA REMAJA

Laki-laki:

1. Tumbuhnya jakun
2. Suara menjadi lebih berat
3. Tumbuhnya kumis
4. Dada menjadi lebih tegap atau bidang
5. Mengalami mimpi basah
6. Tumbuhnya rambut halus pada ketiak dan sekitar alat kelamin

Perempuan :

1. Suara menjadi nyaring
2. Tumbuh jerawat di wajah
3. Payudara dan pinggul membesar
4. Produksi keringat semakin banyak
5. Menstruasi/haid
6. Tumbuhnya rambut halus pada ketiak dan sekitar alat kelamin



Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik pada remaja

Sistem endoktrin, Keluarga, Genetika/keturunan, Hormon, Lingkungan, Gizi dan pola hidup dan lain-lainnya

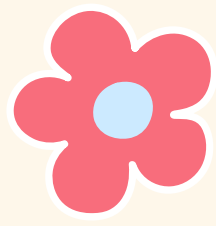
Peran orang tua mengenai perubahan yang terjadi pada remaja

- a. Menjadi teman dan Pendengar yang Baik.
- b. Memberikan edukasi seks seksual
- c. Siapkan anak untuk Menerima Perubahan Fisik.
- d. Beri pemahaman tentang masalah jerawat.
- e. Ajari untuk Menjaga Kebersihan Diri
- f. Kenalkan Cara Menjaga Kesehatan Organ Reproduksi.



04

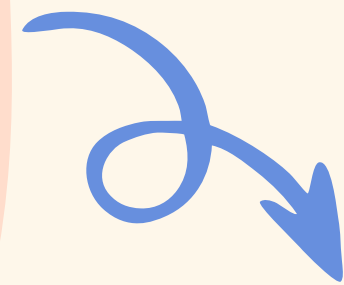




Cara menyikapi perubahan fisik yang terjadi pada diri kita

1

- Menjaga kebersihan pakaian dan badan
- Membatasi pergaulan dengan lawan jenis



2

- Makan makanan yang sehat dan berolahraga
- Pilih bacaan dan tontonan yang sesuai



3

- Menerima perubahan dengan positif
- Menceritakan rasa percaya diri
- Rajin beribadah sesuai agama masing-masing

05



Pengertian Kesehatan Mental remaja

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu. Ini mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola stres, menjalin hubungan yang sehat, beradaptasi dengan perubahan kehidupan, serta merasakan, memahami, dan mengatasi emosi.





Gejala gangguan kesehatan mental remaja



- Perubahan perilaku
- Perubahan mood
- Kesulitan berkonsentrasi
- Muncul berbagai masalah kesehatan
- Menyakiti diri sendiri
- Perasaan yang intens

Contoh Gangguan kesehatan mental remaja

- Depresi
- Kecemasan (anxiety)
- Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD)
- Gangguan makan
- Gangguan kecanduan dan penyalahgunaan zat seperti alkohol dan narkoba
- Gangguan kepribadian, seperti borderlins, anti sosial
- Krisis psikologis seperti krisis kejiwaan dan pemikiran bunuh diri

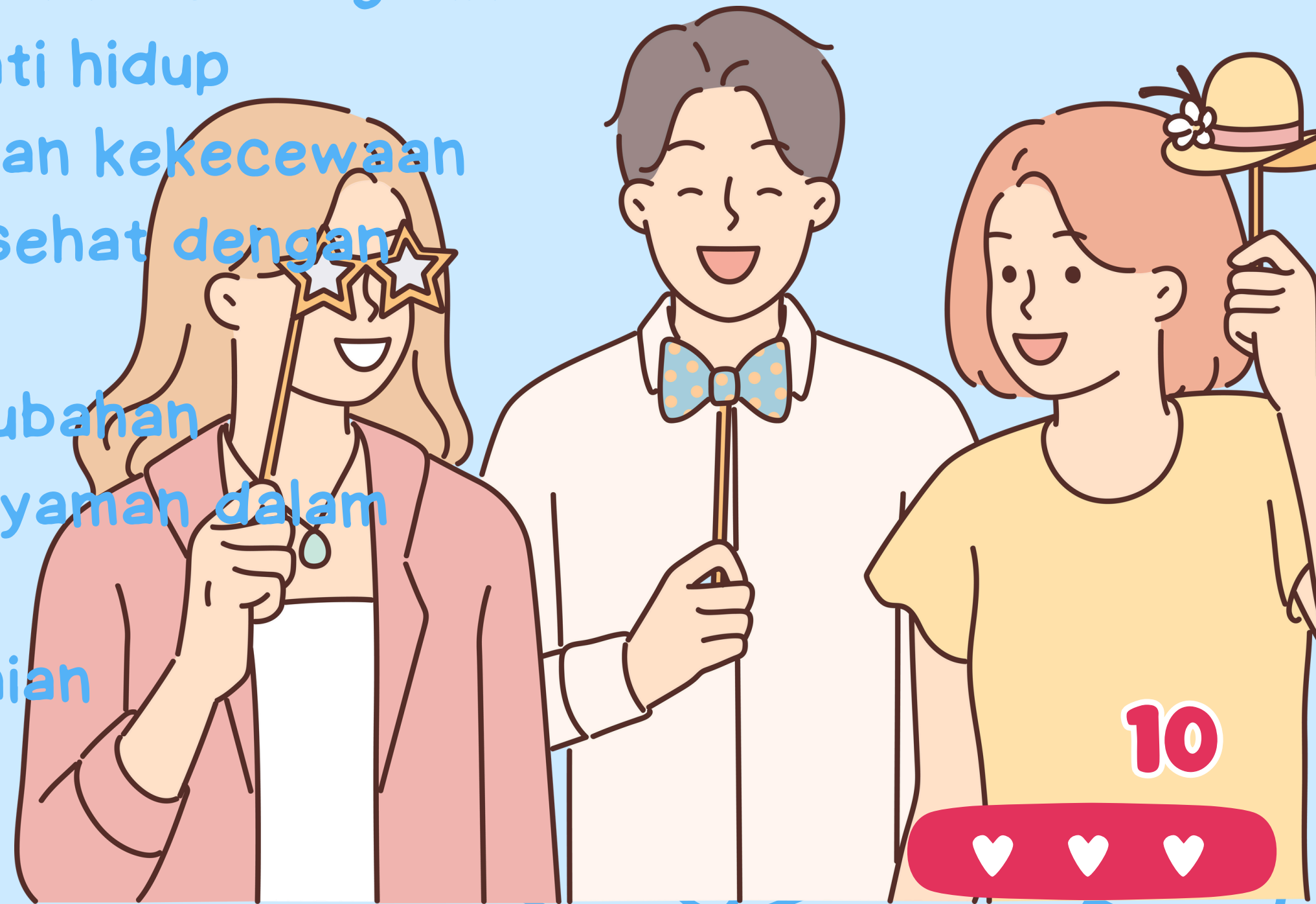


Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja

- 
- 
1. Pola asuh orang tua
 2. Faktor genetik
 3. Pengalaman traumatis
 4. Stres dan tekanan hidup
 5. Mendapat persepsi keliru dari media sosial
 6. Masalah ekonomi dan sosial yang buruk dll

Ciri-ciri kesehatan mental remaja yang baik

1. Merasa lebih bahagia dan lebih positif tentang diri mereka sendiri dan menikmati hidup
2. Bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan
3. Memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman
4. Beradaptasi dengan perubahan
5. Terlibat dalam kegiatan dan nyaman dalam komunitas mereka
6. Memiliki rasa pencapaian



Upaya menjaga kesehatan mental remaja



1. Berbicara dan berbagi perasaan

2. Tidur yang cukup

3. Olahraga teratur

4. mengelola stress



5. Hindari penggunaan narkoba dan alkohol

6. Mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman

7. konsultasi dengan profesional





Terima Kasih

Semoga Bermanfaat

