

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama rentang kehidupan manusia, telah terjadi banyak pertumbuhan dan perkembangan dari mulai lahir sampai meninggal dunia. Dari semua fase perkembangan manusia tersebut, salah satu yang paling penting dan menjadi pusat perhatian adalah masa remaja. Masa remaja merupakan periode antara masa anak-anak dan masa dewasa. Menurut Hurlock (1999) remaja awal dimulai pada saat anak-anak mulai matang secara seksual yaitu pada usia 13 sampai 17 tahun, sedangkan remaja akhir meliputi periode setelahnya sampai dengan 18 tahun, yaitu usia dimana seseorang dinyatakan dewasa secara hukum.

Masa remaja secara umum dimulai dengan pubertas, yaitu proses yang mengarah kepada kematangan seksual dan kemampuan untuk bereproduksi. Perubahan biologis yang merupakan tanda akhir masa kanak-kanak, berakibat pada peningkatan pertumbuhan berat dan tinggi badan, perubahan dalam proporsi dan bentuk tubuh, serta pencapaian kematangan organ seksual. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak yang cirinya adalah pertumbuhan menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah kematangan (Papalia, 2008).

Pada usia 12 tahun, tinggi badan rata-rata remaja putra USA sekitar 150, sementara remaja putri sekitar 154 cm. Pada usia 18 tahun, tinggi rata-rata remaja putra USA sekitar 177 cm, sedangkan remaja putri hanya 163 cm. Kecepatan pertumbuhan tertinggi pada remaja putri terjadi sekitar usia 11–12 tahun, sementara pada remaja putra, dua tahun lebih lambat. Pada masa pertumbuhan maksimum ini, remaja putri bertambah tinggi badannya sekitar 3 inci, sementara

remaja putra bertambah lebih dari 4 inci per tahunnya (Marshall, dalam Seifert & Hoffnung, 1987). Seperti halnya tinggi badan, pertumbuhan berat badan juga meningkat pada usia remaja.

Pertumbuhan berat badan ini lebih sulit diprediksi daripada tinggi badan, dan lebih mudah dipengaruhi oleh diet, latihan fisik, dan pola hidup. Pada usia remaja, tubuh remaja putri lebih berlemak daripada remaja putra. Selama masa pubertas, lemak tubuh remaja putra menurun dari sekitar 18–19 % menjadi 11 % dari bobot tubuh. Sementara pada remaja putri, justru meningkat dari sekitar 21 % menjadi sekitar 26–27 % (Sinclair, dalam Seifert & Hoffnung, 1987). Saat ini, remaja mengalami perubahan fisik (dalam tinggi dan berat badan) lebih awal dan cepat berakhir daripada orang tuanya. Kecenderungan ini disebut *trend secular*. Sebagai contoh, seratus tahun yang lalu, remaja USA dan Eropa Barat mulai menstruasi sekitar usia 15–17 tahun, sekarang sekitar 12–14 tahun. Di tahun 1880, laki-laki mencapai tinggi badan sepenuhnya pada usia 23–24 tahun dan perempuan pada usia 19–20 tahun, sekarang laki-laki mencapai tinggi maksimum pada usia 18–20 dan perempuan pada usia 13–14 tahun. *Trend secular* terjadi sebagai akibat dari meningkatnya faktor kesehatan dan gizi, serta kondisi hidup yang lebih baik.

Selama periode remaja awal, perkembangan fisik yang semakin tampak adalah perubahan fungsi alat kelamin. Karena perubahan alat kelamin semakin nyata, remaja seringkali mengalami kesukaran dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan itu. Akibatnya, tidak jarang mereka cenderung menyendiri sehingga merasa terasing, kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak ada orang yang mau memperdulikannya. Perilaku ini sesungguhnya terjadi