

# *Perkembangan Fizikal Remaja*

- ❖ Sebelum baligh, perubahan fizikal berlaku.
- ❖ Zaman perubahan ini ialah “Pubescence”
- ❖ Zaman ‘pubescence’, 2-3 tahun
- ❖ Pertumbuhan dan berat Badan yang pesat—Growth Spurt.

# *Growth Spurt—Lonjakan Pertumbuhan*

Jantina	Umur	Pertumbuhan	Memuncak
Perempuan	9/10	8-9cm setahun	12 tahun
Lelaki	11/12	12-14cm setahun	14 tahun

# *Selepas Lonjakan Pertumbuhan*

- ❖ Pertumbuhan beransur perlahan
- ❖ Lelaki berhenti pada umur 18/19 tahun
- ❖ Perempuan berhenti pada umur 17/18 tahun

# *Sebab “Growth Spurt”*

- ❖ Kelenjar pituitari mengeluarkan hormon
  - gonad ( hormon seks: endrogen, estrogen )
  - tiroid (pertumbuhan )

# *Pertumbuhan Tulang*

- ❖ Ketinggian adalah kerana pertumbuhan tulang
- ❖ Pertumbuhan tulang bermula daripada kaki dan kemudian badan
- ❖ Pada masa yang sama tulang rawan menjadi tulang-rangka menjadi matang.

# *'Asynchronous'*

❖ Kadar pertumbuhan bahagian badan yang berbeza.

Contoh:

- tapak tangan membesar cepat daripada lengan.
- telinga membesar cepat daripada muka.

# *Pematangan Seksual*

- ❖ Perubahan dalaman juga berlaku seiring dengan perubahan fizikal luaran.
- ❖ Kelenjar pituitari mengeluarkan hormon estrogen dan endrogen untuk:

- Merangsang ovari dan testis
- Ovari mengeluarkan sel telur matang
- Testis bersedia mengeluarkan sperma

# *Ciri Seks Primer dan Sekunder*

- ❖ Primer---sistem pembiakan mula membesar dan mula berfungsi
  - remaja perempuan mengeluarkan telur
  - remaja lelaki mengeluarkan mani

# *Ciri Seks Sekunder*

- ❖ Lelaki (endrogen)
  - Rambut halus di bibir, dagu, pipi, ketiak dan bahagian kemaluan.
  - Rambut beransur kasar
  - Suara mula garau
  - Badan menjadi ‘masculine’
- Testis juga mengeluarkan testosterone (mengeluarkan sperma).

- ❖ Perempuan (estrogen)
  - Punggung membesar
  - Buah dada membesar
  - Pinggang mengecil
  - Hilang suara keanak-anakan
  - Jari jemari dan kulit halus
- Ovari juga mengeluarkan Progesterone yang mengawal ovulasi (mengeluarkan telor)

# *Kesan Tambahan Aktiviti Kelenjar*

- ❖ Baligh juga menyebabkan pertambahan aktiviti kelenjar
- ❖ Kelenjar peluh mula mengeluarkan bau (ketiak)
- ❖ Kelenjar yang mengeluarkan minyak dalam kulit muka mengakibatkan ‘black heads’ dan jerawat.
- ❖ Aktiviti kelenjar ‘Endocrine’ mempengaruhi stabiliti emosi (mood swing, extreme sensitivity)

# *Variasi Dalam Permulaan Baligh*

- ❖ Masa kedatangan baligh berlainan bagi individu dalam kumpulan lelaki atau pun perempuan
- ❖ Lelaki bermula daripada umur 11 sehingga 16 tahun
- ❖ Perempuan bermula daripada umur 8 sehingga 11 tahun
- ❖ Perempuan sampai baligh 2-3 tahun lebih awal daripada lelaki
- ❖ Perempuan lebih tinggi daripada lelaki semasa peringkat umur tersebut

# *Penentuan Permulaan Baligh*

- ❖ Perwarisan
- ❖ Kadar metabolik (bakar kalori kerana aktif-lambat dapat haid)
- ❖ Persekitaran
  - Pemakanan
  - kesihatan

# *Kesan Pematangan Awal dan Lambat*

- ❖ Lelaki—lambat matang
- Lewat Matang
- Gelisah
- Kurang matang
- Tegang
- Suka memerintah
- Inginkan kejayaan

- Cergas tetapi malu
- Menagih perhatian
- Mengasingkan diri
- Kurang yakin
- Harga diri rendah
- Bergantung
- Rasa tersisih

- Konflik dengan ibu bapa
- Tidak cerdas
- Kemungkinan tidak tamat pengajian
  - ❖ Lelaki—Cepat matang
- Yakin
- Tenang

- Matang
- Ketua dan pemimpin kelas
- Matang dari segi sosial
- Popular di kalangan rakan sebaya lelaki dan perempuan
- Popular di kalangan guru
- bertanggungjawab

- Berjaya dalam sukan
  - Berjaya dari segi pencapaian
- 
- ❖ Perempuan—Lewat Matang
  - Menarik
  - Sering jadi ketua dan pemimpin kelas
  - Yakin diri

- Prestasi sering membanggakan.
- ❖ Perempuan Cepat Matang
- Stereotaip-bersedia untuk berkahwin
- Matang dari segi fizikal
- Tidak bersedia dari segi emosi

- Kekok dari segi sosial
- Stres
- Berkhayal
- Salah laku
- Prestasi kurang baik

# *Imej Kendiri*

- ❖ Zaman remaja imej kendiri banyak dikaitkan dengan keadaan fizikal
- ❖ Perempuan
  - Inginkan badan yang langsing seperti model, pelakon dan penyanyi.
  - Jikalau keinginan itu sepadan dengan realiti maka penghargaan kendiri adalah positif.

- ❖ Desakan untuk menjadi langsing adalah kuat di kalangan remaja SES tinggi.
- ❖ Remaja perempuan yang tidak mengamalkan ‘diet’ dan berat badan stabil mempunyai imej kendiri positif dan penghargaan diri tinggi.
- ❖ Remaja lelaki pula inginkan badan tegap (masculine), dada lebar, punggung kecil dan padat dengan otot.

# *Akibat Mengikut Ukuran Masyarakat.*

- ❖ Perempuan mengalami ‘eating disorder’ seperti Anorexia dan bulimia
- ❖ Lelaki melakukan senaman ‘gym’ berlebihan dan mengambil dadah ‘anabolic steroid’ untuk membina badan dan meningkatkan prestasi sukan.

# *Anorexia Nervosa*

- ❖ Penyakit Anorexia
  - Berlaku di kalangan remaja yang agak gemuk sedikit
  - Mula ‘diet’ tidak berhenti dalam usaha menjadi kurus
  - Berpuasa berpanjangan dan melakukan senaman yang berlebihan

- ❖ Orang dengan anoreksia nervosa berusaha melaparkan diri, hidup dengan sedikit atau tanpa makanan untuk waktu yang sangat lama, namun mereka tetap yakin bahwa mereka masih perlu untuk menurunkan berat badan lebih banyak lagi.

# Types of Anorexia

- Purging
  - Weight loss achieved by vomiting, laxatives, or diuretics



- Restricting
  - Weight loss achieved by restricting calories
    - Following diets, fasting, and exercising to excess



3 JUN



Contextual ...



pembentan...



teori-pemb...



Teori Gestal...

- Mempunyai persepsi tentang saiz fizikal yang tidak munasabah
- Walaupun kurus seperti rangka (Skeleton) masih menganggap diri gemuk

- Apabila lemak jatuh bawah tahap tertentu, pesakit mengalami amenorrhea—putus haid
- Dia tidak makan tetapi ‘obsess’ dengan makanan
- Minat mendadak dalam masakan, membilang kalori tetapi tidak makan
- Selalu risau tentang gemuk

# *Tanda-tanda Anorexia*

- Kehilangan berat badan –20% - 25% daripada jumlah berat badanya.
- Mengamal ‘diet’ extreme yang berpanjangan
- Ketakutan amat sangat tentang menjadi gemuk.

# *Akibat*

- Pesakit menjadi amat lemah
- Apabila tiada lagi lemak dalam badan, sistem badan mencari tenaga daripada organ-organ lain dalam badan
- Jikalau keadaan ini tidak menerima rawatan, pesakit akan mati kerana sakit jantung akibat ‘chemical imbalance’.

# *Bulimia*

- Bulimia tidak begitu ketara berbanding anorexia
- Pesakit mempunyai berat badan dan saiz yang normal
- Pesakit juga mempunyai persepsi tentang saiz yang tidak munasabah
- Takut teramat tentang gemuk

- ❖ Teenagers are in particular at risk to the pressures from society that places on them in order to appear good, be healthy yet fit and have a perfect body. Since **eating disorders** like bulimia can be caused in any girl or boy at any age, it is in particular very vital to know how to find out the signs of bulimia in teenagers. Teens that undergo from bulimia disorder consume foods in big amounts very quickly and then later on require eliminating themselves with the food and the blame they link to it sooner after that





- Berlainan dengan anorexia, pesakit bulimia makan banyak tanpa kawalan pada satu-satu masa
- Mereka boleh makan makanan yang mengandungi kalori sebanyak 6,000.
- Selepas makan mereka paksa diri untuk muntahkan semula

- Mereka lakukan melalui mengorek kerongkong.
  - ❖ Tanda-tanda bulemics
- Penghargaan diri sosial rendah
- Keinginan untuk makan yang tidak terkawal
- Lingkaran makan dan memuntahkan semula

- Perasaan bersalah dan murung
- Ketidak aturan kedatangan haid
- Kelenjar bengkak
- Berat badan yang tidak stabil (yo-yo)
- Reput gigi (kerana asid muntah)

# *Kesan Bulimia*

- Mengakibatkan stres yang tinggi ke atas fizikal badan
- Menyebabkan kerosakan buah pinggang, kehilangan mineral penting dan infeksi
- Kehakisan enamel gigi dan gigi reput.

# *Anabolic steroids*

- ❖ Remaja mengguna steroid untuk ketahanan dan ketampanan fizikal supaya prestasi sukan meningkat.
  
- ❖ Kesan negatif
  - Kanser hati
  - Atherosclerosis(saluran darah jadi keras)
  - Toxic hepatitis

- Sistem pembiakan rosak
- Mengurang sperm count
- Darah tinggi
- Tahap kolesterol tinggi
- Sistem ketahanan rosak.

